

Minttu Sirviö, Oona Tallqvist & Tiia Mäki

”EIHÄN KETÄÄN VOI OHJATA TAI AVUSTAA JOS OOT YLI- TAI ALIVIREÄ”

Sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin

”EIHÄN KETÄÄN VOI OHJATA TAI AVUSTAA JOS OOT YLI- TAI ALIVIREÄ”

Sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin

Minttu Sirviö, Oona Tallqvist
& Tiia Mäki
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelman nimi

Tekijä(t): Minttu Sirviö, Oona Tallqvist & Tiia Mäki

Opinnäytetyön nimi: ”EIHÄN KETÄÄN VOI OHJATA TAI AVUSTAA JOS OOT YLI- TAI ALIVIREÄ”

Sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin

Työn ohjaaja(t): Harriet Tervonen, Pirkko Pietilä

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 41 + 2 liitettä

Toteutimme opinnäytetyön yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevan sijaishuollon erityisyksikön kanssa. Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia nuoren sekä itsensä vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin.

Tutkimuksen tavoitteena oli sijaishuollon työntekijöiden kokemusten kerääminen vireystilan säätelystä ja vakauttamisesta asiakastyössä, jota yhteistyökumppanimme voi hyödyntää työnsä kehittämisessä.

Tutkimuksen tietoperusta sisältää tietoa vireystilan säätelystä, vakauttamisesta ja tietoa näiden hyödyntämisestä sijaishuollossa. Tietoperusta sisältää myös tutkimuksemme keskeiset käsitteet, jotka ovat lastensuojelu, sijaishuolto, vakauttaminen, vireystila ja vireystilan säätely. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusotteella ja aineisto kerättiin teemahaastatteluilta. Haastatteluihin osallistui kolme erityisyksikön työntekijää. Analysoimme aineiston teemoittelemalla.

Tutkimuksen päätuloksina nousi esiin nuoren turvallisuuden tunteen lisääminen vakauttamalla, joka ilmeni työskentelyssä struktuurin ja rutiinien luomisena, rajojen asettamisena ja johdonmukaisena toimintana. Työntekijöiden oman vireystilan huomioiminen ja säätely on merkittävä osa työskentelyä, sillä nuoret peilaavat ohjaajan vireystilaa itseensä. Vireystilojen yksilölliseen ilmenemiseen vaikuttaa paljolti nuoren sietoikkunan koko sekä nuoren taustat. Nuori tarvitsee ohjaajien tukea vireystilan säätelykeinojen löytämiseen ja keinojen käyttämiseen.

Tutkimuksen keskeisenä johtopäätöksenä on, että nuoren vireystilan säätelyn tukemiselle keskeistä on voimavara- ja turvallisuuslähtöisyys, joita rakennetaan arjen struktuurin ja vakauttavan asiakastyön kautta. Toisena keskeisenä johtopäätöksenä on, että työntekijän itsensä vakauttamisella on merkitys nuoren vireystilaan, sillä vireystilat siirtyvät helposti toiseen.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää sijaishuollon nuorten kokemuksia siitä, että kokevatko nuoret sijaishuollon turvallisena kasvuympäristönä.

Asiasanat: Lastensuojelu, sijaishuolto, vakauttaminen, vireystila, vireystilan säätely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Author(s): Minttu Sirviö, Oona Tallqvist & Tiia Mäki

Title of thesis: "YOU CAN'T GUIDE ANYBODY IF YOU ARE IN HIGH STATE OF ALERTNESS OR IN LOW STATE OF ALERTNESS" The experiences of the employees of the Special Foster Care Unit of Child Welfare on stabilization by means of regulating the levels of alertness

Supervisor(s): Harriet Tervonen, Pirkko Pietilä

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2022

Number of pages: 41 + 2 appendices

Our thesis was carried out in co-operation with the Special Foster Care Unit of Child Welfare in Northern Ostrobothnia. The purpose of our research was to describe the experiences of the employees of the Special Foster Care Unit of Child Welfare on stabilizing the young person and themselves by means of regulating the state of alertness.

The aim of the research was to collect the experiences of foster care workers on regulating and stabilizing the state of alertness in client work, which our partner can use in developing their work.

The data base of the research contains information on the regulation and stabilization of the state of alertness and information on the utilization of these in foster care. The database also contains the key concepts of our research, which are child welfare, foster care, stabilization, state of alertness and regulations of the levels of alertness. The research was carried out with a qualitative research sample and the material was collected through thematic interviews. Three employees of the special unit participated in the interviews. We analyze the material by thematizing.

The main results of the research emerged as an increase in the young person's sense of security through stabilization, which manifested itself in work as the creation of structure and routines, setting boundaries and consistent action. Considering and regulating the employees' own state of alertness is a significant part of working, because young people mirror the counselor's state of alertness in themselves. The size of the young person's tolerance window and the young person's background greatly affect the individual manifestation of states of alertness. The young person needs the support of counselors in finding and using the means of regulating the state of alertness.

The main conclusion of the research is that the key to supporting the regulation of a young person's state of alertness is resource and safety orientation, which are built through everyday structure and stabilizing customer work. Another key conclusion is that the employee's self-stabilization has a meaning for the young person's state of alertness, as states of alertness easily shift to another.

Further research could investigate the experiences of young people in foster care, whether young people perceive foster care as a safe environment for growth.

Keywords: child welfare, foster care, stabilization, state of alertness, regulations of the levels of alertness

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VAKAUTTAMINEN SIJAISHUOLLOSSA	8
2.1	Vireystilat ja sietoikkuna	8
2.2	Vakauttamisen periaatteita	9
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	14
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus	14
4.2	Teemahaastattelu.....	15
4.3	Tutkimukseen osallistuvien valinta ja aineiston keruu	18
4.4	Aineiston analysointi.....	19
4.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	20
5	TUTKIMUSTULOKSET	24
5.1	Vireystilojen ilmeneminen arjessa	24
5.2	Keinot nuoren vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen sijaishuollon arjessa	26
5.3	Työntekijän vireystilan merkitys työskentelyssä	29
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
7	POHDINTA	36
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Vuonna 2020 julkaistussa tutkimuksessa tarkasteltiin sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointia sekä palvelukokemuksia. Tutkimus toteutettiin osana vuoden 2019 kouluterveyskyselyä. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että sijoitettuna asuvien lasten ja nuorten erot hyvinvoinnin eri osa-alueilla suhteessa valtaväestöön ovat merkittäviä, mikä selittyy osittain sijoitettujen lasten ja nuorten aikaisempien kokemusten, terveydentilan ja elämäntilanteen perusteella. Kouluterveyskyselyn mukaan 70–85 prosenttia sijoitetuista lapsista ja nuorista koki sijaishuoltopaikassaan olonsa turvalliseksi. Laitokseen sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla oli tulosten mukaan merkittäviä puutteita hyvinvoinnissa verrattuna sijaisperheissä asuviin saman ikäisiin. Hyvinvoinnin osa-alueista elämään tyytyväisyydessä, terveydentilan kokemuksessa, harrastamisessa ja yksinäisyyden kokemuksessa sekä mielen hyvinvointiin liittyvissä ongelmissa tulokset olivat huolestuttavia lastensuojelulaitoksissa asuvien kohdalla. (Eriksson, Ikonen & Heinonen, 2020, 1, 36, 38.)

Olemme haastatelleet sijaishuollossa työskenteleviä ammattilaisia heidän kokemuksistaan nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta sekä työntekijöiden oman vireystilan säätelyn merkityksestä sijaishuollon arjessa. Sijoitetuilla lapsilla on usein traumataustaa, jolloin reaktiokynnys voi olla epätavallisen korkea tai matala. Työntekijä voi auttaa nuorta tiedostamaan reaktiokynnyksensä ja tunnistamaan keholliset merkit, kun optimaalisen vireysvyöhykkeen rajat ylittyvät. (Ogden ym. 2006, 27–29.)

Vireystilat syntyvät kehomme alkukantaisista tarpeista sekä reaktioista. Kehon reaktioita on tutkittu kauan ja aikaisempia tutkimuksia on pystytty yhdistämään vireystilojen säätelyn tarpeeseen. Vireystilaa voidaan lähestyä useista näkökulmista. Yhtenä tapana on määritellä vireystila reagoinnin ja valveillaolon tilaksi, jolla on sekä psykologinen että fysiologinen tausta. Toisin sanoen vireystila on mielen ja kehon valppautta. Vireystilaan vaikuttaa merkittävien aivoalueiden aktiivisuustaso, jolla on erilaisia kehollisia vaikutuksia muun muassa verenpaineeseen, hengitystiheyteen, sykkeeseen sekä aistien virittyneisyyteen. Yleensä ottaen kaikki vireystilat ovat tarpeellisia, mutta ne eivät ole välttämättä aina hyödyksi. (Saarinen, Männistö & Saarinen, 2020, 13.)

Opinnäytetyön tilaajana toimi Pohjois-Pohjanmaalla sijaitseva sijaishuollon erityisyksikkö, jossa vireystilaa ja sen säätelyä huomioidaan ja tuetaan jokapäiväisessä arjen työssä nuorten parissa. Yksikössä on 14 paikkaa ja siellä asuvat nuoret ovat iältään 10–17-vuotiaita.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia nuoren sekä itsensä vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin. Tutkimuksen tavoitteena oli sijaishuollon työntekijöiden kokemusten kerääminen vireystilan säätelystä ja vakauttamisesta asiakastyössä, jota yhteistyökumppanimme voi hyödyntää työnsä kehittämisessä. Opinnäytetyömme toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusotteella. Tutkimuksen aineistonkeruussa menetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, joka on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Haastatteluun valittujen teemojen avulla etsittiin vastauksia määrittelemäämme tutkimustehtävään. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

2 VAKAUTTAMINEN SIJAISHUOLLOSSA

Sijaishuollolla tarkoitetaan sijaisperheeseen, lastenkotiin, koulukotiin tai muuhun lastensuojelulaitokseen sijoitettua lasta. Näissä tapauksissa lapsen kasvatus ja hoito järjestetään kodin ulkopuolella lapsen edun mukaisesti huostaanoton, kiireellisen sijoituksen tai hallinto-oikeuden väliaikais määräyksen vuoksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022.) Sijoitetuille lapsille vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan, suurin osa sijoitetuista lapsista ja nuorista olivat tyytyväisiä elämäänsä. Kun verrattiin sijoitettujen lasten tuloksia vanhempien luona asuviin lapsiin, huomattiin kuitenkin eroavaisuuksia. Kyselystä saatujen tietojen mukaan sijoitetuilla lapsilla on suurempi riski kokea yksinäisyyttä, mielialaan liittyviä vaikeuksia ja joutua koulukiusatuksi verrattuna vanhempien kanssa asuviin lapsiin ja nuoriin. Lisäksi sijoitetuilla lapsilla ilmeni erityisesti ongelmia koulunkäynnissä. (Ikonen, Hietämäki, Laakso, Heino, Seppänen, Halme, 2017.)

Vakauttamisen pyrkimyksenä on palauttaa turvallisuuden kokemus tutkimalla keinoja säädellä viireystilaa (Karkkunen 2020, 157–158). Vakauttamista on tarpeellista tehdä erityisesti sijaishuollon arjessa, sillä sijoitetuilla lapsilla on usein taustalla traumaattisia kokemuksia ja haastavia elämäntilanteita (Hoikkala, 2017, 6). Kokemus turvassa olemisesta on mahdollista palauttaa silloin, kun kykenee luomaan psyykkisen ja fyysisen tunteen viireystilan hallitsemisesta (Karkkunen 2020, 157).

2.1 Vireystilat ja sietoikkuna

Oma viireystila kertoo mitä mielessä ja kehossa tapahtuu juuri nyt (Karkkunen 2020, 143). Viireystilan säätelyn tavoitteena on kyetä hallitsemaan omaa aktiivisuuttaan tilanteeseen sopivaksi. Esimerkiksi nuoren on kyettävä rauhoittumaan opiskeluun tai nostamaan aktiivisuuttaan, jotta voi suoriutua arjen askareista. (Saarinen, ym. 2020, 14.) Viireystilan säätelyä tapahtuu tietoisesti ja tiedostamattomasti. Tiedostamatta omaa viireystilaa säädellään arjessa pienin teoin esimerkiksi tylsistyneenä jalkaa heilutellen tai hakemalla kahvia korjaamaan väsymystä. Viireystilaa ei voida säädellä pelkän ajattelun voimalla, mutta siihen voi kuitenkin vaikuttaa myös tietoisilla toimilla. (Tompson 2016, 25.) Viireysvyöhykkeet voidaan jakaa kolmeen osaan, alivireysvyöhykkeeseen, ylivireysvyöhykkeeseen sekä sopivaan viireysvyöhykkeeseen. Ihmisen ollessa voimakkaassa alivireystilassa aistimukset ovat suhteellisen vähäisiä, tunteet turtuvat, fyysinen liike vähenee ja kyky kogni-

tiiviseen työstämiseen heikkenee. Ylivireystilassa ihminen on ylivalpas, aistimukset ja emotionaaliset reaktiot voimistuvat sekä häiriöt kognitiivisessa työstämisessä lisääntyvät. (Ogden, Minton & Pain 2006, 29.)

Vireystilojen ääripäiden, ylivireystilan ja alivireystilan väliin jäävää vyöhykettä kutsutaan optimaaliseksi vireystilaksi eli sietoikkunaksi. Sietoikkunan puitteissa voidaan vastaanottaa ja käsitellä paljon ärsykeitä sisältävää tietoa. Sietoikkunan leveys vaikuttaa reaktiokynnykseen eli siihen kuinka paljon ärsykeitä vaaditaan kynnyksen ylittämiseen. Kun sietoikkuna on kapea, vireystilojen vaihtelut voivat olla hallitsemattomia, jolloin syntyy helpommin säätelyhäiriöitä. Sietoikkuna on usein kapea ihmisillä, joilla on taustalla traumakokemuksia. Sijoitetuilla lapsilla on usein traumataustaa, joten työntekijän on tärkeää ymmärtää, että tällaisen lapsen reaktiokynnys voi olla epätavallisen korkea tai matala. Reaktiokynnys kertoo paljon lapsen ja nuoren herkkyydestä sekä informaation työstämisen tehokkuudesta. Työntekijä voi auttaa nuorta tiedostamaan reaktiokynnyksensä ja tunnistamaan keholliset merkit, kun optimaalisen vireysvyöhykkeen rajat ylittyvät. (Ogden ym. 2006, 27–29.)

Vireystilan säätelämiseksi on ymmärrettävä kehon toimintaa vireystilojen synnyn taustalla. Polyvagaalinen teoria auttaa ymmärtämään ympäristön vaikutuksia autonomiseen hermostoon ja täten myös ihmisten käyttäytymistä eri tilanteissa. Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen osaan. Polyvagaalinen teoria jakaa vielä parasympaattisen hermoston, ventraaliseen (VVK) ja dorsaaliseen (DVK) vagus kompleksiin. Ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi, aktivoituu VVK, joka ilmenee esimerkiksi tasaisena sykkeenä sekä kykyinä olla läsnä sosiaalisessa tilanteessa. Ihmisen joutuessa uhkaavaan tilanteeseen, aktivoituu DVK, jonka seurauksena ihminen lamaantuu. Tällöin syke on matala ja keho toimii niin sanotusti säästöliekillä, jota kutsutaan alivireystilaksi. Autonomisen hermoston toinen osan, sympaattinen hermosto aktivoituu, kun ihminen joutuu aktiivista puolustusta vaativaan tilanteeseen. Tämä aiheuttaa taistele tai pakene reaktion, joka arjessa ilmenee ylivireytenä. (Leikola, Mäkelä & Punkanen, 2016.)

2.2 Vakauttamisen periaatteita

Ammattilaisen, joka kohtaa työssä haastavia tilanteita, tulee tuntea itsensä. Käsittelemällä omia taustoja ja kipupisteitä voi hallita omia tunteitaan. Käsittelemättömänä nämä voivat vaikuttaa tiedostamattomasti asiakaskohtaamisiin. (Karkkunen 2020, 159.) Vakauttamisen kautta työntekijät ja

asiakkaat oppivat pysymään sietoikkunan puitteissa tunnistamalla omia yli- ja alivireystilojaan sekä niiden aiheuttajia (Karkkunen 2020, 157–158). Kehon läsnäolon huomioiminen auttaa ymmärtämään, miten keho reagoi tiedon vastaanottamiseen ja miten keho kommunikoii. Kyky erottaa emootiot kehon tuntemuksista mahdollistaa hallinnan tunteen saavuttamisen, joka on merkityksellistä kehon vakauttamisessa. Jotta työntekijä voi auttaa nuorta vakauttamisen harjoittelussa on hänen ensin tutustuttava oman kehon toimintaan. (Piironen 2012, 90.) Kyetäkseen innostamaan asiakasta tutkimaan omaa vireystilaansa on oltava itse kiinnostunut oman kehon toiminnasta ja harjoiteltava kehoyöskentelyn avulla havaitsemaan kehossa ja mielessä tapahtuvaa. Tällöin on mahdollista ymmärtää myös toisessa tapahtuvaa. (Karkkunen 2020, 159.)

Sijaishuollon keskeisenä periaatteena on taata lapsille ja nuorille mahdollisimman turvallinen kasvuympäristö ottaen huomioon heidän aikaisemmat kaltoinkohtelukokemuksensa. Tästä syystä on erityisen tärkeää kehittää sijaishuollon ammattilaisten osaamista sekä keinoja turvallisen kasvuympäristön luomiseksi sijaishuoltoon niin lapsille ja nuorille kuin ammattilaisillekin. (Hoikkala, 2017, 6.)

Turvallisuuden mallintaminen tapahtuu luomalla yhteistä ymmärrystä siitä, mitä turvallisuus ja mukavuus asiakkaan kokemana tarkoittaa. Sietokyvyn ylittyessä vaikeissa tilanteissa tulee pysähtyä ja antaa oikeutus kokemukselle. Tällöin asiakkaan kanssa voidaan vakauttavan toiminnan kautta tutkia yhdessä mikä aiheutti vaikean olon ja harjoitella huomion kiinnittämistä nykyhetkeen. Vakauttava toiminta voi olla esimerkiksi tauko, huokaiseminen tai käden laittaminen rinnalle. (Karkkunen 2020, 160–161.) Yli- ja alivireystila juontavat juurensa luonnollisesta selviytymisvietistä, joka meillä kaikilla on. Tämän vuoksi sijaishuollossa turvallisen luottamussuhteen sekä turvallisuuden tunteen luominen on erityisen tärkeää, kun pyritään vireystilan säätelyyn. Turvallinen luottamussuhde työntekijän ja nuoren välillä tukee ventraalisen vagus kompleksin aktiivisena pysymistä, joka vahvistaa nuoren arjen toimintakykyä sekä sosiaalisuutta. Vuonna 2019 päivitettyissä sijaishuollon laatukriteereissä nostetaan esille turvallinen kasvuympäristö ja lapsen turvallisuuden tunne (Malja, Puustinen-Korhonen, Petrelius & Eriksson, 2019, 46).

Turvallisuus ja turvallinen luottamussuhde on rakennettava lapseen tai nuoreen ajan kanssa. Sijoitetulla nuorella on usein puuttunut ulkoinen turvallisuus, joka on vaikuttanut myös sisäiseen turvallisuuden tunteeseen. Vaikka paikka, jonne nuori on sijoitettu, pystyisi takaamaan ulkoisen turvallisuuden, kestää nuorella usein pitkään ennen kuin sisäinen kokemus turvallisuudesta muuttuu. (Jaanisalo, 2020, 19.) Turvaa luovat rutiinit, säännöllinen päivärytmi ja ennakoitavuus (Martikainen,

Miikki, Nordlund & Peltoniemi 2018, 30). Vakauttamisessa huomioidaan erityisesti energiatalouden vaikuttavat tekijät, joista ensimmäisenä ovat säännöllinen ja riittävä nukkuminen ja syöminen (Niemi-Järvinen 2018, 65). Aikuisen on ylläpidettävä rutiineja sekä toimia itse johdonmukaisesti sekä ennalta-arvattavasti omassa työssään nuorten kanssa. Aikuisen tehtävä on kannustaa ja luoda toivoa sekä antaa aikaa ja ymmärrystä itsesäätelytaitojen opetteluun.

Sietoikkuna käsitteen selittäminen ja avaaminen sekä erilaisten vireystilojen vaihteluiden ymmärrettäväksi tekeminen auttaa nuorta ymmärtämään omaa oloaan ja kokemuksiaan (Karkkunen 2020, 162). Traumatisoitunutta nuorta on tärkeää auttaa ymmärtämään, että erilaiset fyysiset oireet, yllättävät pelkotilat, raivokohtaukset ja hallitsemattomat kokemukset eivät ole merkki hulluudesta, vaan biologisesta kehon toiminnasta, joka tähtää hengissä säilymiseen. Nuori voi kokea helpottavana tiedon siitä, että reaktiot ovatkin normaaleja nuoren tunteisiin ylivoimaisiin kokemuksiin. (Niemi-Järvinen 2018, 63–64.) Nuori voi harjoitella muuttamaan reaktiotapojaan, kun oppii ymmärtämään ja havaitsemaan niitä itsessään. Oppiminen vireystilan säätelyyn on aikaa vievään silloin, kun ihmisellä on taustallaan traumoja ja vaurioita varhaisissa kiintymyssuhteissa. Työntekijän asenne ja halu auttamiseen voi olla merkittävä tekijä nuoren voimaantumisen kokemukselle. (Karkkunen 2020, 162.)

Vakauttavassa työskentelyssä pyritään kartoittamaan nuoren voimavaroja. Tunnistamalla hyvänolon lähteitä ja rauhoittavia tekijöitä sekä vahvuuksia siinä missä nuori on hyvä ja taitava, auttavat suorituskyvyn ja elämänvoiman kartuttamisessa. Myös voimavaroja syövä asiat on otettava huomioon ja tutkittava yhdessä, mitä asioille voisi tehdä. (Niemi-Järvinen 2018, 65.) Omat voimalllähteet tarjoavat ympäristön tapahtumista riippumatta turvaa, yhteyden ja erillisyyden muihin ihmisiin sekä tunteen itsestä. Resurssit eli voimavarat voivat olla myös selviytymiskeinoja turvattomissa tilanteissa, jolloin puhutaan hengissä selviämisen resursseista. Ne voivat näkyä esimerkiksi verbaalisena hyökkäämisenä tai tilanteesta poistumisena. Työntekijän tehtävänä on tukea asiakasta itsensä arvostamisessa ja olemassa olevien voimavarojen tunnistamisessa. Omien voimavarojen tiedostaminen helpottaa oloa elämän vaikeissa hetkissä eikä ali- ja ylivireystilat pääse hallitsemaan olemista niin helposti. (Karkkunen 2020, 162.)

Vakauttamista voidaan harjoittaa tietoisien läsnäolon keinoin. Toisinaan mieli harhailee ja on vaikeuksia olla läsnä tässä hetkessä sekä keskittyä arjen askareisiin. Läsnäoloa voidaan harjoitella maadoittumisen ja keskittämisen taidoin, joihin lukeutuu muun muassa tietoinen hengittäminen,

oman kehon tuntemuksien tarkastelu, liikkuminen sekä omien aistimusten havainnointi keskittyessä ympäristössä johonkin tiettyyn asiaan. Läsnaolon harjoittelu on hyödyllistä niin traumataus-
taiselle kuin heidän kanssaan työskenteleville. Päivän aikana useita asiakkaita kohtaavien työntekijöiden on oltava läsnä ja kyettävä palaamaan omaan sietoikkunaan haastavienkin tilanteiden kohtaamisen jälkeen. (Karkkunen 2020, 163.)

Ohjaamistilanteessa työntekijän on tärkeää tarkkailla asiakkaan vireystilaa, sillä optimaalinen vireystila mahdollistaa asioiden vastaanottamisen ja niiden käsittelyn. Myös työntekijän oma vireystila on merkityksellinen, sillä vireystila voi siirtyä helposti toiseen. (Piironen 2012, 89.) Samalla tavoin, kun asiakkaan olotila vaikuttaa työntekijään, vaikuttaa työntekijän olotila asiakkaaseen. Vakauttamisen tavoitteena on, että asiakkaan ja työntekijän oman kehollisen toiminnan tunnistaminen kehittyisi ja taito vakauttaa oma kokemus vahvistuisi. (Karkkunen 2020, 157.)

Vireystilan säätelyllä saavutetaan itsetuntemusta, jonka avulla voidaan lukea kehoa ja mieltä. Tämän automatisoituessa energian voi käyttää suoriutumiseen sekä kehon hyvinvointiin. Kun opitaan säätelemään vireystiloja, päästään optimivireystilaan, joka mahdollistaa aikaansaavuuden, hyvän vuorovaikutuksen muiden kanssa, hyvän keskittymiskyvyn sekä kyvyn vetää omia rajoja. Ylivireystilan haittoja on kehon tarpeiden huomioimatta jättäminen, keskittymisvaikeudet ja ahdistuneisuus. Alivireystilassa ihminen taas on väsynyt, eristäytynyt ja hänellä on vaikeuksia tehdä päätöksiä. Optimivireystilassa saavutettava hyvä keskittymiskyky tukee muun muassa nuoren oppimista sekä muista arjen askareista selviytymistä. (Markuksela 2021, 17, 24, 26.) Vuorovaikutuksen sujumisella taas voidaan pyrkiä ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä sekä kiusatuksi tulemistä (LAPE-hanke 2017–2018, 19).

Työntekijän tehtävänä on toimia tukena nuorelle sekä ohjata häntä vakauttamiseen. Vaatii aikaa sisäistää keinot vireystilojen säätelyyn, mutta näin käy, kun asiakas oppii elämään nykyhetkessä ja keho huomaa vaaran olevan ohi. Kun nuori on opetellut vakauttamisen taitoja tarpeeksi, työntekijän pitää luottaa nuoren kehittyviin kykyihin antaen tilaa itsenäiselle säätelylle. (Karkkunen 2020, 162.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia nuoren sekä itsensä vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin. Tutkimuksen tavoitteena oli sijaishuollon työntekijöiden kokemusten kerääminen vireystilan säätelystä ja vakauttamisesta asiakastyössä, jota yhteistyökumppanimme voi hyödyntää työnsä kehittämisessä. Kokemuksista kootavaa tietoa yhteistyökumppanimme voi hyödyntää kehittäessään asiakastyön osaamistaan vireystiloihin ja vakauttamiseen liittyen arjen työssä. Lisäksi he voivat hyödyntää opinnäytetyön tuloksia uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Jatkuva työn ja ammattitaidon kehittäminen ovat avaimia toimivaan työhön ja työyhteisöön.

Tutkimukseen liittyvien tarkoitusten ja tavoitteiden perusteella määritimme opinnäytetyölle tutkimustehtävät seuraavanlaisesti:

1. Millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta?
2. Millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana työskentelyä sijaishuollossa?

Opinnäytetyöprosessin aikana tavoittelimme oman oppimisen kehittämistä valitsemamme sosiaalialan kompetenssin kautta. Sopivaksi oppimistavoitteeksi valikoitui asiakastyön osaaminen. (Sosiaalialan AMK-verkosto, 2016.) Tutkimuksessa haastattelimme sijaishuollon erityisyksikön työntekijöitä, jotka tekevät asiakastyötä nuorten kanssa päivittäin ja tämän vuoksi asiakastyön osaaminen korostui. Halusimme kehittää omaa asiakastyön osaamista sekä ammatillista asiantuntijuuttamme sijaishuollon erityisyksikössä olevien nuorten kanssa työskentelyssä. Kokemuksista, tutkimustiedosta sekä kirjallisuudesta saamamme tiedon kautta tavoitteenamme oli oppia lisää vakauttavasta työskentelystä sekä oman että asiakkaan vireystilan säätelystä. Soveltaen oppimamme, pystymme kehittämään omaa asiakastyön osaamistamme.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Valitsimme kvalitatiivisen tutkimusotteen, koska opinnäytetyössämme kuvaillaan ja tutkitaan ihmisten yksilöllisiä kokemuksia tuoden haastateltavien ääni kuulluksi. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2008, 27) kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu erityisesti silloin, kun tarkoituksena on käyttäytymisen merkityksen ja sen kontekstin selvittäminen. Kvalitatiivinen tutkimusote nostaa esille tutkittavien havainnot tilanteista antaen mahdollisuuden huomioida heidän kehityksensä ja menneisyytensä sekä tuoda erilaiset näkemykset kuuluviin. Valitun tutkimusmenetelmän ansiosta pystyimme pitämään merkittävässä osassa haastateltavien näkökulmia ja kokemuksia, minkä avulla oli mahdollista saavuttaa syvempi ymmärrys haastateltavien henkilöiden kokemus- ja ajatusmaailmasta. Empiiristä ilmiötä tutkittaessamme meidän tuli käyttää laadullisia menetelmiä työvälineinä sekä korostaa kohdeilmion käsitteellisen pohdinnan merkitystä. Laadulliselle tutkimukselle on yleistä myös se, että siinä keskitytään usein varsin pieneen tapausmäärään, jota pyritään analysoimaan perusteellisesti. Tärkeintä on siis laatu – ei määrä. (Eskola & Suoranta 1998, 14, 18.)

Kokemus nähdään välittömänä osana yksilön arkielämää. Ihmistieteellisessä tutkimuksessa yksilöiden arkikäytänteistä saatujen kokemusten merkityksiä julkituodaan tekemällä niitä näkyväksi. Kokemuksen ja ymmärryksen välinen suhde mahdollistaa eri yksilöiden kokemien kokemusten vertailun keskenään. Kokemuksia voidaan pyrkiä ymmärtämään vertailemalla niitä toisiinsa sekä tulkitsemalla yhteiskunnallisia, yksilöllisiä ja sosiaalisia olosuhteita. (Koivisto, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2014, 7, 15.) Yksilö muodostaa kokemuksia oman elämän tapahtumista sekä nähdyistä, kerrotuista ja kuulluista asioista, joihin yksilöllä ei ole henkilökohtaista suhdetta. Kokemus käsitteen tutkiminen on kaksijakoista sen koostuessa hyvistä ja huonoista puolista. Käsitteen tutkiminen mahdollistaa luvan yksilölle kokemuksen ilmaisemiseen tuoden yksilöllisyydelle arvoa, mutta toisaalta se antaa mahdollisuuden korottaa mielipiteen tiedon kaltaiseen rooliin. (Toikkanen & Virtanen 2018, 7, 9.)

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia nuoren sekä itsensä vakauttamisesta vireystilan säätelyn keinoin. Tutkimusta tehdessä ollaan

usein kiinnostuneita tutkittavan asian merkityksestä. Asioiden merkityksellisyys syntyy ihmisen suhteessa kulttuuriin ja tapaan selittää asioita, eikä täten pelkästään tarkoita asioita, joilla on käytännöllinen merkitys ihmiselle. Merkitykset tulevat esille esimerkiksi yhteiskunnan rakenteiden, kielten, symbolien sekä asioiden ja ilmiöiden erotteluina ja luokitteluina. Tutkimusperiaatteen mukaan merkitykset esiintyvät esimerkiksi koettuina ja omakohtaisina merkityskokonaisuuksina, merkitysrakenteina tai merkitysten verkkoina. Merkityksen laadun vaihdellessa ihmisen ja kulttuurin mukaan, on tärkeää tunnistaa ero yhteisön käsityksiin ja henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvan merkityksenannon välillä. (Vilkkä 2021, 130–131.) Laadullisiin tutkimusmenetelmiin soveltuva kokemuksen tutkimus tarkastelee usein kokemuksen sisältöjä, niiden jäsenystä ja teemoittelua, jolloin kokemuksen tutkimuksessa tutkimusaineistoa luokitellaan ja jäsenellään. Tällöin aineiston pohjalta tuotettu kuvaus heijastelee asiaan tai teemaan liittyvien kokemusten sisältöjä, rakenteita ja yhteyksiä. (Kukkola 2018, 42.)

4.2 Teemahaastattelu

Käytimme opinnäytetyön aineiston keruumenetelmänä teemahaastattelua. Tutkimuksemme kohderyhmäksi valikoitui sijaishuollon erityisyksikön työntekijät, sillä keräsimme kokemustietoa niin työntekijöiden oman vireystilan säätelyn merkityksestä kuin nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta. Teemahaastattelussa haastateltujen työntekijöiden omakohtaiset näkökulmat ja kokemukset korostuvat. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jolle on ominaista, että jokin haastattelun näkökulmista on lyöty lukkoon, mutta ei aivan kaikkia. Tämä mahdollistaa sen, että haastattelija voi vaihdella halutessaan kysymysten järjestyksiä ja sanamuotoja. Haastattelussa yksi aspekti, sen teema-alueet ja aihepiirit ovat kaikille tutkittaville samat. Haastattelumuotona teemahaastattelu eroaa muista haastattelusta siten, ettei se edellytä kokeellisella menetelmällä aikaansaattua yhteistä kokemusta, vaan lähtökohtana on oletus siitä, että kaikkia tutkittavan ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia voidaan tutkia tällä menetelmällä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.)

Teemahaastattelun kysymyksillä tavoitellaan merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen ongelmanasettelun, tarkoituksen ja tutkimustehtävän mukaisesti, joten mitkä tahansa kysymykset eivät ole sopivia. Etukäteen muodostetut teemat pohjautuvat tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 66). Tutkimuksemme tietoperustan, tavoitteiden ja tarkoituksen perusteella muodos-

timme teemahaastattelulle kaksi eri pääteemaa (taulukko 1). Teemojen avulla johdattelimme haastattelut vireystilan säätelyyn ja siihen, millaisia keinoja yhteistyökumppanillamme on käytössä. Ensimmäiseksi pääteemaksi muodostui vireystila, mikä sisältää alateemat alivireystila, ylivireystila ja optimaalinen vireystila. Tämän teeman kautta meidän oli tarkoitus kerätä kokonaiskuvaa vireystiloista, jonka avulla pystyimme ymmärtämään nuoria ja yksikössä käytettyjä keinoja vakauttamiseen. Aloitimme teemahaastattelut keskustelemalla siitä, miten eri vireystilat ilmenevät nuorilla sekä minkälaisia eroavaisuuksia vireystiloissa on nuorten välillä. Teeman avulla halusimme lisäksi koota työntekijöiltä kokemuksia nuorten vireystilojen ilmenemisestä erilaisissa arjen tilanteissa sekä siitä, miten työntekijän oma vireystila vaikuttaa nuoriin ja työhön sijaishuollossa.

Toiseksi pääteemaksi haastatteluissa painottui vakauttaminen, mikä sisältää alateemat turvallisuus, voimavarat ja työskentelymenetelmät. Käsittelimme sijaishuollon erityisyksikössä käytössä olevia keinoja vireystilan säätelyyn, joihin perehdyimme teoriapohjassa mainittujen ilmiöiden kautta. Pyrimme selvittämään, millainen merkitys työntekijän omalla vakauttamisella on yksikön arjessa sekä nuorten keinoihin säädellä vireystilaa ja miten sitä tuetaan.

Alateemojen tueksi kokosimme esimerkkikysymyksiä teemoihin liittyen, jotta haastattelujen kulku olisi sujuvaa. Haastattelurunko pysyi pääosin samana, mutta jokainen haastattelu oli yksilöllinen. Haastattelijan ja haastateltavan vaihtuessa tarkentavat kysymykset saattoivat erota toinen toisistaan, mikä sopii myös teemahaastattelun luonteeseen. Haastattelun etenemisjärjestyksellä ei niinkään ollut väliä, vaan tärkeintä oli kaikkien teemojen käsittely. Teemahaastattelu soveltuu tutki-
maamme aiheeseen hyvin, koska siinä huomioidaan henkilöiden omia tulkintoja aiheesta ja pidetään niitä merkittävässä osassa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

TAULUKKO 1. Teemahaastattelun teemat

TEEMA	ALATEEMA	ESIMERKKIKYSYMYS
Vireystila	Alivireystila Ylivireystila Optimaalinen vireystila	- Miten eri vireystilat ilmenevät nuorissa? - Millaisia eroavaisuuksia nuorten vireystilojen välillä on?

		<ul style="list-style-type: none"> - Millaisena näet oman vireystilan säätelyn merkityksen työskentelyssä? - Miten työntekijän vireystila vaikuttaa nuoren vireystilaan? - Miten eri vireystilat näkyvät nuoren; vuorovaikutuksessa, keskittymiskyvyssä (esim. opiskelu), jaksamisessa (esim. kodinhoito), voimavaroissa?
Vakauttaminen	Turvallisuus Voimavarat Työskentelymenetelmät	<ul style="list-style-type: none"> - Mitä keinoja vireystilan säätelyyn on käytössä? - Mitä keinoja nuorilla on säädellä vireystilaa itsenäisesti? - Millä keinoin työntekijät voivat auttaa nuorta vakauttamaan/säätelmään vireystilaa? - Kuinka helposti nuoret omaksuvat työntekijöiden antamia/opettamia keinoja säätelyyn? - Millaisissa tilanteissa vireystilan säätelystä on erityisesti hyötyä? (esim. haastavat asiakastilanteet?) Kuinka paljon nuoret käyttävät opeteltuja keinoja tällaisissa tilanteissa? - Miten nuoren turvallisuuden tunnetta lisätään? - Miten nuorelle selitetään vireystilat ja sietoikkuna?

		<ul style="list-style-type: none"> - Miten nuoren sietoikkunaa kehitetään? - Millä tavoilla vakauttamista harjoitellaan nuorten kanssa? - Miten työntekijän itsensä vakauttaminen näkyy nuorella/nuoren viireytilassa? - Miten nuoren voimavaroja tuetaan? - Millä tavalla työntekijän itsensä vakauttaminen vaikuttaa turvallisuuden eri tilanteissa?
--	--	---

4.3 Tutkimukseen osallistuvien valinta ja aineiston keruu

Valitsimme haastateltavien kohdejoukon tutkimuksen tarkoituksen mukaan. Haastateltavat valittiin harkinnanvaraisella näytteellä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijaan harkinnanvaraisesta näytteestä. Harkinnanvarainen näyte oli soveltuva tutkimukseemme, koska tarkoituksena oli pyrkiä ymmärtämään ilmiötä tai tapahtumaa syvällisemmin ja etsiä uusia teoreettisia näkökulmia ilmiöihin ja tapahtumiin. Kyseinen valintatapa antaa myös mahdollisuuden perehtyä tarkemmin yksityiskohtiin ja esimerkiksi selvittää toimintojen ja olosuhteiden sekä tilanteiden välistä yhteyttä. (Hirsjärvi ym. 2008, 58–59.) Haastatteluun osallistuvilta edellytimme kokemusta vakauttavasta työskentelystä ja ymmärrystä viireytilan säätelystä osana nuorten kanssa työskentelyä. Muutoin emme vaikuttaneet haastateltavien valintaan, vaan yhteistyökumppani sai valita osallistujansa haastatteluun.

Teimme haastateltaville haastattelukutsun saatekirjeellä (liite 1). Lähetimme haastattelukutsun yhteishenkilöllemme, joka jakoi sen haastatteluun osallistumisesta kiinnostuneille työntekijöille. Ohjeistimme yhteishenkilöämme siitä, mitä toiveita meillä haastateltaville on. Kun saimme haastateltavan yhteystiedot, toimitimme haastattelukutsun hänelle luettavaksi vielä kertaalleen ja samassa myös suostumuslomakkeen (liite 2) allekirjoitettavaksi. Haastattelukutsun saatekirjeen myötä haastateltavilla oli ymmärrys haastattelussa käsiteltävistä aiheista, joten he pystyivät valmistautumaan

haastatteluun etukäteen. Haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja saatekirjeestä haastateltavilla oli mahdollisuus lukea mihin he ovat osallistumassa, mihin tietoa käytetään sekä tehdä valinta, haluavatko he osallistua haastatteluun. Työntekijöiden haastattelut tapahtuivat heidän työajallaan. Saatekirjeessä tuotiin myös esille se, että haastattelut tallennetaan sekä varmistettiin, että haastateltava antaa luvan aineiston tallentamiseen ja kerätyn tiedon hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Tallensimme kaikki haastattelut, jotta saimme kaiken tutkimuksen onnistumisen kannalta merkittävän tiedon käyttöön. Näin takasimme myös sen, ettei keräämämme aikaisempi tieto tai omat ajatuksemme vaikuttaneet saataviin tuloksiin. Haastattelujen tallenteita säilytimme opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen ne hävitettiin. Litteroimme äänitteet haastatteluiden jälkeen eli kirjoitimme ne tekstimuotoon sana sanalta.

Haastatteluihin osallistui kerralla yhdestä kahteen haastattelijaa. Päädyimme tähän ratkaisuun, jotta haastateltavat eivät kokisi oloaan tukalaksi haastattelutilanteissa. Jokainen meistä tutkijoista osallistui vähintään yhteen haastatteluun. Toinen haastattelijasta esitti kysymykset liittyen pää- ja alateemoihin. Haastattelun sujuvaa kulkua tukien toinen haastattelijaa esitti tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä ja samalla kirjoitti muistiinpanoja ja tärkeitä huomioita haastattelun edetessä. Tästä saimme tukea myös litterointiin, kun merkittävimpiä havaintoja sai nostettua esille helposti.

Haastattelimme kolmea työntekijää, jotka työskentelevät sijaishuollon erityisyksikössä. Teimme laadullisen tutkimuksen, jossa keskitytään pieneen tapausmäärään, jota analysoidaan perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18), jonka vuoksi myös haastateltavien määrä sai olla pieni. Lisäksi Hirsjärvi ja Hurme (2008, 59) ovat todenneet, että jopa muutamaa ihmistä haastattelemalla voidaan saada ainutlaatuista ja merkittävää tietoa ilmiöön liittyen. Haastattelimme tutkimukseen osallistuvia työntekijöitä yksilohaastattelulla etäyhteydellä Teams:n välityksellä. Haastatteluiden kesto vaihteli 20 minuutista 60 minuuttiin. Haastatteluissa oli rento tunnelma ja haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaasti kertoen omista kokemuksistaan ilmiöön liittyen. Haastatteluiden pohjalta litteroimme yhteensä 20 sivua analysoitavaa aineistoa.

4.4 Aineiston analysointi

Ensimmäiseksi litteroimme keräämämme aineiston ja kävimme sen läpi useaan kertaan, jotta löysimme tutkimustehtäväämme kohdistuvat vastaukset. Sovimme ennen aineiston litteroinnin aloitamista yhtenäisen linjauksen sille, kuinka tarkasti kirjoitamme haastateltavien puheet. Päädyimme

kirjoittamaan vain tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon talteen, jättäen yskähdykset sekä pidemmät tauot puheessa pois.

Valitsimme aineiston analysointimenetelmäksi teemoittelun. Teemoittelun avulla paikansimme litteroidusta aineistosta tutkimusongelman kannalta merkittävät teemat ja usein esiintyvät tyypilliset piirteet, mikä mahdollisti aineistossa teemojen vertailun. Kun keskeiset teemat oli poimittu aineistosta, voitiin niistä koota erilaisia kysymysasetteluita. (Eskola & Suoranta 1998, 174.) Kvalitatiivisen aineiston analysointi jäi tematisoinnin nimissä toteutuneeksi sitaattikokoelmaksi. Onnistuakseen teemoittelussa tulee empirian ja teorian olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. (Eskola & Suoranta 1998, 174–175.) Sitaatit havainnollistavat teemoja sekä konkretisoivat tutkimuksen analyysia. Löytämämme sitaatit ryhmittelimme sisältöjen samankaltaisuuksien ja erojen mukaan erilaisiin teemoihin. Huomasimme, että teemahaastattelun teemat sopivat sitaattiryhmien kanssa yhteen, joten kokosimme sitaattiryhmät teemahaastattelun teemojen alle.

Teemoittelun aikana teemoiksi muodostuivat tutkimustehtäviä ja teemahaastattelun runkoa mukailleen vireystilojen ilmeneminen arjessa, keinot nuoren vireystilan säätelyn vakauttamiseen sijaishuollon arjessa ja työntekijän vireystilan merkitys työskentelyssä. Näiden teemojen kautta pystyimme esittämään saadut tulokset selkeästi. Teema-alueiden muodostamisen jälkeen etsimme yhteneväisyyksiä kaikista haastattelussa esiintyvistä teemoista. Keräsimme litteroidusta aineistosta teemoittain vastauksia tutkimustehtäviimme. Aineiston analysoinnin jälkeen kokosimme tutkimuksen tulokset yhteen, joiden esittelyssä hyödynsimme suoria lainauksia litteroidusta aineistosta. Tutkimustuloksista teimme johtopäätökset teorian tietoon verraten.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Käsittelimme tutkimuksen luotettavuutta eri käsitteiden avulla, joita ovat vahvistuvuus, siirrettävyys, kriittisyys, reflektiivisyys ja uskottavuus. Koska virheiden välttäminen on peruspyrkimys kaikessa tutkimustoiminnassa, tulee jokaisessa tehdyssä yksittäisessä tutkimuksessa arvioida luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arviointia ja tarkastelua voidaan tehdä eri asioita painottaen hyvin toisistaan eroavilla menetelmillä. Laadullisen tutkimuksen arvioinnilla ei ole siis yksiselitteisiä ohjeita, mutta sitä tulee arvioida kokonaisuutena keskinäisen koherenssin painottumisen vuoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 118, 123.) Tutkijan yksityiskohtainen selostus tutkimuksen toteuttamisesta lisää luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi 2007, 227).

Tutkimuksen vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tekemiä tuloksia tukee muut tutkimukset vastaavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 212.) Keräsimme tutkimuksen tueksi teoriapohjan, joka toimi tutkimuksen runkona suunnittelu, toteutus ja analysointivaiheessa. Pohdimme kerättyjä kokemuksia sekä vahvistimme niistä tehtäviä johtopäätöksiä kerätyllä tietopohjalla. Kerätyissä kokemuksissa ilmeni paljon yhtäläisyyksiä teoriapohjaan verraten, mikä lisää tutkimuksen uskottavuutta.

Siirrettävyyden käsitteellä pyritään arvioimaan tässä tutkimuksessa sitä, voiko tuloksia siirtää toiseen kontekstiin, vaikka tutkimuksessa saatavaa tietoa ei voidakaan yleistää, niiden kokemuspohjaisuuden vuoksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Toteutimme tutkimuksen haastattelemalla kolmea sijaishuollon erikoisyksikössä työskentelevää työntekijää. Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla kokemuksia, jolloin tiedostimme, että kokemukset ovat aina yksilöllisiä, eikä niistä ei voida tehdä yleistystä jokaisen lastensuojelulaitoksessa työskentelevän ohjaajan kesken. Kokemukset on kerätty vain yhden yksikön työntekijöiltä ja haastateltava määrä on ollut pieni, joten siirrettävyyden kriteerit eivät täyty.

Pohdimme tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä kriittisestä näkökulmasta, huomioiden mahdollisimman laajasti eri periaatteiden toteutumisen opinnäytetyömme aikana. Kriittisyydellä tarkoitetaan asioiden tarkastelua usealta kannalta. Kriittisyyttä tarkastellessa voidaan arvioida esimerkiksi asioiden vahvuuksia ja heikkouksia tai hyviä ja huonoja puolia. (Vilka 2021, 179.) Arvioimme saatuja tuloksia ja niiden hyödynnettävyyttä suhteuttamalla ne tutkimuksen laajuuteen sekä aikaisempaan tietoon. Tulokset on koottu pienimuotoisesta tutkimuksesta, joten siitä saatavaa tietoa ei voida yleistää yksilöllisyyden takia, kuten mainitsimme aiemmassa kappaleessa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää mahdollisesti yhteistyökumppanimme asiakastyön kehittämisessä tai mahdollisessa jatkotutkimuksessa. Kriittinen näkökulma ilmenee myös lähdekritiikkinä. Käytimme opinnäytetyön tutkimuksen tukena ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä sekä haimme tietoa useista tietokannoista monipuolisen ja varmennetun taustatiedon takaamiseksi. Raporttivaiheessa tarkastelimme tutkimustamme kokonaisuutena, jolloin pyrimme kriittisyyteen omaa tutkimushanketta kohtaan (Eskola & Suoranta 1998, 243).

Luotettavuutta lisätään, kun tutkija käy reflektiivistä keskustelua niin itsensä kuin muiden kanssa. Näiden keskustelujen myötä tutkimuksen luotettavuudesta muotoutuu usean näkökulman tulos. (Eskola & Suoranta 1998, 223.) Opinnäytetyöprosessiin saimme tukea opinnäytetyötä ohjaavilta

opettajilta, yhteistyötaholta sekä vertaisarvioijalta. Kävimme reflektiivistä keskustelua opettajien, yhteistyötahon, oman ryhmän sekä vertaisarvion tehneen oppilaan kanssa. Lisäksi luimme ja työstimme tuotosta pitkällä aikavälillä reflektoiden aikaisempaa tekstiämme uuteen saamaamme tietoon.

Kokosimme opinnäytetyöhön teoriapohjan sekä käsitteistön tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuuden kriteerinä uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee tarkastaa vastaako hänen tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998, 211). Käytimme tutkimuksessa teemahaastattelua, jonka avulla kokosimme sijaishuollon erityisyksikön työntekijöiden kokemuksia nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta sekä oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana työskentelyä sijaishuollossa. Haastateltavien valinta tapahtui tarkoituksen mukaisesti siten, että haastateltavilla oli työkokemusta ja tietopohjaa tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat käsikädessä sillä uskottavuus perustuu tutkijoiden hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 112). Näitä käytännön lähtökohtia tutkimuksen toteuttamiselle on muun muassa tarkkuus ja huolellisuus. Mainittuja periaatteita on noudatettu läpi tutkimuksen toteuttamisen, tulosten tallentamisessa sekä tutkimustulosten esittämisessä. Tutkimustulosten luotettavuutta heikentää tutkijan huolimattomuus tutkimusta suorittaessa, tuloksia kirjatessa tai raportoidessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6, 8). Tutkimusprosessin aikana pidimme huolen tarkkuudesta ja huolellisuudesta kirjoittaen kaiken saamamme tiedon ylös tuloksia tallentaessa. Jokaisesta haastattelusta meillä oli käytössä tallenteet, joiden avulla saimme myös litteraatit tehtyä perusteellisesti haastateltavien kertomusten mukaan. jotta tutkimustulokset litteroidussa aineistossa pysyivät luotettavina sekä väärinkäsityksiltä välttyttiin. Tekemämme valinnat on perusteltu aikaisemmalla tiedolla ja tutkimuksilla.

Tutkimusprosessin aikana olemme käyttäneet useita tietolähteitä. Tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen olemme merkinneet tekstiviitteet, kun olemme hyödyntäneet muista lähteistä saatua tietoa tutkimuksessamme (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, 6). Tarkemmat lähdetiedot olemme kirjanneet lähdeluetteloon. Näin lukija voi halutessaan tutustua alkuperäiseen tietolähteeseen ja tekstin alkuperäinen lähde saa ansaitsemansa maininnan.

Olemme opinnäytetyössämme huomioineet eettisiä periaatteita myös Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 20) mukaan. Tutkiessamme ihmisiä on tärkeää huomioida informointiin perustuva suostu-

mus, luottamuksellisuus ja seuraukset. Huomioimme nämä rakentamalla haastatteluun osallistuville haastattelukutsun saatekirjeellä (liite 1). Kirjeessä esiteltiin lyhyesti mistä tutkimuksestamme oli kysymys sekä mihin ja miten haastatteluja käytettiin. Kirjeessä tuotiin myös esille haastattelujen luottamuksellisuus sekä anonymiteetti. Kirjeen myötä haastateltaville syntyi käsitys siitä, mihin he osallistuivat ja lisäksi heiltä kerättiin kirjallinen suostumus haastatteluun. Haastattelujen alussa kerroimme vielä haastateltaville lyhyesti tutkimuksestamme sekä heidän osallisuudestaan siihen. Kerroimme haastateltavillemme myös, että heillä on oikeus peruttaa osallistumisensa tutkimukseen missä vain vaiheessa tutkimuksen suorittamista.

Yhteistyökumppanimme pyynnöstä emme maininneet yksikön nimeä opinnäytetyössä. Myös haastateltavat ja heidän kokemuksistaan esille tulevat nuoret pysyvät anonyymeinä. Pyrimme takaamaan anonymiteetin sillä, että heidän nimiään tai muita tunnistetietoja ei julkaistu missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyössä käytimme suoria lainauksia haastatteluista tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden lisäämiseksi. Emme nimenneet lainauksia haastatteluiden mukaan, koska haastateltavat olisivat voineet olla muuten tunnistettavissa pienen määrän vuoksi. Emme nostaneet kerrotuista kokemuksista raporttiin ja lainauksiin mitään niin yksityiskohtaista, että siitä olisi tunnistettavissa haastateltava tai yhteistyökumppanimme asiakas. Haastatteluista kerätty aineisto oli vain tutkimuskäyttöä varten, ja sitä säilytettiin salasanoin suojatuilla tietokoneilla, joihin oli pääsy vain tutkimuksen tekijöillä. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitettiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustehtävämme oli kuvailla, millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta ja millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana työskentelyä sijaishuollossa. Esittelemme tutkimustehtävän vastauksen kolmen eri teeman kautta. Nämä teemat ovat vireystilojen ilmeneminen arjessa, keinot nuoren vireystilan säätelyn tukemiseen sijaishuollon arjessa ja oman vireystilan merkitys työskentelyssä.

5.1 Vireystilojen ilmeneminen arjessa

Tässä teemassa huomioimme millä tavalla nuorten eri vireystilat ilmenevät sijaishuollon arjessa sekä millaisia kokemuksia työntekijöillä on vireystilojen ilmenemisestä ja sen merkityksestä nuorten parissa työskentelyssä.

Kaikki vireystilat näyttäytyvät arjessa päivittäin. Nuorten välillä on suuria eroja, mihin vireystilaan he ovat taipuvaisia. Osalla nuorista vireystilan vaihtelun nähdään liikkuvan alivireystilan ja optimaalisen vireystilan välillä ja vireystilan nousevan vain harvoin ylivireystilaan. Toisilla taas vireystilat ilmenevät päinvastaisesti, jolloin nuoren nähdään olevan enimmäkseen ylivireystilassa tai optimaalissa vireystilassa. Vireystilojen ilmeneminen nuorilla on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat nuoren taustat ja kokemukset. Usein yksikön nuorilla sietoikkuna on melko kapea, mikä johtaa siihen, että pienikin ärsyke voi johtaa yli- tai alivireystilaan.

”Toisille on myös tyypillisempää se, että tavallaan se normaalin vireystilan sietoikkuna on hirveän kapea. Jos sä oot ollu ylivireä ja sitten ikään kuin palaudut siihen normaaliin vireystilaan niin se sietoikkuna on niin kauheen pieni, että sä pian sitten siitä sietoikkunassa putoat sinne alivireystilaan.”

Ylivireystila ilmenee erilaisina tunteina, kuten ärtymyksenä, pelkona, häpeänä, raivona, aggressiivisuutena sekä vihana. Keskittyminen negatiivisiin tunteisiin nähdään vähentävän nuoren voimavaroja positiivisista asioista. Työntekijät kokevat nuoren tuottavan rauhatonta ja asiatonta puhetta enemmän silloin, kun nuori on ylivireystilassa. Ylivireystilassa keskittyminen on haasteellista vuorovaikutustilanteissa sekä erilaisten toimintojen suorittamisessa. Vuorovaikutussuhteen luominen koetaan haastavana, jos nuori on ylivireä, eikä levottomuuden takia jaksa tai pysty kuuntelemaan

toista. Ylivireän nuoren kiinnostuksen nähdään kohdistuvan vuorovaikutustilanteissa enemmän ympäristöön ja muihin ärsykkeisiin, kuin ohjaajan puheeseen. Nuoren keskittymiskyvyn puutteen nähdään tuovan haasteita myös koulunkäyntiin ja kodinaskareista suoriutumiseen siten, että ajatukset harhailevan jossain muualla ja tehtävät tehdään hutiloiden.

”Silloin kun on ylivireänä, jos pitäisi vaikka siivota tai tehdä ruokaa niin minusta tuntuu, että se saattaa onnistua, mutta sitten se on semmoista rauhatonta se tekeminen ja ei pystytä keskittymään siihen hommaan ja ollaan koko ajan hirveän kireänä kaikesta, että jos ohjataan tekemään jotain niin nuoret saattaa tiuskia ja olla törkeitä ja ilmaisee, ettei halua tehdä mitään, että tämä on ihan tyhmää ja hirveää kidutusta tämä homma.”

Alivireystila ilmenee nuorella voimattomuutena, motivaation puutteena, epätoivona, masentuneisuutena ja lannistuneisuutena. Alivireystilassa olevan nuori on olemukseltaan passiivinen, mikä ilmenee vuorovaikutustilanteissa sekä nuoren vetäytymisenä. Kontaktin saaminen alivireään nuoreen koetaan haastavana ja erityisesti vaikeana koetaan toiminnanohjauksellisen informaation antaminen, sillä nuoren informaation vastaanottaminen on haasteellista. Pelkkä normaali arjen toiminta, kuten aamu- ja iltatoimien tekeminen sekä kouluun lähteminen voi olla nuorelle vaikeaa. Nuori haluaisi vain vetäytyä omiin maailmoihinsa sängyn pohjalle.

”Sitten meillä on myös semmoisia nuoria, jotka ovat paljon siellä alivireystilassa, että maakaakaan vaan siellä sängyssä ja vuorovaikutuksessa on tosi jähmeä. Ei saa oikein mitään sanottua tai jos saa, niin mikään ei vaan kiinnosta. Vastauksia on esimerkiksi ”en tiedä ei kiinnosta”, ”Ihan sama”. Kaikki on semmoista tasaisen neutraalia - mikään ei innosta tai tuota iloa.”

”Hän ehkä kuulee, muttei sitten kuitenkaan pysty lähteä toteuttamaan mitään.”

Arjen toimintojen tekeminen nähdään alivireälle nuorelle hyvin kuormittavana. Voimavarojen vähäisyys näkyy sekä fyysisessä-, että henkisessä jaksamisessa. Motivoinnista ja avun tarjoamisesta huolimatta, nuoren on vaikea ryhtyä tekemään asioita. Nuoret myös usein kieltäytyvät ohjaajien tarjoamasta avusta, mikä ilmentää nuoren turtuneisuutta ja kiinnostuksen puutetta. Voimavarat ja kiinnostus eivät myöskään usein riitä opiskeluun, jolloin nuori ei saa koulutehtäviä tehtyä eikä etene opinnoissa.

”Pitää ensin päästä pois sieltä alivireystilasta siihen optimaaliseen vireystilaan, että päästään niinku liikkeelle ja asioita tulisi tapahtuneeksi.”

Nuoren ollessa optimaalisessa vireystilassa hänen sykkeensä ja verenpaineensa on normaali eli keho on niin sanotusti normaalitilassa. Tällöin nuori nähdään kykeneväisenä käsittelemään asioita ja reagoimaan niihin. Vuorovaikutustilanteissa nuori pystyy keskittymään, ajattelemaan ja olemaan joustava. Työntekijät kokevat nuoren olemuksen rauhallisena ja rentona silloin, kun nuoren vireys-tila on sietoikkunassa. Nuori kykenee toimimaan arjessa ja suoriutumaan omista velvollisuuksistaan.

”On semmoinen rauhallisuus ja niin kun myös keho on nuorella semmoisessa normaalitilassa, että syke on normaali ja verenpaine on normaali. Lihaskäntäminen on ihan semmoinen tavallinen ja aistitoiminnot toimivat normaalisti. Elikkä pystyy toimimaan siinä arjessa silloin niin sanotusti tavallisesti.”

5.2 Keinot nuoren vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen sijaishuollon arjessa

Vireystilan säätelyn tukemisen pohjana on vakauttaminen, jonka tarkoituksena on lisätä nuoren turvallisuuden tunnetta. Struktuurin ja rutiinien kautta luodaan turvallinen arki, jonka lähtökohtana on perustarpeista, kuten nukkumisesta, syömisestä ja peseytymisestä huolehtiminen. Nuoren kanssa tutustutaan normaaliin arkeen käyttäen apuna nuorelle suunniteltua viikko-ohjelmaa ja rauhoitetaan nuoren tilannetta painottaen arki aluksi talon sisälle. Ympäristöstä pyritään luomaan tuttu ja turvallinen nuorelle, jonka taustat ovat usein hyvin turvattomat. Työskentelyssä pyritään löytämään nuoren voimavaroja ja vahvistamaan niitä kannustamalla ja tukemalla nuorta hänen hyvinvointiaan edistäviin harrastuksiin, mielenkiinnonkohteisiin sekä ihmissuhteisiin. Voimavarat voivat löytyä myös nuoren persoonaan liittyvistä piirteistä, joita pyritään sanoittamalla tuomaan nuorelle ilmi.

”Jos on ollut turvatonta, niin rauhoitetaan se tilanne, että nuori on sitten täällä meillä. Ei hirveästi käydä, vaikka talon ulkopuolella tekemässä kaikkea vaan et niinku rauhoitutaan tänne, asettaudutaan.”

Nuoren turvallisuuden tunteen kannalta tärkeinä asioina koetaan rutiinien lisäksi ennakoitavuus sekä rajat. Aikuisten ja arjen tulee olla ennakoitavia, jotta ne tuntuvat nuorelle turvallisilta. Tärkeää on siis myös selkeä arjen strukturi. Työntekijöiden yhteiset toimintatavat rajojen asettamisessa vähentää nuoren tarvetta arvailla aikuisten reaktioita. Lisäksi luottamussuhteen luominen nuoren kanssa koetaan tärkeäksi. Nuoren tullessa ohjaajalle tutuksi, voi yhdessä löytyä sopivia vireystilojen säätelykeinoja.

”Vaikka toki nuoret kokeilee monesti, että saanko tehdä vaikka näin. Vaikka se tietää, että niin ei saa tehdä, mutta se kokeilee, että antaako tämä aikuinen siihen luvan. Toi ei antanut, mut antaisiko tämä, jos ei anna siihen lupaa niinku se toinenkaan ei antanut niin se lisää sitä turvallisuutta.”

Ohjaajat havainnoivat päivittäin nuoren vireystilaa itse sekä yhdessä nuoren kanssa. Tavalla, jolla nuori kohdataan, on suuri merkitys nuoren vireystilaan. Ohjaajan oma kehonkieli, äänenpaino sekä ilmeet ja eleet koetaan tärkeinä tekijöinä nuoren kanssa työskentelyssä. Nuoren vireystilan säätelyä tuetaan paljon oman persoonan ja ulosannin avulla, jolloin työskentely voi olla hyvin intensiivistä ja raskasta. Alivireyteen taipuvainen nuori voi tarvita paljon aikuisen kannattelua pysyäkseen optimaalisessa vireystilassa. Nuori voi tarvita jatkuvasti ohjaajan seuraa, joka puheen keinoin pyrkii pitämään nuoren vireystilaa yllä, ettei hän valahda alivireystilaan. Äänet, kuten puhe tai musiikki onkin toisille toimiva keino vireystilojen säätelyyn. Ylivireyteen taipuvaista nuorta voi auttaa pysymällä itse rauhallisena ja pyrkiä suuntaamaan nuoren mielenkiintoa muualle erilaisten virikkeiden avulla. Toisille nuorille myös koskettaminen, esimerkiksi käden olkapäälle laittaminen voi olla apu optimaaliseen vireystilaan palautumiseen. On kuitenkin tärkeää olla tarkkana siitä, miten koskettaa sekä tuntee nuori ja hänen reaktionsa koskettamiseen.

”Auttaa nuorta suuntaamaan se mielenkiinto johonkin muualle, esimerkiksi tekemiseen, että lähdetäänpä nyt käymään ulkona kävelyllä ja sitten sieltä siellä kävelyllä saa sitä muuta virikettä. Se vireystila sitten laskee siitä sinne normaaliin vireystilaan.”

Vireystilan säätelyyn käytetään paljon konkreettisia keinoja, joista voidaan sopia etukäteen yhdessä nuoren kanssa. Toimiva keino päästä ylivireystilasta optimaaliseen vireystilaan voi olla hengitysharjoitukset, nyrkkeilyäkin hakkaaminen ja liikunta. Joillekin auttaa, kun saa olla hetken yksin. Tällöin voidaan sopia, että nuori menee omaan huoneeseen rauhoittumaan. Osalle taas auttaa, kun ohjaaja menee nuoren huoneeseen juttelemaan, jolloin nuori voi yhdessä ohjaajan kanssa miettiä ylivireyteen johtaneita syitä ja syiden löydettyä lähteä purkamaan niitä. Nuoren ollessa alivireystilassa, pyritään motivoimaan nuorta liikkeelle tekemisen kautta. Nuoren kanssa voidaan yhdessä miettiä rauhoittavia turva-ankkureita ja turvapaikkoja etukäteen. Turva-ankkurina voi toimia jokin tuttu ja turvallinen väline tai toiminta kuten piirtäminen tai läheiselle soittaminen.

”Puhutaan ennen, kun nuori menee sinne ylivireystilaan, että miten sitten voi toimia, mikä on se paikka mihin voi poistua tai kuka on se henkilö, kenelle voi soittaa tai kenen kanssa voi puhua tai mikä asia on semmoinen, että mikä rauhoittaa.”

Nuorilla on käytössä myös erilaisia apuvälineitä, jotka voivat auttaa oman vireystilan tasaamiseen. Väline voi olla vireyttä aktivoiva tai rauhoittava, esimerkiksi stressilelu. Käytössä voi olla myös älykello, josta voi seurata sykettä ja sen laskemista, kun nuori on ylivireystilassa sekä vireystilamittari, johon nuori voi merkitä omaa sen hetkistä vireystilaa kuvaavan kohdan asteikolle.

”Se mikä toimii toiselle niin se ei välttämättä toimi toiselle, että se on aina vähän semmoista. Kun opin nuorta tuntemaan, niin sitä kautta voi löytää niitä keinoja mitkä toimivat. Se on kokeilua ja etsimistä ja ehdottamista ja yhdessä miettimistä.”

Nuori harjoittelee vireystilan säätelyä ohjaajien tuella ja oppii sopivien keinojen löydyttyä myös itsenäisesti pääsemään takaisin optimaaliseen vireystilaan. Harjoittelu on usein aikaa vievää, eikä kaikki nuoret ole välttämättä haluvaisia ottamaan apua vastaan ja kokeilemaan tarjottuja keinoja. Taustalla voi olla myös neuropsykiatrinen häiriö, kehitysvamma tai trauma, joka vaikeuttaa säätelykeinojen omaksumista. Tällöin vireystilan säätelyä opitaan pääsääntöisesti rutiinien ja toistojen kautta.

”Se tapahtuu ikään kuin tiedostamatta, että sinä luot aikuisen tuen turvin uusia rutiineja, niin sitten se oppiminen tulee tavallaan sitä kautta.”

Sietoikkuna kasvaa nuoren oppiessa pääsemään itsenäisesti optimaaliseen vireystilaan ja pysymään siellä tietoisten tai tiedostamattomien keinojen avulla. Toistojen ja rutiinien kautta nuori oppii sietämään ärsykeitä, jotka ovat normaalisti vieneet yli- tai alivireystilaan. Kun nuoren voimavarat ja sopivat keinot vakauttamiseen on löydetty, tulee työntekijän antaa nuorelle tilaa itsenäiseen toimintaan ja omiin ratkaisuihin. Vastuun myötä nuoren oma päätöksen teko ja taidot kehittyvät sekä vakauttamisen keinot vahvistuvat nuoren omaksi toimintamalliksi. Näin nuori kokee olevansa kykenevä ja hän saa itsevarmuutta omaan toimintaan.

”Pyritään vahvistamaan sitä toimivaa puolta. Antamaan vastuuta niin paljon kuin mahdollista.”

Sietoikkunan ja vireystilojen tarkoitusta on käyty ohjaajien toimesta läpi sellaisten nuorten kanssa, jotka ovat halukkaita lähtemään työskentelyyn mukaan ja joiden koetaan olevan kykeneväisiä ymmärtämään asiaan liittyvää keskustelua. Vireystiloja ja sietoikkunaa selitetään nuorelle esimerkkien

avulla havainnollistamalla niitä nuoren omasta käytöksestä. Apuna voidaan käyttää myös vireystilalakaaviota, jonka kautta voidaan selittää sietoikkuna nuorelle. Ohjaajat kokevat, että heidän olisi tarpeellista avata nuorille enemmän, mitä vireystilat ja sietoikkuna tarkoittavat.

”Kuin sanotaan nuorille sitä, että sinä olet alivireä, mutta näille se alivireys ei kerro vielä mitään niin sitten sitä pitäisi aukaista, että mitä se tarkoittaa, kun on alivireä. Ehkä osa nuorista ei välttämättä ehkä tiedäkään sitä, että mikä on normaali tai että mihin pyritään.”

5.3 Työntekijän vireystilan merkitys työskentelyssä

Viimeisessä teemassa selvitimme millaisena työntekijät näkevät oman vireystilan merkityksen työskentelyssä ja miten työntekijät kokevat oman vireystilan merkityksen nuoren vireystilaan. Lisäksi keräsimme teemaan työntekijöiden keinoja säädellä omaa vireystilaa.

Haastateltavilla oli lähtökohtaisesti yhtenäinen näkemys siitä, että työntekijän tulisi olla optimaalisessa vireystilassa, jotta ohjaaminen olisi mahdollista. Eräessä haastattelussa nousi esille, että omaan vireystilaan tulisi myös kiinnittää enemmän huomiota. Haastateltava pohti, miten toisinaan omaa vireystilaa ei edes huomaa ja miten tärkeää on tunnistaa omat vireystilat sekä ärsykkeet, sillä vireystila siirtyy herkästi. Mikäli työntekijä on alivireystilassa ja hänellä ei ole jaksamista ohjaustyöhön, voi se näkyä myös nuoressa vireystilan muutoksena.

”On sillä tavalla ehdottoman tärkeää, että henkilö, joka on tämmöisessä työssä, niin täytyy olla vain ja ainoastaan siellä optimaalisessa vireystilassa ja sen optimaalisen vireystilan sietoikkunan täytyy olla aika laaja. Eihän ketään voi ohjata tai avustaa jos sä oot yli- tai alivireä.”

On inhimillistä, että myös työntekijät tarvitsevat keinoja työpäivän aikana optimaalisessa vireystilassa pysymiseen. Esimerkiksi haastavissa asiakastilanteissa optimaalisessa vireystilassa pysyminen voi olla erittäin vaikeaa, jonka vuoksi haastateltavat kokivat tärkeäksi näiden tilanteiden läpikäymisen ja keskustelun työkavereiden kanssa. Työntekijällä itsellään tulee olla toimivat keinot säädellä omaa vireystilaa, jotta voi ohjata ja auttaa nuorta löytämään hänelle sopivia säätelykeinoja. Työntekijöille oli kehittynyt keinoja säädellä omaa vireystilaa työpäivän aikana huomaamattomasti, ilman vaikutusta arjen struktuuriin. Hyväksi koettuja keinoja kuten kahvin juonti, yksin oleminen, aktivoiva tekeminen, liikkuminen, hengittäminen tai rauhoittuminen nousi esiin useaan kertaan haastatteluissa.

”Nuoret ei varmaan itse sitä niinku huomaa, että jos aikuinen käy rauhoittumassa hetken.”

Erityisesti haastatteluissa nousee esille se, että nuoret peilaavat työntekijän vireystilaa. Tämä vuoksi työ sijaishuollossa koetaan intensiiviseksi ja rankaksi. Työntekijänä ei voi herpaantua hetkeksikään, eikä näyttää muun muassa omaa pelkoaan nuorelle, sillä työntekijän on oltava nuoren tuki ja turva.

Kerättyjen kokemusten mukaan nuoreen vaikuttaa missä mielentilassa työntekijä ohjaa ja kommunikoi. Kireä tai ylivireässä tilassa oleva työntekijä saa nuoren varpailleen, luoden täten turvattomuuden tunnetta, sillä nuori ei voi ennakoida miten tämä reagoi. Ennakoitavuus ja arjen struktuuri ovat merkittäviä tekijöitä nuoren turvallisuuden tunteelle ja luovat näin pohjaa nuoren vireystilan säätelyn tukemiselle. Työntekijä voi kuitenkin olla energinen ja innostava tartuttaen innon nuoreen, olematta kuitenkaan itse ylivireässä tilassa.

”Nuoret peilaa tunnetiloja, vireystilaa tosi taitavasti ja aistii.”

Työntekijän itsensä vakauttaminen näkyy nuoressa positiivisesti. Kun työntekijä on optimaalisessa vireystilassa ja hänellä on hallinnassaan keinot pysyä sietoikkunan sisällä, jaksaa hän motivoida ja tukea sekä itseään että nuorta normaaliin vireyteen. Tällöin auttamistyö on mahdollista ja työntekijän voimavarat riittävät vastaamaan työn kuormittavuutta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustehtävillämme haimme vastauksia siihen, millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta sekä millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana työskentelyä sijais- huollossa. Tutkimuksen keskeisenä johtopäätöksenä on, että nuoren vireystilan säätelyn tukemise- lle keskeistä on voimavara- ja turvallisuuslähtöisyys, joita rakennetaan arjen struktuurin ja va- kauttavan asiakastyön kautta. Toisena keskeisenä johtopäätöksenä on, että työntekijän itsensä vakauttamisella on merkitys nuoren vireystilaan, sillä vireystilat siirtyvät helposti toiseen.

Tutkimustulosten mukaan kaikki vireystilat näyttäytyvät sijaishuollon nuorten arjessa päivittäin. Vi- reystilat ilmenevät ja vaihtelevat yksilöllisesti. Vireystilojen ilmenemistapaan ja vaihteluun vaikuttaa nuoren sietoikkunan koko sekä nuoren taustat ja aikaisemmat kokemukset. Työntekijät kertoivat, että nuorilla on taustalla usein traumaattisia ja turvattomia kokemuksia. Sijoitetuilla lapsilla voi olla traumataustan vuoksi kapea sietoikkuna. Nuorta voidaan kuitenkin auttaa tunnistamaan vireys- vyöhykkeiden rajat kehollisten merkkien tunnistamisella ja reaktiokynnyksen tiedostamisella. (Og- den ym. 2006, 27–29.) Tuloksista kävi ilmi, että nuoren sietoikkuna kasvaa hänen oppiessa rutiinien ja toistojen kautta sietämään ärsykeitä, jotka ovat normaalisti vieneet yli- tai alivireystilaan ja pää- semään itsenäisesti optimaaliseen vireystilaan sekä pysymään siellä.

Tutkimustuloksista ilmeni, että vireystiloista ja vakauttamisesta keskustellaan nuorten kanssa, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta. Niemi-Järvisen mukaan (2018, 63–64) traumatisoitunutta nuorta on tärkeää auttaa ymmärtämään omaa kehoaan ja sen reaktioita vireystilojen taustalla, sillä voi tuntua helpottavalta tietää, että reaktiot ovat luonnollisia. Haastateltavien mukaan aiheesta keskustele- seen vaikutti myös nuoren ymmärryksen taso sekä termien avaamisen vaikeus. Karkkunen (2020, 159, 162) pitää sietoikkunan ja vireystilojen vaihtelujen selittämistä nuorelle keinona auttaa ymmär- tämään omaa oloaan ja kokemuksiaan. Myös haastateltavien mielestä työskentelyssä nuorille olisi hyvä avata teoretietoa enemmän, jotta nuoren ymmärrys omasta vireystilasta lisääntyisi. Työnte- kijät olivat tulosten mukaan pyrkineet avaamaan nuorille vireystiloja havainnollistamalla niitä nuo- ren omasta käytöksestä.

Piironen (2012, 89) pitää tärkeänä työntekijän omaa vireystilojen tuntemusta ja hallintaa ennen kuin työntekijä voi auttaa nuorta harjoittelemaan vakauttamista. Vastaavia tuloksia ilmeni myös haastateluistamme. Haastateltavien mukaan työntekijän on toimittava nuoren tukena ja turvana sekä olla ohjaustyössä optimaalisessa vireystilassa onnistuakseen. Tästä syystä heille oli kehittynyt keinoja huomaamattomaan vireystilan hallintaan, kuten rauhoittumassa käyminen esimerkiksi kahvikupin äärellä tai aktivoivan tekemisen aloittaminen. Vastaavat arjen pienet teot voivat olla myös tiedostamaton tapa säädellä omaa vireyttä (Tompuri 2016, 25).

Tutkimustulosten mukaan työntekijät kokivat, että nuoren vireystilan säätelyn harjoittelu on usein aikaa vievää, eivätkä kaikki nuoret ole halukkaita ottamaan apua ja ohjausta vastaan. Haastateltavat kertoivat, että nuorilla voi olla taustalla myös neuropsykiatrinen häiriö, kehitysvamma tai trauma, joka voi vaikeuttaa oppimista ja ymmärtämistä. Nuoret kuitenkin oppivat löytämään sopivia keinoja vireystilan säätelyyn työntekijöiden tuen avulla. Tutkimustulosta vahvisti Karkkusen (2020, 162) näkemys siitä, että oppimisprosessi on aikaa vievää silloin, kun nuorella on taustallaan traumoja ja vaurioita varhaisissa kiintymyssuhteissa. Lisäksi työntekijän asenne ja halu auttamiseen voi olla merkittävä tekijä nuoren voimaantumisen kokemukselle.

Haastateltavat kokivat, että ohjaustyö on haastavaa, mikäli nuorella ei ole voimavaroja, joiden avulla hän jaksaisi keskittyä arjessa. Nuorelle pyritään löytämään voimavaroja ja vahvistamaan niitä kannustamalla nuorta hänen hyvinvointiaan edistäviin tekijöihin, joita voivat olla esimerkiksi mieleisen harrastuksen tai mielenkiinnonkohteen löytäminen sekä tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitäminen. Tutkimustuloksiamme vahvisti Niemi-Järvisen (2018, 65) kuvailu siitä, miten vakauttavassa työskentelyssä nuorelle pyritään kartoittamaan voimavaroja tunnistamalla hänen vahvuksiensa, rauhoittavia tekijöitä ja muita hyvänolon lähteitä, mitkä auttavat nuoren elämänvoiman ja suorituskyvyn kartuttamiseen. Tuloksista oli pääteltävissä, että voimavarat lisäävät turvallisuuden tunnetta. Nuorilla oli käytössä niin sanottuja turva-ankkureita eli toimintamalleja, jotka rauhoittavat ja tuovat turvaa haastavissa tilanteissa. Myös Karkkusen (2020, 162) mukaan omat voimalähteet voivat tarjota turvaa, yhteyden ja erillisyyden muihin ihmisiin sekä tunteen itsestä riippumatta ympäristön tapahtumista. Haastateltavat kertoivat, että nuoren voimavaroja voidaan löytää persoonaan liittyvistä piirteistä ja niitä pyritään sanoittamaan nuorelle ilmi. Karkkunen (2020, 162) mainitsee, että työntekijän merkittävänä tehtävänä on tukea asiakasta olemassa olevien voimavarojen tunnistamisessa sekä itsensä arvostamisessa.

Markukselan (2021, 17, 24 26) mukaan vireystilan säätelyllä voidaan saavuttaa itsetuntemusta, mikä edistää kehon ja mielen tulkintaa. Kun vireystiloja opitaan säätelmään, keskittymiskyky, vuorovaikutus sekä arviointikyky kehittyvät. Nuoren saavuttaessa optimivireystilan selviytyy hän paremmin arjen haasteissa. Tutkimustuloksissa ilmeni, että työntekijät auttavat nuorta löytämään voimavaroja ja keinoja vakauttamiseen, joiden avulla nuori on kykenevä itsenäiseen toimintaan. Myös Karkkunen (2020, 162) toteaa, että työntekijän tulee ohjata ja auttaa nuorta vakauttamisessa. Kun nuori saavuttaa itsetuntemusta, hän tunnistaa omat vireystilansa ja pystyy toimimaan sekä olemaan itse vastuussa. Sietoikkuna kasvaa, kun nuori oppii säätelmään omaa vireystilaansa ja pyysymään optimaalisessa vireystilassa.

Karkkunen (2020, 163) mukaan tietoisien läsnäolon harjoittaminen on keino harjoitella vakauttamista. Tutkimustuloksistamme ilmeni, että vireystilan säätelyyn ja vakauttamiseen käytettiin arjessa erilaisia läsnäoloa palauttavia keinoja kuten eri aistien herättelyä. Nuorille tarjottiin keinoja, joita he voivat itse käyttää ollessaan ali- tai ylivireystilassa. Toimivina keinoina nousivat esille haastatte- luissa hengitysharjoitukset, liikunta sekä erilaisten äänten kuten puheen ja musiikin kuunteleminen. Myös Karkkunen (2020, 163) toi esiin läsnäolon palauttamiseksi omien aistimusten huomioimisen ja kehon tuntemuksen tarkastelun, joita voidaan harjoittaa erilaisilla toiminnoilla kuten tietoisien hengittämisen ja ympäristön havainnoinnin avulla. Tuloksista oli poimittavissa myös muita yksikössä hyödynnettäviä keinoja vireystilan säätelyyn, joista nuoret ja ohjaajat pystyivät sopimaan yhdessä etukäteen. Tällaisia keinoja oli muun muassa nuoren poistuminen omaan huoneeseen rauhoittumaan tai keskustelu ohjaajan kanssa. Lisäksi nuorilla oli käytössä erilaisia apuvälineitä, joilla oli joko vireyttä aktivoiva tai rauhoittava vaikutus.

Vireystila voi siirtyä helposti toiseen, joten työntekijän oma vireystila on merkityksellinen työskentelyssä (Piironen 2012, 89). Myös haastateltavat kokivat oman vireystilan huomioimisen ja omaan vireystilaan vaikuttavien ärsykkeiden tunnistamisen tärkeänä, sillä nuoret peilaavat helposti työntekijöiden vireystilaa. Työntekijän kehokielellä oli tulosten mukaan suuri merkitys ohjaustyössä, sillä nuorta ja hänen vireystilaansa tuetaan paljon oman ulosannin ja persoonan avulla.

Työntekijöillä oli yhteinen ajatus siitä, että ohjaaminen onnistuu ainoastaan työntekijän ollessa optimaalisessa vireystilassa, jolloin työntekijällä tulee olla hallussa keinot oman vireystilan säätelyyn sekä itsensä vakauttamiseen. Kyky palautua omaan sietoikkunaan on merkittävä ammateissa, joissa työntekijät kohtaavat useita asiakkaita päivän aikana. Esimerkiksi vaikean asiakaskohtaami-

sen jälkeen on tärkeää kyetä palautumaan optimaaliseen vireystilaan ennen uuden asiakkaan kohtaamista, jotta kykenee tarjoamaan myös tälle ammattitaitoista tukea ja apua. (Karkkunen 2020, 163.) Tämä ilmeni myös tuloksissamme, joiden mukaan omien vireystilojen sekä niihin vaikuttavien ärsykkeiden tunnistaminen koettiin tarpeelliseksi. Työntekijät kokivat, että itsensä vakauttamista tarvitaan erityisesti haastavissa asiakastilanteissa, joiden jälkeen koettiin myös tärkeänä tilanteiden läpi käyminen yhdessä työkavereiden kanssa.

Tuloksissa ilmeni, että sijaishuollossa työ voi olla kuormittavaa ja työntekijän itsensä vakauttaminen koettiin tärkeäksi, jotta voimavarat riittävät vastaamaan työn vaatavuutta. Itsetuntemus on tärkeässä roolissa sellaiselle, joka kohtaa työssään haastavia asiakastilanteita. Kun on tietoisesti käsitellyt omia taustojaan sekä kipupisteitään, voi niitä hallita, eivätkä ne vaikuta asiakastilanteissa tiedostamattomasti. (Karkkunen 2020, 159.) Haastateltavat kokivat myös välttämättömäksi löytää itselleen keinoja säädellä vireystilaa, että he kykenevät auttamaan nuorta hänelle toimivien säätelykeinojen löytämisessä. Haastateltavien kokemusten mukaan työntekijän itsensä vakauttamisella oli positiivisia vaikutuksia nuoreen, sillä optimaalisessa vireystilassa työskentelevä ohjaaja jaksaa motivoida nuorta sekä itseään pysymään sielokkunan sisällä. Myös Karkkunen (2020, 159) mukaan työntekijältä on löydettävä mielenkiinto oman kehon toiminnan ymmärtämiseen sekä kehotyöskentelyn avulla kehon ja mielen havainnointiin, jotta hänen on mahdollista ymmärtää toisessa tapahtuvaa. Tätä tukee myös Pirosen (2012, 90) näkemys siitä, että työntekijän on ensin tutustuttava oman kehon toimintaan, jotta voi auttaa nuorta harjoittelemaan vakauttamista.

Malja (2019, 46) ja Hoikkala (2017, 6) kertovat, että sijaishuollossa on tärkeää taata nuorille turvallinen kasvuympäristö sekä mahdollistaa turvallisuuden tunne. Vakauttamisen tarkoituksena on lisätä nuoren turvallisuuden tunnetta. Turvallisuutta käsitellessä tutkimustuloksissa nousi usein esille arjen struktuuri, rutiinit, rajat, sekä ennakoitavuus. Rajojen asettamiselle on oltavat yhtenäinen näkemys, sillä yhteiset toimintamallit luovat turvaa. Monien on todettu saavan turvaa rutiineista ja perustarpeista huolehtimisesta (Martikainen ym. 2018, 30). Haastateltavat kertoivat, että turvallisen arjen muodostamisessa lähdetään liikkeelle perustarpeiden tyydyttämisestä ja apuna arjen muodostamiseen käytetään nuorelle suunniteltua viikko-ohjelmaa. Näin pyritään takamaan nuorelle tuttu ja turvallinen ympäristö, johon asettua. Niemi-Järvisen (2018, 65) mukaan vakauttamisessa onkin tärkeää huomioida energiatalouteen vaikuttavat tekijät, kuten riittävä uni ja ravinto.

Turvallisuuden takaamiseksi on ensin löydettävä yhteinen ymmärrys siitä, minkä asiakas kokee turvalliseksi. (Karkkunen 2020, 160–161). Luottamussuhteen luominen ja nuoreen tutustuminen

koettiin tutkimustulosten perusteella tärkeiksi. Kun nuoren oppii tuntemaan, on hänen kanssaan helpompi alkaa kartoittamaan keinoja vireystilan säätelyyn ja turvallisuuden lisäämiseen. Luottamussuhteen luominen ja nuoren sisäisen turvallisuuden tunteen kehittyminen vievät aikaa (Jaani-salo, 2020, 19). Haastateltavien kokemuksista ilmeni, että nuorten arki painotetaan aluksi talon sisälle, kunnes ulkoisen turvallisuuden tunteen lisäksi nuorelle alkaa syntyä myös sisäinen turvallisuuden tunne. Nuoren sopeuduttua oli myös mahdollista kartoittaa hänen voimavarojaan. Tulok-sista ilmeni aikuisen ennakoitavan käytöksen olevan edellytys luottamussuhteen syntymiselle ja turvallisuuden tunteelle.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli sijaishuollon työntekijöiden kokemusten kerääminen vireystilan säätelystä ja vakauttamisesta asiakastyössä, jota yhteistyökumppanimme voi hyödyntää työnsä kehittämisessä. Tutkimustehtävillämme haimme vastauksia siihen, millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on nuorten vireystilan säätelyn tukemisesta sekä millaisia kokemuksia sijaishuollon erityisyksikön työntekijöillä on oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana työskentelyä sijaishuollossa. Sosiaalialan kompetensseista oppimistavoitteeksemme valikoitui asiakastyön osaaminen.

Opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheessa vireystilan säätely ja vakauttaminen aiheina kiinnostivat meitä ja halusimme oppia aiheista lisää tutkimustyön tekemisen kautta. Olimme huomanneet, että vakauttamisesta on puhuttu enimmäkseen terapeutin traumatyön yhteydessä, mutta myös sosiaalialalla vakauttaminen ja tietoisuus vireystiloista on lisääntynyt. Päädyimme etsimään yhteistyökumppania sijaishuollon yksiköistä, sillä tiesimme, että useissa sijaishuollon yksiköissä huomioidaan erityisesti vakauttavat työskentelytavat asiakkaiden traumakokemusten vuoksi. Halusimme opinnäytetyöprosessin aikana saada tietoa vakauttamiseen ja vireystilan säätelyyn liittyvien työskentelymenetelmien soveltamisesta asiakastyössä, jotta opimme, miten teoretietoa voidaan siirtää käytäntöön.

Mielestämme aihe on tärkeä ja hyödyllinen sijaishuollossa työskenteleville sekä meille tulevana sosiaalialan ammattilaisina, koska tiedon ja osaamisen avulla pystymme ymmärtämään asiakasta sekä hänen reaktioitaan paremmin. Ymmärrys lisää ammattitaitoamme tukea nuoren turvallista kasvua ja kehitystä oikealla tavalla, jolloin pystymme välttämään virheitä työssä. Prosessin aikana huomasimme, että ohjaustyössä tärkeää vakauttamisen kannalta on nuorten voimavarojen kartoittaminen ja tukeminen sekä turvalliset aikuiset. Kun edistämme nuoren hyvinvointia sekä puutemme nuoren elämän riskitekijöihin, kuten turvattomuuteen varhain, voimme tukea nuorta kohti tasapainoista elämää.

Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärsimme, kuinka tärkeää on arvioida omaa asiakastyön osaamista ja kyetä reflektoimaan ja tarkastelemaan omaa toimintaa asiakastilanteissa. Erityisesti sijais-

huollossa työskentelevien on tärkeää arvioida ja kiinnittää huomiota omaan vireystilaan, jotta nuoren turvallisuudentunne säilyy. Pohdimme omia asiakastyössä kohtaamiemme tilanteita ja sitä, miten olemme toimineet niissä. Arvioimme myös sitä, mitä olisimme opinnäytetyöprosessin aikana saamamme tiedon myötä tehneet toisin näissä tilanteissa. Oman vireystilan hallinta ja itsensä vaikuttamisen taito ennalta ehkäisee ristiriitatilanteita asiakastyössä. Pohdimme, että ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen nuoreen voi olla aikaa vievää ja vastuu suhteen luomiseen on suurelta osin työntekijällä. Tutkimusprosessin aikana keskustelimme siitä, kuinka paljon vuorovaikutussuhteen syntymiseen vaikuttaa työntekijän aito läsnäolo, joka on mahdollista silloin kun on optimaalisessa vireystilassa.

Vireystiloista ja vakauttamisesta sijaishuollossa oli vaikeaa löytää teoretietoa. Ilmiön tärkeyden ja vähäisen aikaisemman tiedon vuoksi koimme asettamamme tutkimustehtävän hyödylliseksi. Haastatteluista saimme korvaamatonta kokemustietoa, joka oli aiheen tutkimisen kannalta erittäin arvokasta. Opinnäytetyön rakentaminen ajatuksesta julkaistavaksi raportiksi oli pitkä prosessi ja suureksi haasteeksi matkan varrella muodostui aikataulujen yhteen sovittaminen. Prosessi antoi meille kuitenkin mahdollisuuden perehtyä syvällisesti vireystiloihin sekä vakauttamiseen ja voimme hyödyntää oppimaamme työelämässä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on ollut erittäin opettavainen kokemus, ja mielestämme saavutimme asettamamme tavoitteet omien asiakastyön osaamisen taitojen kehittämisestä.

Tutkimusprosessin aikana yhtenä motivoivana tekijänä on toiminut mielenkiinto tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Mahdollisia ideoita jatkotutkimuksesta alkoi muodostumaan meille tutkimusprosessin aineiston analysoinnin vaiheessa. Turvallinen kasvuympäristö sekä lapsen turvallisuuden tunne nousivat esiin niin tutkimuksessamme kuin vuonna 2019 päivitettyissä sijaishuollon laatuksiteereissä (Malja ym. 2019, 46). Tuloksistamme on pääteltävissä, että turvallinen ympäristö on edellytys vaikuttamiselle ja optimaalisessa vireystilassa pysymiselle. Tämän vuoksi jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista ja tärkeää kuulla kokemuksia asiakkailta siitä, kokevatko he sijaishuollon turvallisenä kasvuympäristönä. Olisi merkittävää osallistaa nuoria tuoden heidän äänensä kuuluviin, jotta heidän näkökulmansa tuotaisiin esiin tutkimustuloksien. Lisäksi tutkimusta voisi laajentaa tekemällä yhteistyötä useampien sijaishuollon yksiköiden kanssa, jotta haastattelut toteutettaisiin suuremmissa mittakaavassa, jolloin siirrettävyyden kriteerit täytyisivät. Jatkotutkimusidealla voitaisiin kehittää sijaishuollosta kokemustiedon avulla entistä turvallisempi kasvuympäristö nuorille.

LÄHTEET

Eriksson, Pia, Ikonen, Riikka & Heinonen, Tarja 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset. Kouluterveyskyselyn tuloksia. THL. Työpaperi 35/2020. Hakupäivä 30.10.2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

4.pdf?sequence=1&isAllowed=y Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Halme, Nina, Hietämäki, Johanna, Heino, Tarja, Ikonen, Riikka, Laakso, Riitta & Seppänen, Johanna 2017. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia. THL. Tutkimuksesta tiiviisti 21/2017. Hakupäivä 3.5.2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135232/URN_ISBN_978-952-302-903-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135232/URN_ISBN_978-952-302-903-3.pdf?sequence=1)

3.pdf?sequence=1

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hoikkala, Susanna & Kuokkanen, Julia 2017. Turvallisesti sijaishuollossa – Väkivaltatyön keinoja lastensuojelulaitoksessa. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 4/2017. Hakupäivä 30.5.2022.

<https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Turvallisesti-sijaishuollossa.pdf>

Jaanisalo, Elina 2020. Emotionaalinen turvallisuus sijoitettujen nuorten elämäntarinoissa. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 30.5.2022.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121528/JaanisaloElina.pdf?sequence=2>

Karkkunen, Anne 2020. Kehon ja mielen vakauttamisen merkitys suhteessa. Teoksessa Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa (toim.) 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Koivisto, Kaisa, Kukkola, Jani, Latomaa, Timo & Sandelin, Pirkko 2014. Kokemuksen tutkimus IV. Annan kokemukselle mahdollisuuden. Vantaa: Lapin yliopistokustannus.

LAPE- hanke 2017–2018. Opas lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen ja toimintamalli kiusaamisen ja häirinnän ehkäisyyn. 19. Hakupäivä 6.6.2022.

<https://lapepirkanmaa.fi/wp-content/uploads/2019/01/Tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opas-kiusaamisen-ja-h%C3%A4irinn%C3%A4n-ehk%C3%A4isyyn-malli.pdf>

Leikola, Anssi, Mäkelä, Jukka & Punkanen, Marko 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132(1):55–61. Hakupäivä 4.4.2022.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Malja, Marjo, Puustinen-Korhonen, Aila, Petrelius, Päivi & Eriksson, Pia 2019. Lastensuojelun laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:8. Hakupäivä 30.5.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161862/STM_2019_8_J_Lastensuojelun_laatusuositus.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Markuksela, Hanna 2021. Suorituskyvyn salaisuus vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Helsinki: Tammi.

Martikainen, Satu, Miikki, Sari, Nordlund, Taru & Peltoniemi, Mai 2018. Trauma- ja dissosiaatio-oireet. Disso ry. Hakupäivä 30.5.2022.

https://www.disso.fi/wp-content/uploads/2020/05/Trauma-ja-dissosiaatio-oireet_03-2020.pdf

Niemi-Järvinen, Pirjo 2018. Iskä, äiskä, omahoitsu ja mä siltaa rakentamassa. Perhekeskeisen asiakastyön käsikirja lastensuojelun ammattilaisille. Hakupäivä 20.4.2022.

<https://www.hanemedia.com/SILTA/files/assets/common/downloads/ICOPAL%20Tuoteluettelo%202017.pdf?uni=ea12b7bc018691a8be102a6f8eb02245>

Ogden, Pat, Minton, Kekuni, Clare Pain, Pekkarinen, Immo, Siegel, Daniel J. & Van der Kolk, Bessel 2009. Trauma Ja Keho: Sensorimotorinen Psykoterapia. Helsinki: Oulu: Traumaterapiakeskus.

Piironen, Laila 2012. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Teoksessa Traumaterapia-keskus (toim.) Traumaaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa. Projektiraportti 2009–2012. Helsinki: Traumaterapiakeskus. Hakupäivä 3.5.2022.
https://asiakas.kotisivukone.com/files/ttkeskus.palvelee.fi/tiedostot/olisiko_kehollisista_menetelmista_-_laila_piironen.pdf

Saarinen, Sanna Leena, Männistö, Ella & Saarinen, Pauli 2020. Piupalipotti: Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Valkeakoski: MeTree Educating.

Sievinen, Anna 2022. Nuutuneen olon voi saada kohentumaan jo puolessa minuutissa – Asiantuntija listaa keinot, joilla omaa vireystilaa voi nostaa. Helsingin sanomat. Hakupäivä 4.5.2022.
<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008737821.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Lastensuojelu. Hakupäivä 30.5.2022.
<https://stm.fi/lastensuojelu>

Sosiaalialan AMK-verkosto 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Hakupäivä 19.10.2022.
<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A 2018. Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä. Teoksessa: Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Vaajakoski: Lapin yliopistokustannus

Tompuri, Merja 2016. Tenavat tasapainoon näin autat lasta säätelämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Hakupäivä 4.5.2022.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvä työntekijä,

Kohteliaimmin kutsumme sinut osallistumaan teemahaastatteluun, jonka suoritamme osana opin-
näytetyötä. Haastattelussa selvitämme, millaisia kokemuksia sinulla on nuorten vireystilan säätelyn
tukemisesta sekä oman vireystilan säätelyn merkityksestä osana sijaishuollossa työskentelyä.

Sinun osallistumisesi haastatteluun on erittäin tärkeää, jotta saamme kerättyä tutkimuksen onnis-
tumisen kannalta riittävästi kokemuspohjaista tietoa. Kootulla tiedolla tavoittelemme ymmärryksen
lisääntymistä vireystilan säätelyn tukemisesta lastensuojelun erityisyksikössä, siihen liittyvistä työ-
kentelytavoista ja mahdollisista kehittämistarpeista. Haastatteluihin osallistuvat pysyvät täysin ano-
nyymeinä ja heidän kertomansa kokemukset ovat luottamuksellista tietoa, jota hyödynnetään niin,
ettei julkaistavasta tuotoksesta ole tunnistettavissa haastateltava tai hänen mainitsemansa henki-
löt.

Haastattelut järjestetään Teams-yhteydellä ja ne tallennetaan luotettavan tiedon takaamiseksi. Tal-
lenteet hävitetään, kun olemme saaneet kerättyä tarvitsemamme tiedon tai viimeistään, kun opin-
näytetyö on hyväksytty. Sinulla on oikeus keskeyttää haastattelu tai kieltää käyttämästä sinuun
liittyvää aineistoa missä vaiheessa prosessia vain, niin halutessasi. Opinnäytetyö on luettavissa
Theseuksessa sen valmistuttua.

Suostumuksesi haastateltavaksi vahvistat allekirjoittamalla alla olevan ”Tietoinen suostumus haas-
tateltavaksi” -osan ja antamalla tai lähettämällä sen haastattelijalle.

Osallistumisestasi kiittäen,

Minttu Sirviö, Oona Tallqvist ja Tiia Mäki

Mikäli sinulla ilmenee kysyttävää tutkimukseemme liittyen, voit ottaa yhteyttä meihin:

Oona Tallqvist S-posti: c0taoo00@students.oamk.fi

Tietoinen suostumus haastateltavaksi:

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun haastateltavaksi sekä siihen, että haastattelu tallennetaan.

Päivä ja paikka _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____