

Noora Mäkynen

## **Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääminen avovankilassa**

Liikunnallisen harjoitteen toteuttaminen vajaakuntoisille vangeille

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden laitos

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Noora Mäkynen

Työn nimi: Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääminen avovankilassa: Liikunnallisen harjoituksen toteuttaminen vajaakuntoisille vangeille

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 72

Liitteiden lukumäärä: 7

---

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia, voidaanko vajaakuntoisten vankien toimintakykyä ja hyvinvointia lisätä taukojumpan avulla. Tämän työn teoreettisessa viitekehysessä kerron toimintakyvystä ja hyvinvoinnista sekä liikunnan vaikutuksesta edellä mainituille asioille. Lisäksi kerron yleisesti vankeinhoidosta, kuntoutuksesta vankilassa sekä yhteistyökumppanistani Vanajan vankilasta. Tutkimuksessani käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta ja kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tutkimusaineiston keräsin sekä haastattelujen että kyselyjen avulla. Teemoiksi tutkimuksessa valikoituivat toimintakyky ja työ, kuntoutus vankilassa sekä liikunta ja hyvinvointi. Tutkimuskysymykseni olivat: Millaisia vaikutuksia taukojumppalla on vankien toimintakykyyn ja hyvinvointiin? Miten taukojumpan vaikutukset näkyvät vankilan työtoiminnassa ja arjessa? Miten kuntoutus vankilassa vaikuttaa vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn?

Tutkimuksen toteutin yhteistyössä Vanajan vankilan kanssa, jossa sain toteuttaa taukojumpan opintoihini kuuluvan harjoitteluni yhteydessä. Järjestin taukojumppaa kolme kertaa viikossa yhteensä seitsemän viikon ajan. Sain työntekijöiden kautta kaikki haastateltavat vangit. Haastatteluihin osallistui kolme vankia ja kolme työntekijää. Haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina. Kyselyihin vastasivat kaikki taukojumppaan osallistuneet naisvangit. Vastauksia sain enimmillään 16.

Tutkimustuloksista nousi esiin, että suurin osa vangeista koki taukojumppalla olevan positiivisia vaikutuksia sekä heidän työntekoonsa että arkeensa vankilassa. Vangit kokivat jaksavansa tehdä paremmin töitä sekä olivat energisempiä. Muutamalla vangilla taukojumppa oli auttanut fyysisesti, esimerkiksi nukkumiseen sekä selkävaivoihin. Yksi vangeista koki, että taukojumppa ei vaikuttanut häneen millään tavalla. Myös haastateltujen työntekijöiden mukaan taukojumppalla voidaan vaikuttaa vankien yleiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Vankien keskimääräiseksi hyvinvoinnin arvioksi tuli tutkimuksen mukaan seitsemän arvosteluasteikon ollessa 1-10. Kuntoutus koettiin tärkeäksi osaksi vankeinhoitoa, koska se edistää vankien toimintakykyä ja hyvinvointia. Kuitenkaan tulosten perusteella monet eivät olleet mukana kuntoutustoiminnoissa.

Avainsanat: toimintakyky, hyvinvointi, vajaakuntoinen, avovankila, naisvangit, taukojumppa, kuntoutus vankilassa

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Author: Noora Mäkynen

Title of thesis: Increasing the Functional Ability and Well-Being in an Open Prison: Physical exercise implementation for disabled prisoners

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2016

Number of pages: 72

Number of appendices: 7

---

The purpose of this thesis was to find out if disabled prisoners could increase their ability to function and well-being with the help break workout. In the theoretical framework of this work functional ability and well-being are explained, as well as the importance of physical activity issues mentioned above. In addition, the treatment of prisoners, prison rehabilitation, as well as co-operation partners of Vanaja prison are also discussed. In this research, two different research methods were used, which are the qualitative and quantitative research. The research material was gathered through interviews as well as questionnaires. The themes in the study were selected to function and work, rehabilitation and exercise and well-being. The research questions were: What impact has break exercise on the functional ability and well-being of prisoners? How do the effects of break exercise appear in the prison work activities and in everyday life? How does rehabilitation in prison affect the well-being and functional ability of prisoners?

The research was carried out in cooperation with Vanaja prison, where the break workouts took place during my practical training. A break exercise was arranged three times a week for seven weeks. The employees arranged the participants for interviews, which were conducted with three prisoners and three employees, and were carried out individually. All the women prisoners who participated to the break workout also replied to the questionnaire, in all 16 in number.

The study results indicated that most prisoners who participated to break exercise considered it to have a positive impact on both their work and everyday life in prison. The prisoners felt that they can better cope with work and are more energetic. A few inmates expressed the break workout has helped them physically, such as with sleeping and back problems. One of the prisoners felt that the break workout did not affect him in any way. Moreover, according to the interviewed workers, break exercise can affect the general well-being and functional ability of prisoners. The average grade for the well-being of the prisoners appears to be, according to this research, 7 on a scale from 1 to 10. The rehabilitation was seen as an important part of the treatment of prisoners, as it promotes the prisoners functional ability and the well-being even if prisoners is not use it.

Keywords: ability to function, well-being, disabled, open prison, female prisoners, break exercise, rehabilitation in prison

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 TOIMINTAKYKY JA HYVINVOINTI.....	9
2.1 Ihmisen toimintakyky.....	9
2.1.1 Fyysinen toimintakyky.....	10
2.1.2 Psyykinen toimintakyky.....	11
2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky.....	11
2.1.4 Psykososiaalinen toimintakyky.....	12
2.2 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 – tutkimus.....	13
2.3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	14
3 LIIKUNNAN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE JA HYVINVOINNILLE.....	17
3.1 Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn ja hyvinvointiin.....	17
3.2 Taukoliikunnan vaikutukset.....	19
4 VANKEINHOIDON KUVAUSTA.....	20
4.1 Vankeinhoidon arvot ja tavoitteet.....	20
4.2 Arki avovankilassa.....	23
4.3 Työtoiminta avovankilassa.....	24
4.4 Vajaakuntoisuus ja kuntoutus vankilassa.....	25
4.5 Tilastotietoa naisvangeista Suomessa.....	30
5 VANAJAN VANKILA.....	32
5.1 Vanajan vankilan organisaatio.....	32
5.2 Työtoiminta vankilassa.....	33
5.3 Ohjelma- ja kuntoutustyö.....	33
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	35
6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	35

6.2 Tutkimusmenetelmät.....	35
6.3 Aineistonkeruumenetelmät .....	36
6.4 Opinnäytetyön tutkimusprosessi .....	38
6.5 Tutkimusaineiston analysointi .....	39
6.6 Eettisyys ja luotettavuus .....	41
<b>7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....</b>	<b>43</b>
7.1 Vankien ja työntekijöiden haastattelujen tulokset.....	43
7.1.1 Toimintakyky ja työ .....	43
7.1.2 Kuntoutus vankilassa .....	46
7.1.3 Liikunta ja hyvinvointi .....	49
7.2 Vankien kyselyjen tulokset.....	52
7.3 Tuloksien yhteenveto .....	56
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>58</b>
8.1 Miten taukojumpan vaikutukset näkyvät vankien toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa sekä vankilan työtoiminnassa ja arjessa? .....	58
8.2 Miten kuntoutus vankilassa vaikuttaa vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn?.....	60
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>62</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>65</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>72</b>

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuvio 1. ICF-luokituksen toimintakyvyn osa-alueiden vuorovaikutussuhteet.....	10
Kuvio 2. Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011-2020 .....	22
Kuvio 3. Vankien jaksaminen vankilan työssä ja arjessa.....	53
Kuvio 4. Vankien hyvinvoinnin arvio.....	54
Kuvio 5. Liikunnan merkitys vangeille.....	55
Taulukko 1. 1.5.2016 lasketut naisvankeusvankien päärikokset.....	31
Taulukko 2. Tutkimuksen tuloksien yhteenveto.....	57

# 1 JOHDANTO

Tutkimukseni sai alkunsa opintojeni syventymisvaiheessa tehdystä harjoittelustani Vanajan vankilassa, jossa ohjaajani sai ajatuksen yhdistää sekä sosionomin että toisen koulutukseni eli personal trainerin näkökulmia. Aiheen tutkimisen aloitin amatillisella esseellä. Siinä paneuduin avo- ja suljetun laitoksen eroavaisuuksiin, jotta saisin pohjatietoa opinnäytetyöni yhteistyökumppanin toimintatavoista sekä yleisistä periaatteista. Tiesin aiheen olevan minulle oikea, koska saatoin hyödyntää liikunnan ja sosionomin näkökulman.

Liikunta vaikuttaa välittömästi ihmiseen erilaisilla tavoilla. Vaikutukset voivat näkyä fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. Fyysisesti liikunta vaikuttaa ihmisen terveyteen sekä yleiseen mielialaan. Psyykkisesti liikunnan avulla voidaan lieventää esimerkiksi stressiä, jännitystä tai ahdistusta. Liikunta auttaa myös selkiyttämään ihmisen ajatuksia. Sosiaalisia vaikutuksia liikunnasta saadaan yhdessäololla. Ryhmämuotoisessa liikunnassa ihminen saa paljon sosiaalisia kontakteja, mikä samalla lisää ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta. (Vuori 2004, 15.) Näin ollen liikunnalla voidaan lisätä ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä monissa erilaisissa asioissa, koska edellä mainitut asiat ovat vasta murto-osa liikunnan antamista myönteisistä vaikutuksista.

Monien tutkimuksien mukaan suurin osa naisvangeista on jollain tavalla vajaatyökykyisiä. Siihen vaikuttavat erilaiset päihdeongelmat sekä väkivalta sen erilaisissa muodoissa. Myös pitkät tuomiot vaikuttavat naisten vajaatyökykyisyyteen. (Tyni A 2016; The health, working capacity and healthcare needs of Finnish female prisoners 2007, Naiset näkyviksi – Työryhmän mietintöjä 2008, 34 mukaan.) Rikosseuraamusasiakkaiden terveydestä, työkyvystä ja hoidontarpeesta tehdystä tutkimuksesta vuonna 2010 ilmenee, että naisvankien yleinen terveydentila on huomattavasti heikompi kuin miesvangeilla. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, että naisvankien voidaan sanoa olevan kaikista sairain ihmisryhmä. Lisäksi sairauksien määrän uskotaan edelleen kasvavan. (Joukamaa 2010, 55–57, 73–74.) Kaikki nämä seikat vaikuttavat radikaalisti naisvankien työkykyyn, yleiseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Tavoitteena opinnäytetyössä on ollut koko prosessin ajan saada selville, pystytäänkö vankien toimintakykyä ja hyvinvointia lisäämään toiminnallisilla harjoitteilla.

Tavoitteeseen pääsemisen helpotti se, että pääsin Vanajan vankilaan harjoitteluun ja samalla toteuttamaan taukojumpaa. Myös laajat tutkimusmenetelmät mahdollistivat monien eri aineistonkeruumenetelmien käytön. Opinnäytetyön kaikki aineistot kerättiin teemahaastattelun sekä alku- ja loppukyselyn avulla. Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmien käytön olen perustellut tutkimuksen teoriaosuudessa. Tutkimushenkilöiksi valikoitui Vanajan vankilan Vanajan osaston naisvankeja.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, tutkimusteorian kuvaamisesta sekä tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä. Lisäksi työn lopussa kuvaan omia pohdintojani tuloksista ja opinnäytetyöprosessista. Teoriaosuuden ensimmäisessä luvussa käsitellään toimintakyvyn ja hyvinvoinnin määritelmiä. Teoria jatkuu liikunnan osiolla, jossa paneudun sen merkitykseen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Teoria jatkuu edelleen vankeinhoidon ja kuntoutuksen käsittelyllä. Viimeisenä lukuna teoriaosuudessani on yhteistyökumppanini määrittely ja siitä kertominen. Tutkimuksen teoriaosuus antaa suuntaa tutkimustuloksille, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiini; Millaisia vaikutuksia taukojumpalla on vankien toimintakykyyn ja hyvinvointiin? Miten taukojumpan vaikutukset näkyvät vankilan työtoiminnassa ja arjessa? Millä tavalla kuntoutus vankilassa vaikuttaa vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn?

## 2 TOIMINTAKYKY JA HYVINVOINTI

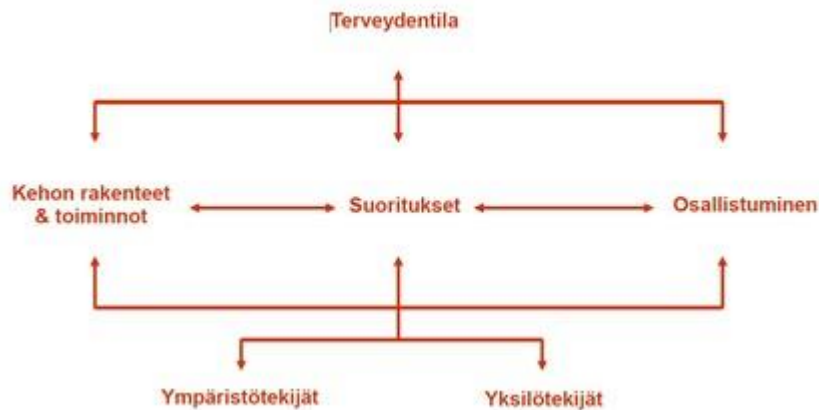
Tässä luvussa paneudun toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ne molemmat ovat opin-  
näytetyöni tutkimuksen kannalta tärkeitä käsitteitä. Ensimmäisenä avaen toiminta-  
kyvyn käsitteen sekä siihen kuuluvien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen sekä psy-  
kososiaalisen toimintakyvyn osa-alueen käsitteet tarkemmin. Tämän jälkeen kerron  
terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 – tutkimuksesta. Luvun lopussa  
kerron hyvinvoinnin yleisestä määritelmästä sekä hyvinvointia lisäävistä ja heiken-  
tävistä tekijöistä.

### 2.1 Ihmisen toimintakyky

Toimintakyky on laaja-alainen kokonaisuus. Se muodostuu fyysisestä, psyykkisestä  
ja sosiaalisesta sekä psykososiaalisesta toimintakyvyn osa-alueista. Ne auttavat ih-  
mistä selviytymään hänen elämänsä toiminnoista, jotka ovat merkityksellisiä ja tär-  
keitä. Tällaisia ovat esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestä  
ja toisista huolehtiminen. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 13; Toimintakyvyn  
näkökulma 2014.) Toimintakyky sijoittuu aina siihen ympäristöön, jossa ihminen  
elää. Lisäksi siihen vaikuttavat ympäristöstä tulevat myönteiset ja kielteiset vaiku-  
tukset. Toimintakyky on eräänlainen tasapaino, joka toimii omien kykyjen, elin- ja  
toimintaympäristön sekä henkilökohtaisten tavoitteiden välillä. (Mitä toimintakyky  
on? 2015.)

ICF-luokitus kuvaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Se perustuu biopsyykososiaa-  
liseen malliin. (Toimintakyky ICF-luokituksessa 2015; ICF-luokitus 2014.) ICF-luoki-  
tuksen mukaan toimintakyky on moniulotteinen, vuorovaikutuksellinen ja dynaami-  
nen tila. Tämän mukaan se muodostuu terveydentilan sekä erilaisten  
ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksessa. Toimintakykyä kuvataan ICF:ssä kolmella  
eri tasolla. Ne ovat kehon rakenteet ja toiminnot, niiden varaan osittain rakentuvat  
suoritukset sekä osallistuminen eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään. ICF-luo-  
kituksen mukaan kaikki toimintakyvyn osa-alueet toimivat vuorovaikutussuhteessa  
(Kuvio 1.). (Toimintakyky ICF-luokituksessa 2015.)

### ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet



Kuvio 1. ICF-luokituksen toimintakyvyn osa-alueiden vuorovaikutussuhteet. (Toimintakyky ICF-luokituksessa 2015.)

#### 2.1.1 Fyysinen toimintakyky

Ihmisen fyysisiä toimintaedellytyksiä selviytyä hänen oman elämänsä tehtävistä kutsutaan fyysiseksi toimintakyvyksi. Sen ilmenemismuotona voidaan pitää yleisesti sitä, että ihminen kykenee liikuttamaan itseään. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015; Mitä on fyysinen toimintakyky? 2015.) Fyysisen toimintakyvyn edellytyksinä pidetään yleiskestävyyttä, lihaskuntoa sekä erilaisten liikkeiden hallintakykyä (Kähäri-Wiik ym. 2011, 13). Lisäksi fyysisellä toimintakyvyllä ihminen säätelee keskushermoston toimintaa (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015).

Kotirannan (2013, 21–22) mukaan yleiskestävyuden näkökulmasta ihmisen tulee jaksaa liikkua pitkäkestoisesti, vaikka elimistö väsyisikin. Tätä ominaisuutta tarvitaan hänen mukaansa työnteossa, jotta ihminen jaksaa työskennellä omasta väsymyksestä huolimatta. Toiseksi fyysisen toimintakyvyn osa-alueeksi Kotiranta toteaa lihaskunnon. Se auttaa ihmisen elimistöä jaksamaan pitkäkestoisesti eivätkä ihmisen voimat lopu kesken. Kolmantena osa-alueena hänen mielestään on erilaisten liikkeiden hallintakyky. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi yleinen liikkuvuus sekä tasapaino ja koordinaatio. Hyvällä liikkuvuudella voidaan hänen mukaansa esimer-

kiksi ennaltaehkäistä loukkaantumisia. Tasapaino auttaa ihmistä yllättävissä tilanteissa, kuten liukastumisessa, sekä sen avulla ihminen kykenee ylläpitämään erilaisia asentoja.

### **2.1.2 Psyykkinen toimintakyky**

Kähäri-Wiikin ym. (2011, 13) mukaan psyykkisen toimintakyvyn tarkastelu jakautuu kognitiivisten kykyjen sekä psyykkisten voimavarojen kesken. Ihmisen voimavarat määrittelevät sen, kuinka ihminen selviytyy mahdollisten arjen ja erilaisten kriisien aiheuttamista haasteista. Psyykkisen toimintakyvyn erilaisia osa-alueita ovat myös elämänhallinta, mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi ja tunteiden sekä ajattelun toiminnot. Hyvän psyykkisen toimintakyvyn omaava ihminen kykenee vastaanottamaan ja käsittelemään tietoa, tuntemaan, kokemaan ja muodostamaan erilaisia käsityksiä itsestään ja muusta maailmasta. Lisäksi elämän suunnitteleminen ja siihen liittyvien ratkaisujen tekeminen ovat psyykkisen toimintakyvyn edellytyksiä. Ihminen, joka on psyykkisesti toimintakykyinen, kykenee selviytymään arjestaan sekä tekemään erilaisia päätöksiä siihen liittyen. Itsensä arvostaminen liittyy vahvasti psyykkiseen toimintakykyyn. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Kognitiivinen toimintakyky mainitaan useasti erikseen, mutta se liittyy osaksi psyykkistä toimintakykyä. Se koostuu tiedonkäsittelyn eri osa-alueista. Ne toimivat erilaisten arjessa suoriutumisten ja niiden vaatimusten mahdollistajana. Kognitiivinen toimintakyky sisältää muun muassa muistin, oppimisen, keskittymisen, tarkkaavaisuuden sekä kielellisen toiminnan. Siihen kuuluu tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja käyttöön liittyviä psyykkisiä toimintoja. Kaikki nämä yhdessä muodostavat psyykkisen toimintakyvyn kognitiivisen osa-alueen. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

### **2.1.3 Sosiaalinen toimintakyky**

Sosiaalinen toimintakyky on näistä kaikista kolmesta toimintakyvyn osa-alueista laajin. Sillä kuvataan ihmisen selviytymistä ja kykyä toimia omassa arjessa, muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa sekä yleisesti yhteiskunnan jäsenenä. Lisäksi

sosiaalisella toimintakyvyllä kuvataan ihmisen erilaisia rooleja omassa toimintaympäristössään. Toisin sanoen sosiaalisessa toimintakyvyssä painotetaan ihmisen omia voimavaroja, erilaisia sosiaalisia taitoja sekä rooleja ja yhteyttä yhteiskuntaan tai yhteisöön. (Simonen & Heimonen 2014, 53.) Järvikosken ja Härkäpään (2011, 92) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn tarkastelussa tulee aina ottaa huomioon sosiaalinen ympäristö, jossa toiminta tapahtuu.

Sosiaalinen toimintakyky jakaantuu kahteen ulottuvuuteen. Ensimmäisen niistä muodostavat vuorovaikutussuhteet. Ne perustuvat vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.) Ihminen, joka on sosiaalisesti toimintakykyinen, kykenee vuorovaikutukseen ja kanssakäymiseen eli erilaisiin ihmissuhteisiin aina omasta perheestä ja kaveripiiristä työelämään saakka (Kähäri-Wiik ym. 2011, 13). Toinen ulottuvuus on aktiivinen toimijuus sekä osallisuus yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015). Kuitenkin tähän toiseenkin ulottuvuuteen liittyy vahvasti ensimmäisessä osassa mainittu vuorovaikutus, koska ilman sitä ei voisi olla aktiivinen toimija.

#### **2.1.4 Psykososiaalinen toimintakyky**

Psykososiaalinen toimintakyky on hieman harvemmin käytetty toimintakyvyn muoto. Sen kuvaaminen irrallaan muista toimintakyvyn osa-alueista, kuten fyysisestä toimintakyvystä, on melkein mahdotonta, koska toimintakyvyn ulottuvuudet muodostavat yhden laajan kokonaisuuden. Yleisimmin psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tulla toimeen erilaisissa tilanteissa, jotka liittyvät tavanomaiseen elämään sekä yhteisöelämään. Esimerkkejä tällaisista tilanteista voisi olla selviytyminen arjen erilaisista tilanteista sekä huolenpitotehtävistä, erilaisten sosiaalisten suhteiden luominen ja niissä vuorovaikutuksessa oleminen tai oman elämän ongelmatilanteiden ratkaiseminen. Hyvän psykososiaalisen toimintakyvyn vastakohtana voidaan pitää syrjäytymistä, koska silloin ihminen ei kykene osallistumaan ja vaikuttamaan omaan elämäänsä aktiivisesti. (Kettunen ym. 2003, 53.)

Psykososiaalisen toimintakyvyn arvioinnissa tulee ottaa ihminen huomioon kokonaisvaltaisesti, koska muuten arviosta tulee liian suppea. Esimerkkejä siitä, mitä arvioinnissa tulee ottaa huomioon, on monia. Ensimmäinen ja tärkein asia on, että jokainen arvioitava ihminen on otettava huomioon omana itsenään. Tähän vaikuttaa se, että psykososiaalinen toimintakyky on ensisijaisesti kokemuksellista, jolloin suuren huomion saa myös ihmisen oma tunne voinnistaan. Arvioinnissa tulee kiinnittääkin huomiota henkilön rooleihin eri ryhmien jäsenenä, häneen toimintaympäristön toimijana sekä ottaa huomioon hänen ikä- ja kehitysvaiheensa. (Kettunen ym. 2003, 73.)

## **2.2 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 – tutkimus**

Suomessa on tehty vuonna 2011 tutkimus suomalaisten terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. Tutkimuksen tuloksista selviää, että fyysisen toimintakyvyn ongelmat tulevat yleistymään iän myötä tulevaisuudessa. Yleistyminen tulee näkymään etenkin naisilla jyrkemmin kuin miehillä. Esimerkiksi noin puolella 75 vuotta täyttäneistä naisista tulee olemaan hankaluuksia kävellä puolta kilometriä. Lisäksi kävelynopeus on heikentynyt. Poikkeuksena on kuitenkin se, että liikkumiskyky on parantunut edellisten yhdentoista vuoden aikana. (Sainio ym. 2012, 120.)

Tutkimukseen osallistuneiden työkykyä selvitettiin haastatteluiden avulla. Suurin osa 30–64-vuotiaista kokivat itsensä työkykyisiksi. Heidän osuus on kasvanut suuresti vuoden 2000 jälkeisenä aikana. Kuitenkin kasvun osuus näkyi vain tietyissä ryhmissä. (Gould ym. 2012, 141.)

Sosiaalisen toimintakyvyn kannalta vuorovaikutusvaikeudet ovat lisääntymään päin. Varsinkin yli 75-vuotiailla ongelmat vuorovaikutustilanteissa oli tutkimuksen mukaan selkeästi yleisempiä kuin nuoremmilla henkilöillä. Lisäksi tutkimuksesta ilmeni, että yleinen yksinäisyys on edellä mainitulla ikäryhmällä yleisempi ilmiö kuin heitä nuoremmilla ihmisillä. (Koskinen ym. 2012, 137.)

### 2.3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Laajin hyvinvoinnin kuvaus viittaa siihen, mitä ihmisellä on silloin kun hän elää hyvää elämää (Mattila 2009). Melko vanhan hyvinvoinnin määritelmän Suomessa on kirjoittanut Erik Allardt (1976, 32–33), jonka mukaan hyvinvointi muodostuu onnellisuuden, elintason ja elämänlaadun kombinaatiosta. Lisäksi hän kertoo sen olevan osaltaan tarpeiden tyydytystä sekä tunteita ja kokemuksia. Tällöin hyvinvointia tutkitaan ihmisen tarvenäkökulmasta, jolloin hyvinvointi perustuu mittareihin. Omassa tutkimuksessani hyvinvoinnin mittaus perustuu henkilön itse tekemään arvioon omasta hyvinvoinnin tasosta. Tällöin hyvinvoinnin näkökulmana ovat kokemukset. (Allardt 1989, 8.) Allardt (1989, 7) jakaa hyvinvoinnin kolmeen eri osaan, jotka ovat *having* eli elintaso, *loving* eli ystävyysuhteet ja *being* eli itsensä toteuttaminen. Elintaso pitää sisällään ihmisen tulot, asumistason, työllisyyden sekä esimerkiksi koulutuksen (Allardt 1976, 39–42, 50; 1989, 4). *Loving* eli ystävyysuhteet kattavat sosiaaliset suhteet, joita voivat olla esimerkiksi perhe-, ystävyys- sekä työsuhteet. Kuitenkin tärkeäksi seikaksi ystävyysuhteissa nousee niiden symmetrisyys, tarkoittaen sitä, että ihminen saa antamisen lisäksi suhteista rakkautta, välittämistä ja huolenpitoa. (Allardt 1976 43, 50; 1989, 6.) Kolmas osa hyvinvoinnin jaossa on itsensä toteuttaminen. Tähän osaan kuuluvat muun muassa arvonanto eli status, korvaamattomuus sekä toiminta, joka voi olla esimerkiksi mielenkiintoista vapaa-ajan toimintaa. (Allardt 1989, 7.)

Yleisesti ottaen suomalaisten hyvinvointi on kehittynyt myönteiseen suuntaan. Kuitenkin eri väestöryhmien välillä hyvinvoinnin erot ovat kasvaneet. Hyvinvointi-käsite viittaa kahteen eri tason hyvinvointiin. Ensimmäinen niistä on yksilöllisen hyvinvoinnin taso. Ensimmäisen tason osatekijöitä on neljä kappaletta. Näitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, yleinen onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Toinen hyvinvoinnin taso on yhteisötaso. Siihen kuuluu hieman enemmän eri osatekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi elinolot, johon kuuluvat asuinolot ja ympäristö, toimeentulo ja työhön ja koulutukseen liittyvät asiat, jotka voivat olla muun muassa työllistyminen sekä työolot. (Hyvinvointi 2015.)

Hyvinvoinnin osa-alueet jaetaan kolmeen eri ulottuvuuteen. Ne ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Monesti elämänlaatu saattaa olla mittarina koetulle hyvinvoinnille. Sitä muovaavat erityisesti terveys sekä

materiaalinen hyvinvointi. Lisäksi hyvinvointia muovaavia tekijöitä voivat olla jokaisen yksilön omat odotukset hyvästä elämästä, erilaiset ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Sosioekonomiset tekijät, kuten tulot, omaisuus tai asu- mistaso, sekä niiden hankkimisen edellytykset, kuten koulutus, ammatti ja asema työelämässä, vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin sekä sen eri osa-alueisiin. (Hyvinvointi 2015.)

Aalto ja Seppänen (2014, 11) kuvaavat hyvinvoinnin tarkastelun hieman toisella tavalla. Heidän mukaansa se jaetaan biologiseen eli fyysiseen reserviin, kognitiiviseen eli henkiseen reserviin sekä sosiaaliseen reserviin. Reserveilla he tarkoittavat voimavaroja, jotka ylittävät arjen normaalin kuormitustason. Toisin sanoen ne ovat erilaisia pääomia, jotka voidaan tarvittaessa ottaa käyttöön. Fyysinen reservi perustuu ihmisen elimistön biologisiin seikkoihin, kuten sen virallinen nimikin antaa olettaa. (Aalto & Seppänen 2014, 11.) Kognitiivinen eli henkinen hyvinvointi perustuu ihmisen mieleen. Näin ollen sitä voidaan myös kutsua mielen hyvinvoinniksi sekä mielenterveydeksi. Se muovautuu koko ihmisen elinkaaren ajan erilaisten kasvujen ja kehitysten myötä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet eri seikat. Ne voidaan jakaa viiteen eri ryhmään, jotka ovat yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset, yhteiskunnan rakenteelliset, kulttuuriset sekä biologiset tekijät. Tekijöinä voivat olla esimerkiksi identiteetti, itseluottamus, perheen, työn ja koulun muodostamat yhteisöt, palvelut sekä yleiset ja omat arvot. (Mielen hyvinvointi 2014.)

Hyvinvointia voi lisätä monella eri tavalla. Mielestäni jokaisella ihmisellä on kuitenkin omat tekijänsä, jotka lisäävät hyvinvointia. Toisin sanoen se, mikä toimii toisella ihmisellä, ei välttämättä toimi toisella. Kuitenkin on yleisiä asioita, joilla jokainen ihminen voi vaikuttaa oman hyvinvoinnin määrään. Tällaisia ovat esimerkiksi elintavat, liikunta, terveellinen ruokavalio sekä riittävä unen ja levon saanti. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on myös ajankäyttö sekä rentoutuminen ja tärkeät ihmissuhteet. (Terveiden edistäminen, [viitattu 15.3.2016]; Mielenterveyden vahvistaminen, [viitattu 15.3.2016].)

Elintavat vaikuttavat paljolti ihmisen yleiseen hyvinvointiin. Niillä onkin keskeinen merkitys, kun edistetään terveyttä tai ehkäistään sairauksia. Elintapoihin voidaan laskea itsestään huolta pitäminen, ruokailutavat, liikuntatottumukset sekä levon

saanti. (Terveiden edistäminen, [viitattu 15.3.2016]; Mielenterveyden vahvistaminen, [viitattu 15.3.2016]; Elintavat ja elinympäristö, [viitattu 15.3.2016].) Elintapoihin voidaan yhdistää päihteiden käyttö sekä tupakointi, joka heikentää jossain määrin ihmisen hyvinvointia. Liikunta on tärkeä tekijä hyvinvoinnin lisäämisessä. Se lisää elimistössä aineita, jotka tuottavat mielihyvää. Kaikenlainen liikunta saa aikaan hyvää oloa tuottavia aineita ja jokainen ihminen voi löytää oman keinonsa liikkua. (Mielenterveyden vahvistaminen, [viitattu 15.3.2016].) Liikkumisen avulla voidaankin näin ehkäistä erilaisia sairauksia (Elintavat ja elinympäristö, [viitattu 15.3.2016]). Ruokavalio on yksi hyvinvointia lisäävä tekijä. Eli silloin kun ihminen saa kaikki tarpeelliset ravintoaineet, kuten vitamiinit, proteiinit sekä kuidut, ruuastaan, hänen hyvinvointinsakin kohenee. Tällöin hyvinvointi lähtee sisältäpäin. Lepo on edellä mainittujen lisäksi tärkeä osa hyvinvointia. Silloin kun ihminen nukkuu riittävästi, hän jaksaa seuraavana päivänä. Unen määrään sekä laatuun tulisi kiinnittää yleisesti huomiota. (Mielenterveyden vahvistaminen, [viitattu 15.3.2016].)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa suuresti hänen oma ajankäyttönsä sekä erityyppinen rentoutuminen. Hyvinvointia voi heikentää, jos ihmisellä on tiukka aikataulu, joka saattaa aiheuttaa henkilölle stressiä ja paineita. Silloin kun ihminen kykenee rentoutumaan omassa arjessaan, hän edistää omaa hyvinvointiaan. Osaltaan ajankäyttö sekä rentoutuminen voidaan liittää ihmisen lepäämiseen, koska silloin ihminen antaa itselleen luvan olla ilman stressiä. Rentoutumiseen voidaan liittää hyvät ihmissuhteet, jotka myös lisäävät hyvinvointia. Hyvässä ihmissuhteessa voidaan jakaa kaikki elämän ilot ja surut. Hyvä ihmissuhde on molemminpuolinen ja siinä on riittävästi läheisyyttä. (Mielenterveyden vahvistaminen, [viitattu 15.3.2016].) Ihmissuhteet voivatkin toimia päinvastoin. Esimerkiksi jos toinen ihminen vaatii paljon tai pyrkii muuttamaan toista ihmistä, heikentää se hyvinvointia. Ne vievät silloin enemmän ihmiseltä kuin ihminen niistä saa.

### **3 LIIKUNNAN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE JA HYVINVOINNILLE**

Tässä luvussa keskityn siihen, millaisia vaikutuksia liikunnalla on toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Se on tärkeä osa opinnäytetyötäni, koska tutkimukseni toteutettiin taukoliikunnan avulla ja siinä tarkasteltiin sen vaikutuksia edellä mainittuihin asioihin. Luvun toisessa osiossa kerron yleisiä periaatteita liittyen taukoliikuntaan. Perehdyn siihen, millaisia vaikutuksia sillä on ihmiselle sekä siihen, millaista taukoliikunnan tulisi olla.

#### **3.1 Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn ja hyvinvointiin**

Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Sen tuomat positiiviset vaikutukset näkyvät monin tavoin sekä fyysisessä, psyykkisessä että sosiaalisessa hyvinvoinnissa ja toimintakyvyssä. (Liikunnan vaikutukset, [viitattu 20.3.2016].) Tällöin voidaan sanoa, että liikunnan vaikutukset ihmisen terveyteen ovat kiistattomat (Kotiranta 2013, 14). Liikunnan on kuitenkin oltava säännöllistä, jotta positiivisia vaikutuksia saadaan aikaiseksi henkilön hyvinvoinnissa. Näin ollen kukaan ei voi kerätä liikunnan vaikutuksia niin sanotusti varastoon. (Huttunen 2015.) Liikunta voi vaikuttaa ihmiseen negatiivisestikin, jolloin liikunnasta saatavat vaikutukset ovat myös negatiivisia. Silloin sen antamat hyödyt muuttuvat haitoiksi. Näin voi tapahtua, jos liikunta muuttuu pakkomielleiseksi. Liikkumattomuus heikentää ihmisen toimintakykyä. (Rissanen, Kallaranta & Suikkanen 2008, 701; Huttunen 2015; Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana 2014.) Liikunta vaikuttaa yksilön lisäksi yhteiskuntaan. Merkitykset näkyvät sekä väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta että taloudellisesti. (Vuori 2004, 20.)

Liikunnan hyviä vaikutuksia voisi listata, vaikka kuinka paljon. Sen sanotaan olevan tehokkain tapa edistää ihmisen omaa terveyttä sekä ylläpitää toimintakykyä. (Huttunen 2015.) Fyysisesti liikunta vaikuttaa ihmisen yleiseen jaksamiseen omassa elämässään. Se lisää kykyä suoriutua arjesta sekä fyysisesti raskaista ponnisteluista. Liikunnalla voidaan parantaa ihmisen yleiskuntoa sekä vaikuttaa lihaksien toimintaan ja jaksamiseen. Liikunta vähentää lisäksi riskiä sairastua yleisiin sairauksiin,

kuten diabetes tai tuki- ja liikuntaelinsairaudet. (Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana 2014; Liikunnan vaikutukset, [viitattu 20.3.2016]; Liikunnan vaikutukset 2015; Alapappila 2015; Huttunen 2015; Kotiranta 2013, 14, 17.)

Psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin liikunta vaikuttaa merkittävästi. Kognitiivinen suoriutuminen sekä oppiminen, kuten keskittyminen ja muisti, paranevat liikunnan myötä. Tätä osoittaa myös liikunnan vaikutus uneen, sen laatuun ja määrään, jolloin koko elimistö pääsee lepäämään aina päästä varpaisiin. (Kotiranta 2013, 17.) Yleinen mieliala kohenee liikunnan myötä, koska mielihyvähormonin määrä lisääntyy elimistössä. Ihminen voi kokea, että hänen itseluottamuksensa sekä elämänhallintansa lisääntyy liikunnan avulla. Liikunnalla on havaittu olevan myös positiivisia vaikutuksia stressiin ja sen sietokykyyn. (Vuori 2004, 15; Huttunen 2015; Liikunnan vaikutukset 2015; Liikunnan vaikutukset, [viitattu 20.3.2016]; Alapappila 2015; Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana 2014.) Joshi (2005, 173) toteaaakin, että fyysisiä aktiviteetteja voidaankin pitää eräinä yleisimmistä keinoista lieventää stressiä, koska silloin tehdään juuri sitä, mitä keho olettaakin siinä tilanteessa tehtävän.

Sosiaalisesti liikunta vaikuttaa ihmiseen lisäämällä sosiaalista yhdessä oloa, jolloin mahdollisuus sosiaaliin kontakteihin kasvaa. Näin ollen ihmisen vuorovaikutustaidot paranevat. (Liikunnan vaikutukset, [viitattu 20.3.2016].) Siihen kuitenkin vaikuttaa liikuntalaji, jota ihminen harrastaa. Eri liikuntavaihtoehtoilla ihmisen vapaa-ajan käytön mielekkyys sekä ryhmätyöskentelytaidot lisääntyvät. Sosiaalisten tekijöiden merkitys korostuu silloin, kun liikunnasta tavoitellaan hyvinvointia. (Alapappila 2015; Rissanen ym. 2008, 701.) Näin ollen voidaan sanoa, että terveelliseen elämään näyttäisivät vaikuttavan eniten ympäristötekijät sekä elämäntavat (Lobo 2011, 13).

Etelä-Afrikassa tehdyssä tutkimuksessa tarkastellaan liikunnan ja psykologisen hyvinvoinnin vaikutuksia toisiinsa. Säännöllinen harjoittelu, joka tutkimuksessa tarkoitti 30 minuutin mittaista harjoitusta kolme kertaa viikossa, lisäsi tutkimukseen osallistuneiden yleistä hyvinvointia sekä erityisesti mielialaa, koherenssin eli elämänhallinnan tunnetta, mielenlujuutta, stressin sietokykyä ja selviytymistä elämän eri tilanteista. Tutkimuksen pohjalta liikunnalla, tässä tapauksessa säännöllisellä harjoittelulla, on merkitystä yleisessä hyvinvoinnissa sekä erityisesti mielenterveydessä. (Edwards 2006.)

### 3.2 Taukoliikunnan vaikutukset

Taukoliikunnan tarkoitus on auttaa palautumaan tehdystä työstä sekä parantaa ihmisen työvireyttä, kuten mieltä ja luovuutta. Näin ollen taukoliikunnalla eli niin sanotulla viriketoiminnalla tarkoitetaan ihmistä aktivoivaa toimintaa. Viriketoiminnan olennainen osa onkin, että se voidaan liittää helposti ihmisen normaaliin päivärytmiin. (Kähäri-Wiik ym. 2011, 150–151.) Pesolan (2015, 52) mukaan taukoliikunnan avulla työntekijän ajatukset pääsevät lepäämään, jolloin ihmisen mieli myös lepää. Sillä voidaan vaikuttaa työn uuvuttamiin lihaksiin sekä samalla elvyttää niitä toiminnallisen tuokion avulla. Samalla se lisäksi aktivoi niitä lihaksia, jotka eivät ole toiminnassa työn aikana. Sen avulla voidaan ennaltaehkäistä työstä aiheutuvia lihasjänteiksiä ja lihasväsymystä. (Pesola 2015, 52.) Taukoliikunnassa on kuitenkin muistettava, että siitä ei saa muodostua stressin aiheuttajaa itselle, vaan sen tulisi edistää ihmisen omaa hyvinvointia sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä. (Liikkujan opas, [viitattu 17.3.2016]; Taukoliikunnalla piristystä päivään 2015; Lahti 2016; Kotiranta 2013, 46.)

Lahti (2016) ja Kotiranta (2013, 46) toteavat, että taukoliikunta kannattaa pitää kestoaltaan lyhyenä. Sekin, että liikkuu omalta työpisteeltään tai nousee seisomaan istumisen sijasta säännöllisin väliajoin, vaikuttaa ihmisen jaksamiseen sekä elvyttää työstä uupuneita lihaksia. Olennaisin osa taukoliikunnassa on, että verenkierto vilkastuu ja lihakset alkavat saada happea enemmän sekä samalla kuona-aineet poistuvat lihaksista. Tämä saadaan aikaan lihaksien pumppaavalla liikkeellä.

Lahden (2016) sekä Kotirannan (2013, 46) mukaan taukoliikuntaan vaikuttaa paljolti se, millaista työtä tekee. Esimerkiksi istumatyöläisellä on ihan erilaiset taukoliikuntasuositukset kuin seisomatyöläisellä. He painottavat, että taukoliikuntaliikkeet kannattaa siis valita sillä tavalla, että saa vastaliikkeitä omalle työasennolle. Myös asentoa vahvistavia liikkeitä kannattaa ottaa mukaan, jolloin taukoliikunta tukee asennon ylläpitämistä pidemmän aikaa. Kiertoliikkeet ovat lisäksi tehokkaita vilkastuttamaan verenkiertoa koko vartalossa, jolloin tulee työasennosta poikkeavaa liikettä.

## 4 VANKEINHOIDON KUVAUSTA

Tässä luvussa tulen kertomaan yleisesti vankeinhoidosta. Vankeinhoito kuuluu osittain opinnäytetyöni teoriaosuuteen, koska toteutin tutkimukseni vankilassa. Aloitan määrittelemällä muutaman tärkeän käsitteen vankeinhoidon kannalta. Tämän jälkeen paneudun vankeinhoidon arvoihin ja tavoitteisiin eli siihen, millä periaatteella ja tarkoituksella vankeinhoitoa toteutetaan. Luvun kolmannessa osiossa kerron avovankilan arjesta. Lisäksi kerron tämän jälkeen avovankilassa toteutettavasta työstä. Tämän luvun toiseksi viimeisessä osassa kerron siitä, mitä tarkoittaa vankilatuomio sekä millaisia erilaisia kuntoutusmuotoja vangeille on tarjolla tällä hetkellä. Luvun viimeisessä osiossa kuvaan tilastotietoja Suomen naisvangeista, koska tutkimukseni tehtiin naisvangeille.

Vankilassa voi istua kolmeen eri ryhmään kuuluvia vankeja. Näitä ovat sakkovangit, tutkintavangit sekä vankeusvangit. Ensimmäinen ryhmä ovat sakkovangit, jotka suorittavat sakon muuntorangaistusta. Tämä rangaistus voidaan määrätä sellaiselle sakolla tuomitulle, jolta ei saada sakkoa perityksi. Eli sakkorangaistus muunnetaan vankeusrangaistukseksi. (Sakko 2016.) Seuraava vankiryhmä ovat tutkintavangit. He ovat rikokseen epäiltynä vangittuja. Eli he odottavat tuomiotaan vangittuina. Viimeinen ja yleisin vankiryhmä ovat vankeusvangit, jotka suorittavat heille määrättyä tuomiota vankilassa. (Vankeus 2015.)

### 4.1 Vankeinhoidon arvot ja tavoitteet

Suomen perustuslaki (L 11.6.1999/731) sanoo, että ”jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen”. Tämä sama pätee vankeinhoidossakin. Perustuslain pykälässä seitsemän myös painotetaan, että ”ketään ei saa tuomita kuolemaan, kiduttaa eikä muutoinkaan kohdella ihmisarvoa loukkaavasti”. Näin ollen vaikka tuomitun henkilökohtaista vapautta joudutaan rajoittamaan lain perusteella, hänelle kuitenkin turvataan tuomion aikana vankilassa Suomen perustuslaissa säädetyt oikeudet. (L 11.6.1999/731.) Vankeuslaki (L 23.9.2005/767) määrittelee tarkemmin vankeuden täytäntöönpanoon ja itse vankeuteen liittyvät seikat. Sen mukaan tuomion täytäntöönpano ei saa rajoittaa

vangin oikeuksia tai olosuhteita enempää kuin lailla säädetään tai jotka seuraisivat suoranaisesti itse rangaistuksesta. Tuomion aikana vangin mahdollisuuksia ylläpitää terveyttään sekä toimintakykyään on tuettava. Lisäksi vangille aiheutuvia haittoja on pyrittävä minimoimaan. (L 23.9.2005/767.)

Tavoitteena vankeinhoidolla ei ole vain ja ainoastaan rangaista ihmisiä silloin, kun tuomio täytyy laittaa täytäntöönpanoon, kuten monet ihmiset saattavat ajatella. Laine (2007, 60) kiteyttää asian siten, että ihmiset ovat oppineet noudattamaan lakeja kasvun ja kehityksen myötä, mutta jos lakien noudattamista ei kykene sisäistämään, pelkkä vankilatuomion uhka ei riitä pitämään ihmisiä rikoksettomalla polulla. Vankilatuomion tulisi toimia niin sanottuna esimerkkinä muille. Tällöin rikoksenteijälle annetun tuomion tulisi toimia esimerkkinä tai pelotteena sille, joka itse tekee saman rikoksen ja joutuisi kärsimään samalla tavalla. Näin ollen vankeinhoidon tavoitteena voidaankin pitää rikoksien torjuntaa erinäisillä keinoilla. (Laine 2007, 59.)

1900-luvun lopulla vankeinhoidossa toteutettava kuntoutus sai suurta huomiota. Samalla kuntouttava toiminta on yksi tärkeimmistä tavoitteista vankeinhoidossa. Se voi estää uusintarikollisuuden syntymistä sekä parantaa rikollisen uudelleenintegroitumista yhteiskuntaan, esimerkiksi työnteon, verojen maksun sekä perhe-elämän kautta. Tällöin voidaan sanoa, että vankeinhoidossa toteutettava kuntoutus hyödyttää niin itse vankia, kuin myös koko yhteiskuntaa. (Laine 2007, 265.) Lauerman (2009, 101) mukaan kuntoutus antaa vangille erilaisia mahdollisuuksia, kuten päihteidenkäytön lopettamisen tai psykiatristen ongelmien laajemman hoidon.

Laineella (2007, 259–260) sekä Laueramalla (2009, 66) on hieman päinvastaisia ajatuksia vankeusrangaistuksen merkityksestä. Lauerman (2009, 66) mukaan ihmisten laittaminen vankilaan kärsimään rangaistustaan on kärsimyksen aiheuttamista, eikä tuomion istumisesta saisi puhua termillä kärsiä vaan tuomiot suoritetaan. Kuitenkin ihminen itse on tehnyt valinnan tehdä rikoksen ja olla tekemättä rikosta välillä. Tällöin ihmisen tulee ymmärtää, että hänen on suoritettava tuomionsa kyseisestä rikoksesta. Tästä ilmeneekin vankeinhoidon pitkäaikaisin perustehtävä, tuomioiden täytäntöönpano, joka tapahtuu rankaisemalla vapauden menetyksellä eli vankilatuomiolla. Lisäksi yhtenä keskeisenä tavoitteena on taata turvallinen yhteiskunta kaikille kansalaisille. (Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011–2020 2011, 12–13.)

Alla oleva kuvio (Kuvio 2.) kiteyttää yksinkertaisesti Rikosseuraamuslaitoksen vision, keskeiset tavoitteet, perustehtävän ja arvot vuosille 2011–2020. Rikosseuraamuslaitos on määritellyt toimintansa visioksi sen, että he pyrkivät tekemään vaikuttavaa, luotettavaa ja merkityksellistä työtä yhteiskunnan turvallisuuden hyväksi. Kuvion mukaan heidän keskeisimmät tavoitteet on rikokseton elämäntapa, avoimempi ja vaikuttavampi täytäntöönpano sekä motivoitunut ja hyvinvoiva henkilöstö. Rikosseuraamuslaitoksen pohjalla oleva perustehtävä on vastata erilaisten rangaistuksien täytäntöönpanosta. Näitä kaikkia edellä mainittuja asioita ohjaavat Rikosseuraamuslaitoksen arvot; Ihmisarvon kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, usko ihmisen mahdollisuuksiin muuttua ja kasvaa sekä turvallisuus. (Arvot ja strategia 2014.)



Kuvio 2. Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011–2020. (Arvot ja strategia 2014.)

## 4.2 Arki avovankilassa

Rikosseuraamuslaitoksella on yhteensä 26 vankilaa, joista 11 on avovankiloita. Näihin vankiloihin sijoitetaan vankeja, joiden katsotaan selviytyvän avolaitoksen vaipaammista oloista. (Vankilat 2013.) Avolaitoksia on omina yksikköinä sekä suljettujen vankiloiden yhteydessä omina osastoina. Avolaitokseen pääseminen edellyttää, että vanki suorittaa vankeusrangaistusta eikä ole esimerkiksi tutkintavankeudessa. Vanki voi myös päästä suorittamaan osaa rangaistustaan avolaitokseen vankeuden loppupuolella. Avolaitokseen sijoittelusta otetaan kantaa rangaistusajansuunnitelmassa. (8.1 Avovankila, [viitattu 22.1.2016].) Vankeuslaissa (L 23.9.2005/767) tärkeänä kohtana avolaitokseen sijoittamisessa pidetään päihteettömyyttä, johon vangin tulee sitoutua. Lisäksi vangin tulee sitoutua päihteettömyyden valvontaan.

**Asuminen.** Avovankilassa asutaan niin sanotuissa selleissä, mutta niiden ovia ei välttämättä lukita ollenkaan. Tästä huolimatta vartijat tarkkailevat vankeja ympäri vuorokauden. Vangeilla on kuitenkin vuorokaudesta tiettyjä aikoja, jolloin he saavat olla missä vain vankilan alueella, joka kattaa vankilan piha-alueen, oman asunto-osaston tai oman sellin. (Salminen & Toivonen 2002, 85.) Vesterbacka ja Kotoaro (2014) toteavat, että avovankilan asuintiloissa pyritään savuttomuuteen eli selleissä eikä asuinrakennuksessa saa tupakoida.

**Vapaa-aika ja toiminta vankilassa.** Vankilassa saatetaan järjestää vankila olosuhteisiin sopivaa vapaa-ajan toimintaa, johon kukin vanki voi osallistua. (L 23.9.2005/767.) Suurin osa näistä toiminnoista on liikuntaa. Urheilullisten toimintojen lisäksi vankilassa saatetaan järjestää hengellistä toimintaa sekä erilaisia ryhmiä, kuten AA- tai NA- ryhmiä. Vankilan järjestämien toimintojen lisäksi vangit voivat tehdä vapaa-ajalla omaehtoisesti erilaisia asioita. Näitä ovat esimerkiksi kuntosalilla käynti, askartelu tai opiskelu. Lisäksi monissa vankiloissa on oma kirjasto, jossa on kirjoja monista eri kategorioista tai vankilalla käy kirjastoauto. (Vapaa-aika 2013.) Erilaisilla toiminnoilla pyritään parantamaan vangin työ- ja toimintakykyä sekä tukea päihteetöntä elämää, jolla vahvistetaan vangin valmiuksia rikoksettomaan tulevaisuuteen (Vankilat 2013).

Avolaitoksissa vanki saa käydä lenkillä sekä vangeille järjestetään retkiä enemmän kuin suljetulla puolella. Retkille lähdön yhteydessä ei tehdä mitään erillisiä sopimuksia, koska avolaitoksessa sopimuksien ehdot on määritelty jo vankilaan tullessa eli sopimusehdot ovat siis jo valmiiksi voimassa. (Salminen & Toivonen 2002, 90,95.) Lisäksi avovankilasta voidaan käydä erilaisissa tilaisuuksissa, kuten urheilu- ja kulttuuritapahtumissa. Eniten matkoja tehdäänkin urheilutapahtumiin ja vertaisryhmiin, kuten NA ja AA. (Vapaa-aika 2013.)

### **4.3 Työtoiminta avovankilassa**

Vankeusaikana vangeille järjestetään työtoimintaa, jotta vangit eivät laitostuisi liikaa (Salminen & Toivonen 2002, 90). Rangaistus aikana tehtävällä työllä pyritään joko ylläpitämään vangin työtaitoja tai kuntouttamaan vankia (L 23.9.2005/767), jolloin hänen työmahdollisuudet ja toimeentulon saaminen paranevat vapautumisen jälkeen. Samaan aikaan työntekeo normalisoi vankilassa vietettävää elämää. (Työtoiminta 2013.) Salmisen ja Toivosen (2002, 90) mukaan vankilassa voi tehdä työtä joko vankilan sisällä tai sen ulkopuolella. Vangeille on määritelty tietty työaika viikossa, joka tulee toteuttaa. Avovankilassa työtä tehdään 35 tuntia ja 15 minuuttia viikossa, jolloin kaikesta vankien ajasta kuluu 32 prosenttia työtoimintaan. (Työtoiminta 2013.)

Salmisen ja Toivosen (2002, 86–87) mukaan työtä tarjottaessa vangille otetaan huomioon erinäisiä seikkoja, kuten osaamiset, koulutus sekä oma kiinnostus, jonka jälkeen katsotaan, mitä kyseinen vankila voi vangille työksi tarjota. Heidän mukaan vangit tarvitsevatkin tukea ja opastusta vaativiin töihin, jota saa työtoiminnasta vastaavilta työnjohtajilta sekä työmestareilta. Tällöin selviydytään yhdessä työstä ja opitaan se vaaditulla tavalla. Erilaisia töitä vankilassa voi olla esimerkiksi teollisuustuotannontyöt, maataloustyöt, käsityöt sekä kiinteistöhoito- ja taloustyöt. Lisäksi he toteavat, että avolaitostoiminnalla on toteutettu muutamia kulttuurihistoriallisia hankkeita, kuten Suomenlinnan ja Vanajanlinnan kunnostustöitä. Vankien on myös mahdollista tehdä siviilityötä, joka tapahtuu vankilan ulkopuolella. Siihen täytyy olla erillinen lupa, joka täyttää vankilan vaatimat ehdot.

Rikosseuraamuslaitos on laatinut vuosille 2013–2020 työtoiminnan linjaukset. Ne rakentuvat kahdeksan eri periaatteen mukaan. Ensimmäinen periaate on, että työtoimintaa tulee kehittää Rikosseuraamuslaitoksen strategian perusteella. Toinen periaate on työtoiminnan kuntouttavan näkökulman huomioonottaminen. Kaiken toiminnan kehittämisen ja ylläpitämisen tulisi perustua esimerkiksi vankien tarpeisiin sekä vapautumisen jälkeisen rikoksettomuuden jatkuvuuden arviointiin. Linjauksissa paneudutaan myös työntekijöiden osaamiseen sekä heidän työnkuvien laajentamiseen. Tärkeänä huomiona perusteluissa on se, että vaikka resurssit pienevät koko ajan, on aktiivitoiminnoissa koko ajan entistä enemmän vankeja. Kuudentena kohtana linjauksissa mainitaan, että työtoiminnan ja sen toimenpiteiden kohentamisessa tulisi olla keskeisenä kohtana rangaistusajan suunnitelma sekä tuomion pituus. Vankien omia mielipiteitä tulisi kuunnella silloin, kun työtoimintaa kehitetään tai arvioidaan sen laatua. Viimeisenä kohtana linjauksissa on yhteistyö muiden viranomaisten, kuten kolmannen sektorin sekä eri yritysten, kanssa. (Työtoiminnan linjaukset vuosille 2013–2020 2013, 5.)

#### 4.4 Vajaakuntoisuus ja kuntoutus vankilassa

**Vajaakuntoisuus.** Vajaakuntoisuus on tärkeä käsite opinnäytetyössäni. Tutkimukseni painottuu vajaakuntoisiin vankeihin, näin ollen on tärkeää kertoa, mitä kyseisellä käsitteellä tarkoitetaan. Tässä luvussa on tarkoitus tuoda esiin vajaakuntoisuuden määritelmää ja sen yleisyyttä naisvankien keskuudessa.

Julkisesta työvoimapalvelusta on annettu laki, joka määrittelee vajaakuntoisen henkilön sellaiseksi, jonka mahdollisuudet saada sopivaa työtä, säilyttää työ tai edetä työssä ovat heikentyneet (Lehmijoki 2006, 42; Vedenkannas ym. 2011, 13). Syitä vajaakuntoisuuteen voivat olla esimerkiksi vammat, erilaiset sairaudet tai rajoitteet sekä vajavuus työhön liittyvissä tehtävissä (Vammaiset, vajaakuntoiset ja kuntoutujat työmarkkinoilla, [viitattu 16.3.2016], 2). Myös päihdekuntoutujat sekä vankilasta vapautuneet voidaan laskea vajaakuntoisiksi. Vajaakuntoisuus vaikeuttaa ihmisen työnsaantia huomattavasti. Työkykyyn liittyy paljon muutakin kuin vain toimintakyky ja terveys. Hyvä työkyky vaatii paljon jaksamista, yleistä elämänhallintaa ja arjessa

osallistumista. Lisäksi se vaatii motivaatiota työntekoon. (Gould, Nyman & Takala, [viitattu 16.3.2016], 49.)

Suurin osa naisvangeista on jollain tavalla vajaatyökykyisiä. Siihen vaikuttavat monesti joko elämän aikana käytetyt päihitteet tai väkivalta tekijänä tai uhrina. Myös pitkä tuomio on yksi vajaatyökykyisyyteen vaikuttava tekijä, koska silloin ihminen ei sopeudu niin sanottuun normaaliin arkeen. Monesti henkilöt, jotka ovat olleet rikoskierteessä, eivät ole kyenneet tekemään töitä pitkään aikaan. (Tyni A 2016; The health, working capacity and healthcare needs of Finnish female prisoners 2007, Naiset näkyviksi – Työryhmän mietintöjä 2008, 34 mukaan.)

Rikosseuraamusasiakkaiden terveydestä, työkyvystä ja hoidontarpeesta on julkaistu vuonna 2010 perustulosraportti. Siinä on tutkittu ja selvitetty asiakkaiden terveydentila, sairastavuus sekä työkyvyn alenema ja hoidontarve. Tutkimus on toteutettu vuonna 2006. Tutkimukseen osallistui rikosseuraamusasiakkaita eri ryhmistä, kuten mies- ja naisvangit, sakkovangit ja yhdyskuntaseuraamusrangaistusta suorittavat henkilöt. Naisvankeja tutkimukseen osallistui 101. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että naisvankien terveydentila on huomattavasti heikompi kuin miesvangeilla sekä naisvangit ovat tutkimuksen mukaan myös kaikista sairain vankiryhmä. Lisäksi naisten sairaudet ovat lisääntyneet. Esimerkiksi vuonna 1985 vankilan ulkopuoliseen työhön täysin työkyvyttömiä oli 18 prosenttia, kun taas vuoteen 2006 mennessä prosenttiluku oli noussut jo 42 prosenttiin. Eli melkein puolet vangeista ei kykene työskentelemään vankilan ulkopuolella. Puolestaan 101 naisvangista vankilan sisäiseen työhön alentuneesti työkyvyttömiä oli 16 prosenttia ja täysin työkyvyttömiä oli 8 prosenttia. Alentuneesti työkykyisillä naisvangeilla oli tutkimuksen mukaan monia sairauksia ja häiriöitä. Vankilan ulkopuolella työskentelevillä suurimpia ongelmia olivat päihdehäiriöt ja vankilassa työskentelevillä eniten ongelmia aiheuttivat somaattiset sairaudet, jotka tarkoittavat kaikkia fyysisiä sairauksia. Myös mielenterveysongelmat vaikuttivat työkyvyn alenemiseen. (Joukamaa 2010, 55–57, 73–74.)

**Kuntoutuksen tavoitteet.** Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan tai säilyttämään ihmisen toiminta- ja työkyky. Kuntoutukseen liittyy myös ihmisen selviytyminen mahdollisimman itsenäisesti omasta arjesta ja sen eri tilanteista. (Rissanen ym. 2008, 31; Kettunen ym. 2003, 19.) Vankien kuntoutuksella on yleisesti samat tavoitteet kuin kaikella muullakin kuntoutuksella, kuten rikokseton elämäntapa,

parempi vangin sijoittuminen yhteiskuntaan sekä toimintakyvyn ylläpitäminen (Toiminnot 2015).

Kuntoutuksessa tavoitellaan myönteisiä muutoksia kuntoutuvan elämään. Näin olen se on aina tavoitteellista toimintaa. (Kettunen ym. 2008, 22.) Tavoitteena kuntoutuksella ei ole pelkästään toimintakyvyn parantaminen. Sillä pyritään mahdollistamaan kuntoutuksessa olevalle henkilölle jotain konkreettista, mitä hän voi paremmalla toimintakyvyllä tulevaisuudessa saavuttaa. (Matikainen ym. 2004, 374.) Forss ja Vatula-Pimiä (2010) toteavatkin, että jokaiselle vangille tehdään rangaistusajan suunnitelma, jossa kerrotaan vangin kuntoutuksesta. Enimmäkseen vankeiden kuntoutus on sosiaalista kuntoutusta, mutta mukaan mahtuu myös muita kuntoutuksen muotoja.

**Kuntoutuksen muodot.** Kuntoutus voidaan jakaa neljään kategoriaan. Näitä ovat kasvatuksellinen, ammatillinen, lääkinnällinen ja sosiaalinen kategoria. Kaikki kuntoutustoiminta on moniammatillista yhteistyötä, jolloin kuntoutusmuotoja toteutetaan rinnakkain tai peräkkäin. Tällöin kuntoutusmuodot tukevat toisiaan kuitenkin sulkematta toisiaan pois. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 225.)

Kasvatuksellisella kuntoutuksella tarkoitetaan yleisimmin vammaiseen tai erityislapseseen ja nuoreen kohdistuvaa kuntoutusta, joka toteutetaan kasvatuksellisin keinoin. Kuntoutus voi kohdistua myös aikuiseen. Esimerkkeinä kasvatuksellisesta kuntoutuksesta ovat erityisvarhaiskasvatus ja erityisopetus. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 244–257; Kasvatuksellinen kuntoutus, [viitattu 11.1.2016].) Kasvatuksellisen kuntoutuksen tavoitteena on kehittää yksilöllisyyttä ja elämänhallintaa erilaisin keinoin, joita ovat kasvatus, opetus, oppilashuolto ja kuntoutus (Kasvatuksellinen kuntoutus, [viitattu 11.1.2016]).

Ammatillinen kuntoutus liittyy enimmäkseen työhön ja kouluttamiseen. Tavoitteena on palauttaa tai edistää työkyvyttömän henkilön ammattitaitoa ja työkykyä työpaikoilla. Yleisimmin tämä kuntoutusmuoto kohdistuu työikäiseen vammaiseen, vammautuneeseen tai pitkäaikaissairaaseen henkilöön. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 244–257; Ammatillinen kuntoutus 2015.) Ammatillista kuntoutusta voi olla esimer-

kiksi elinkeinotuki, kuntoutusraha, opiskeluun ja työhön saatavat apuvälineet, erilaiset kouluttautumisvaihtoehdot, työvalmennus sekä koulutus- ja työkokeilut (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 244–257).

Lääkinnällinen kuntoutus eroaa edellä mainituista kuntoutuksen muodoista selkeästi. Tämä kuntoutus painottuu enemmän sairaanhoitoon, ja sitä järjestävät sairaalat ja terveyskeskukset. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 244–257; Lääkinnällinen kuntoutus, [viitattu 11.1.2016].) Tätä kuntoutuksen muotoa voidaankin kutsua toimintakykykuntoutuksen nimellä, joka viittaa kuntoutuksen tarkoitukseen parantaa tai ylläpitää kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Lääkinnällinen kuntoutus, [viitattu 11.1.2016]).

Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään tukemaan syrjäytyneiden ihmisten takaisin paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Siinä vahvistetaan kuntoutuksessa olevan ihmisen sosiaalista toimintakykyä sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Sosiaalinen kuntoutus 2015.) Sosiaalinen kuntoutus on kaikista kuntoutuksen alueista se, joka on vaikeimmin rajattavissa. Siihen kuuluu monia erilaisia toimenpiteitä, joilla pyritään auttamaan ja kehittämään kuntoutujan mahdollisuuksia arjen eri toiminnoissa. Näitä ovat esimerkiksi tukeminen opiskelussa, asumisessa ja töissä käymisessä. Lisäksi sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu avustaminen ja tukeminen esimerkiksi erilaisissa sosiaalisissa suhteissa ja vapaa-ajan eri toiminnoissa. (Kettunen ym. 2003, 334; Sosiaalinen kuntoutus 2015.) Vankeuslaissa (L 23.9.2005/767) määritellään, että jokaisella vangilla on oikeus saada tukea sosiaalisessa kuntoutumisessa sekä suhteiden ylläpitämisessä muun muassa läheisiinsä. Vangilla on oikeus saada myös tukea asumisen, töiden, toimeentulon ja sosiaalipalveluihin liittyvien asioiden hoidossa. (L 23.9.2005/767.) Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on uusintarikollisuuden estämisen lisäksi parantaa vangin arkielämätaitoja sekä sosiaalisia taitoja. Vankia pyritään auttamaan koulutukseen ja töihin liittyvissä asioissa sekä valmennetaan tulevaa vapautumista varten. Sosiaalinen kuntoutus tukee päihdekuntoutusta, jolloin helpotetaan päihteettömän elämän omaksumista. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 232; Knuuti A 2011; Muu sosiaalinen kuntoutus 2013.)

Erilaisia sosiaalisen kuntoutuksen muotoja vankiloissa on monia. Esimerkkejä kuntoutusmuodoista ovat perheleirit, arkielämän taitoihin tähtäävä toiminta, vapauttamiskurssit, vanhemmuus- ja parisuhde-kurssit sekä muut toiminnalliset ryhmät.

Kaikkia ryhmiä voidaan toteuttaa sekä ryhmämuotoisena että yksilötyöskentelynä aina vangin tilanteesta riippuen. Kurssien pituudet vaihtelevat aina viikosta muutama kuukausiin. (Muu sosiaalinen kuntoutus 2013.) Sosiaalinen kuntoutus on hyvin paljon vankien omista tarpeista lähtevää. Kuntouttava toiminta on osittain akkreditoitua toimintaa, jolloin toiminnan laadusta on varmistuttu. Osa kuntouttavasta toiminnasta on niin sanotusti vankeinhoidon hyviä käytäntöjä. Sosiaalista kuntoutusta vankiloissa järjestävät psykologit, pastorit, sosiaalityöntekijät ja ohjaajat sekä erilaiset järjestöt. (Knuuti A 2011.)

Vankiloiden yhtenä tavoitteena on uusintarikollisuuden vähentäminen. Suurin osa rikoksista tehdään päihteiden vaikutuksen alaisena, joten päihdekuntoutus on olennainen osa vankien kuntoutusta. Rikoskierteeseen ihminen voi ajautua rahoittaakseen päihteiden saamista. Suurella osalla vangeista on jonkin asteinen päihdeongelma. Jo vankilaan tullessaan vankilan terveydenhuolto kartoittaa vangin päihdetaustan. Näin ollen päästään suoraan työstämään mahdollista ongelmaa. (Kuntouttava toiminta – Päihdetyö 2013; Knuuti B 2011.)

Päihdekuntoutukseen sisältyy kuntouttavaa toimintaa, joka voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Kuntoutusta järjestetään melkein kaikissa Suomen vankiloissa. Käytössä on erilaisia motivointiohjelmia, jotka ovat kestoaltaan lyhyitä, mutta joiden tavoitteena on jakaa yleistä tietoa päihdeettömästä elämäntavasta sekä itse kuntoutusmuodosta. Näiden lyhyiden ohjelmien lisäksi on pidempikestoisia kuntoutusohjelmia. Ne sisältävät kognitiivista käyttäytymisterapiaa, johon kuuluu erilaisia tehtäviä, luentoja ja keskusteluja rikoksettomasta ja päihdeettömästä elämäntavasta. Lisäksi vangeille on tarjolla yksilötyönä toteutettavaa päihdekuntoutusta, koska kaikki vangit eivät halua tai kykene toimimaan ryhmäohjelmissä. (Kuntouttava toiminta – Päihdetyö 2013; Knuuti B 2011.)

Päihdekuntoutujien on mahdollisuus päästä asumaan vankilan sellaiselle osastolle, jossa tuetaan päihdekuntoutusta. Siellä asuvat vangit sitoutuvat täysin päihdeettömyyteen. Kaikki avolaitokset Suomessa ovat päihdettömiä, jolloin ne tukevat päihdekuntoutumista. Päihdekuntoutusosastoilla sekä avolaitoksissa sitoudutaan päihdeettömyyden lisäksi satunnaistesteihin päihdeettömyyden varmistamiseksi.

Vankiloissa toimii myös erilaisia vertaisryhmiä, kuten NA- ja AA-ryhmät, jotka tukevat päihteettömyyttä vertaistuen avulla. (Kuntouttava toiminta – Päihdetyö 2013; Knuuti B 2011.)

#### 4.5 Tilastotietoa naisvangeista Suomessa

1.4.2016 on julkaistu viimeisin vankilukuilmoitus, jolloin Suomessa vankien päivittäinen keskimäärä oli 3019. Vankeja oli noin 10 vähemmän kuin vuonna 2014. Päivittäisestä keskimäärästä naisvankeja oli 216, joka on 43 vankia pienempi luku kuin edellisenä vuonna. Samasta ilmoituksesta käy ilmi, että vankeusvankeina naisia oli 164, joista avovankiloissa 76. Sakkovankeina oli seitsemän naista, joista yksi oli avolaitoksessa. Naisten osuus tutkintavangeista oli 45, joista kaikki olivat suljetuissa vankiloissa. Lisäksi vankilukuilmoituksesta käy ilmi, että alle 21-vuotiaita vankeja oli yhteensä 81, joista naisia oli 11. (Kurri 2016.)

1.5.2016 julkaistussa rikosseuraamuksen asiakkaita koskevassa raportissa kerrotaan selkeästi sen hetkinen naisvankien tilanne. Raportista selviää naisvankien sen hetkiset vankilajit lukumäärällisesti sekä prosentuaalisesti. Lukumäärällisesti naisvankeja on ollut 1.5.2016 226, joista on ollut vankeusvankeja 66,8 prosenttia, elinkautisia 6,6 prosenttia sekä tutkintavankeja 23,0 prosenttia. Lisäksi 2,7 prosenttia naisvangeista on kärsinyt sakonmuuntorangaistusta. Raportista ilmenee myös, että 18 naisvankia eli 10,8 prosenttia on ollut valvotussa koevapaudessa. Julkaisussa on lisäksi arvioitu sillä hetkellä olevien naisvankien laitoksessa oloaikoja. 29,5 prosenttia naisvangeista on arvioitu olevan vankilassa 1-2 vuotta, joka oli samalla naisvankien yleisin laitoksessa oloaika sillä hetkellä. Seuraavaksi yleisimmät laitoksessa oloajat olivat 2-4 vuotta, jonka mittaista tuomiota suoritti 17,5 prosenttia sekä 6-12 kuukautta, jonka laitoksessa olivat 15,7 prosenttia. (Rikosseuraamusasiakkaat 1.5.2016, 31, 33.)

Seuraavasta taulukosta nähdään, että naisten tekemistä rikoksista melkein 50 prosenttia ovat olleet henki- tai pahoinpitelyrikoksia. Henkirikosten osuus on kaikista tehdyistä rikoksista suurin, jopa 32,3 prosenttia. Toiseksi suurin osuus on huumausainerikoksilla, joiden prosentuaalinen osuus on 19,2. Kolmanneksi suurin rikosryhmä, josta tuomiota on 1.5.2016 suoritettu, ovat pahoinpitelyrikokset. Niitä on

määrällisesti 27 kappaletta, joka on prosenteissa 16,2. (Rikosseuraamusasiakkaat 1.5.2016, 32.) Naisten tekemien henkirikoksien määrä on todella suuri, kun verrataan niitä kaikkiin naisten tekemiin rikoksiin. Kuinka paljon tämä vaikuttaa esimerkiksi naisvankien sosiaaliseen toimintakykyyn, koska henkirikosten tekijät liitetään helposti yhteiskunnan huonoiksi ihmisiksi? Lisäksi naisten rikollisuutta pidetään edelleen jonkinasteisena tabuna yhteiskunnassa varsinkin, kun on tehnyt pahimman rikoksen muodon eli henkirikoksen. Vaikuttavatko yhteiskunnasta tulevat viestit naisvankien selviytymiseen tuomionsa aikana sekä sen jälkeen?

Seuraavasta taulukosta (Taulukko 1.) käy ilmi naisten tekemät päärikokset 1.5.2016.

Päärikos	Kpl	%
<b>Ryöstö</b>	6	3,6 %
<b>Varkaus</b>	16	9,6 %
<b>Muu omaisuusrikos</b>	20	12,0 %
<b>Henkirikos</b>	54	32,3 %
<b>Pahoinpitely</b>	27	16,2 %
<b>Seksuaalirikos</b>	1	0,6 %
<b>Huumausainerikos</b>	32	19,2 %
<b>Liikennejuopumus</b>	7	4,2 %
<b>Muu rikos</b>	4	2,4 %
<b>Yhteensä</b>	164	100 %

Taulukko 1. 1.5.2016 lasketut naisvankeusvankien päärikokset. (Rikosseuraamusasiakkaat 1.5.2016, 32.)

## 5 VANAJAN VANKILA

Tässä luvussa tulen kertomaan tarkemmin opinnäytetyön yhteistyökumppanista Vanajan vankilasta. Aluksi kerron yleisiä tietoja Vanajan vankilan organisaatiosta. Luvun toisessa osiossa paneudun Vanajan vankilan erilaisiin työtoiminnan mahdollisuuksiin. Luvun lopussa kerron, millaista ohjelmatyötä vangeille toteutetaan vankilassa.

### 5.1 Vanajan vankilan organisaatio

Vanajan vankila sijaitsee Hämeenlinnassa ja kuuluu Länsi-Suomen rikosseuraamusalueeseen. Vanajan avovankila jakautuu kahteen eri osastoon. Ensimmäinen niistä on Vanajan osasto, joka on tarkoitettu naisvangeille. Naisia sijoitetaan ympäri Suomen. Tällä osastolla on vankipaikkoja 60, johon kuuluu 10-paikkainen perheosasto. Vanajan vankilan toinen osasto on Ojoisten osasto, joka on puolestaan tarkoitettu miesvangeille. Siellä vankipaikkoja on 53. (Vanajan vankila 2015; Vanajan vankila, [viitattu 20.10.2015].) Opinnäytetyöni tutkimus tehtiin Vanajan osastolla kohdentuen naisvankeihin.

Vanajan vankilan osastot ovat päihteettömiä, jolloin pelkästään rangaistuksen suorittaminen edellyttää vangin sitoumusta siihen. Päihteettömyyttä seurataan erilaisin testein ja kokein kuten sylki- ja virtsatestein. Päihteettömyyden lisäksi vangin tulee noudattaa vankilan järjestyssääntöjä sekä asiallista käytöstä muita ihmisiä kohtaan. Esimerkiksi vankien tulee ilmoittautua päivystykseen kolme kertaa päivässä sekä olla asuintiloissa illan vahvuustarkastuksen aikaan. (Tyni B 2016.)

Vanajan vankila on yleisesti ottaen vapautumiseen valmentava laitos. Vankilassa olon aikana vangit noudattavat omaa rangaistusajan suunnitelmaa sekä vapautumisensa yhteydessä vapauttamissuunnitelmaa. Vanajan vankilan toiminta pyrkii olemaan monipuolista vangeille. Lisäksi Vanajan vankila tarjoaa vangeille erilaisia kuntouttavia toimintoja. (Tyni B 2016.)

## 5.2 Työtoiminta vankilassa

Vanajan vankilassa vangeilla on päivittäinen toiminta-aika, jolloin he työskentelevät. Päiväjärjestyksen mukaan vankien toiminnot, suurimmalla osalla se tarkoittaa työtoimintaa, alkavat 7.30 ja kestävät lounaaseen 11.30 saakka. Tämän jälkeen toiminnot jatkuvat vielä kello 12.00 iltapäivän kello 16 saakka. Ainoa poikkeus on perjantai, jolloin toiminnot loppuvat jo kello 14.15. (Tyni B 2016.)

Työtoimintaa voi toteuttaa Vanajassa vankilassa kolmella eri tavalla. Ensimmäinen näistä on laitosalueen työt. Silloin vanki voi tehdä töitä ompelimossa avolaitostyön tai kuntouttavan työn puolella sekä kiinteistötyössä, jolloin vangit hoitavat kaikki vankilan piha-alueella olevat työt, kuten lumenluonnin sekä alueen yleisen siistimisen. Laitoksen sisällä voi myös työllistyä laitoshuoltajan töihin. Silloin vanki hoitaa koko vankilan hallintorakennuksen siivouksen sekä pesee vankilan pyykkiä. Lisäksi työtä voi päästä tekemään keittiölle. (Tyni B 2016.)

Toinen työtoiminta mahdollisuus on laitoksen ulkopuolinen työ. Tällöin vanki työllistetään johonkin Vanajan vankilan yhteistyökumppaneiden tarjoamiin töihin. Mahdollisia paikkoja on Hämeenlinnan kaupunki ja Janakkalan kunta, jolloin vanki voi työskennellä esimerkiksi kaupungin viheralueiden hoidossa. Vanki voi päästä työskentelemään myös Museoviraston alaisuuteen, jolloin hän käy siivoamassa Hämeen Linnaa sekä Metsähallituksen töihin. Lisäksi tulevaisuudessa Hattulan kunta työllistää vankeja luonnonhoitoon ja kiinteistöhuoltoon. Kolmas työtoiminnan toteutusmahdollisuus on siviilityöt tai siviiliopinnot. Tällöin vanki voi esimerkiksi palata omaan vanhaan työhönsä ja saada siitä normaalia palkkaa. Vangilla on lisäksi oikeus siviiliopintoihin, joita voi opiskella eri oppilaitoksissa. (Tyni B 2016.)

## 5.3 Ohjelma- ja kuntoutustyö

Vanajan vankilassa järjestetään paljon erilaisia kuntoutusohjelmia vangeille sekä heidän läheisilleen. Ohjelmat paneutuvat vankien erilaisiin ongelmiin, kuten rikollisuuteen, päihdeongelmiin, ihmissuhteisiin, motivaatio-ongelmiin sekä väkivaltaisuu-teen. Ohjelmia toteutetaan joko yksilöllisesti tai ryhmämuotoisena. Kaikki vangille toteutettava toiminta pohjautuu hänen rangaistusajansuunnitelmaan. Ohjelmissa

painottuu kaksi asiaa, jotka ovat vapautteen valmentautuminen sekä nais erityinen näkökulma. (Tyni B 2016.)

Vanajan vankilassa toteutetaan ohjelmatyö nimikkeellä erilaisia ohjelmia. VINN-ohjelma on naisille suunnattu motivointi- ja keskusteluohjelma, jossa on tarkoitus laajentaa omia tietoja ja taitoja sekä uskoa omaan muutoksenkykyihinsä. MOVE-yksilökeskusteluissa otetaan puheeksi parisuhdeväkivalta sekä autetaan tunnistamaan oma väkivaltainen käytös ja sen seuraukset. Liikenneturvaa lisäävä ohjelma on mahdollista suorittaa joko yksilötyönä tai ryhmämuotoisena. Ohjelmassa käydään läpi yleisiä asioita liikenneturvallisuudesta. SUHA on suuttumuksen hallintaohjelma, jonka peruserä on paneutua vangin tunteiden ja vihan hallintakykyihin. Ohjelma on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla suuttumus tai viha purkautuu aggressiivisena käytöksenä. Uusi suunta –ohjelma on tarkoitettu seksuaalirikollisille. VKM-yksilökeskustelut tarkoittavat viittä keskustelua muutoksesta. Siinä on tarkoitus edistää vangin omaa päätöksentekoa mahdollisesta muutoksesta käyttäen avuksi motivoivaa haastattelua. Vanajan vankilassa tehdään myös yksilöllisesti vankien kanssa päihdetyötä. Se sisältää keskusteluja vangin ja päihdetyöntekijän välillä. Vanhemmuuden taitojen vahvistamiseksi Vanajan vankilassa käytetään Lapset puheeksi –menetelmää. Siinä käydään keskusteluja vankivanhemman kanssa. (Tyni B 2016; Yleisohjelmat 2013; Uusintarikollisuuteen vaikuttavat toimintaohjelmat 2013.)

Vanajan vankilassa järjestetään myös monia ryhmämuotoisia ohjelmia. Tällainen ryhmä on esimerkiksi AKKA-ryhmä, jonka kohderyhmä on väkivaltaa kokeneet, tehneet tai todistaneet naiset. Ryhmään tulevat naiset valitaan haastatteluiden perusteella. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa samalla porukalla, jonka jälkeen alkaa uusi ryhmä. Vankilassa järjestetään perheille ja pariskunnille omia leirejä yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa. (Tyni B 2016.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron tutkimukseni tavoitteet sekä tutkimuskysymykset. Lisäksi kuvaan sitä, millaisilla tutkimusmenetelmillä lähdin työtäni toteuttamaan sekä siihen, millaisia aineistonkeruutapoja käytin tutkimusta tehdessäni. Luvun lopussa kerron vielä tutkimukseni eettisyydestä ja luotettavuudesta.

### 6.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää, voiko vajaakuntoisten vankien toimintakykyä ja hyvinvointia parantaa tai kohentaa työn ohessa tehtävällä taukojumppalla. Halusin keskittyä taukojumpan vaikutuksiin, jotka liittyvät työmotivaatioon ja yleiseen jaksamiseen sekä siihen, millä tavalla taukojumppa vaikuttaa vankien yleiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen tuloksien tavoitteena on antaa vankeinhoitoon tietoa siitä, voidaanko liikunnalla ja erityisesti taukojumppalla vaikuttaa vankeihin positiivisesti lisäämällä heidän hyvinvointia ja toimintakykyä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena on antaa tietoa siitä, millä tavalla vankilan tarjoama kuntoutus vaikutti vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia vaikutuksia taukojumppalla on vankien toimintakykyyn ja hyvinvointiin?
2. Miten taukojumpan vaikutukset näkyvät vankilan työtoiminnassa ja arjessa?
3. Miten kuntoutus vankilassa vaikuttaa vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn?

### 6.2 Tutkimusmenetelmät

Käytin opinnäytetyön tutkimuksessa laadullista sekä määrällistä tutkimusta, jotta saisin laajempaa näkökulmaa tutkimukseni toteuttamiseen.

Laadullinen tutkimusmenetelmä toimii silloin, kun halutaan saada kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkittavalle asialle. Tällöin saadaan ihmisten toimintaan vaikuttavaa tietoa ilman selvää faktatietoa. (Vilkka & Airaksinen 2004, 63.) Kanasen (2008, 24, 32) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiötä sekä antamaan ilmiöille mielekkään tulkinnan. Näin mahdollistetaan ilmiön syvempi ymmärtäminen. Hänen mukaansa laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimys tutkia yksittäistä tapausta ja saada siitä mahdollisimman paljon syvää tietoa. Tämän lisäksi laadullisessa tutkimuksessa Kanasen mukaan tutkittavasta ilmiöstä halutaan saada mahdollisimman hyvä kuvaus. Laadullista tutkimusta voidaan myös käyttää silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä ei löydy kovinkaan paljon tietoa tai siitä halutaan luoda uusia hypoteeseja ja teorioita. Laadullinen tutkimus koostuu suunnittelusta, tiedonkeruusta, analyysistä ja tulkinnasta. (Kananen 2010, 40, 36.)

Määrällinen tutkimus pyrkii antamaan tuloksia muuttujien välisistä suhteista. Sillä pyritään vastaamaan kysymyksiin siitä, kuinka paljon ja miten usein. Määrällisessä tutkimuksessa halutaan saada selville jokin muuttuja erilaisten mittarien avulla, mitä voivat olla esimerkiksi kysely tai havainnointilomake. (Vilkka 2007, 13–14.) Tutkimuksessa tavoitteena on esimerkiksi selittää, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmisten asioita tai erilaisia luonnon ilmiöitä (Vilkka 2007, 26). Vilkan ja Airaksisen (2004, 58) mukaan määrällisen tutkimuksen keinoja on hyvä käyttää silloin, kun laadullisten tulosten lisäksi halutaan saada tilastollisesti ilmoitettavaa tietoa. Näin ollen saa muilla tutkimusmenetelmillä muita tutkimuksessa esiin nousseita tuloksia. Kananen (2010, 74) kuitenkin painottaa, että kvantitatiivinen tutkimus edellyttää tutkijalta esimerkiksi tutkittavan hyvän ilmiön sekä teoriapohjan tuntemista.

### 6.3 Aineistonkeruumenetelmät

Käytin tässä opinnäytetyössä kahta erilaista aineistonkeruumenetelmää, jotka olivat haastattelu ja kysely. Kaikki tutkimusaineistot kerättiin maaliskuussa 2016.

**Haastattelu.** Tutkimuksessani käytin teemahaastattelua. Se antaa haastattelulle suunnan ja raamit, mutta samalla se antaa haastateltavalle vapauden kuvata vastauksiaan täysin omin sanoin. Tutkimuksessani haastateltavat eli vangit ja työntekijät ovat aiheeni asiantuntijoita.

Haastattelut suoritin maaliskuussa 2016, jolloin tein yhteensä kuusi haastattelua. Kolme haastattelusta tehtiin vangeille ja kolme työntekijöille. Teemahaastattelu oli hyvä menetelmä tutkimukseen, koska siinä ei ollut tarkkaa etenemisjärjestystä vaan kysymykset etenivät teemoittain. Tällöin haastattelurunko vain ohjasi keskustelua eteenpäin. Mielestäni haastattelut olivat luonnollisia tilanteita. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja ne kestivät 17 minuutista puoleen tuntiin. Haastattelut suoritettiin Vanajan vankilan alueella työntekijöiden toimistoissa ja työtoiminnan tiloissa. Paikka sovittiin aina yhdessä haastateltavan kanssa. Suoritin kaikki haastattelut yksin.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 47–48, 135) mukaan teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, koska siinä kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta niiden järjestys voi vaihdella eikä niiden vastauksia ole sidottu minkäänlaisiin valmiisiin vaihtoehtoihin. Tämä antaa haastateltaville mahdollisuuden vastata kysymyksiin vapaammin omin sanoin. Kokonaisuudessaan se lisää haastateltavan oman äänen kuuluviin saamista. Ominaista puolistrukturoidulle haastattelulle on Hirsjärven ja Hurmeen mukaan, että jokin haastattelun osa on lyöty lukkoon, mutta ei kuitenkaan kaikkia. Teemahaastattelussa ei ole tärkeänä osana haastateltavien määrä, vaan oleellisin asia on se, että haastattelu etenee valmiiden teemojen mukaisesti. Aineiston riittävyys ilmenee haastattelujen samankaltaisuudella. Toisin sanoen, jos haastattelut alkavat muistuttaa toisiaan, on haastateltavien määrä ollut sopiva. Teemahaastattelujen analyysissä tulee ottaa huomioon, että kaikkea materiaalia ei ole tarpeen analysoida, koska haastattelussa voi myös ilmetä teemojen ja tutkimuksen kannalta ylimääräistä asiaa.

**Kysely.** Käytin määrällisen tutkimuksen menetelmänä kyselyä tutkimuksen alussa ja lopussa. Koin, että sain kyselyjen avulla haastatteluja tukevaa tietoa. Kyselyt sopivat muutenkin tutkimukseeni, koska kaikki eivät halunneet osallistua haastatteluun. Tällä sain laajennettua tutkimuksen kannalta olennaisten asioiden ilmenemistä sekä sain laajemman tutkimusjoukon.

Kyselyt toteutettiin vankilan työryhmässä työskennelleille vangeille. Alkukysely koostui taustatietojen lisäksi monivalintakysymyksistä, joissa osassa oli mahdollisuus valita monta eri vaihtoehtoa. Alkukyselyyn vastasi 16 vankia. Loppukysely

muodostui viidestä avoimesta kysymyksestä. Loppukyselyyn sain vastauksia yhdeksän kappaletta. Kyselyyn oli mahdollisuus vastata omalla ajalla, jotta vastauksia sai miettiä rauhassa. Tällöin sain myös lisättyä vastausmäärää, kun jokainen sai rauhassa keskittyä kyselyyn. Alkukyselyyn ja loppukyselyyn vastanneiden määrä erosi toisistaan, koska osa vangeista ehti vapautua tai vaihtaa työryhmää ennen tutkimukseni loppumista. Osa vastasi alkukyselyyn myöhemmin, koska he saapuivat työryhmään tai vankilaan kesken tutkimuksen.

Kysely muodostuu tutkimuksen aiheeseen liittyvistä kysymyksistä, joissa kysymyksen muoto on vakioitu. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikilta kyselyyn osallistuneilta kysytään samat kysymykset samalla kaavalla ja tavalla. Kyselyä voidaan käyttää hyvin henkilökohtaisten asioiden selvittämiseen, joita voivat olla esimerkiksi ihmisen koettu terveys tai terveystyötyminen. Jos käyttää tutkimuksessa kyselyitä, tärkeäksi huomion kohteeksi asettuu kyselyn ajoittaminen, joka vaikuttaa samalla kyselyn vastausprosenttiin. (Vilka 2007, 28.) Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaraan (2009, 195) mukaan kyselytutkimukseen liittyy sekä haittoja että hyötyjä. Hyödyiksi ilmenee heidän mielestä esimerkiksi tutkimuksen kyselyyn liittyvien vastauksien nopea kerääminen, jolloin tutkijalla ei mene paljon aikaa tähän vaiheeseen. He toteavat kyselytutkimuksen haittoiksi esimerkiksi vastaajien suhtautumisen kyselyyn eli tutkija ei voi tietää, kuinka todenmukaisesti vastaajat ovat vastanneet kyselyyn. Lisäksi tutkija ei voi olla varma siitä, onko kaikki kysymykset ymmärretty oikein vastaajien puolesta sekä ovatko vastaajat tarpeeksi tietoisia kyselyn aihealueista.

#### **6.4 Opinnäytetyön tutkimusprosessi**

Tutkimuksessani jaettiin kyselyt (Liite 2.) kaikille työryhmässä työskenteleville naisvangeille. Kyselyt heille jakoivat työryhmän työmestarit. Kyselyn alussa oli selkeä selostus kyselyn käytöstä sekä muista tärkeistä asioista. Kyselyt kerättiin yhteen pinoon, jolloin vastanneiden anonymiys säilyi. Itse painotin eettisyyttä osallistujille taukojumppien yhteydessä. Jokainen kyselyyn osallistunut allekirjoitti myös tutkimukseen osallistumisen merkiksi lupalapun (Liite 6.). Opinnäytetyön valmistuttua kaikki kyselyt ja niihin liittyvät materiaalit hävitettiin.

Haastatteluiden (Liite 1. ja Liite 3.) aluksi kerroin yleisesti tutkimukseni aiheen sekä tarkoituksen. Lisäksi kerroin, että nauhoitan keskustelun, jotta voin myöhemmin analysoida aineiston tarkemmin. Painotin kuitenkin haastattelun alussa, että kaikki haastattelussa ilmenneet asiat ovat luottamuksellisia eikä henkilöllisyyksiä ole mahdollista tunnistaa vastauksien perusteella. Pyysin jokaiselta haastatteluun osallistujalta allekirjoituksen lupalappuun (Liite 5. ja Liite 7.), jonka mukaan saan käyttää heidän antamia tietoja opinnäytetyössäni. Nauhoitukset poistin aineistojen litte-roinnin jälkeen, jolla pyrin takaamaan haastateltavan henkilöllisyyden säilymisen sa-lassa parhaalla tavalla. Tämä takaa arvostusta ja kunnioitusta haastateltavia koh-taan.

Ohjasin vangeille työryhmässä taukojumppaa kolme kertaa viikossa. Ohjaus tapah-tui ennen vankien iltapäivän kahvitaukoa. Aika valikoitui täksi, koska silloin vankien energiat alkavat hiipua pitkän työpäivän vuoksi. Taukojumppa oli kestoaltaan noin 5-10 minuuttia. Taukojumppa suoritettiin vankien työtoiminnan paikassa, jolloin hei-dän oli helppo siirtyä työnteosta jumppaamaan. Ohjasin jumpat ja tein joka kerralla vankien mukana. Samalla havainnoin vankien olemusta ja keskinäistä vuorovaiku-tusta. Taukojumppaan osallistui vankeja vaihtelevasti. Enimmillään heitä oli 12 hen-keä, mutta välillä osallistujia oli vain kaksi. Tähän vaikuttivat paljon vankien poistu-misluvut, lomat, perhetapaamiset, asioilla käynnit kuten käräjillä ja hammaslääkärissä, sekä muun henkilökunnan kanssa sovitut keskusteluajat. Li-säksi osa vangeista vaihtoi työryhmää kesken tutkimukseni.

## **6.5 Tutkimusaineiston analysointi**

Tässä opinnäytetyössä käytin aineistoa analysoidessani aineistolähtöistä sisäl-lönanalyysiä. Aineistolähtöisyys ilmenee työssä siten, että kaikki tulokset on analy-soitu sisällön ehdoilla. Näin ollen tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista saada tiivis ja yleistetty kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103). Analyysin tekeminen etenee Hirs-järven ym. (2009, 223) mukaan aineistosta kuvaamisen, luokittelemisen ja yhdistä-misen kautta selitykseksi. Näin hänen mukaan analyysiin tulee vaihteittaisuutta. Kui-tenkin kvalitatiivinen analyysi voi Hirsjärven ym. mukaan edetä myös polveilevasti.

Sisällön analyysissä on tarkoitus päästä kuvaamaan aineistoa mahdollisimman tarkasti sanallisessa, tiiviissä ja yleisessä muodossa. Sisällön analyysiin kuuluu kolme erilaista vaihetta, jotka ovat redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Ensimmäisellä vaiheella pyritään pelkistämään aineistoa. Klusteroinnilla on tarkoitus etsiä aineistosta samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Vaiheeseen liittyy myös luokittelu. Viimeinen vaihe eli abstrahointi tarkoittaa aineiston epäoleellisten asioiden poistamista sekä aineiston teoreettisten käsitteiden luomista. (Kananen 2008, 94.)

Tuomen ja Sarajärven (2009, 93) mukaan tutkimusaineiston voi jakaa kolmella eri tavalla, joita kutsutaan analyysin tekniikoiksi. Ensimmäinen tapa on luokittelu, jossa aineistosta tehdään luokkia ja lasketaan, kuinka monta kertaa mikäkin luokka ilmenee tutkimusaineistossa. Toinen vaihtoehto jakoon on teemoittelu, joka on periaatteessa samankaltaista kuin luokittelu, mutta painopiste on siinä, mitä mistäkin teemasta on aineistossa sanottu. Kolmas jakotapa on tyypittely. Siinä muodostetaan aineistosta tyyppejä, joita voidaan etsiä eri teemojen sisältä samankaltaisista asioista. Näistä muodostetaan sitten yleistys eli tyyppiesimerkki.

Oman tutkimukseni haastattelujen ja kyselyjen tulokset analysoin aineistolähtöisesti sekä teemojen avulla. Analysoinnin aloitin litteroimalla eli puhtaaksikirjoittamalla kaikki haastattelut sekä laskemalla ja katsomalla kyselyissä ilmenneet tulokset ja asiat. Hirsjärven ym. (2009, 222) mukaan litterointi voidaan tehdä joko koko keräytystä tutkimusaineistosta tai vain teema-alueiden mukaisesti. Näiden jälkeen jaoin esille nousevat asiat omiin teemoihin. Niiksi muodostui suoraan haastattelulomakkeen perusteella toimintakyky ja työ, kuntoutus vankeusaikana sekä liikunta ja hyvinvointi. Keskityin tarkastelemaan ilmenneiden asioiden yhteyksiä ja merkityksiä. Tutkimusmateriaalin pohjalta alateemoiksi muodostuivat kysymyksissä pääosassa olleet asiat, kuten vuorovaikutus, oma jaksaminen, kuntoutuksen tärkeys, taukojumban uskotut vaikutukset sekä hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Tämän jälkeen aloin katsomaan kysymysten alateemojen avulla niissä toistuvia asioita. Huomioin kuitenkin tuloksissa myös osan poikkeavista vastauksista. Kirjasin itselleni ylös jokaiseen kysymykseen tulleen vastauksen ja poimin sieltä yleisimmät vastaukset. Tämän jälkeen kykenin tekemään esille nousseista asioista erilaisia johtopäätöksiä liittäen ne tutkimuksen taustaan.

## 6.6 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyteen olen halunnut alusta asti kiinnittää huomiota, koska kohderyhmä on varsin pieni verrattuna koko Suomen väkilukuun. Myös tutkimukseni toteutuspaikka on suhteellisen pieni, jolloin eettisyys korostuu vielä enemmän. Haluan taata tutkimukseeni osallistujille sen, että kenenkään henkilöllisyys ei tule julki tutkimukseni mistään osista.

Mäkisen (2006, 114–116) mukaan tutkimukseen osallistujille taattu henkilöllisyyden salaaminen voi lisätä osallistujien rohkeutta kertoa rehellisesti tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Tämä helpottaa tutkimuksen tekemistä. Lupaus henkilöllisyyden salaamisen takaamisesta antaa myös Mäkisen mukaan tutkimukselle luotettavuutta, koska osallistajat voivat luottaa omien henkilökohtaisten tietojen salassa pysymiseen. Hänen mukaan on erittäin tärkeää, että kaikille tutkimukseen osallistuville kerrotaan, mitä tutkimus käsittelee sekä kuinka heidän antamiaan tietoja tullaan siinä käyttämään. Hänen mielestään on hyvä painottaa, millä tavalla osallistujien anonyymiyys tullaan takaamaan, jonka tulisi olla tutkijan päätavoite. Luotettavuus lisääntyy tutkijan suhtautumisella vakavasti osallistujille antamiin lupauksiin.

Opinnäytetyöni tutkimusosuus on luotettava. Esimerkiksi Hirsjärven ym. (2009, 232) mukaan tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, jos tutkimuksen toteutus on kuvattu selkeästi. Tutkimuksessani kerrotaan sen eteneminen vaihevaiheelta totuudenmukaisesti. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 184–185) toteavat, että haastatteluaineistojen luotettavuutta voidaan myös lisätä hyvän haastattelurungon avulla. Tärkeää heidän mielestään on miettiä ennakkoon erilaisia lisäkysymyksiä. Hirsjärvi ja Hurme korostavat haastattelujen litteroinnin nopeutta. Omassa tutkimuksessani olen litteroinut jokaisen haastattelun itse aina haastattelun jälkeisellä viikolla.

Oma tutkimukseni on mielestäni reliabeli. Koen, että tutkimuksista ja esimerkiksi haastatteluista olisi tullut samat tulokset, vaikka haastattelijat, aika tai paikka olisi vaihtunut. Hirsjärven ym. (2009, 231) mukaan, jos kaksi eri tutkijaa pääsee samaan lopputulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri kerroilla ja silloin päästään samaan lopputulokseen, voidaan tällöin tutkimusta pitää reliabelina. Laadullisessa tutkimuksessa reliabelius voi esimerkiksi viitata siihen, että tutkimuksen kulku on dokumentoitu tarkasti vaihe vaiheelta.

Mielestäni tutkimukseni validius toteutui hyvin, koska haastattelut ja kyselyt täydensivät toisiaan. Lisäksi halusin tutkimuksessani saada selville laadullista tietoa opinnäytetyön aiheesta enkä esimerkiksi pelkästään numeraalista tietoa. Hirsjärven ym. (2009, 231) mukaan validiudella tarkoitetaan tutkimusmittarin sopivuutta ja kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin.

## 7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimuksessani ilmenneet tulokset. Etenen haastatteluista kyselyihin. Haastatteluiden tulokset on jaoteltu haastattelurungon teemojen mukaisesti. Haastatteluiden tuloksissa mainitaan myös haastateltavien kertomia lauseita juuri sillä kieliasulla, kun ne on haastatteluissa sanottu. Nämä sitaatit ovat kirjoitettuna tuloksien yhteydessä sisennetyllä tekstillä. Luvun lopussa on yhteenveto kaikista tuloksista.

### 7.1 Vankien ja työntekijöiden haastattelujen tulokset

Haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi henkilöä Vanajan vankilasta, joista puolet oli vankeja ja puolet työntekijöitä. Kaikki haastatteluihin osallistuneet olivat naisia. Haastateltavat olivat iältään 38 ja 56 ikävuoden väliltä. Tutkimukseni kannalta oli tärkeää saada sekä vankien että työntekijöiden näkökulmaa aiheesta.

Kaikki haastateltavat vangit olivat ensimmäistä kertaa suorittamassa rangaistustaan vankilassa. Heidän tuomionsa pituudet vaihtelivat alle vuoden mittaisesta yli kymmeneen vuoteen. Aikaisintaan haastateltavien tuomiot olivat alkaneet vuonna 2013.

Haastatteluun osallistuneet kolme vankilan työntekijää olivat kaikki eri ammattiryhmistä, jolloin heidän työn näkökulmat olivat hieman erilaisia. Haastattelussa selvitin työntekijöiden työajan Vanajan vankilassa. Kaikki olivat työskennelleet kyseisessä vankilassa yli kolme vuotta. Yksi jopa yli 20 vuotta. Selvitin myös työntekijöiden aikaisemman työhistorian vankiloissa. Kahdelle Vanajan vankila oli ollut ensimmäinen työpaikka vankilassa, kun taas yksi oli työskennellyt vähän aikaa suljetussa vankilassa.

#### 7.1.1 Toimintakyky ja työ

Toimintakykyyn ja työhön liittyviä asioita selvitin haastattelussa kysymyksillä, jotka liittyivät vankien keskinäiseen vuorovaikutukseen, yleiseen jaksamiseen vankilan työssä sekä arjessa ja siihen, millä tavalla vangit kokevat oman työkykynsä. Näiden

lisäksi halusin myös selvittää, millainen työryhmä vankilassa on vankien mielestä. Haastattelussa kysyin lisäksi työntekijöiltä, millaisena he näkevät vankien työmotivaation sekä millaiset tekijät heidän mielestään vaikuttavat vankien toimintakykyyn.

Vankien keskinäinen vuorovaikutus vaihteli vankilassa. Työntekijöiden mielestä vankien kesken vallitsi hyvä vuorovaikutus. Haastatelluista vangeista myös kaksi koki vuorovaikutuksensa muiden vankien kanssa hyväksi. He eivät kuitenkaan kommentoineet muiden vankien asioita, koska halusivat välttää riitoja. Yksi haastatelluista vangeista koki kuitenkin, ettei halunnut olla muiden vankien kanssa missään tekemisissä, eikä halunnut minkäänlaista kontaktia muiden vankien kanssa. Vankilan työntekijätkin huomauttivat haastatteluissa, että kaikki erimielisyydet vankien kesken tulevat henkilökunnan tietoon vasta myöhemmin. Yksi työntekijöistä kertoi myös, että osa vangeista keskittyy vankilassa tietoisesti vain muiden tuomioihin, jolloin oma on helpompi unohtaa.

Tällä hetkellä huono. Mä en halua mitään lähikontakteja kenenkään kanssa. (H4)

Ihan hyvänä, mä oon tullut kaikkien kans toimeen, mä en puutu asioihin. (H6)

Toisien kohdalla hyvänä, mutta toisien kohdalla ei toimi ollenkaan. (H1)

Tavallaan on niinku halukkaampi mälläämään toisten tuomiolla ku paneutuun siihen omaan kakkuunsa ja kyl se on toisaalta haastavaa ja toisaalta, jotkut sanoo suoraan et mä en oo täältä tullu kavereita hankimaan enkä hanki ja jotkut sitte ystävystyy niin että he on ku paita ja peppu. (H2)

Vankien toimintakykyyn vaikuttivat haastatteluiden perusteella monet eri asiat. Työntekijöiden haastatteluiden perusteella vankien fyysinen ja psyykinen kunto oli yksi suurimmista vaikuttavista tekijöistä, jotka heikensivät työ- ja toimintakykyä. Työntekijät huomioivat, että psyykinen kunto vaikutti koko ajan enenevässä määrin toimintakykyyn. Yhden työntekijän mukaan myös naisvangeilla siviilissä tapahtuneet asiat ja murheet vaikuttivat kaikkeen vankilan arjessa.

Ennen avolaitokses piti olla työkykyinen, niin nyt ku aattelee niin tääl on aika paljon puolpäiväsii. (H3)

Eli ihan fyysistä kremppaa (ongelmaa), mikä vaikuttaa työntekoon, ja sitte on tietty psyykkisiä sairauksia ja toimintakyvyn alenemista ihan tästä kovasta elämästä johtuen. (H2)

Kaikki haastatellut vangit kokivat jaksavansa tehdä vankilan työtä eli sen työn, mitä heille annettiin. Kuitenkin osan haastateltujen vankien mielestä vankilan työ oli liian löysää eikä vastaa samankaltaisia työtä, mihin oli siviilissä tottunut. Haastateltujen työntekijöiden mielestä vankien työmotivaatiota voidaankin pitää vaihtelevana. Heidän mielestään siihen vaikutti paljon se, työskentelikö vanki vankilan alueella vai alueen ulkopuolella. Vankilan työmotivaatioon vaikutti työntekijöiden mielestä se, että nykyään on paljon enemmän vaihtoehtoja. Yhtenä motivaation lähteenä nähtiin myös vankilatyön helppous, koska se on ohjattua ja rajattua. Vankilan työssä otettiin kahden haastateltavan vangin mielestä hyvin huomioon kaikkien tarpeet ja ongelmakohdat.

Täähän nyt on niin löysää ku mä oon tehny koko ikäni töitä. (H4)

Noilla on varmaan aika hyvä (työmotivaatio), jotka käy ulkopuolella ja saa niinku oikeeta palkkaa, mut sitte nää, jotka on tässä, nii onhan se ihan ymmärrettävää, ku sillä palkalla. (H3)

Haastatteluun osallistuneet vangit arvioivat myös jaksavansa vankilan arjessa hyvin. Kaksi vangeista totesi, että liikunta auttaa ja tukee jaksamista.

Ja nyt ku mä oon jaksanu vähän liikkua, niin se on hyvä. (H6)

Kuitenkin arjessakin oli kääntöpuolensa. Arkea rajoitti yhden vangin mielestä paljon se, että toiset vangit puhuvat selän takana toisista vangeista pahaa. Tällöin vangin mielestä tuli vetää tiukat rajat, jottei ajaudu muiden juttuihin mukaan.

Muuten hyvin, mut tääl puhutaan niin paljo paskaa, yritetään vetää väkisin kaikkiin juttuihin mukaan. Se on tehtävä tosi tiukat rajat, et en halua osallistua näihin keskusteluihin enkä puida muitten juttuja. (H4)

Arjen ja työssä jaksamisen sekä haastateltavien omien ajatusten perusteella vangit kuitenkin kokivat itsensä sen verran työkykyisiksi, että kykenivät tekemään annetut työt omien kykyjensä varassa. Yksi haastatelluista keskittyi vankilan työssä myös oman alan tehtäviin ja kouluttautui.

Kaikki haastatelluista vangeista kokivat heidän oman työryhmänsä hyvänä. He tulivat toimeen toistensa kanssa sekä työryhmässä vallitsi hyvä ja rento ilmapiiri.

Semmonen hyvä ja rento ilmapiiri. Ei mulla oo mitää pahaa sanottavaa. (H5)

### 7.1.2 Kuntoutus vankilassa

Me lähetään siitä, että naiset lähtis täältä edes vähän paremmas kunnos siviiliin kun ne tulee. (H2)

Vankeja kuntoutetaan vankilassa monilla eri tavoilla. Haastatteluiden perusteella vankilassa toteutettava kuntoutus on tärkeää vankien toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Halusin selvittää vangeilta itseltään, kokevatko he kuntoutuksen tärkeänä osana vankeutta sekä millaiset kuntoutusmuodot he kokevat hyödyllisiksi ja mitä he toivoisivat lisää. Lisäksi selvitin, missä eri kuntoutusryhmissä vangit itse kävivät. Työntekijöiltä halusin selvittää, kuinka Vanajan vankilassa huomioidaan vankien kuntoutus, millaisia kuntoutusmuotoja siellä käytetään ja millä tavalla vankien kuntoutus määräytyy. Lisäksi kysyin haastateltavilta työntekijöiltä, kuinka Vanajalla huomioidaan vankien vajaakuntoisuus.

On, se(kuntoutus) on todella tärkeetä. (H6)

Vankien kuntoutus huomioidaan työntekijöiden mielestä Vanajan vankilassa kokonaisvaltaisesti. Kuten yksi työntekijöistä muistuttikin, että Vanajan vankila on kuntouttava laitos. Kaikkien työntekijöiden mukaan toiminta oli paljolti vankien motivoimista erilaisiin toimintoihin.

Mutta kyllähän täällä aika paljon motivoidaan, et vaikka sitä ei oo, niin kyllä he saa paljon motivaatiota siihen. (H1)

Kaikki kolme haastateltua vankia olivat sitä mieltä, että kuntoutus on tärkeää vankilassa. Kuitenkin siihen vaikutti heidän mielestään paljon vangin oma motivaatio ja se, kuinka kuntoutus haluttiin ottaa vastaan. Kuntoutus vaikutti vankien mielestä sekä fyysiseen että psyykkiseen jaksavuuteen.

Mut se on eri asia kuinka ihmiset sen ottaa vastaan. Ku on paljo sellasii jotka on jo etukäteen päättänyt et ne jatkaa just sitä mitä on tähänki asti tehny. (H4)

Kuntoutusmuotoja Vanajalla järjestetään kahdella eri tavalla. Työntekijät kertoivat, että käytössä on sekä akkreditoituja eli ohjelmia, joiden laatu on varmistettu että akkreditoimattomia eli Vanajan vankilan omia työskentelytapoja. Yksi työntekijöistä mainitsi, ettei fyysistä kuntoutusta järjestetä ohjatusti, koska sitä on hankala toteuttaa.

Vankien kuntoutus määräytyy suurimmaksi osaksi rangaistuaajansuunnitelman pohjalta. Kaikki työntekijät painottivat kuitenkin, että vankien omaa mielipidettä pyritään tässä ottamaan huomioon.

Rangaistuaajansuunnitelma ohjaa meidän työtä. Eli sielä on uusimisirikin näkökulmasta laadittu tietyt tavoitteet rangaistusajalle ja Vanajalla ikään kuin tulopuhuttelussa kuntoutusväen rangaistusajansuunnitelmista vastaavan esimiehen johdolla pohditaan, että onko nyt alkavaan ryhmään osallistumassa vai onko enemmän yksilötyönjuttuja... (H2)

Ransu (rangaistusajansuunnitelma) ja sitte tietysti se, et kaikkeahan ei ransus oo, et tääl voi ilmetä jotakin niin kyl me sitte siitä heti napataan vähä koppia. (H1)

Et toki niille tehdään sinne ransuun et mikä niille tekis hyvää ja jos se ei etene niin ei kyllä hyvältä näytä. Mutta eihän se oo pakko osallistua mihinkää, jos se ei halua. (H3)

Haastatteluun osallistuneet vangit olivat eri mieltä siitä, mitkä kuntoutusmenetelmät olivat hyödyllisiä. Kyseessä olivat kuitenkin jokaisen omat mielipiteet, jolloin vastaukset olivat myös erilaisia. Yksi vangeista totesi, että kaikki sellaiset kuntoutusmuodot olivat hyödyllisiä, joissa vanki joutuu itse pohtimaan asioita. Kaksi vangeista puolestaan piti liikuntaa hyödyllisenä kuntoutusmuotona. Haastatteluiden tuloksista yhdistyi näin ollen fyysisyys ja psyykkisyys.

Tavoitteellinen liikunta, ja tai tavoitteellinen urheilu. (H5)

No varmaan sellaset, mitkä aiheuttaa pohdiskelua, et miten pitäis toimii eritavalla. Tai mitä se edellyttää. Fyysisellä ja psyykkisellä on hirvee merkitys keskenään. (H4)

Vankien mielipiteet jakautuivat myös siinä asiassa, millaisia kuntoutusmuotoja vangit toivoisivat lisää vankilaan. Kaksi haastateltavaa kaipaisivat lisää liikuntaa. Yksi vangeista totesi, että opinto-ohjaajalle olisi tarvetta vankilassa.

Kukaan haastatteluun osallistuneista vangeista ei ollut käynyt oikeastaan missään kuntoutusryhmässä tai yksilökeskustelussa Vanajalla. Yksi haastatelluista kävi yksilökeskusteluissa päihdeohjaajan kanssa. Muilla haastatelluilla ei ollut muuta toimintaa kuin opinnäytetyön taukojumppa sekä oman työryhmän liikuntaryhmä. Osa haastatelluista oli käynyt ennen Vanajalle siirtymistä suljetussa vankilassa joitain kuntoutusohjelmia.

Ei oo ollu muuta ku tää meidän taukojumppa. (H6)

Mä oon käyny näissä mitä tukee mun ransua(rangaistusajansuunnitelma). (H4)

Vanajan vankilassa osa vangeista on vajaakuntoisia. Tällöin he eivät kykene tekemään esimerkiksi töitä samalla aikataululla kuin niin sanotut normaalikuntoiset vangit. Vajaakuntoisuus huomioidaan Vanajan vankilassa muutamilla erilaisilla tavoilla työntekijöiden mielestä. Yksi työntekijä kertoi, että Vanajalla sairaanhoitaja on se, joka tekee vangeille työkykyarvion. Arviossa huomioidaan myös psyykinen toimintakyky ja hyvinvointi. Arvion pohjalta katsotaan, kykeneekö vanki olemaan töissä täyspäiväisesti vai ainoastaan puolipäiväisesti. Kaksi haastatelluista mainitsi, että puolipäiväiselle työntekijöille suunnitellaan kuitenkin jonkinlaista muuta kuntouttavaa toimintaa, esimerkiksi liikuntaa, toiseksi päivän puolikkaaksi.

Jos ovat puolipäiväisesti työssä, työkykyisiä, nii sit lähetään miettimään et mitä se toinen puolipäivää, mistä se rakentuu. Useesti se rakentuu lenkillä käymisestä, fyysisen kunnan kehittämisestä, punttisali toiminnasta ja sit ehkä keskustelut kuntoutushenkilöstön kanssa eli ne rangaistusajansuunnitelmaa edistävät ohjelmat tai yksilökeskustelut. (H2)

Ennen oli aika paljon huomiointi fyysisiin mutta suunta on siihen psyykkeeseen päin menossa. (H1)

### 7.1.3 Liikunta ja hyvinvointi

Liikunta ja hyvinvointi ovat laaja alue tässä opinnäytetyössä. Haastattelun liikunta-osiossa selvitin vangeilta, mitkä ovat heille mieluisia liikuntamuotoja sekä millaista liikuntaa he harrastavat vankeusaikana. Haastatteluissa halusin saada työntekijöiden näkökulmaa siihen, millainen liikunta heidän mielestään sopisi vankilaan. Halusin saada lisäksi selville sekä vankien että työntekijöiden ajatuksia siihen, millä tavalla taukojumpan uskotaan vaikuttavan vankien toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Haastatteluissa selvitin myös liikunnan merkitystä vangeille. Haastatteluiden lopussa halusin kuulla sekä vankien oman mielipiteen että työntekijöiden arvion vankien hyvinvoinnista kyseisellä hetkellä ja mitkä tekijät erityisesti lisäävät ja heikentävät vankien hyvinvointia vankilassa.

Vankilaan sopivia liikuntamuotoja oli monia. Kaikki haastatteluun osallistuneet työntekijät totesivat, että vankilaan sopii, mikä liikunta tahansa. He eivät nähneet estettä jollekin liikuntamuodolle. Yksi haastateltavista kuitenkin nosti ulkoilun merkityksen erittäin tärkeäksi, koska pihalla oleminen vaikuttaa niin moniin eri asioihin.

Mut mä oon lähinnä ton ulkoilun kannalla. Ku osalla on nukkumisvaikeuksia ja sitte ku tullaan suljetulta nii saattaa olla että on istunu siel 23h kopissa ja tunnin ulkoillu. (H3)

Mä en näe mitään esteitä millekkään, kuhan se on mielenkiintoista ja kylhän tää menee vähän ton siviilikunnan kans käsikädessä. (H1)

Eikai se, mikä ois poissuljettua. Et alue tarjoa lenkkipolkua, kaunista luontoo, punttisalia ja suuren läänin vaikka puisto aerobiciin. Se että mitä luovat ihmiset keksivät, se kehittää. (H2)

Kaikki haastatteleman vangit pitivät lenkkeilystä joko kävellen tai juosten. He kertoivat haastatteluissa, että olivat päässeet sitä myös toteuttamaan vankeusaikana. Kaksi haastatelluista piti kuntosalilla käymisestä, jota on mahdollista toteuttaa Vanajan vankilassa.

No nykyään enää toi hölkkä ja juoksu on mitä mä pystyn tekemään että sitä tulee tehtyä. Ja sit kevyt kuntosali homma... (H5)

Ei oo muita mahdollisuuksia ku sauvakävely ja punttisali. (H6)

Taukojumppa herätti kaikissa haasteltavissa positiivisia ajatuksia. Lähes jokainen haastateltu vanki sekä työntekijä kertoivat, että taukojumppa katkaisee päivän hyvin ja laittaa veren kiertämään. Heidän mukaan se herättää kehon sopivasti. Yksi haastatelluista vangeista totesi, että taukojumppa oli auttanut hänen selkäongelmiinsa. Yhden työntekijän mielestä taukojumpan avulla vangit voisivat saada kiinni liikunnasta ja samalla se voisi antaa heille liikunnan merkityksen.

Se katkasee hyvin ja sitte vaikka se ei oo kovin raskasta semmonen nii se on niinku semmonen odotettu homma. Ja sitten se juuri sen verran laittaa verta kiertämään et huomaa että on niinku elossa. (H5)

Mä kyl itse asias yllätyin positiivisesti, et ku mul on selän kans ongelmia nii ne pienetkin ravistelut ja venytykset ja kumarrukset alaspäin ilmeisesti, nii mun selkä ei oo ollu illalla kipee. (H4)

Ne hoksaa et mikä sen liikunnan merkitys on ja mikä on sen venyttelyn merkitys, mutta se pitää heille ohjata ensin ennen ku he alkaa sitä ajattelemaan. (H2)

Sehän on ihan tutkittua faktaa, että se lisää vireyttä ja. Kyllä se lisää, mä oon vahvasti sitä mieltä. (H1)

Liikunnan merkityksen kaikki haastatellut kokivat tärkeäksi ja suureksi. Yksi haastateltavista vangeista kuitenkin totesi, että haluaisi liikunnan olevan vieläkin tärkeämmässä roolissa omassa elämässään. Haastateltavien vankien mukaan liikunta toi hyvää oloa ja energiaa päiviin. Vaikkakin kaikki työntekijät totesivat, että se vaatii paljon motivointia työntekijöiden suunnasta. Kaikista työntekijöiden haastatteluista kävi myös ilmi se, että liikunta auttaa moniin eri asioihin, kuten mielenterveysongelmiin

Täl hetkel tosi vähäinen. Mut mä kyl tiedostan, et se pitäis olla paljo suurempi, koska se nyt vaan on niin, et aina ku mä teen jotain nii se parantaa mun oloa. (H4)

Se on aika iso osa sillä tavalla mun elämää, että aina on ollu joku semmonen. (H5)

Moni on fyysisesti aika huonossa kunnossa nii jotenki sen fyysisen kunnon ylläpitämiseen liikunta on bensa sille kasvulla ja toimintakyvyille. (H2)

Jotenkin mä ainaki itte ajattelen niin että liikunta saattais helpottaa niinku moneen asiaan ja varsinkin just ku näillä on niitä nukahtamisvaikeuksia ynnä muita sellasia. Et tavallaan se ylimääräinen energia purettais siihen johonkin järkevään. (H3)

Kysyin vangeilta heidän omaa arviotaan omasta hyvinvoinnistaan. Vangit kertoivat hyvinvoinnin arvion olevan numeerisesti noin seitsemän ja kahdeksan asteikolla 1-10. Samaan arvioon päätyivät myös kaikki haastateltavat työntekijät. Yksi vanki totesi perusteluiksi, että hänellä ei ollut minkäänlaisia fyysisiä tai psyykkisiä ongelmia. Toinen haastattelemani vanki kertoi, että hänen oma hyvinvointinsa taso voisi olla korkeampikin kuin seitsemän, mutta Vanajalla vallitsevat ristiriidat laskivat arviota parilla numerolla. Kuitenkin työntekijät kertoivat, että vankien hyvinvoinnissa erottui selkeät ääripäät, jolloin toiset voivat todella hyvin ja toiset vähän heikommin.

Nyt on tosi paljon hyviä asioita, joita mä pääsen toteuttamaan ja pääsen liikkumaan tosi vapaasti ja sillä lailla vapaasti. Oon päässy aikasin avotuloon. Mut tällä hetkellä täällä on aikamoiset ristiriidat ihmisten välillä et siitä voi laskee pari pinnaa pois et muuten ois ysi. (H4)

Se on niin että toiset voi erittäin hyvin ja sitte toiset lamaanuu vielä jotenkin enemmän. Eli ääripäät. (H3)

Jotenki seiskaa et kyl mun mielestä meillä kuitenkin havahdutaan tiettyllä tavalla siitä rikoskeskeisestä elämäntavasta, se hyvä ruoka ja liikunta ja se että mä voin oikeesti vaikuttaa siihen mun oman elämän suuntaan. (H2)

Vankien hyvinvointi vankilassa voi lisääntyä tai heikentyä erilaisten asioiden vuoksi.

Tääl on erilaisii ihmisi, et tääl pitää ottaa huomioon kaikenlaista, että yritän vältellä kaikkia riitoja täällä ja niin poispäin, mut niitä aina tulee täällä. (H5)

Naisten kateus ja sitte se että tääl on oikeesti pahuutta... Mut muodostuu semmosia ryhmiä, ja nyt ihmiset menee ihan älyttömän pitkälle vaikeuttaakseen toisen ihmisen elämää. (H4)

Urheilu, joku semmonen järkevä tavoitteellinen toiminta, et siitä ois niinku hyötyä mulle niinku mut niitä on aika vähän. (H5)

No sitten sekin lisää sitä hyvinvointia että heillä on hyvät olot täällä, resurssit ja puitteet... (H1)

Mä aattelen et ensinnäkin se elämänrytmi, et he tietää et ku aamu tulee nii mä suuntaan työpaikalle tai ilmottautuun tai et mulla on se oma työpaikka mihkä mennä. (H2)

Ristiriidat ne heikentää, ja sitte jos ei kemiat mätsää. Ja vangeillahan on omat arvomaailmansa sun muut, et jos niissä tulee hirveesti niin se heikentää. (H1)

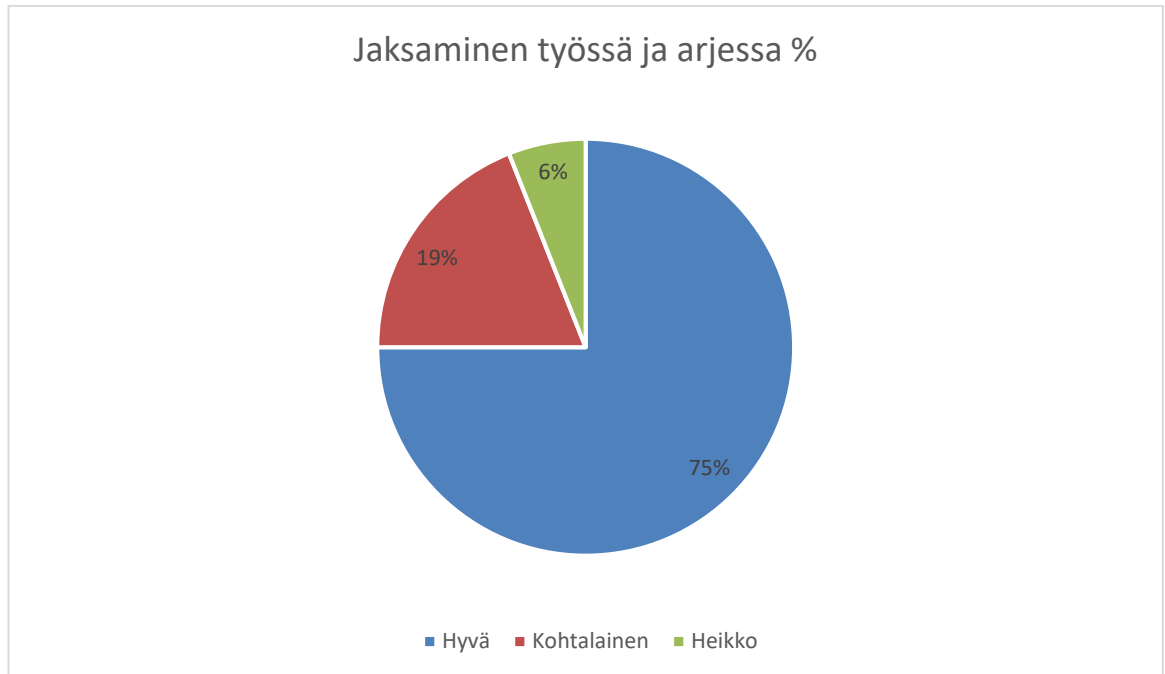
Vangit kokivat hyvinvointia lisääviksi tekijöiksi liikunnan mahdollisuuden, hyvän hengen muiden vankien, kuten oman solunsa, kanssa. Yksi haastatteluun osallistunut vanki kertoi yleisen puhtauden tuovan hänelle lisää hyvinvointia. Työntekijöiden mielestä vankien hyvinvointia lisäsivät myös elämän perusasiat, kuten arkirutiinit ja elämänrytmi. Vanajan vankilan hyvät puitteet ja olosuhteet nostettiin vankien hyvinvointia nostaviksi tekijöiksi.

Edellä mainittujen asioiden vastakohtat heikensivät kaikkien haastateltujen mukaan vankien hyvinvointia. Suurimmaksi heikentäväksi tekijäksi kaikissa haastatteluissa esille nousivat vankien keskinäiset ristiriidat ja ongelmatilanteet. Kahdelle vangille myös järkevän toiminnan puute aiheutti hyvinvoinnin heikentymistä.

## **7.2 Vankien kyselyjen tulokset**

Tutkimukseni alkukyselyyn osallistui 16 Vanajan vankilan Vanajan osastolla olevaa naisvankia. Osallistuneet olivat iältään 20-vuotiaista yli 60-vuotiaisiin, mutta suurin osa heistä oli 30–59-vuotiaita. Heillä jokaisella oli hieman erilaisia tuomioita aina liikenneriikkomuksista henkirikoksiin. Tuomioiden pituudet vangeilla vaihtelivat myöskin suuresti alle vuoden mittaisesta jopa 10 vuoteen. Yleisimmin tuomioiden pituudet olivat alle vuodesta kahteen vuoteen. Kyselyyn osallistuneista vangeista yhdeksän oli vankilassa suorittamassa ensimmäistä tuomiotaan ja kuusi heistä oli suorittamassa vähintään kolmatta tuomiota. Vain yksi tutkimukseen osallistuneista naisvangeista oli suorittamassa toista tuomiotaan.

Suurin osa vangeista koki, että heidän vuorovaikutuksensa muiden vankien kanssa sekä oma jaksaminen vankilan työssä ja arjessa oli hyvä. Vain kolme vankia kertoi, että heidän jaksaminen vankilan työssä ja arjessa oli kohtalainen. (Kuvio 3.)

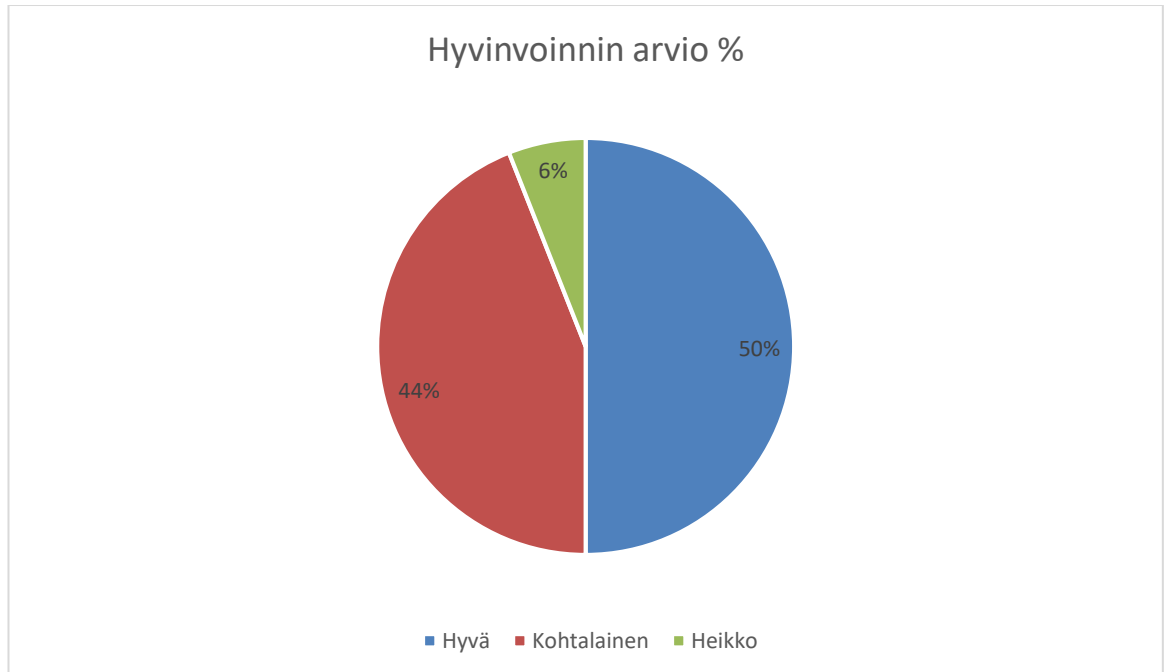


Kuvio 3. Vankien jaksaminen vankilan työssä ja arjessa.

Tutkimukseen osallistuneista osa kävi monessakin eri kuntoutusryhmässä, kun taas osa ei käynyt missään ryhmässä. Suosituin kuntoutusryhmä oli Akka-ryhmä, jossa kävi 37,5 prosenttia kaikista kyselyyn osallistuneista vangeista.

Kyselyssä selvitettiin lisäksi sitä, millaisia vaikutuksia vangit uskovat taukojumpan heille tuovan vankilan arkeen ja työntekoon. Kysymyksessä sai valita monta eri vastausvaihtoehtoa. Kukaan vangeista ei odottanut sen tuovan negatiivisia vaikutuksia. Myöskään kukaan ei olettanut, että taukojumppa ei vaikuttaisi heihin ollenkaan. Yhdeksän vastaajaa uskoi, että taukojumppa antaisi heille energiaa. Kahdeksan mielestä taukojumppa voisi tuoda lisää heille yleistä jaksamista. Lisäksi seitsemän mielestä taukojumppa voisi lisätä heidän motivaatiotaan työssä ja arjessa. Vastaajista kaksi kertoivat, että taukojumppa voisi tuoda myös jotain muuta, kuten vaihtelua ja tauon työnteosta.

Vangit arvioivat kyselyssä omaa hyvinvointiaan. Vain yksi vangeista kertoi oman hyvinvointinsa olevan heikko. Hyväksi hyvinvointinsa arvioi kahdeksan eli 50 prosenttia kaikista tutkimukseen osallistuneista vangeista. Loput vangit arvioivat oman hyvinvointinsa tason kohtalaiseksi. (Kuvio 4.)

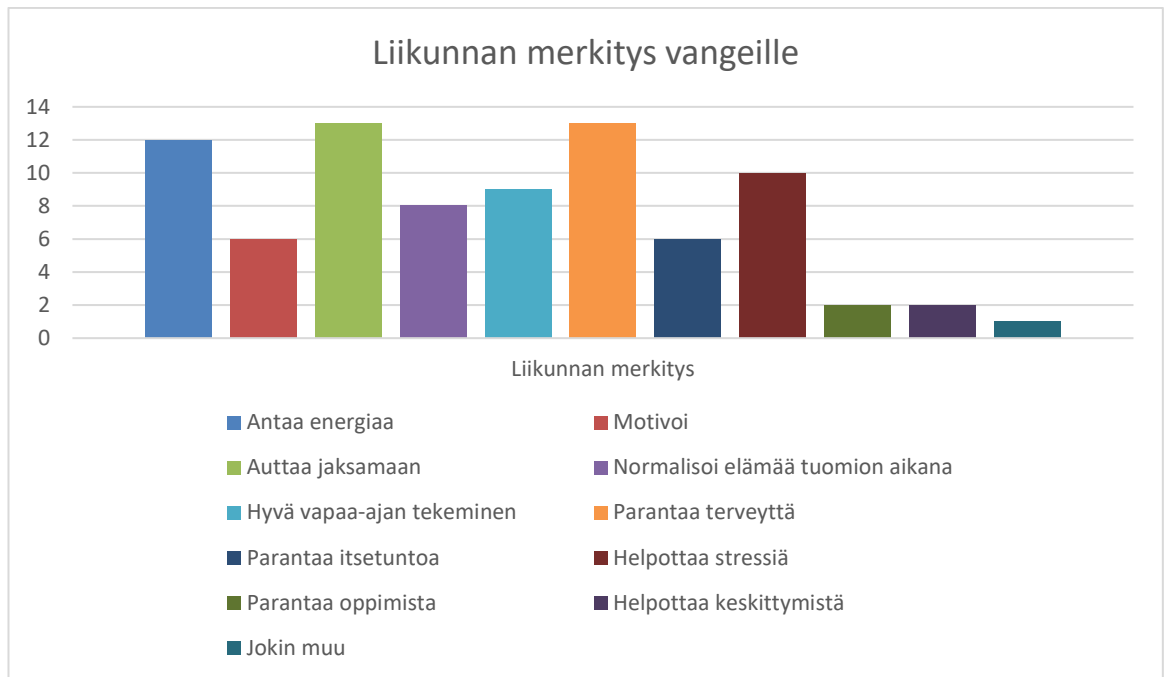


Kuvio 4. Vankien hyvinvoinnin arvio.

Jokaisella hyvinvointiin vaikuttivat hieman erilaiset asiat. Vankien hyvinvointia lisäsi kyselyn mukaan liikunta, uni ja oikeanlainen ravinto. Monissa vastauksissa toistuivat edellä mainitut asiat. Lisäksi monilla vangeilla hyvinvointiin lisäävästi vaikuttivat erilaiset ihmissuhteet, kuten ystävät ja puoliset, vankilan ulkopuolella. Asioiden säännöllisyys, mutta samalla myös vaihtelevuus, vaikuttivat lisäävän osan vankien hyvinvointia vankilassa. Vankien hyvinvointia heikensivät puolestaan monet lisäävien tekijöiden vastakohtat, esimerkiksi liikkumattomuus, väsymys, unettomuus sekä yksitoikkoisuus. Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ilmeni kyselyssä myös muita, kuten epätietoisuus asioista ja päihteet, tässä tapauksessa tupakointi. Lisäksi muutaman vangin hyvinvointia heikensi vankilassa hyödytön aika, jolloin ei voi tehdä mitään itselleen hyödyllistä.

Kyselyssä selvitettiin, millaisena naisvangit kokevat liikunnan merkityksen. Kysymyksessä vangeilla oli mahdollisuus valita monta vastausvaihtoehtoa. Vangeille liikunta merkitsi eniten oman terveyden parantamista ja jaksamisen auttamista, jonka

molemmat valitsivat yhteensä 13 vankia. Toiseksi eniten liikunnan merkitys oli energian antajana, jonka valitsi 12 vankia. Kymmenen vangin mielestä liikunta toimii heillä stressin helpottajana. Liikunnan merkityksessä aika lailla samoihin tasoihin valikoituivat vapaa-ajan tekeminen ja elämän normalisointi vankeustuomion aikana. Liikunnan vaikutus motivoijana ja itsetunnon parantajana valikoitui liikunnan merkitykseksi kuudella vangilla. Vain kaksi vankia valitsi liikunnan merkitykseksi oppimisen parantamisen tai keskittymisen helpottamisen. Yksi vanki koki myös, että liikunta merkitsee hänelle jotain muuta. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Liikunnan merkitys vangeille.

Loppukyselyyn osallistui hieman vähemmän vastaajia kuin alkukyselyyn, koska moni ehti vapautua tai vaihtaa työryhmää kesken tutkimuksen. Yhteensä vastauksia sain loppukyselyyn yhdeksän kappaletta. Loppukyselyssä selvitettiin vankien ajatuksia siitä, mitä taukojumppa heille antoi sekä millä tavalla se oli vaikuttanut heidän jaksamiseensa vankilan arjessa ja työssä. Lisäksi kysyin heidän mielipidettään taukojumpan tulevaisuudesta.

Melkein kaikki vangit olivat kokeneet taukojumpan positiiviseksi asiaksi keskellä heidän töitään. Monista vastauksista ilmeni, että taukojumppa antoi sopivan tauon ja

katkaisi työteon keskellä päivää. Yhden vangin mielestä taukojumppa paransi hänen keskittymistään työntekoon. Taukojumppa oli lisäksi motivoinut yhtä vankia liikumaan enemmän.

Vankien oma jaksaminen arjessa ja töissä taukojumpan myötä oli yllättänyt positiivisesti. Osa vangeista totesi kyselyssä, että he ovat jumpan myötä liikkuneet enemmän kuin aikaisemmin. Taukojumppa oli vaikuttanut myös vankeihin fyysisesti, esimerkiksi osa oli saanut nukuttua paremmin ja niska- ja selkäsäryt olivat helpottaneet hieman. Pari vankia kertoi kyselyssä, että taukojumppa oli herättänyt ja ”aukaissut” heidän kehonsa. Yhden vangin mielestä tärkeintä oli ollut se, että oli saanut tiedon siitä, että pienikin aika tai tauko riittää. Kuitenkin pari vankia koki, etteivät he olleet saaneet minkäänlaisia vaikutuksia taukojumpasta arkeensa tai töihinsä.

Kyselystä ilmeni, että vangit toivoivat taukojumpalle jatkoa joko työn ohjaajien tai itse vankien toimesta. Lisäksi he halusivat sen olevan säännöllistä toimintaa, esimerkiksi vähintään kolme kertaa viikossa.

### **7.3 Tuloksien yhteenveto**

Seuraavasta taulukosta (Taulukko 2.) ilmenee tutkimuksessa saatujen tulosten yhteenveto. Taulukkoon on yhdistetty sekä haastattelujen ja kyselyjen tulokset. Tulokset on jaoteltu haastattelurungon teemojen mukaisesti toimintakykyyn ja työhön, kuntoutukseen vankilassa sekä liikuntaan ja hyvinvointiin. Taulukosta ilmenee tuloksista yleisimmin esiin nousseet asiat.

Toimintakyky ja työ	Kuntoutus vankilassa	Liikunta ja hyvinvointi
Vuorovaikutus vaihtelee, mutta yleisesti se näkyy hyvänä vankien kesken.	Kuntoutus on tärkeää. Vanaja on kuntouttava laitos, jolloin kuntoutuskin on kokonaisvaltaista. Oma motivaatio on suuressa roolissa.	Vankilaan sopii mikä tahansa liikunta, mutta lenkkeily, hölkkääminen ja kuntosalilla käynti ovat yleisimpiä. Ulkoilu on tärkeää.
Tuloksista ilmenee, että yleisesti vangit jaksavat vankilan työssä ja arjessa. Kuitenkin työmotivaatio vaihtelee. Arjen toimintakykyä rajoittavat ristiriidat muiden kanssa. Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi vaikuttavat toimintakykyyn.	Kuntoutus muodoissa yhdistyy fyysinen ja psyykkinen puoli. Kuitenkaan työntekijöiden puolesta fyysistä kuntoutusta ei järjestetä.	Taukojumppa on positiivinen asia vangeille. Antaa päivään tauon, vilkastuttaa verenkiertoa ja auttaa jaksamaan. Taukojumppa myös motivoi ja antoi energiaa päivään.
	Vanajalta löytyy sekä akkreditoituja että akkreditoimatonta kuntoutustoimintaa. Vankien kuntoutusmuodot määrittelee heidän rangaistusajansuunnitelmansa.	Liikunnan merkitys on vangeille tärkeä. Myös työntekijät panostavat vankien motivointiin. Liikunta vaikuttaa terveyteen, jaksamiseen ja yleiseen vireystilaan. Lisäksi liikunnalla on vaikutus mielenterveysongelmiin.
	Vanajalla pyritään huomioimaan vankien vajaakuntoisuus.	Haastatteluiden pohjalta vankien hyvinvoinnin taso arvioitiin keskimäärin seitsemäksi asteikolla 1-10. Kyselyjen pohjalta 50 prosenttia arvioi hyvinvointinsa hyväksi.
		Hyvinvointia lisäävät: liikunta, hyvä henki muiden kanssa, uni, olosuhteet, puitteet sekä ihmissuhteet
		Hyvinvointia heikentävät: ristiriidat, hyödytön aika/toiminnan puute ja kykenemättömyys.

Taulukko 2. Tutkimuksen tuloksien yhteenveto

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän luvun on tarkoitus peilata tutkimuksessani saatuja tuloksia opinnäytetyön teoriaosuuteen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voidaanko vajaa-kuntoisten vankien toimintakykyä ja hyvinvointia lisätä taukojumpan avulla. Toteutin tutkimuksen teemahaastattelun ja kyselyiden avulla. Haastatteluissa oli valmiiksi tekemäni runko, jonka mukaan haastattelu eteni. Kyselyssä oli monivalinta ja avoimia kysymyksiä. Käsittelen luvussa tutkimuskysymykset siten, että kaksi ensimmäistä kysymystä on käsitelty yhdessä samankaltaisten tuloksien vuoksi ja viimeinen kysymys omana alalukunaan.

### 8.1 Miten taukojumpan vaikutukset näkyvät vankien toimintakyvyssä ja hyvinvoinnissa sekä vankilan työtoiminnassa ja arjessa?

Tutkimustuloksista ilmenee, että taukojumppa vaikuttaa monella eri tavalla toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Lisäksi tuloksista käy ilmi se, että taukojumpan vaikutukset näkyvät samansuuntaisesti vankilan työtoiminnassa ja arjessa. Aineistossa kuvattujen tuomioiden kestot vaihtelivat suuresti muutamista kuukausista aina yli kymmenen vuoteen, mutta tällä ei kuitenkaan ollut merkitystä taukojumpan vaikutuksiin. Näin ollen vaikka osa vangeista olikin istumassa pidempää tuomiota ja oli ollut vankilassa jo kauemmin, ei taukojumppa silti vaikuttanut tällaiseen vankiin yhtään sen enempää kuin muihinkaan.

Oman tutkimukseni tulokset tukevat paljon esimerkiksi Etelä-Afrikassa tehdyn tutkimustuloksia. Erona toki on se, että omassa tutkimuksessani liikunta oli kestoiltaan lyhempää. Kuitenkin molemmissa tutkimuksissa tulokset viittaavat säännöllisen liikunnan antamiin positiivisiin vaikutuksiin. (Edwards 2006.)

Liikunnan, tässä tapauksessa taukojumpan, vaikutukset olivat todella samankaltaisia kuin monissa muissakin liikuntaa koskevissa tutkimuksissa. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa nostetaan koko ajan esille liikunnan tuomia positiivisia vaikutuksia niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Itse huomasin samoja asioita tulleen esille omassa tutkimuksessani. Fyysisiä vaikutuksia tutkimuksestani nousi enemmän kuin

psykkisiä tai sosiaalisia. Kuitenkin omasta mielestäni lyhytkestoissatutkimuksissa, kuten omassani, joka kesti seitsemän viikkoa, ilmenee helpommin vain fyysisiä vaikutuksia, koska psyykkisten vaikutusten ilmeneminen vie enemmän aikaa.

Fyysiset vaikutukset olivat tutkimukseni tuloksissa jakautuneet taukojumpan antamiin välittömiin sekä myöhemmin ilmaantuneisiin vaikutuksiin. Välittömiin vaikutuksiin kuuluivat verenkierron vilkastuminen sekä kehon yleinen ”herääminen”. Lahti (2016) ja Kotiranta (2013, 46) toteavatkin taukoliikunnan olennaisimmaksi osaksi verenkierron vilkastumisen. Lisäksi taukojumppa antoi välittömästi lisää energiaa sekä päivään että työntekoon. Tulosten perusteella jumpan tuomaa taukoa ja vaihtelua päivään pidettiin oleellisena positiivisena vaikutuksena. Pesola (2015, 52) on todennut, että taukoliikunta palauttaa ja rentouttaa työssä väsyneitä lihaksia sekä mieltä. Tämän voidaan myös osittain nähdä ilmenneen omassa tutkimuksessani.

Taukojumpan myöhemmin ilmaantuneisiin fyysisiin vaikutuksiin lukeutui yleinen jaksaminen sekä työssä että arjessa. Kotirannan (2013, 21–23) mukaan fyysiseen toimintakykyyn kuuluu lihaskunto, yleiskestävyys ja liikkeiden hallinta. Hänen mukaan edellä mainittujen asioiden avulla ihminen jaksaa omassa arjessaan paremmin. Kyseinen toteama tukeekin oman tutkimukseni tuloksia, koska taukojumppa kehittää pienissä määrin edellä mainittuja ominaisuuksia. Taukojumppa auttoi osaa vankeja fyysisissä kehon ongelmissa, kuten selkäkivuissa ja uniongelmien helpottamisessa. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksenkin mukaan pienimuotoinenkin liikunta lisää unta ja parantaa sen laatua. Hyvin nukutun yön jälkeen energiaakin riittää seuraavalle päivälle. Edellä mainittujen seurauksena hyvinvointikin lisääntyy. (Terveystiedon edistäminen, [15.3.2016]; Mielenterveyden vahvistaminen, [15.3.2016].) Lisäksi taukojumppa voi auttaa osaa vangeista saamaan liikunnan osaksi elämäänsä sekä samalla mahdollisuuden sen pienimuotoiseen toteuttamiseen.

Taukojumppa vaikutti saamieni tutkimustuloksien mukaan vankeihin myös psyykkisesti. Tuloksista ilmeni, että osan vankien keskittymiskyky työhön parani liikunnan avulla. UKK-instituutin mukaan liikunnan pitkäkestoisia vaikutuksia on keskittymiskyvyn ja oppimisen paraneminen (Liikunnan vaikutukset, [viitattu 20.3.2016]). Lisäksi tähän samaan kategoriaan voi liittää taukojumpan tuoman motivoinnin, mikä auttaa jaksamaan. Omasta mielestäni se liittyy keskittymiskykyyn jossain määrin, koska motivoituminen johonkin asiaan vaatii samalla suurta keskittymistä siihen,

että pysyy päätöksessään. Liikunnalla voidaan myös vaikuttaa mielenterveysongelmiin. Taukojumppa voi mielestäni auttaa pienissä määrin purkamaan omaa energiaa. UKK-instituutti on listannut liikunnan vaikutukseksi alakuloisuuden ja masentuneisuuden lievittymisen (Liikunnan vaikutukset, [20.3.2016]). Samankaltainen asia nousi esiin omassa tutkimuksessani.

Sosiaalisia vaikutuksia taukojumppa ei haastattelujen ja kyselyjen perusteella tuonut, mutta omien havaintojeni pohjalta taukojumppa toi yhtenäisyyttä kohderyhmään, jossa se toteutettiin. Lisäksi osa jumpan liikkeistä toteutettiin pareittain tai koko ryhmän kanssa yhdessä. Simosen ja Heimosen (2014, 53) mukaan sosiaalisella toimintakyvyllä kuvataan juurikin niitä taitoja, joilla ihmiset kykenevät toisten ihmisten kanssa vuorovaikutukseen. Jumppaliikkeissä osallistuneiden tuli kommunikoida keskenään sekä ohjaajan kanssa.

## **8.2 Miten kuntoutus vankilassa vaikuttaa vankien hyvinvointiin ja toimintakykyyn?**

Tutkimustuloksista käy selkeästi ilmi, että kuntoutusta pidetään tärkeänä toimintana hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Tämä ilmenee sekä vankien haastatteluista että kyselyistä ja työntekijöiden haastatteluista. Kettusen ym. (2008, 22) mukaan kuntoutuksella tavoitellaan myönteisiä vaikutuksia kuntoutujalle, joka tässä tapauksessa on vanki. Omasta mielestäni tällöin kuntoutuksen vaikutus on kiistaton, koska sillä pyritään saamaan aikaan pelkästään hyvää vangille.

Kuntoutuksen tärkeydestä huolimatta vankien haastatteluiden ja kyselyiden perusteella kovinkaan moni vangeista eivät käyneet kuntoutustoiminnassa. Kuitenkin Knuuti B (2011) toteaa, että esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta järjestetään paljon vankien omista tarpeista lähtöisin. Tästä huolimatta kaikille haastatteluun osallistuneille vangeille taukojumppa oli lähes ainut kuntouttava toiminta. Lisäksi Vanajan vankilassa pystyy toteuttamaan erilaisia kuntoutusohjelmia sekä ryhmässä että yksilötyönä (Tyni B 2016). Myöskään tämä ei ole tulosten mukaan vaikuttanut siihen, että vangit hyödyntäisivät vankila aikana kuntoutustoiminnan mahdollisuuksiaan. Tämä tuo omasta mielestäni ristiriitaisuutta opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen ja tutkimustuloksien välille.

Kuntoutuksen vaikutus toimintakykyyn ja yleiseen hyvinvointiin koettiin tutkimuksessani kahdella eri tavalla. Vankien mielestä kuntoutus vaikuttaa sekä psyykkisesti että fyysisesti. Enimmäkseen sillä oli vaikutusta yleiseen jaksavuuteen. Myös työntekijöiden haastatteluissa korostui se, että sekä fyysistä että psyykkistä kuntoutusta pidetään tärkeänä. Heikkinen-Peltosen ym. (2008, 225) mukaan eri kuntoutusmuodot tukevat toisiaan ja niitä on hyvä käyttää rinnakkain. Näin ollen vankilassa toteutuvat fyysinen ja psyykkinen kuntoutus tukevat toisiansa.

Opinnäytetyön työntekijöiden haastatteluista ilmenee, että Vanajan vankila on kuntouttava laitos. Näin ollen kuntoutustoiminta on olennainen osa vankeinhoitoa Vanajan vankilassa. Vuonna 2010 tehdystä tutkimuksesta, joka koski Rikosseuraamus asiakkaiden terveyttä, työkykyä ja hoidontarvetta, paljastuu, että suurin osa naisvangeista on vajaakuntoisia. Tämä vaikuttaa vankien kykyyn tehdä töitä vankeusajana. (Joukamaa 2010, 55–57, 73–74.) Työntekijöiden haastatteluista käy ilmi, että osa Vanajalla olevista naisvangeista on vajaakuntoisia, jolloin he tekevät lyhennettyä työpäivää. Tällöin toinen puolisko päivästä kuluu töissä ja toisen puoliskon aikana toteutetaan kuntouttavia toimenpiteitä, jotka voivat olla esimerkiksi keskusteluja työntekijöiden kanssa tai vaikka liikuntaa. Tynin A (2016) mukaan vajaakuntoisuuden taustalla voi olla monia asioita, kuten pitkä vankeustuomio ja sen mukana tuoma toimintakyvyn alenema, aikaisempi raju päihteiden käyttö tai väkivalta tekijänä, kokijana tai todistajana.

Vankien kuntoutusmuodot määräytyvät rangaistusajansuunnitelman mukaisesti, jolla pyritään takaamaan kaikille vangeille juuri heidän tarvitsemansa kuntoutus. Tällä myös pyritään samalla takaamaan jokaiselle vangille mahdollisuus kohentaa omaa hyvinvointiaan ja toimintakykyään. Forss ja Vatula-Pimiä (2010) toteavatkin rangaistusajansuunnitelman tärkeyden kuntoutuksen osalta. Se on hyvä keino määrittellä, mitä kukin tarvitsee. Kaikki haastattelemiini henkilöt osasivat määrittellä sen, millä tavalla kuntoutusmuodot vangeille määräytyvät.

## 9 POHDINTA

Oma matkani tämän opinnäytetyön parissa on ollut vaiherikas sekä opettavainen. Olen oppinut paljon uusia asioita omasta työskentelytavastani, oppinut ottamaan paremmin palautetta vastaan sekä oppinut paljon uusia asioita omasta aihepiiristäni sekä teorian että tutkimustuloksien kautta. Lisäksi olen oppinut tärkeitä asioita liittyen tieteelliseen kirjoittamiseen sekä tutkimuksen toteuttamiseen ja tekemiseen. Matkaan on mahtunut paljon ilon hetkiä, mutta myös jonkin verran epätoivoa esimerkiksi teorian kirjoittamisen kohdalla. Kuitenkin omasta mielestäni olen tehnyt parhaani ja olen siitä ylpeä.

Päätin alusta alkaen tehdä opinnäytetyön yksin, koska silloin voin organisoida ja aikatauluttaa tekemiseni omien menojeni mukaan. Lisäksi päätökseen vaikutti se, että tein tutkimukseni sektoriharjoitteluni aikana. Kaikesta huolimatta joissain kohdissa olisin kaivannut jotakuta, jonka kanssa olisi voinut esimerkiksi jakaa ajatuksia tai saada tukea prosessin keskellä. Teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen sain hengähtää muiden koulutehtävien parissa, jolloin sain hieman etäisyyttä työhön. Koin tämän tauon tärkeäksi opinnäytetyön kannalta, koska tauon jälkeen osasin katsoa työtä hieman eri ajatuksin sekä eri näkökulmista.

Tutkimukseni muuttui jonkin verran sen edetessä. Alun perin oli tarkoituksena tehdä vain kyselytutkimus, mutta lopulta päädyin sekä haastatteluun että kyselyyn, jolloin sain laadukkaampaa tietoa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa oli myös tarkoituksena tehdä tutkimuksestani toimintatutkimus. Kuitenkin taukojumppaa toteuttaessa ja tutkimuksen edetessä huomasin, että tutkimukseni ei täytä toimintatutkimuksen kriteerejä. Tutkimuksessani oli aluksi tarkoitus käyttää yhtenä aineistonkeruumenetelmänä havainnointia. Kuitenkin sen tulokset jäivät tutkimuksessani todella heikoiksi, joten näin ollen jätin sen kokonaan pois. Edellä mainittujen muutoksien lisäksi tutkimuskysymykseni tarkentuivat opinnäytetyön edetessä.

Sosionomi (AMK) – tutkintoon kuuluva osaaminen on jaoteltu kuuteen eri kompetenssiin, jotka ovat seuraavat: sosionomin eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen

(Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010). Omasta mielestäni opinnäytetyössäni ja sen tekemisessä korostuivat erityisesti kompetenssit, jotka koskivat sosionomin eettistä osaamista, tutkimuksellista kehittämisosaamista sekä kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista. Näiden lisäksi omassa tutkimuksessani korostui asiakastyön osaaminen taukojumpan ohjaamisen pohjalta. Opinnäytetyössä on myös tärkeää oman itsensä johtaminen, koska ilman sitä työn ja levon aikatauluttaminen ei olisi onnistunut.

Vaikka oma tutkimukseni painottuu toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä taukojumpan pitoon vankilan työtoiminnan yhteydessä, koen silti sen olevan osa vankilatyötä. Sosionomi (AMK) –kompetenssit (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2010) antavat paljon tärkeää osaamista, joista on myös hyötyä työskentelyssä vankien kanssa. Esimerkiksi ammattilaisten tulee osata kohdata asiakkaansa ihmisinä ilman heidän tekoansa eikä vain vankeina heidän tekojensa vuoksi. Lisäksi vankeinhoidossa tarvitaan kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamista, koska tarkoituksena on saada vangit tulevaisuudessa takaisin kiinni yhteiskuntaan. Vankeinhoidossa, kuten aivan kaikissa työtehtävissä, tulee muistaa eettisyys. Työskennellessä vankien kanssa kuulee paljon erilaisia arkoja asioita vankien elämästä ja esimerkiksi heidän tekemistään rikoksista, jolloin ammattilaisen tulee muistaa eettisyys vankeja kohtaan sekä jokaisen vangin ainutkertaisuus.

Tulevaisuudessa, jos päätän samankaltaiseen aiheeseen uudelleen paneutua, kiinnittäisin enemmän huomiota mies- ja naisvankien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn eroihin. Tällöin saisin laajemman kuvan vankien kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä toimintakyvystä. Tällöin tutkimusta olisi hyvä myös laajentaa moneen eri vankilaan, jolloin aineistosta tulisi luotettavampi. Näillä kahdella lisäyksellä tutkimuksesta saisi monipuolisemman, koska tutkimuksessa ilmeni sukupuolien sekä vankiloiden väliset eroavaisuudet. Jatkotutkimukseksi sopisi myös pelkästään sekin, millä tavalla vankien yleistä hyvinvointia sekä toimintakykyä pystyttäisiin lisäämään vankilassa. Tällöin tutkimuksen voisi jakaa sekä vankien omiin että ammattilaisten näkemyksiin asiasta.

Toivon, että opinnäytetyöstäni olisi hyötyä tulevaisuudessa sekä vankeinhoidolle että kaikille muillekin sosiaalialan eri sektoreille. Tuloksien perusteella itselleni v aja-

tus siitä, millä tavalla liikunta ja yleinen aktiivisuus vaikuttavat toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Yllätyksenä minulle tuli jopa se, kuinka paljon pieni aktiivisuus, tässä tapauksessa taukojumppa kolme kertaa viikossa, voi kohentaa ihmisen hyvinvointia. Tutkimukseni tuloksista kuitenkin ilmeni, että vankiloissa keskitytään paljon sosiaaliseen kuntoutukseen, mutta fyysisen kuntoutuksen muodot ovat jääneet melkein kokonaan pois. Tulevaisuuden ajatukseni onkin, että jatkossa muistettaisiin pieninkin aktiivisuuden tuomat positiiviset vaikutukset ja niitä hyödynnettäisiin enemmän erilaisten sairauksien hoidossa.

## LÄHTEET

- 8.1 Avovankila. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kriminaalihuollon tukisäätiö Portti vapautteen. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: [http://www.porttivapautteen.fi/laheiset/paiva\\_kerrallaan/rangaistukseen\\_tuomittu/8\\_asteittainen\\_vapautumisen/8.1\\_avovankila](http://www.porttivapautteen.fi/laheiset/paiva_kerrallaan/rangaistukseen_tuomittu/8_asteittainen_vapautumisen/8.1_avovankila)
- Aalto, R. & Seppänen, L. 2014. Uusi kuntoilijan käsikirja: Opas tulokselliseen kuntoliikuntaan. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Alapappila, A. 12.3.2015. Liikunnan terveysvaikutukset. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/liikunnan-terveysvaikutukset>
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Wsoy.
- Allardt, E. 1989. An updated indicator system: having, loving, being. Helsingin yliopiston sosiologian laitos: Työselostuksia, nro 48.
- Ammatillinen kuntoutus.3.2.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti. [Viitattu 11.1.2015]. Saatavana: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen\\_ammattillinen\\_sosiaalinen\\_ja\\_kasvatuksellinen\\_kuntoutus/ammattillinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/ammattillinen_kuntoutus/)
- Arvot ja strategiat. 28.2.2014. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 17.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html>
- Edwards, S. 2006. Physical exercise and psychological well-being. [Verkkolehtiartikkeli]. South African Journal of Psychology 36 (2), 357–373. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: Ebsco tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Elintavat ja ympäristö. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali ja terveys ministeriö. [Viitattu 15.3.2016]. Saatavana: <http://stm.fi/elintavat-ja-elinymparisto>
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.
- Gould, R., Koskinen, S., Sainio, P., Blomgren, J., Kivekäs, J., Ilmarinen, J., Husman P. & Seitsamo, J. 2012. Työkyky. Teoksessa: Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)
- Gould, R., Nyman, H. & Takala, M. Ei päiväystä. Osittain työkyvytön vai osittain työkykyinen? [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Eläketurvakeskus. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129008/OsittaintyokyvynvaivosittaintyokkyinenTutkimusosatyyokkyvyttonmyyselakelaistentyossaolosta.pdf?sequence=1>

- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.
- Huttunen, J. 3.11.2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [Verkkosivu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934#s2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934#s2)
- Hyvinvointi. 7.12.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- ICF-luokitus. 3.11.2014. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 8.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>
- Joshi, V. 2005. Stress: From burnout to balance. [Verkkokirja]. New Delhi: Response books. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: Ebsco tietokannasta. Vaatii käyttöikeuden.
- Joukamaa M. ym. 2010. Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidontarve. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto, Terveystieteen laitos. [Viitattu 27.4.2016]. Saatavana: [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6AqMACEr8/RISE\\_1\\_2010\\_Rikosseuraamusasiakkaiden\\_terveys\\_tyokyky\\_ja\\_hoidontarve.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/6AqMACEr8/RISE_1_2010_Rikosseuraamusasiakkaiden_terveys_tyokyky_ja_hoidontarve.pdf)
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro.
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu JAMK.
- Kasvatuksellinen kuntoutus. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti. [Viitattu 11.1.2015]. Saatavana: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen\\_ammattillinen\\_sosiaalinen\\_ja\\_kasvatuksellinen\\_kuntoutus/kasvatuksellinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/kasvatuksellinen_kuntoutus/)
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2008. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

- Knuuti A, U. 1.6.2011. Muu sosiaalinen kuntoutus vankilassa. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kriminaalihuollon tukisäätiö Portti vapauteen. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: [http://www.porttivapauteen.fi/tietoa/tietopankki/2476/muu\\_sosiaalinen\\_kuntoutus\\_vankilassa](http://www.porttivapauteen.fi/tietoa/tietopankki/2476/muu_sosiaalinen_kuntoutus_vankilassa)
- Knuuti B, U. 1.6.2011. Päihdekuntoutus vankilassa. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kriminaalihuollon tukisäätiö Portti vapauteen. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: [http://www.porttivapauteen.fi/tietoa/tietopankki/2474/paihdekuntoutus\\_vankilassa](http://www.porttivapauteen.fi/tietoa/tietopankki/2474/paihdekuntoutus_vankilassa)
- Koskinen, S., Sainio, P., Tiikkainen, P. & Vaarama, M. 2012. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystalon ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)
- Kotiranta, K. 2013. Hyvän kunnon ainekset. Lahti: Fitra.
- Kuntouttava toiminta – Päihdetyö. 1.8.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-paihdeetyo.html>
- Kurri, M. 2016. Apulaisjohtaja. Rikosseuraamuslaitos, Vanajan vankila. Henkilököhtäinen sähköpostiviesti 6.4.2016.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2011. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- L 11.6.1999/731. Suomen perustuslaki.
- L 23.9.2005/767. Vankeuslaki.
- Lahti, H. 2016. Työfysioterapeutti. Terveystalo. Keskustelu 17.3.2016.
- Laine, M. 2007. Kriminologia ja rankaisun sosiologia. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Lauerma, H. 2009. Pahuuden anatomia: Pahuus, hulluus, poikkeavuus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Lehmijoki, P. 2006. Työllistämistukijärjestelmän uudistus ja vajaakuntoisten työnhakijoiden työllistäminen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: [http://www.kuntoutusportti.fi/data/attachments/kuntoutus-lehden\\_artikkelit/2006/tyollistamistukijarjestelman.pdf](http://www.kuntoutusportti.fi/data/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2006/tyollistamistukijarjestelman.pdf)
- Liikkujan opas. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Kotka: Rennosti liikkuen – liikuntapalvelut. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <http://www.rennostiliikkuen.fi/index.php?page=liikkujan-opas>

- Liikunnan vaikutukset. 6.10.2015. [Verkkosivu]. Tampere: UKK-instituutti. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaiikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset)
- Liikunnan vaikutukset. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tampere: Tampereen urheilulääkäriasema. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>
- Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. 30.9.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>
- Lobo, A. 2011. Physical activity and health in the elderly. [Verkkokirja]. Portugal: Bentham Science Publishers. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: Ebsco tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Lääkinnällinen kuntoutus. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti. [Viitattu 11.1.2015]. Saatavana: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen\\_ammattillinen\\_sosiaalinen\\_ja\\_kasvatuksellinen\\_kuntoutus/laakinnallinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/laakinnallinen_kuntoutus/)
- Matikainen, E., Aro, T., Huunan-Seppälä, A., Kivekäs, J., Kujala, S. & Tola, S. (toim.). 2004. Toimintakyky: Arviointi ja kliininen käyttö. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mattila, A. 16.12.2009. Hyvinvointi (Well-Being). [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyskirjasto. [Viitattu 21.2.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00037](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037)
- Mielen hyvinvointi. 30.9.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Mielenterveyden vahvistaminen. [Verkkosivu]. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri: Mielenterveystalo. [Viitattu 15.3.2016]. Saatavana: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx)
- Mitä on fyysinen toimintakyky? 22.4.2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 17.2.2016]. Saatavana: [http://www.edu.fi/move/mika\\_on\\_move/mita\\_on\\_fyysinen\\_toimintakyky](http://www.edu.fi/move/mika_on_move/mita_on_fyysinen_toimintakyky)
- Mitä toimintakyky on? 17.8.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 8.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

- Muu sosiaalinen kuntoutus. 10.1.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/muusosiaalinenkuntoutus.html>
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja: Joka toimiston opas fiksuun istumiseen. Lahti: Fitra.
- Rikosseuraamus laitoksen strategia 2011–2020. 17.1.2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 21.1.2016]. Saatavana: [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/risenasiakirjoja/6A3hqlF5q/Risen\\_strategia\\_2011-2020.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/risenasiakirjoja/6A3hqlF5q/Risen_strategia_2011-2020.pdf)
- Rikosseuraamusasiakkaat 1.5.2016. 17.6.2016. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 28.6.2016]. Saatavana: [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/YQ5ZDg1GZ/2016-02\\_Rikosseuraamusasiakkaat\\_1.5.2016.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/YQ5ZDg1GZ/2016-02_Rikosseuraamusasiakkaat_1.5.2016.pdf)
- Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. Helsinki: Duodecim.
- Sainio, P., Stenholm, S., Vaara, M., Rask, S., Valkeinen, H. & Rantanen, T. 2012. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa: Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.). 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.5.2016]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)
- Sakko. 2016. [Verkkosivu]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 18.6.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/sakko.html>
- Salminen, M. & Toivonen, K. 2002. Vankeinhoidon perusteet. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Simonen, M & Heimonen, S. 2014. Haastattelu sosiaalisena vuorovaikutustilanteena: Näkökulmia aktuaalisen sosiaalisen toimintakyvyn arviointiin. Teoksessa: Pohjolainen, P. (toim.). 2014. Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 2010. Esitys sosionomi (AMK) – tutkinnon kompetensseista. 15.4.2010. [Viitattu 31.5.2016]. Saatavana: <http://intra.seamk.fi/loader.aspx?id=a938e780-8e09-4547-9b17-b03a08cad9b4>
- Sosiaalinen kuntoutus. 22.4.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kuntoutussäätiö, Kuntoutusportti. [Viitattu 12.1.2015]. Saatavana: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen\\_ammattillinen\\_sosiaalinen\\_ja\\_kasvatuksellinen\\_kuntoutus/sosiaalinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen_ammattillinen_sosiaalinen_ja_kasvatuksellinen_kuntoutus/sosiaalinen_kuntoutus/)
- Taukoliikunnalla piristystä päivään. 15.1.2015. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Fitlandia. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <http://www.fitlandia.fi/taukoliikunta/>

- Terveyden edistäminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali ja terveys ministeriö. [Viitattu 15.3.2016]. Saatavana: <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- The health, working capacity and healthcare needs of Finnish female prisoners. 2007. Teoksessa Naiset näkyviksi – Työryhmän mietintöjä. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto, 34. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2008.
- Toiminnot. 16.7.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot.html>
- Toimintakyky ICF-luokituksessa. 17.8.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 8.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa>
- Toimintakyvyn näkökulma. 20.3.2014. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kehitysvamma-liitto/Vernerit. [Viitattu 8.2.2016]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>
- Toimintakyvyn ulottuvuudet. 13.8.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 7.2.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyni A, M-R. 2016. Perhetyön ohjaaja. Rikosseuraamuslaitos, Vanajan vankila. Henkilökohtainen sähköpostiviesti 7.1.2016.
- Tyni B, M-R. 2016. Perhetyön ohjaaja. Rikosseuraamuslaitos, Vanajan vankila. Henkilökohtainen sähköpostiviesti 15.3.2016.
- Työtoiminnan linjaukset vuosille 2013–2020. 5.12.2013. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: [http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/Yw90rx517/Tyotoiminnan\\_linjaukset\\_2013-2020\\_PIENI.pdf](http://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-muut/Yw90rx517/Tyotoiminnan_linjaukset_2013-2020_PIENI.pdf)
- Työtoiminta. 29.7.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/tyotoiminta.html>
- Uusintarikollisuuteen vaikuttavat toimintaohjelmat. 2.8.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <http://rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo/uusintarikollisuuteenvaikuttavattoimintaohjelmat.html>
- Vammaiset, vajaakuntoiset ja kuntoutujat työmarkkinoilla. Ei päiväystä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Eläketurvakeskus. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: <http://yhden->

[vertaisuus-fi-bin.directo.fi/@Bin/cfe1f9a97a62c19a145f3712f7a66e67/1458151583/application/pdf/114961/Opas\\_tyonantajille.pdf](http://vertaisuus-fi-bin.directo.fi/@Bin/cfe1f9a97a62c19a145f3712f7a66e67/1458151583/application/pdf/114961/Opas_tyonantajille.pdf)

- Vanajan Vankila. 12.6.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/vanajanvankilaojoistenosasto.html>
- Vanajan vankila. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Kriminaalihuollon tukisäätiö Portti vapauteen. [Viitattu 20.10.2015]. Saatavana: [http://www.porttivapauteen.fi/laheiset/tapaajan\\_opas/vanajan\\_vankila](http://www.porttivapauteen.fi/laheiset/tapaajan_opas/vanajan_vankila)
- Vankeus. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 18.6.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/vankeus.html>
- Vankilat. 27.9.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat.html>
- Vapaa-aika. 29.7.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/vapaa-aika.html>
- Vedenkannas, E., Koskela, T., Tuusa, M., Jalava, J., Harju, H., Särkelä, M. & Notkola, V. 2011. Vajaakuntoinen TE-toimiston asiakkaana. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 16.3.2016]. Saatavana: [https://www.tem.fi/files/30808/TEM\\_31\\_2011\\_netti.pdf](https://www.tem.fi/files/30808/TEM_31_2011_netti.pdf)
- Vesterbacka, E. & Kotoaro, J. 26.8.2014. Vankienasuminen ja perushuolto (19/004/2010). [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 7.1.2016]. Saatavana: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/saannokset/maarayksetjaohjeet/vankienasuminenjaperushuolto190042010.html>
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I. 2004. Liikunnan merkitys yksilöille ja yhteiskunnalle. Teoksessa: Luona-Helminen, R. & Samstén, R. (toim.) Liikkeelle: Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Helsinki: Edita.
- Yleisohjelmat. 2.8.2013. [Verkkosivusto]. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <http://rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo/yleisohjelmat.html>

## LIITTEET

Liite 1. Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan merkityksen haastattelu vangeille

Liite 2. Vankien alkukysely

Liite 3. Vankien loppukysely

Liite 4. Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan merkityksen haastattelu vankilan työntekijöille

Liite 5. Lupa vankien haastattelun käyttämiseen opinnäytetyössäni

Liite 6. Lupa vankien kyselyiden käyttämiseen opinnäytetyössäni

Liite 7. Lupa vankilan työntekijöiden haastatteluiden käyttämiseen opinnäytetyössäni

## **LIITE 1 Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan merkityksen haastattelu vangeille**

### **Taustatiedot**

1. Vastaajan sukupuoli
2. Vastaajan ikä
3. Milloin vankeusrangaistuksesi on alkanut?
4. Kuinka pitkä vankeusrangaistus on?
5. Mikä on rikosnimikkeesi?
6. Oletko ollut vankilassa useammin kuin kerran?

### **Toimintakyky ja työ**

7. Millaisena näet vuorovaikutuksesi muiden vankien kanssa?
8. Miten koet jaksamisesi vankilan töissä?
9. Millainen työryhmä on vankilassa?
10. Kuinka kuvaisit omaa jaksamistasi vankilan arjessa?
11. Millaiseksi koet työkykysi?

### **Kuntoutus vankeusaikana**

12. Onko kuntoutus tärkeää sinun mielestä?
13. Millaiset kuntoutus muodot ovat hyödyllisiä mielestäsi?
14. Toivoisitko jotain kuntoutusta lisää vankilaan?
15. Millaisissa eri kuntoutusryhmissä itse käyt?

### **Liikunta ja hyvinvointi**

16. Millaisesta liikunnasta pidät?
17. Mitä liikuntaa harrastat vankeusaikana?
18. Mitä uskot taukojumpan tuovan sinulle?
19. Miten arvioisit hyvinvointiasi tällä hetkellä asteikolla 1-10?
20. Mikä on liikunnan merkitys itsellesi?
21. Mitkä tekijät lisäävät hyvinvointiasi vankilassa?
22. Mitkä tekijät heikentävät hyvinvointiasi vankilassa?

## LIITE 2. Vankien alkukysely

### Kyselylomake vangeille

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta vankien toimintakyvystä, hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä. Toteutan tutkimuksessani harjoitteen vankilatyön ohessa taukojumppana. Lisäksi selvitän, millaisia vaikutuksia sillä on vankien toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Toivon saavani vastauksia jokaiseen kyselyn kohtaan, jotta saan tutkimuksesta tarpeeksi kattavan ja luotettavan. Tiedot kerään alla olevan kyselylomakkeen avulla.

Kyselyyn vastaaminen ei vie kauaa aikaa. Kyselyyni vastataan anonyymisti ja tutkimustulokset julkaistaan kokonaistuloksena. Vastaukset tullaan käsittelemään luotamuksellisesti. Tiedot hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyöni valmistuttua.

Jos sinulla on kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä!

Noora Mäkynen ([Noora.Makynen@seamk.fi](mailto:Noora.Makynen@seamk.fi))

Yhteistyöstä kiittäen,

Noora Mäkynen

## Kysely toimintakyvystä, hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä

### Taustatiedot

1. Sukupuoli
  - Nainen
  - Mies
  
2. Ikä
  - Alle 20 v.
  - 20-29 v.
  - 30-39 v.
  - 40-49 v.
  - 50-59 v.
  - 60 v. täyttäneet
  
3. Tuomion pituus
  - Alle vuosi
  - 1-2 vuotta
  - 3-4 vuotta
  - 5-6 vuotta
  - 7-8 vuotta
  - 9-10 vuotta
  - Yli 10 vuotta
  
4. Rikosnimike (Voit valita monia vaihtoehtoja)
  - Rikos viranomaisia vastaan
  - Rikos yleistä järjestystä vastaan
  - Seksuaalirikos
  - Henkeen ja terveyteen kohdistuva rikos
  - Liikennerikos
  - Varkaus, kavallus ja luvaton käyttö
  - Rikos julkista taloutta vastaan
  - Ryöstö tai kiristys
  - Aserikos
  - Huumausainerikos
  - Joku muu, mikä \_\_\_\_\_
  
5. Monesko kerta vankilassa
  - Ensimmäinen
  - Toinen
  - Kolmas tai enemmän

Valitsen ja ympyröi itsellesi sopivin vaihtoehto

6. Millaisena näet vuorovaikutuksesi muiden vankien kanssa?

- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko

7. Millainen on oma jaksamisesi vankila työssä?

- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko

8. Millainen on oma jaksamisesi vankilan arjessa?

- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko

9. Millaisissa kuntoutusryhmissä käyt?

- Päihderyhmä
- Vinn-ryhmä
- Akka-ryhmä
- Jossain muussa, missä? \_\_\_\_\_

10. Mitä uskot taukojumpan tuovan sinulle vankilan arkeen ja työnte-  
koon?

- Energiaa
- Jaksamista
- Motivaatiota
- Ei mitään
- Väsymystä
- Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

11. Miten arvioisit hyvinvointiasi tällä hetkellä?

- Hyvä
- Kohtalainen
- Heikko

12. Mitkä tekijät lisäävät hyvinvointiasi?

\_\_\_\_\_

13. Mitkä tekijät heikentävät hyvinvointiasi?

---

14. Mikä on liikunnan merkitys itsellesi? (Voit valita monta vaihtoehtoa)

- Antaa energiaa
- Motivoi
- Auttaa jaksamaan
- Normalisoi elämää tuomion aikana
- Hyvä vapaa-ajan tekeminen
- Parantaa terveyttä
- Parantaa itsetuntoa
- Helpottaa stressiä
- Parantaa oppimista
- Helpottaa keskittymistä
- Jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_



## **LIITE 4. Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja liikunnan merkityksen haastattelu vankilan työntekijöille**

### **Taustatiedot**

1. Vastaajan sukupuoli
2. Vastaajan ikä
3. Vastaajan työnimike
4. Milloin olet tullut Vanajan vankilaan töihin?
5. Onko ollut aikaisemmin vankilassa töissä muualla?

### **Toimintakyky ja työ**

6. Millaisena näet vankien keskinäisen vuorovaikutuksen?
7. Millainen on mielestäsi vankien työmotivaatio vankilassa?
8. Mitkä tekijät mielestäsi vaikuttavat vankien toimintakykyyn?

### **Kuntoutus vankilassa**

9. Millä tavalla Vanajan vankilassa huomioidaan vankien kuntoutus?
10. Millaisia eri kuntoutus muotoja Vanajassa toteutetaan?
11. Kuinka vankien kuntoutus muodot määräytyvät?
12. Miten vankien vajaakuntoisuus huomioidaan Vanajan vankilassa?

### **Liikunta ja hyvinvointi**

13. Millainen liikunta mielestäsi sopii vangeille vankilassa?
14. Mitä uskot taukojumpan tuovan vangeille?
15. Mikä on liikunnan merkitys vangeille?
16. Voiko mielestäsi vankien toimintakyky lisääntyä taukojumpan avulla?
17. Millaiseksi arvioit vankien hyvinvoinnin?
18. Mitkä tekijät lisäävät mielestäsi vankien hyvinvointia?
19. Mitkä tekijät heikentävät mielestäsi vankien hyvinvointia?

**LIITE 5. Lupa vankien haastattelun käyttämiseen opinnäytetyössäni****LUPA**

Suostun, että Noora Mäkynen saa käyttää opinnäytetyössään minun haastattelujen kertomuksia.

Opinnäytetyössä ei mainita nimeäni, vaan ainoastaan sukupuoli, ikä, rikosnimike sekä rangaistuksen pituus.

Hämeenlinnassa / /2016

**LIITE 6. Lupa vankien kyselyiden käyttämiseen opinnäytetyössäni****LUPA**

Suostun, että Noora Mäkynen saa käyttää opinnäytetyössään minun kyselyssä (alku- ja loppukysely) antamiani vastauksia.

Opinnäytetyössä ei mainita nimeäni, vaan ainoastaan sukupuoli, ikä, rikosnimike sekä rangaistuksen pituus.

Hämeenlinnassa        /        /2016

**LIITE 7. Lupa vankilan työntekijöiden haastatteluiden käyttämiseen opinnäytetyössäni**

**LUPA**

Suostun, että Noora Mäkynen saa käyttää opinnäytetyössään minun haastattelujen kertomuksia.

Opinnäytetyössä ei mainita nimeäni, vaan ainoastaan sukupuoli, ikä sekä työnkuva.

Hämeenlinnassa / /2016