Samu Hulkko

KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUASUMISYKSIKÖN ASUKKAIDEN JA HENKILÖKUNNAN KOKEMUKSIA ERILAISISTA STRESSITEKIJÖISTÄ

Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Marraskuu 2023

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	**Aika** Marraskuu 2022	**Tekijä/tekijät** Samu Hulkko
Koulutus Sosionomi (AMK)		☒ AMK ☐ YAMK
Työn nimi KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUASUMISYKSIKÖN ASUKKAIDEN JA HENKILÖKUNNAN KOKEMUKSIA ERILAISISTA STRESSITEKIJÖISTÄ		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho		**Sivumäärä** 28 + 5
Työelämäohjaaja		

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimi Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite. Opinnäytetyö on muodoltaan projekti, ja se toteutettiin Kokkolan keskustan läheisyydessä sijaitsevassa kehitysvammaisten palveluasumisyksikkö Mäntyvintissä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa palveluasumisyksikön sisällä ilmeneviä stressitekijöitä, yksikön sisäisen hyvinvoinnin edistäminen ja stressin aiheuttamia negatiivisia ilmiöitä vähentävien keinojen kehittäminen.

Tavoitteena oli kartoittaa Mäntyvintin henkilökunnan ja asukkaiden kokemuksiaan stressistä, sen vaikutuksista, stressitekijöistä, sekä stressiä vähentävistä tekijöistä ja lisätä tietoisuutta yksikössä olevista stressitekijöistä ja sen myötä edistää yksikön asukkaiden ja henkilökunnan hyvinvointia.

Asiasanat
Hyvinvointi, kehitysvammaisuus, stressi, stressitekijä

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	**Date** November 2022	**Author** Samu Hulkko
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis Residents', councellors' and family members' experiences of different stress factors in a service housing unit for people with disabilities		
Centria supervisor Anne Jaakonaho		**Pages** 28 + 5
Instructor representing commissioning institution or company		

The commissioner of this thesis was the Wellbeing services county of Central Ostrobothnia (Soite). The thesis was in the form of a project and was carried out at the Mäntyvintti disability service housing unit located near the center of Kokkola.

The purpose of the thesis was to identify stress factors occurring within a service housing unit, promote internal well-being in the unit, and develop means to reduce the negative effects of stress.

The goal was to assess the experiences of stress, its impacts, stressors, and stress-reducing factors among the staff and residents of Mäntyvintti, as well as to increase awareness of stressors within the unit and, in turn, enhance the well-being of the unit's residents and staff.

Key words
Disability, stress, stress factor, well-being

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

Stressi

Stressi on tilanne, jossa henkilö kokee niin vahvoja haasteita ja vaatimuksia, että tilanteeseen sopeutumiseen käytettävät voimavarat eivät riitä tai ylittyvät.

Stressitekijä

Stressitekijä on stressiä aiheuttava tekijä, kuten oma elämäntilanne, sairaus, työ, tai muu ulkoinen tekijä.

Hyvinvointi

Hyvinvointi on yksilön tai yhteiskunnan kokema myönteinen mielentila. Hyvinvointiin kuuluu useita eri ulottuvuuksia, kuten terveys, materiaalinen hyvinvointi, elämänlaatu, onnellisuus sekä sosiaaliset suhteet.

Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita sekä vaikeutta hallita omaa elämäänsä. Kehitysvamman vaikutus kehitysvammaiseen ihmiseen riippuu kehitysvammasta.

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 KESKEINEN TIETOPERUSTA 2
2.1 Stressin ja stressitekijöiden merkitys opinnäytetyössä 2
2.2 Hyvinvointi 4
2.3 Kehitysvammaisuus 5

3 HAASTATTELUJEN ETENEMINEN 7
3.1 Haastattelujen suunnittelu 7
3.2 Haastattelujen toteutus ja analyysiprosessi 7
3.3 Haastattelujen tulokset 10
3.3.1 Henkilökunnan havainnot 10
3.3.2 Tehostetun palveluasumisen asukkaiden havainnot 13
3.3.3 Palveluasumisen asukkaiden havainnot 15

4 HENKILÖKUNNAN JA ASUKKAIDEN VÄLISET EROAVAISUUDET STRESSITEKIJÖISSÄ 18
4.1 Ohjaajien valikoiminen 18
4.2 Vieras henkilökunta 18

5 MÄNTYVINTISSÄ KÄYTETTÄVÄT VUOROVAIKUTUKSEN APUVÄLINEET STRESSIN KOHTAAMISEN TYÖKALUNA 19

6 HAASTATTELUJEN KOONTI 22

7 HAASTATTELUJEN ARVIOINTI 24
7.1 Omaisten haastattelu 24
7.2 Opinnäytetyön onnistumiset ja kehittämiskohteet 24
7.3 Asukkaiden antama palaute 25

8 POHDINTA 26

LÄHTEET 28
LIITTEET

KUVAT
KUVA 1. Iloista tunnetilaa kuvaava kuvakortti 20
KUVA 2. Aamupalaa kuvaava kuvakortti 20
KUVA 3. Avustajaa kuvaava kuvakortti 21

TAULUKOT
TAULUKKO 1. Koontitaulukko tutkimuskysymyksistä ja vastauksista 9

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Kokkolassa sijaitsevassa erityistä tukea tarvitsevien kehitysvammaisten aikuisten palveluasumisyksikkö Mäntyvintissä. Mäntyvintti on Soiteen kuuluva yksikkö. Mäntyvintti toimi myös opinnäytetyön tilaajana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa palveluasumisyksikön sisällä ilmeneviä stressitekijöitä, yksikön sisäisen hyvinvoinnin edistäminen ja stressin negatiivisia ilmiöitä vähentävien keinojen kehittäminen. Opinnäytetyössä haastateltiin Mäntyvintin asukkaita sekä henkilökuntaa heidän kokemuksistaan koskien stressiä, heidän mielipiteitään stressistä ja miten se ilmenee työyhteisössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta yksikössä olevista stressitekijöistä ja sen myötä edistää yksikön asukkaiden ja henkilökunnan hyvinvointia.

Opinnäytetyön aihe syntyi omasta työkokemuksestani Mäntyvintissä sekä siitä, että kehitysvammaisten asumisyksikön sisäisistä stressitekijöistä on vähän tietoa saatavilla. Olin käynyt ennen opinnäytetyön aloitusta keskustelua Mäntyvintin esimiesten ja muun henkilökunnan kanssa aiheesta.

Asiakkaiden kanssa haastattelut käytiin kasvotusten haastattelemalla, haastattelut nauhoitettiin asukkaiden suostumuksella. Mäntyvintin henkilökunnan kanssa käydyt haastattelut toteutettiin henkilökunnan toiveesta kyselyllä. Osallistuvalle henkilökunnalle lähetettiin sähköpostissa sekä paperisena samat haastattelukysymykset, ja henkilökunta sai vastata omalla ajallaan. Alkuperäisen suunnitelman mukaan haastateltavina olisivat olleet myös asukkaiden halukkaat omaiset, mutta haastatteluiden lyhyen varoitusajan vuoksi tämä ei toteutunut.

Opinnäytetyötä varten valitsin seuraavat tutkimuskysymykset:

1.Mitä stressitekijöitä yksikössä esiintyy?

- 1.1. Mistä stressitekijät juurtuvat?
- 1.2. Mitä yhteneväisyyksiä asukkaiden kokemassa stressissä on?

2.Miten stressin voi kohdata?

- 2.1. Miten ohjaaja, asukas tai omainen kokee stressin?
- 2.2. Miten tietoisuus stressitekijöistä parantaa yksikön hyvinvointia?

2 KESKEINEN TIETOPERUSTA

Tässä kappaleessa käydään läpi opinnäytetyön teemoihin liittyvää keskeistä tietoperustaa. Hyödynsin opinnäytetyössä lähdetietoa stressistä, stressitekijöistä, hyvinvoinnista sekä kehitysvammaisuudesta. Opinnäytetyössä käytettyä tietoperustaa hyödynnettiin myös haastattelutulosten analysoinnissa tutkimuskysymysten lisäksi.

2.1 Stressin ja stressitekijöiden merkitys opinnäytetyössä

Stressi on ihmisen ja ympäristön välillä oleva vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa ihmiseen kohdistuu liikaa haasteita ja vaatimuksia, että tilanteeseen sopeutumiseen käytettävät voimavarat eivät riitä. Stressistä puhuttaessa voidaan tarkoittaa stressin syitä, kokemuksia ja stressin aiheuttamia seurauksia. Stressi vaikuttaa ihmiseen tunteiden, ajattelun ja elimistön tasolla. Stressi on reaktio, joka auttaa ihmistä selviytymään haasteista, mutta pitkittyneenä stressi aiheuttaa ihmiselle vahinkoa. Pitkittynyt stressi vaikuttaa esimerkiksi ihmisen tunteiden käsittelyyn, suoriutumiseen ja voi olla terveydelle haitallista. (Toppinen-Tanner 2012 & Ahola 2012, 11.)

Stressiä voidaan kuvailla monella tavalla. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että tilanteesta selviytymiseen tarkoitetut voimavarat eivät riitä. Stressi ajatellaan usein pelkästään negatiivisena asiana. Ihmisen stressijärjestelmän ansiosta ihminen kykenee selviytymään haastavista ja vaativista tilanteista. Stressin positiivisissa ja negatiivisissa vaikutuksissa keskeistä on stressin jatkuvuus, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Ihminen palautuu paremmin tilapäisestä stressistä, kun taas pitkittynyt, kauan kestänyt stressi voi olla monella tapaa ihmiselle vaarallista. Stressin kerrotaan syntyvän positiivisista ja negatiivisista muutoksista ihmisen elämässä. Stressi ei sinänsä synny mistään tietystä asiasta, vaan stressireaktio syntyy ihmisen vastustus- ja sietokyvystä, etenkin ihmisen näkemyksistä ja asenteista. (Mattila 2022.)

Kun henkilö kokee stressaavan tilanteen psykologisesti uhkaavana, hermoston sympaattinen hermostojärjestelmä aktivoituu. Samaan aikaan parasympaattinen hermosto, joka rauhoittaa ja tasapainottaa kehoa, sulkeutuu. Voimakas sympaattisen hermoston aktivaatio tunnetaan

myös nimellä ”taistele, pakene tai jähmety” - reaktiona (*Fight or flight reaction*). (Åhman & Gustafsberg 2017, 60–63.)

Stressi voidaan myös määritellä vahvaksi, epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koetuksi fyysisen vireystilan voimistumiseksi (Korkeila 2008). Stressiä määritellään myös yksilön kognitiiviseksi arvioksi ympäristöstä tai sisäiseksi ajattelun herättämäksi prosessiksi, johon keho vastaa fysiologisten muutosten sarjalla (Åhman & Gustafsberg 2017, 58).

Ihmisen kokemaa stressiä on useaa erilaista tyyppiä. Stressiä, joka nostattaa vireystilaa ja auttaa ihmistä toimimaan ja auttaa ihmistä eteenpäin, sekä stressiä, joka auttaa selviytymään haastavista tilanteista. Stressi voi olla myös kumulatiivista, sekä pitkäaikaista, joka voi johtaa uupumiseen eli burnoutiin. Stressiä, jonka aiheuttaa turhautumisen tila, kun ihminen kokee, että toinen osapuoli estää ihmistä tekemästä jotain haluamaansa kutsutaan boreout-stressiksi. Stressi voi myös johtaa oksidatiiviseen kehon tilan muutokseen, jossa kehon tilan muutokset vaikuttavat ihmisen aivotoimintaan. (Åhman & Gustafsberg 2017, 59.)

Ihminen voi hallita ja lieventää stressiä monella eri keinolla. Usein mielekäs tekeminen, joka saa ajatukset siirtymään pois stressaavasta asiasta, helpottaa lieventämään stressiä. Jokaisella on omat keinonsa stressin lieventämiseksi, kuten esimerkiksi harrastukset, urheilu, mielekkäät ystävyyssuhteet, musiikki, elokuvat tai muu media. Stressiin liittyy stressaavan tilanteen uhkaavuuden tunne ja ihmisen kokemus stressaavasta tilanteesta. Joskus tehokas keino lieventää tilanteen aiheuttamaa stressiä on lakata murehtimasta tilannetta, sillä positiivinen asenne auttaa liikkumaan tilanteesta eteenpäin. Stressaavassa tilanteessa ihminen saattaa saada lohtua toisen tuomasta kannustuksesta ja tilanteen vakavuuden lieventämisestä, usein kuultua kannustusta voi olla esimerkiksi ”kyllä tämä tilanne tästä paranee” tai ”ei ole mitään hätää”. (Mieli Ry 2021.)

Stressinhallinnassa ihmisen on hyvä tunnistaa omat voimavaransa, rajansa sekä asenteensa. Elämäntavoilla on myös vaikutusta stressinhallintaan, kuten ruokavaliolla, päihteiden käytöllä sekä levolla. Stressinhallintaan on olemassa myös harjoituksia, joita ihminen voi harjoittaa yksin tai muiden kanssa. Harjoitukset voivat olla fyysistä tekemistä, kuten hengityksharjoituksia tai oman ympäristön tarkkailua ja omien aistimusten tulkintaa ja tunteiden tunnistamista. Stressiä ei suinkaan tule oppia sietämään, vaan stressiin opetellaan reagoimaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (YTHS.)

Stressitekijällä tarkoitetaan tekijää, joka aiheuttaa stressiä eli stressin syytä. Stressitekijöitä voivat olla mm. oma elämäntilanne, sairaus, työ tai huoli toisesta henkilöstä. Mielelle stressiä aiheuttavat tekijät ovat fyysisiä, sosiaalisia, sekä psykologisia. Työelämässä stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi jatkuva kiire, tuen puute, työpaikkakiusaaminen, epäoikeudenmukaisuus, tekemättä jääneestä työstä koettu syyllisyys, epämääräinen työnjako, epäselvät toimintaohjeet sekä ihmissuhdeongelmat. (Mattila 2022.)

Opinnäytetyössä stressillä tarkoitetaan stressin aiheuttamia hyvinvointia heikentäviä ilmiöitä, kuten sanallista ja fyysistä aggressiivisuutta, jumittumista, vetäytymistä sekä toimintakyvyn alentumista. Opinnäytetyön aihe heräsi omasta työkokemuksesta Mäntyvintissä ja omista havainnoista ja työyhteisön kanssa käydyistä keskusteluista. Stressin aiheuttamat purkaukset heikentävät asukkaiden hyvinvoinnin lisäksi myös työhyvinvointia.

2.2 Hyvinvointi

Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnilla tarkoitetaan koettua myönteistä tunnetta omasta arjesta, työnteosta, harrastuksista ja ihmissuhteista. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan myös myönteistä ilmapiiriä yksikössä.

Hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Hyvinvointi on myönteinen tila, jota yksilö tai yhteiskunta kokee. Siitä voidaan puhua jokapäiväisen elämän voimavarana. Hyvinvointiin vaikuttaa mm. fyysinen terveys, elämänlaatu, taloudellinen tila sekä sosiaaliset suhteet. Ympäristötekijät vaikuttavat myös yksilön hyvinvointiin. Kokemus hyvinvoinnista on täysin yksilöllistä, eikä hyvinvointi tarkoita samaa jokaiselle. Yhdellä liikunta ja raskas kuntoilu edistää omaa hyvinvointia ja toisella hyvinvointia voi edistää rauhallinen toiminta, kuten käsitöiden teko tai meditointi. (Leirimaa.)

Ihminen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa eri tavoilla. Itselleen levon ja palautumisen salliminen, sekä mielekkään vapaa-ajan toiminnan sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen lisää positiivisia kokemuksia omassa elämässä ja sen myötä parantaa ihmisen hyvinvointia.

Fyysistä hyvinvointia voidaan kuvailla yksilön kokemuksena omasta fyysisestä terveydestä, jaksamisesta ja pystyvyydestä. Yksilön oma kokemus voi kuitenkin erota paljon objektiivisesta näkemyksestä. Kroonisesti sairas ihminen voi kokea olevansa terve omasta sairaudestaan huolimatta. Ihminen voi myös kokea oman terveytensä huonommaksi, kuin se todellisuudessa on. (Tiedenaiset.)

2.3 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus tarkoittaa uusien asioiden oppimisen ja ymmärtämisen vaikeutta. Kehitysvammaisuudelle on monia syitä, kuten perinnälliset tekijät, odotusajan komplikaatiot tai esimerkiksi synnytyksen aikainen hapenpuute. Äidin raskauden aikainen alkoholin käyttö voi myös aiheuttaa lapselle kehitysvammaisuutta tai oppimisvaikeuksia. (Kehitysvammaliitto.)

Omaan työkokemukseeni pohjautuen kehitysvammaistyössä kehitysvamman vaikutus ihmisen elämään vaihtelee yksilökohtaisesti. Lievästi kehitysvammainen kykenee toimimaan itsenäisesti ja kykenee tekemään itsenäisiä päätöksiä, mutta voi tarvita apua ja ohjausta tietyissä tilanteissa, kun taas vaikeasti kehitysvammainen voi tarvita ympärivuorokautista apua, ohjausta sekä hoitoa. Kehitysvammaisuudella on myös vaikutus siihen, miten kehitysvammainen ihminen kykenee liikkumaan ja kulkemaan itsenäisesti. Palveluasumisyksikössä kiinnitetään tähän myös huomiota, ja vaikeasti kehitysvammaiset eivät pääse esimerkiksi ulkoilemaan ilman ohjaajan tai hoitajan valvontaa ja apua. Tämän takia on tärkeää tarjota tarpeeksi virikkeellistä toimintaa, jotta kehitysvammainen ihminen saa riittävästi mielekkäitä kokemuksia sekä ulkoilua.

Suomessa noin 50 000 ihmisellä on kehitysvamma. Eri rekisterien mukaan 54 % suomalaisista kehitysvammaisista on miehiä ja 46 % on naisia. Syy sille, että miespuolisia kehitysvammaisia on enemmän, on autismin kirjon häiriöiden suurempi todennäköisyys miesten keskuudessa. (Aivosäätiö.)

Kehitysvammaisella ihmisellä on keskimääräistä suurempi riski kärsiä psyykkisistä oireista ja ongelmista. Tämä voidaan selittää kehitysvammaisen ihmisen aivoissa tapahtuvilla rakenteellisilla ja toiminnallisilla muutoksilla, jotka liittyvät havaitsemisen, mielialan, motivaation ja sosiaalisen vuorovaikutuksen säätelyyn. Vaikeudet selviytyä yhteiskunnassa ja siihen liittyvä stigma ovat myös riskitekijöitä psyykkisten ongelmien syntymiseen. On tärkeä muistaa, että kehitysvammaisuus on vain osa ihmistä. Jokainen kehitysvammainen omaa kuitenkin omat mieltymykset, asenteet, temperamentin ja taidot, kuten kehitysvammattomat ihmiset. Kehitysvammaisia ihmisiä yhdistää vain käsitteellisen ajattelun ja eri ilmiöiden ymmärtämisen vaikeudet. (Mielenterveystalo.)

3 HAASTATTELUJEN ETENEMINEN

Tässä kappaleessa käydään läpi haastattelujen suunnittelu, toteutus ja analyysiprosessi, sekä haastattelujen tulokset kaikkien vastanneiden osalta. Haastattelut eriteltiin asukkaiden osalta erikseen ja haastatteluihin vastanneiden ohjaajien vastaukset koottiin yhdeksi kokonaisuudeksi.

3.1 Haastattelujen suunnittelu

Ennen haastatteluja osalta asukkaista kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluihin, mutta suuri osa haastateltavista kertoi omasta halukkuudestaan osallistua haastattelupäivinä. Ennen haastattelua asukkaat ja henkilökunta täyttivät suostumuslomakkeet ennen haastatteluja. Haastattelut pidettiin asukkaille sopivana ajankohtana asukkaiden mahdollinen työ- ja päivätoiminta sekä henkilökohtaiset menot ja harrastukset huomioon ottaen. Vastaanotto haastatteluille oli pääosin positiivinen, osa asukkaista kertoi haastattelun jännittävän hiukan ja osa kysyi haastattelun syytä. Kävin kaikkien asukkaiden kanssa läpi, miksi haastatteluja tehdään.

3.2 Haastattelujen toteutus ja analyysiprosessi

Kaikki asiakkaiden kanssa käydyt haastattelut toteutettiin kahden päivän aikana Mäntyvintissä. Haastatteluihin osallistuneet henkilökunnan jäsenet vastasivat näiden kahden päivän aikana, sekä sähköpostitse vastanneet vastasivat paikalla pidettyjen haastattelujen jälkeen. Haastatteluihin käytettiin niin paljon aikaa, kuin asukkaat kokivat tarpeelliseksi, minkä vuoksi haastatteluihin käytetty aika vaihteli asukaskohtaisesti.

Haastattelujen aikana kävin myös kysymyksistä sivuavaa keskustelua haastateltavien asukkaiden kanssa. Asukkaiden kanssa käydyissä keskusteluissa kysyin asukkailta, kokevatko he stressin olevan pelkästään negatiivinen asia. Suurin osa asukkaista koki stressin ainoastaan negatiivisena asiana. Keskusteluissa kävimme myös läpi stressin positiivisia puolia, kuten kykyä selviytyä haastavista tilanteista.

Haastatteluvastaukset peilattiin tutkimuskysymysten kanssa ja sen myötä sain laadittua tulokset tutkimuskysymyksiin. Alla koontitaulukko (TAULUKKO 1) jossa on koottuna tiivistetyt vastaukset tutkimuskysymyksiin.

1. Mitä stressitekijöitä yksikössä esiintyy?	Henkilökunnan ja asukkaiden välillä syntyvä eripura, toisten asukkaiden kanssa syntyvät konfliktitilanteet, asukkaiden kokema yksinäisyys, haastava käyttäytyminen sekä kommunikoinnissa tapahtuvat katkokset ja oman elämän haasteet.
1.1. Mistä stressitekijät juurtuvat?	**Henkilökunnan kokemat stressitekijät:** Työnteon prosessissa syntyvät kommunikaatiokatkokset, eriävät näkemykset tilanteiden vakavuudesta, kiire. **Asukkaiden kokemat stressitekijät:** Haastavat vuorovaikutustilanteet, ohjaajat, toisen asukkaan häiriökäyttäytyminen sekä tilanteiden väärinkäsitys.
1.2. Mitä yhteneväisyyksiä asukkaiden kokemassa stressissä on?	Negatiiviset kokemukset toisten asukkaiden kanssa. Stressin aiheuttama levottomuus, raivon puuskat, huutaminen sekä väkivaltaiset tilanteet. Asukkaan oma kokemus ohjaajan kanssa saadusta ajasta. Haastatteluihin osallistuneista asukkaista kaksi kertoi, ettei koe stressiä lainkaan.
2. Miten stressin voi kohdata?	Stressin kohtaamiseen on useita keinoja, ja jokainen toimii tilanteissa eri tavalla. Stressin voi kohdata puhumalla stressaavasta asiasta tai tilanteesta. Stressaavan tilanteen purku on yksi keino kohdata stressiä. Rauhallinen olemus ja lähestyminen auttaa kohtaamaan stressiä.
2.1. Miten ohjaaja, asukas tai omainen kokee stressin?	**Ohjaaja:** Kokee stressin kuormittavana asiana. Työyhteisön ilmapiiri kiristyy, sekä työnteko hankaloituu. Ohjaaja voi kokea riittämättömyyden tunnetta kovan stressin alaisena. Ohjaajilla kokemus stressistä on yksilökohtaista. **Asukas:** Kokee stressin ahdistavana ja joskus myös pelottavana asiana. Stressin alla stressiä on hankala kohdata ja käsitellä, tunteista voi olla hankala puhua.
2.2. Miten tietoisuus stressitekijöistä parantaa yksikön hyvinvointia?	Tietoisuus stressitekijöistä parantaa yksikön hyvinvointia. Stressaavia tilanteita voi välttää, kun ohjaajat ja asukkaat tunnistavat eri stressitekijöitä. Ohjaajan tietoisuus asukkaan stressitekijöistä auttaa ennakoimaan tilanteita. Rauhallisen ympäristön ja mielekkään arjen turvaaminen parantaa Mäntyvintin asukkaiden kokemaa hyvinvointia ja samaan aikaan asukkaiden hyvinvointi parantaa koko työyhteisön hyvinvointia sekä helpottaa työntekoa ja parantaa työn laatua.

TAULUKKO 1. Koontitaulukko tutkimuskysymyksistä.

3.3 Haastattelujen tulokset

Haastatteluissa kysyttiin seuraavat kysymykset:

- Mitä kokemuksia sinulla on (asukkaan/työyhteisön) stressistä?
- Miten stressi ilmenee työyhteisössä/asukkaissa/läheisessä?
- Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?
- Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?

Mäntyvintissä asukkaat on jaettu toimintakyvyn sekä tuen tarpeen perusteella kahdelle puolelle; tehostetun palveluasumisen sekä palveluasumisen puolelle. Haastatteluun osallistui asukkaita yksikön molemmilta puolilta.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin kaiken kaikkiaan kymmentä asukasta, Neljä tehostetun palvelupuolen asukasta sekä kuusi palveluasumisen asukasta. Ennen jokaista asukkaiden kanssa käytyä haastattelua käytiin läpi haastattelun kulku, mihin tallennetta käytetään ja mitä tallenteelle tehdään, kun haastattelu on ohi.

3.3.1 Henkilökunnan havainnot

Henkilökunnasta haastatteluihin osallistui neljä henkilökunnan jäsentä. Henkilökunnan jäsenet vastasivat paperille kirjoitettuihin kysymyksiin, sekä sähköpostilla lähetettyihin kysymyksiin sen mukaan, miten he kokivat vastaamisen helpoimmaksi. Henkilökunnan antamat vastaukset ovat koottu yhteen.

1. Mitä kokemuksia sinulla on asukkaan sekä työyhteisön stressistä?

Haastatteluihin vastanneet ohjaajat toivat esiin kokemuksiaan asukkaiden stressistä. Ohjaajat kertoivat asukkaiden stressin näkyvän häiriökäyttäytymisenä, sekä lisääntyneenä tarpeena ohjaajien tuelle ja avulle. Stressin alla asukkaat hakeutuvat ohjaajien puoleen herkemmin.

Henkilökunta kokee stressin vaikutukset fyysisenä sekä psyykkisenä. Stressin alla epävarmuus ja levottomuus lisääntyvät, keskittymiskyky heikentyy. Stressin alla oireet voivat olla myös psykosomaattisia, migreeni, päänsärky, unettomuus ja epätasainen unensaanti olivat henkilökunnan esiin tuomia oireita. Muita psyykkisiä oireita, joita henkilökunta toi esiin, ovat masentuneisuus, ärtymys ja suuttumus pienistäkin asioista, sekä se, että pienetkin asiat tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Haastatteluun vastanneet ohjaajat toivat esiin myös stressin tuomaa väsymystä, kun stressi on ollut pidempiaikaista.

2. Miten stressi ilmenee työyhteisössä, asukkaissa ja läheisessä?

Haastattelujen perusteella asukkaat vaistoavat henkilökunnan stressin. Stressi ilmenee asukkaissa levottomuutena, turvattomuuden tunteena sekä käytöshäiriöinä. Asukkaat turvautuvat myös stressin alla ohjaajien tukeen herkemmin. Tunteista puhuminen on asukkaille hankalaa, mikä vahvistaa stressiä sekä tuottaa vaikeuksia stressin purkamisessa. Toisten asukkaiden käytös aiheuttaa myös stressiä, kuten huutaminen, kiusaaminen ja tiuskiminen.

Haastatteluissa käsiteltiin myös omaisten stressin ilmenemistä. Vastausten perusteella omaisten stressi ilmenee lisääntynein yhteydenottoina, kun omaiset ovat huolissaan hoidetaanko asukkaan asioita hyvin.

Haastattelujen perusteella työyhteisön stressin voi huomata helposti. Ilmapiiri voi muuttua kireäksi, töitä ei tule tehtyä, vaan asioita puidaan työyhteisön kesken ja keskittyminen työntekoon heikkenee sekä sairauspoissaolot lisääntyvät. Stressaantunut henkilö voi olla levoton, eikä hän kykene keskittymään. Työn määrä ja vähäinen aika tehdä kaikki työtehtävät aiheuttavat stressiä. Pienet asiat paisuvat suuremmiksi. Stressi näkyy myös negatiivisena kommunikaationa sekä epäselvänä vuorovaikutuksena. Ohjaajat toivat myös esiin, että stressaantunut henkilö voi olla töykeä tai äreä, sekä hiljainen ja vetäytynyt.

3. Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?

Stressiä aiheuttavia asioita on haastattelujen perusteella useita, kuten oma elämäntilanne, työasiat, maailmantilanne ja sairaudet. Työvoiman vähyys, sairas- sekä vuosilomat hankaloittavat tilannetta entisestään. Työvuorosuunnittelu aiheuttaa stressiä, kun jokaiseen työvuoroon on saatava myös vakituista henkilökuntaa. Vastausten perusteella työnteon rutiinin puute ja työyhteisön väliset informaatiokatkokset ja kommunikoinnin hajanaisuus aiheuttavat monelle ohjaajalle stressiä. Haastatteluissa tuotiin esiin myös se, että riittämättömyyden tunne, sekä omat elämäntilanteen muutokset aiheuttavat stressiä.

4. Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?

Riittävä henkilökunnan määrä vähentää haastattelujen perusteella stressiä, samoin selkeät toimintaohjeet vuorokohtaisista tehtävistä sekä asukkaiden kanssa toimisesta. Haastatteluissa nostettiin esiin myös kommunikointi työyhteisön kanssa, stressaavasta asiasta puhuminen ja tilanteen purkaminen. Haastatteluissa tuotiin esiin myös vastuiden jakaminen vuoron aikana sekä yhteinen päämäärä työssä, eli yhteisymmärrys, miksi työtä tehdään. Työn tuomaa stressiä helpottaa myös joustavuus vuoron aikana ja työtehtävien tasainen jakautuvuus. Hyvä perehdytys, töiden delegoiminen ja työntekijöiden välinen luottamus parantaa työntekoa ja lieventää työyhteisön stressiä. Ohjaajat kertoivat omien vapaa-ajan virikkeiden auttavan ohjaajia palautumaan työstä ja helpottamaan työn tuomaa stressiä. Haastateluissa kerrottiin myös, että hyvä työyhteisö, sekä stressaavien asioiden purku työyhteisön kanssa ovat merkittäviä stressiä helpottavia tekijöitä. Asukkaiden stressiä helpottaa asioiden ennakointi ja suunnittelu. Asioiden ja suunnittelu ja asioiden sekä tapahtumien läpikäynti, vuorovaikutuksessa käytettävät apuvälineet ja rauhallisuus sekä tarpeellinen ajankäyttö.

3.3.2 Tehostetun palveluasumisen asukkaiden havainnot

Asukkaat vastasivat kysymyksiin omin sanoin. Alla on asukkaiden antamat vastaukset haastatteluihin.

Haastattelu 1

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Asukas ei kertonut kokemuksia stressistä.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressi ilmenee tunteen purkauksina, ahdistuksena.

3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Stressiä aiheuttaa, kun muut asukkaat saavat enemmän huomiota ohjaajilta. Lisäksi stressiä aiheuttavat pelko, yksinäisyys, toiminnasta ulkopuolelle jääminen.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Stressiä vähentää sosiaalinen kanssakäyminen ohjaajien ja kavereiden kanssa, pleikkarilla pelaaminen.

Haastattelu 2

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltava kertoo, että ”joskus joku asia stressaa”.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressi ilmenee huonona käytöksenä ja pahantuulisuutena.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Stressiä aiheutuu silloin, kun joku asia ei mene niin kuin haluaa. Jännittävät tilanteet voivat stressata. Tulevat reissut stressaavat ja tietämättömyys, milloin reissu on.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Nukkuminen ja lepo, kavereiden kanssa olo, musiikin kuuntelu ja puhelimella olo vähentävät stressiä.

Haastattelu 3

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltava stressaa harvoin.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressi tuntuu ”omituiselta”, tulee huono tunne.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Kiusaaminen ja härnääminen aiheuttavat stressiä. Maailmantilanne, Ukrainan sota ja koronapandemia stressaavat.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Lempimusiikin kuuntelu helpottaa stressiä. Stressaavista asioista kertominen ja asioiden läpikäyminen helpottaa. Tallilla olevat työntekijät vähentävät myös stressiä.

Haastattelu 4

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltava kokee, että stressaavia tilanteita on vähän. Haastateltava kokee surulliset asiat stressinä.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressi ilmenee päänsärkynä, väsymyksenä ja huimauksena. Haastateltava kertoo, että muiden stressi ilmenee rumana kielenkäyttönä.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Läheisen kuolema stressaa. Haastateltava kokee stressaavana, kun toiset puuttuvat omiin asioihin. Kiusaaminen stressaa myös.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Syöminen ja lääkkeiden ottaminen vähentävät stressiä. Myös ohjaajien apu ja kavereiden kanssa olo vähentävät stressiä.

3.3.3 Palveluasumisen asukkaiden havainnot

Haastattelu 5

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltavalla ei ole kokemuksia stressistä.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Haastateltava kertoo, että toisten asukkaan stressi näkyy talossa huutona ja riitelynä.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Haastateltavalla ei ole stressitekijöitä.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Matkustaminen ja postikorttien kirjoittaminen ovat ehkäisseet stressiä.

Haastattelu 6

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Stressi kasvaa ”lumipallon lailla ja sitten poksahtaa”, jolloin tulee raivokohtaus. Stressaantuneena haastateltava pyrkii pois tilasta, jos mahdollista.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressi näkyy levottomuutena ja ”seilaamisena”. Stressi ilmenee häiriökäyttäytymisenä.

3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Liian moni asia, kuten lupaukset, joita ei pidetä, poliisit, ambulanssit. Pelko aiheuttaa stressiä. Haastateltava kokee yllättävät muutokset ja vaihtuvan henkilökunnan stressaavana. Haastateltavalla on kokemus siitä, että muut asukkaat saavat enemmän huomiota.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Juttutuokiot ohjaajien kanssa ja ohjaajan kanssa vietetty kahden keskeinen aika helpottavat haastateltavan stressiä. Myös piirtäminen, kuvataide ja omat harrastukset ovat vähentäneet stressiä. Haastateltava kertoo, että stressiä vähentäisi pysyvä henkilökunta ja yhdenmukainen ohjaus sekä selkeät päivätoimet, kuten siivouspäivä ja kauppapäivä.

Haastattelu 7

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltava kertoo, ettei koe stressiä.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Haastateltava ei kerro miten ilmenee.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Haastateltava kertoo, ettei mikään aiheuta stressiä.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Haastateltava kertoo, että hyvä kunto ja hyvä muisti auttavat välttämään stressiä.

Haastattelu 8

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Joskus stressaava asia voi mielessä kasvaa, jos asiaa ei käydä läpi.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressin tuoma ahdistus aiheuttaa nauramista, Stressi näkyy myös käytöshäiriöinä.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Isot ihmisjoukot voivat aiheuttaa stressiä, samoin ihmisten katseet, joihin ei osaa suhtautua. Työtoiminta voi stressata. Haastateltavaa stressaa myös pelko siitä, että ihmiset yrittävät huijata. Haastateltava kertoo, että omat ajatukset, jotka eivät asukkaan mielestä ole välttämättä totta, sekä harhaiset ajatukset, kuten epäilyt omasta terveydentilasta stressaavat. Haastateltava kokee, että muut asukkaat saavat enemmän huomiota ohjaajilta.

4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Mukavat hetket ohjaajien kanssa, sekä käsityöt vähentävät stressiä.

Haastattelu 9

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Haastateltava kokee stressin huonona asiana.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Stressistä aiheutuu huonoa käyttäytymistä.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Lyöminen ja potkiminen, sekä kiroilu aiheuttavat stressiä. Harrastusten peruuntuminen stressaa. Saman ohjaajan kohtaaminen useaan kertaan päivän aikana stressaa.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Stressiä vähentää iloisuus, television katsominen, musiikin kuuntelu, kaverit.

Haastattelu 10

1. **Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?**
   Stressaavat asiat eivät lähde mielestä, omat harrastukset ja poikaystävä saavat ajatuksia muualle.
2. **Miten stressi ilmenee?**
   Kertoo, että toisen asukkaan stressi kuuluu käytävillä, haastateltava pelkää toisen raivokohtauksia. Oma stressi ilmenee ärsyyntymisenä.
3. **Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?**
   Stressiä aiheuttaa meteli aamu- ja iltatoimien aikana, oman ajan häirintä, sekä sosiaalisen kanssakäymisen puute. Haastateltava kertoo stressitekijöiksi, että ohjaajat eivät tule juttelemaan muuten vaan, ulkoilun puute hyvinä keleinä.
4. **Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?**
   Stressiä vähentäviä tekijöitä ovat yksikön yhteinen toiminta, ulkoilu, omat ihmissuhteet, harrastukset.

4 HENKILÖKUNNAN JA ASUKKAIDEN VÄLISET EROAVAISUUDET STRESSITEKIJÖISSÄ

Mäntyvintin henkilökunta on mukana asukkaiden elämässä päivittäin, ja he näkevät, minkälaisia vaikutuksia eri tekijöillä on asukkaaseen. Asukkaat ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa, henkilökuntaan, omaisiin ja muihin henkilöihin, kuten siivoojiin ja talonmiehiin. Haastatteluita tehdessä kävin keskustelua Mäntyvintin henkilökunnan kanssa ja puhuimme myös asukkaiden esiin tuomista stressitekijöistä. Keskusteluiden myötä huomattiin, että on myös stressitekijöitä, joita asukas ei välttämättä itse vielä tunnista.

4.1 Ohjaajien valikoiminen

Mäntyvintissä henkilökunta vaihtuu kolme kertaa yhden päivän aikana: aamuvuorossa, iltavuorossa sekä yövuorossa. Asukkailla saattaa olla tiettyjä ohjaajia, joita he haluaisivat nähdä vuoron aikana, ja joskus mielekkään ohjaajan puuttuminen vuorosta tai tilanteesta aiheuttaa vahvojakin tunnereaktioita asukkaissa. Mäntyvintissä puhuttiin ohjaajien valikoimisesta. Asukkaat, joilla on vahvat mieltymykset tiettyihin ohjaajiin, ottivat mieluisat ohjaajat usein puheeksi, kun vertasivat stressaavia tilanteita ohjaajien kanssa verraten, kuinka mielekkään ohjaajan kanssa tilanteet menevät paremmin.

4.2 Vieras henkilökunta

Epämielekkäiden ohjaajien lisäksi yksikössä käy myös Soiten sisäisiä sijaisia, jotka kiertävät eri yksiköissä täyttäen työvuorossa olevia tyhjiä ohjaajan työvuoroja vuorokohtaisesti. Osa sisäisistä sijaisista on ollut useita kertoja yksikössä, ja he tuntevat asukkaat ja talon tavat hyvin, mutta pakostakin on sijaisia, joille yksikkö ja asukkaat ovat vieraita, joten tietoisuus asukkaiden rajoista ja asenteista ovat puutteellisia. Uudempien sijaisten on myös ymmärrettävästi hankala perehtyä yksikköön, jos he ovat vain yhden tai kaksi vuoroa yksikössä. Kukaan asukkaista ei maininnut haastatteluissa sisäisiä sijaisia, kun taas haastatteluun vastanneista ohjaajista osa kertoi sisäisten sijaisten ja vaihtelevan henkilökunnan aiheuttavan asukkaissa stressiä.

5 MÄNTYVINTISSÄ KÄYTETTÄVÄT VUOROVAIKUTUKSEN APUVÄLINEET STRESSIN KOHTAAMISEN TYÖKALUNA

Mäntyvintissä on käytössä erilaisia vuorovaikutustilanteissa käytettäviä apuvälineitä. Osalle asukkaista on tehty kaulassa roikkuvat tunnekorttipakat (Hidasta Elämää), joissa on erilaisia tunnetiloja kuvaavia kortteja, joiden avulla asukkaat voivat helpommin ilmaista omaa tunnetilaansa ja mielialaansa. Tunnekortit ovat olleet asukkaille, sekä myös henkilökunnalle hyödyllisiä. Asukkaiden on helppo ottaa pakasta esiin kortti (KUVA 1), joka kuvaa omaa tunnetilaa, sekä työntekijän on myös helppo aloittaa asukkaan stressaavan tilanteen purku esimerkiksi pyytämällä asukasta valitsemaan pakasta sopiva kortti sen hetkistä tunnetilaa kuvaamaan.

Mäntyvintissä on myös käytössä kolme erilaista Hidasta Elämää -korttipakkaa, joita voidaan käyttää yksittäisissä asukastapaamisissa sekä yhdessä käytävissä ryhmätilanteissa. Korttipakat ovat: Hidasta Elämää -kuvakortit, Stressinhallintakortit sekä Ymmärrä tunteitasi -kortit. (Hidasta Elämää.)

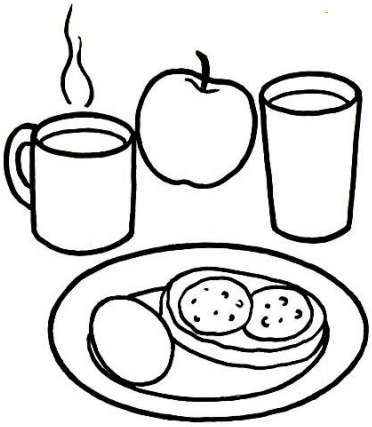
Hidasta Elämää -kuvakortit sisältävät erilaisia kuvia sekä positiivisia ja voimaannuttavia lauseita, joita voitiin pohtia asukkaan kanssa ja nostattaa positiivisuutta asukkaiden ja ohjaajan välillä. Korttien tarkoitus on voimaannuttaa ja nostattaa positiivista tunnetta. (Hidasta Elämää.)

Stressinhallintakortit sisältävät erilaisia stressinhallintaharjoituksia, joita harjoitettiin asukkaan kanssa kahdestaan sekä ryhmässä. Erilaisia stressinhallintaharjoituksia olivat esimerkiksi hengitysharjoitukset, aistiharjoitukset ja luontoretket. Asukkaan kanssa kortteja käytettäessä voitiin harjoituksen jälkeen pohtia, minkälaisia tunteita harjoituksen aikana syntyi, minkälaisia aistimuksia harjoituksen aikana heräsi ja minkälainen vaikutus harjoituksella oli asukkaaseen. (Hidasta Elämää.)

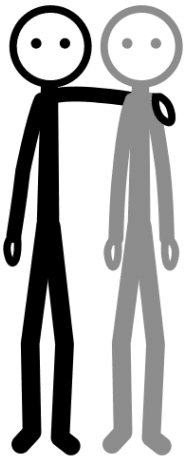
Ymmärrä tunteitasi -kortit sisältävät erilaisia tunteita ja selityksiä tunteille, miltä kyseinen tunne tuntuu ja mitkä tilanteet voivat herättää kyseisiä tunteita. Tunnekortteja käytettiin positiivisten ja negatiivisten tunteiden, kuin myös ennestään tuntemattomien tunteiden käsittelyyn ja tutustumiseen. (Hidasta Elämää.)

Suurella osalla asukkaista on myös käytössä päivä- tai viikko-ohjelmataulu, johon voidaan merkitä päivän tai viikon tapahtumia kuvakortein (KUVA 2 & KUVA 3). Taulun tarkoitus on selkeyttää asukkaalle päivän tai viikon tapahtumat sekä strukturoida jokainen päivä selvästi, jotta asukas tietää, mitä tapahtumia tiettyinä päivinä ja kellonaikoina tapahtuu. Päivä- ja viikko-ohjelmataulut ovat olleet hyvä keino vähentää asukkailla tietämättömyydestä johtuvaa stressiä, kun asukas voi kuvakorttien avulla katsoa mitä seuraavaksi tapahtuu. Erityisesti päiväohjelman laatiminen on ohjaajalle ja asukkaalle hyvä tilaisuus kahdenkeskeiselle vuorovaikutukselle, ja osa asukkaista koki päiväohjelman laatimisen tärkeäksi osaksi päivää. Strukturoidulla arjella voidaan vähentää huomattavan paljon asukkaille syntyvää stressiä, joka johtuu levottomuudesta, päivän tapahtumien tietämättömyyksistä sekä yllättävistä tilanteista. Päiväohjelmalla asukas voi siis ennakoida tulevaa päivää hyvissä ajoin.

KUVA 1. Iloista tunnetilaa kuvaava kuvakortti (Vanninen A, Papunet)



KUVA 2. Aamupalaa kuvaava kuvakortti (Vanninen B, Papunet)



KUVA 3. Avustajaa kuvaava kovakortti (Palao, Papunet)

6 HAASTATTELUJEN KOONTI

Moni haastatelluista asukkaista toi esiin stressitekijöitä, jotka liittyvät joko ohjaajiin, tai yksikön toisiin asukkaisiin. Haastattelujen perusteella siis selvisi, että stressitekijät ovat myös ihmisistä johtuvia. Asukkaat toivat myös esiin kokemaansa epätasa-arvoa ohjaajien antamasta huomiosta ja ajasta ja kokivat, että toiset asukkaat saavat enemmän aikaa ohjaajien kanssa. Yksi asukas sanoitti tunnetta myös yksinäisyytenä ja yksin jäämisenä. Asukkaat kuitenkin myös ymmärsivät, että ohjaajilla on rajattu aika, kun yksikössä on muita asukkaita heidän lisäkseen, minkä takia ohjaajien kanssa ei aina ehdi viettämään niin paljon aikaa kuin toivoisi.

Mäntyvintissä työskentelyn aikana kävimme ohjaajien kanssa keskusteluja aika ajoin virikeohjaajan hyödyllisyydestä. Arkeen kuuluu yksikön jokapäiväisten asioiden hoitaminen, joten virikkeellinen toiminta asukkaiden kanssa on rajoitettua. Virikeohjaajan avulla asukkaille voidaan tarjota virikkeellistä toimintaa niinä aikoina, kun ohjaajat keskittyvät päivän pakollisiin toimiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin sain melko selkeät vastaukset pelkästään haastattelujen pohjalta. Mäntyvintissä esiintyviä stressitekijöitä ovat mm. henkilökunnan ja asukkaiden välillä syntyvä eripura, joka useimmiten johtuu tilanteen väärinkäsityksestä, toisten asukkaiden kanssa syntyvät konfliktitilanteet, asukkaiden kokema yksinäisyys, haastava käyttäytyminen sekä kommunikoinnissa tapahtuvat katkokset. Mäntyvintissä esiintyviä stressitekijöitä on useita, ja stressitekijät johtuvat monesta eri tekijöistä. Henkilökunnan kokemat stressitekijät ovat lähtöisin työnteon prosessissa syntyvistä kommunikaatiokatkoksista, eriävistä näkemyksistä tilanteiden vakavuudesta, sekä kiireestä. Asukkailla stressitekijät johtuvat paljolti vuorovaikutustilanteista, ohjaajista, toisen asukkaan häiriökäyttäytymisestä sekä tilanteiden väärinkäsityksistä.

Asukkaiden kokemassa stressissä löytyi joitain yhteneväisyyksiä. Stressi aiheuttaa monella asukkaalla levottomuutta sekä raivon puuskia, huutamista sekä mahdollisesti myös väkivaltaisia tilanteita. Usealla asukkaalla stressitekijänä oli oma kokemus ohjaajan kanssa saadusta ajasta, eli moni asukas koki saavansa vähemmän huomiota ja aikaa ohjaajan kanssa kuin toiset. Haastattelujen aikana myös termi ”toisen asukkaan lelliminen” kuului parilla asukkaalla. Suurin yhteneväisyys asukkaiden kokemasta stressistä oli negatiiviset kokemukset

toisten asukkaiden kanssa. Haastatteluihin osallistuneista asukkaista kaksi kertoi, ettei koe stressiä lainkaan.

Stressin kohtaamiseen on useita keinoja, ja jokainen toimii tilanteissa eri tavalla. Mäntyvintissä työskentelyni sekä haastattelujen aikana käytyjen keskustelujen pohjalta Mäntyvintissä asukkaan stressin kohtaamiseen on kehittynyt keinoja rauhoittaa tilanne tapauskohtaisesti. Henkilökunta tuntee asukkaat, joten henkilökunta kykenee usein rauhoittamaan tilanteen. Yllättäviä tilanteita kuitenkin tulee, ja tilanteet voivat olla myös henkilökunnalle kuormittavia. Näissä tapauksissa tilanteen rauhoituttua tilanne on hyvä purkaa työyhteisön kanssa.

Ohjaajat kokevat stressin kuormittavana asiana. Stressitilanteissa työyhteisön ilmapiiri kiristyy ja työnteko hankaloituu. Haastatteluun osallistuneista ohjaajista yksi kertoi kokevansa riittämättömyyden tunnetta kovan stressin alaisena. Ohjaajilla kokemus stressistä on yksilökohtaista, mutta esiin nousi yhtäläisyyksiä ilmapiirin kireydestä sekä tilanteen paisumisesta suuremmaksi. Asukkaat kokevat stressin ahdistavana ja joskus myös pelottavana asiana. Stressin alla asukkaat kertoivat stressin olevan haastava kohdata.

Tietoisuus stressitekijöistä parantaa yksikön hyvinvointia. Stressaavia tilanteita voi välttää, kun ohjaajat ja asukkaat tunnistavat eri stressitekijöitä. Kun ohjaaja on tietoinen asukkaan eri stressitekijöistä, voi hän ennakoida hyvissä ajoin ennen kuin stressi purkautuu, esimerkiksi käymällä asukkaan kanssa tehtävät asiat läpi ennen toteutusta, menemällä rauhallisempaan tilaan asukkaan kanssa tai valmistamalla tila rauhalliseksi ennen ohjattua tilannetta. Rauhallisen ympäristön ja mielekkään arjen turvaaminen parantaa Mäntyvintin asukkaiden kokemaa hyvinvointia ja samaan aikaan asukkaiden hyvinvointi parantaa koko työyhteisön hyvinvointia sekä helpottaa työntekoa ja parantaa työn laatua.

7 HAASTATTELUJEN ARVIOINTI

Tarkoituksena oli kartoittaa Mäntyvintin henkilökunnan ja asukkaiden kokemuksia eri stressitekijöistä. Mäntyvintissä työskentelyn aikana stressitekijät ja kokemus stressistä olivat melko yleisiä puheenaiheita. Asukkaat toivat myös esiin omaa stressiään eri tavoilla.

7.1 Omaisten haastattelu

Alkuperäisestä suunnitelman mukainen omaisten haastattelu ei toteutunut. Haastattelujen järjestäminen tuotti vaikeuksia, koska haastattelujen aikana olin muuttanut toiseen kaupunkiin, ja haastatteluihin käytettävissä oleva aika oli rajallista. Henkilökunta jakoi kuitenkin omaa näkemystään, miten asukkaiden omaisten stressi näkyy yksikössä.

7.2 Opinnäytetyön onnistumiset ja kehittämiskohteet

Opinnäytetyötä voidaan pitää onnistuneena. Haastattelujen myötä saatiin kerättyä erilaisia kokemuksia eri stressitekijöistä. Haastattelujen myötä käytyjen keskustelujen myötä sain tuotua Mäntyvintin henkilökunnan tietoon eri stressitekijöitä, joita asukkaat toivat esille.

Odotin haastatteluihin osallistuvan 3–5 asukasta, mutta asukkaita osallistuikin kaiken kaikkiaan kymmenen. Alkuperäisen suunnitelman mukaan asukkaan omaohjaaja olisi osallistunut asukkaan haastatteluun, mutta tämä ei toteutunut rajatun haastatteluajankohdan vuoksi. Haastatteluihin osallistui kuitenkin neljä ohjaajaa, ja oman työkokemuksen myötä sain tietoa työyhteisön ja asukkaiden stressistä ja stressitekijöistä. Mikäli haastatteluajankohtaa olisi voinut vapaammin suunnitella, olisi haastatteluihin mahdollisesti saatu mukaan asukkaiden omaohjaajat.

Haastatteluajankohta viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta, kuin myös opinnäytetyön kirjoittamisen suunniteltu ajankohta. Tähän syynä oli oma elämäntilanteeni. Oma suunnittelu olisi mahdollistanut vielä laajemman kuvan stressitekijöistä myös ohjaajien puolelta, kun haastatteluihin osallistuneet ohjaajat olivat niitä ohjaajia, jotka olivat haastattelupäivinä töissä.

7.3 Asukkaiden antama palaute

Alkuperäisen suunnitelman mukainen kirjallinen palautteen keruu ei toteutunut, mutta asukkaat ja henkilökunta antoivat suullisesti palautetta ja kertoivat, miltä haastateltavana olo tuntui. Asukkaiden antoivat haastatteluista positiivista palautetta ja kertoivat, että haastateltavana olo oli mielekästä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoiteltiin tietämystä Mäntyvintin asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kokemuksia eri stressitekijöistä, jonka myötä yksikön sisäistä hyvinvointia voitaisiin parantaa. Stressitekijöitä selvitettiin haastattelujen avulla, ja haastattelutuloksia peilattiin tutkimuskysymysten kanssa. Haastatteluista saadut tulokset voidaan välittää Mäntyvintin henkilökunnalle ja he voivat hyödyntää haastatteluista saatua tietoa työssään.

Haastatteluista saatiin useita erilaisia kokemuksia vastanneiden kesken, mutta yhtäläisyyksiä nousi myös paljon. Asukkaiden joukossa yleinen yhtenevä stressitekijä oli kokemus siitä, että muut asukkaat saavat enemmän aikaa ohjaajien kanssa. Henkilökunnan joukossa suurin yhtenevä stressitekijä oli henkilökunnan väliset kommunikaatiokatkokset sekä kokemus työssä esiintyvien tilanteiden vakavuuden suurentelemisesta. Kaiken kaikkiaan kuudestatoista asukkaasta kymmenen osallistui haastatteluihin, ja yhdestätoista ohjaajasta osallistui neljä.

Tämän opinnäytetyön teko oli samanaikaisesti todella mielenkiintoista ja palkitsevaa, mutta myös haastavaa. Opinnäytetyössä suurin onnistuminen oli haastatteluihin osallistuneiden asukkaiden määrä ja sen myötä asukkailta laajasti saadut kokemukset stressitekijöistä. Asukkaat antoivat myönteistä palautetta haastatteluista, joiden myötä voin ymmärtää, että haastattelut olivat asukkaille mielekkäitä ja helppoja ymmärtää. Opinnäytetyössä kehitettävää olisi ollut haastattelujen pidempiaikainen suunnittelu, jotta omaiset ja asukkaiden omaohjaajat olisi saatu osallistumaan. Ei kuitenkaan ole varmaa, olisiko asukkaiden omaiset olleet halukkaita osallistumaan.

Opinnäytetyö tarjosi asukkaille ja henkilökunnalle mahdollisuuden kertoa omasta stressistä ja stressitekijöistään rauhallisessa ympäristössä. Opinnäytetyössä sain myös kirjattua asukkaiden kokemukset muistiin, ja sen myötä asukkaat saivat rauhassa oman äänensä kuuluviin.

Stressi kehitysvammaisten palveluasumisyksikössä on osa yksikön arkea. Yksikössä on 16 asukasta ja 3–4 ohjaajaa vuoroa kohden, jonka myötä usean henkilön kanssa työskentely aiheuttaa niin henkilökunnalle kuin asukkaille haastavia ja yllättäviä tilanteita. Yksikössä asuvat

asukkaat sekä yksikössä työskentelevä henkilökunta oppivat tuntemaan toisensa arjen keskellä, ja sitä myöten he oppivat tuntemaan, miten kyseinen henkilö toimii eri tilanteissa.

Tietoisuus omista rajoista ja voimavaroista kantaa pitkälle. Omien rajojen ja asenteiden tunnistaminen helpottaa haastavista tilanteista selviytymistä. Ohjaajana on tärkeää tunnistaa asukastilanteissa olevat riskit ja miten riskien tuomia negatiivisia vaikutuksia voi ehkäistä. Kun ohjaaja tuntee asukkaat ja pystyy toimimaan heidän kanssaan, asukkaan ja ohjaajan välinen luottamussuhde kasvaa ja sen myötä ohjaajan tekemä työ on tehokkaampaa ja myös mielekkäämpää.

Kehitysvammaisten kanssa työskentelyssä ohjaajan on tärkeää tunnistaa omat asenteensa omaa työtänsä kohtaan sekä hallita omia tunteitaan tilanteiden keskellä. Rauhallisuus ja kärsivällisyys ovat kehitysvammatyön valttikortteja. Vaikka arjen keskellä tapahtuvista haastavista tilanteista selvitään ilman suuria ongelmia, voivat tilanteet jäädä mieleen vielä niiden mennessä ohi. Haastavien tilanteiden purku auttaa pääsemään stressin tuomista negatiivisista ilmiöistä yli. Tilanteiden purku parantaa henkilökunnan työhyvinvointia sekä parantaa asukkaiden hyvinvointia, kun haastavan tilanteen tuomasta tunteesta pääsee rauhoittumaan ja jatkamaan eteenpäin.

Opinnäytetyön prosessin aikana pääsin kehittämään omaa työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamista erityisesti työyhteisöosaamisen kannalta. Työyhteisössä on tärkeää tukea toisiaan. Kannustava ilmapiiri parantaa työntekoa, sekä työn tulosta ja tekee työskentelystä mielekkäämpää. Kannustava työyhteisö tukee myös hankalista tilanteista selviytymistä. On tärkeää pystyä luottamaan omaan työyhteisöön ja siihen, että voi tarvittaessa kysyä apua, työtä tehdään kuitenkin yhdessä. Mielestäni lähijohtajalla on tärkeä rooli työyhteisössä, ja lähijohtajalla on myös suuri vaikutus työyhteisöön. Lähijohtajan rooli on johtaa ja tukea työntekijöitä sekä ohjata työyhteisöä kohti yhteistä päämäärää. Lähijohtajan tulee olla henkilö, johon työntekijät voivat luottaa. Pääsin myös kehittämään omaa tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatioosaamista haastattelun tulosten peilaamisen myötä.

Opinnäytetyön teko opetti minulle paljon. Kehitysvammaisten ihmisten kanssa työskentely voi olla ajoittain hektistä ja jokainen päivä yksikössä on erilainen. Yksikössä tullaan tulevaisuudessakin näkemään stressiä, mutta mielestäni stressin kohtaamisen keinoja voidaan käydä läpi

ennen stressin purkautumista. Yksikössä työskentely vaatii työntekijältä joustavuutta ja rauhallisuutta, sekä lujaa eettistä, sekä asiakastyön osaamista. Kehitysvammainen ihminen voi kokea tunteiden käsittelyn haastavana ja haastavat tilanteet voivat purkautua muun muassa väkivaltaisena käytöksenä. Ohjaajan on tärkeä pysyä tilanteessa rauhallisena ja turvata haastavassakin tilanteessa asiakkaiden turvallisuus. Työn aikana pääsin reflektoimaan asukkaiden kokemia stressitekijöitä myös omien työmenetelmieni kanssa.

Opinnäytetyön aiheesta ei ole tehty aikaisempaa tutkimusta. Tämän tutkimuksen tulokset perustuvat paljolti haastateltavien elämäntilanteeseen. Mikäli haastattelu pidettäisiin uudestaan, niin tulokset eivät olisi välttämättä yhtenäisiä tämän opinnäytetyön kanssa. Jotta työstä olisi työn tilaajalle hyötyä, tulisi mielestäni henkilökunnan lukea työ huolella läpi ja käydä työssä esiinnousseita stressitekijöitä ja stressaavia tilanteita esimerkiksi työnohjauksessa sekä tiimikokouksissa. Tämän opinnäytetyön tutkimusta voisi jatkaa muun muassa tarjoamalla Mäntyvintin asukkaille ja henkilökunnalle sellaisen foorumin, jossa stressistä voidaan keskustella avoimesti, ammattieettisesti ja ratkaisukeskeisesti jotta yksikön hyvinvointia saadaan parannettua.

LÄHTEET

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. *Kaikkea stressistä*. Työterveyslaitos.

Vanninen, E. Iloinen. Saatavissa: https://papunet.net/sites/papunet.net/files/kuva-pankki/20190207/iloinen1.jpg. Viitattu 15.6.2023.

Vanninen, E. Aamupala. Saatavissa: https://papunet.net/sites/papunet.net/files/kuva-pankki/20190321/aamupala.jpg. Viitattu 15.6.2023.

Palao, S. Avustaja. Saatavissa: https://papunet.net/sites/papunet.net/files/kuva-pankki/20200309/guardian_003.png. Viitattu 15.6.2023.

Mattila, A. 2022. Stressi. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976. Viitattu 8.3.2023.

Åhman, H. & Gustafsberg, H. 2017. *Tilannetaju: Päätä paremmin*. Helsinki: Alma Talent Pro, 2017. Saatavissa: https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.centria.fi/teos/GAEBBXDTEB. Viitattu 28.4.2023.

Stressinhallinta – YTHS. Saatavissa: https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/. Viitattu 30.4.2023.

Leirimaa, V. 2022. Hyvinvointi – mitä se oikeastaan tarkoittaa? Mäntsälä. Saatavissa: https://www.mantsala.fi/asiointi-ja-paatoksenteko/hallinto-ja-talous/viestinta-markkinointi/mielessa-kuntablogi/hyvinvointi-mita-se-oikeastaan-tarkoittaa/. Viitattu 30.8.2023.

Tiedenaiset. 2021. Mikä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Jyväskylä. Tuumakustannus. Saatavissa: https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi. Viitattu 30.8.2023.

Mielenterveystalo. Perustietoa kehitysvammaisuudesta. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/perustietoa-kehitysvammaisuudesta. Viitattu 4.10.2023.

Hidasta Elämää. Kortit. Saatavissa: https://hidastaelamaa.fi/kortit/. Viitattu 6.11.2023.

LIITE 1/1

Samu Hulkko

KEHITYSVAMMAISTEN PALVELUASUMISYKSIKÖN ASUKKAIDEN, OMAISTEN JA HENKILÖKUNNAN KOKEMUKSIA ERILAISISTA STRESSITEKIJÖISTÄ

Opinnäytetyösuunnitelma

Opinnäytetyösuunnitelma
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi koulutus
Marraskuu 2022

LIITE 1/2

SISÄLLYS

1 JOHDANTO ..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET ..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

3 KOULUTUSALAN JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄN KANNALTA TARKOITUKSEN MUKAINEN TIETOPERUSTA ..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITELTAVAT TULOKSET JA AIKATAULU ..... VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

LÄHTEET **7**

1. JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutetaan perinteisen tutkimusrakenteen mukaisesti ja opinnäytetyö on laadullinen. Opinnäytetyön tilaajana toimii Mäntyvintti, joka on Kokkolassa sijaitseva tehostettu palveluasumisyksikkö erityistä tukea tarvitseville kehitysvammaisille ihmisille. Mäntyvintti on Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä Soiten yksikkö.

Opinnäytetyössä haastatellaan asukkaita, henkilökuntaa ja omaisia heidän kokemuksistaan koskien stressiä ja heidän mielipiteitään siitä, miten se ilmenee työyhteisössä. Haastatteluista saatujen tulosten pohjalta on tarkoitus luoda kuva stressitekijöistä, eli asioista, jotka laukaisevat stressiä. Stressitekijöiden kartoitusten myötä voidaan lisätä hyvinvointia yksikössä ja välttää negatiivisten ilmiöiden syntymistä.

Opinnäytetyössä stressillä tarkoitetaan stressin aiheuttamia hyvinvointia heikentäviä ilmiöitä, kuten sanallista ja fyysistä aggressiivisuutta, jumittumista, vetäytymistä sekä toimintakyvyn alentumista. Opinnäytetyön aihe heräsi omasta työkokemuksesta Mäntyvintissä ja omista havainnoista ja työyhteisön kanssa käydyistä keskusteluista. Stressin aiheuttamat purkaukset heikentävät asukkaiden hyvinvoinnin lisäksi myös työhyvinvointia.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on yksikön sisäisen stressin kartoittaminen ja hyvinvoinnin lisääminen. Kehittämistehtävässä hyödynnettäviä sosionomin kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sekä tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, koska yksikössä asukkaiden kanssa työskentely sisältää haastavia tilanteita, jotka voivat vaatia työmenetelmien kehittämistä ja muuttamista. Ohjaajan on tärkeä osata soveltaa ja kehittää keinoja omaan toimintatapaan, jolla voidaan vähentää stressiä, sen lisäksi myös tuoda keinoja esiin työyhteisössä, jotta työskentely pysyy mahdollisimman yhtenäisenä. Ohjaajan arvomaailma ja ihmiskäsitys vaikuttaa paljon asukkaan kanssa toimimiseen.
Havainnointi ja haastattelut tapahtuvat pelkästään Mäntyvintin sisällä, eikä muita asumisyksiköitä huomioida. Tekijällä on kokemusta yksikössä työskentelystä ja henkilökunta, asukkaat ja omaiset ovat tekijälle tuttuja, joka voisi madaltaa rimaa osallistua haastatteluihin.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä: kehitysvammaisuus, stressi, stressitekijä, hyvinvointi

2. TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyössä vastataan seuraaviin tutkimuskysymyksiin;

1. Mitä stressitekijöitä yksikössä esiintyy?
   1.1. Mistä stressitekijät juurtuvat?
   1.2. Mitä yhteneväisyyksiä asukkaiden kokemassa stressissä on?

2. Miten stressin voi kohdata?
   2.1. Miten ohjaaja, asukas tai omainen kokee stressin?
   2.2. Miten tietoisuus stressitekijöistä parantaa yksikön hyvinvointia?

Tutkimuseettisyyden kannalta tehdään tutkimussopimukset, jotka lähetetään kaikille yksikön asukkaille, omaisille ja työntekijöille. Haastattelut ja tutkimus tehdään nimettömästi, eikä kenenkään henkilötietoja käsitellä. Tutkimukseen ja haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista.

Asumisyksikössä on 16 asukasta ja henkilökunnasta vakituisia työntekijöitä on 10. Tavoitteena on saada 3–5 asukasta ja heidän omaisiaan osallistumaan, kun taas henkilökunnasta päätoimisena haastateltavana toimisi osallistuvan asukkaan omaohjaaja. Omaohjaajan lisäksi muun henkilökunnan havaintoja hyödynnetään. Työpaikalla käytyjen keskustelujen pohjalta voidaan odottaa valtaosan henkilökunnasta olevan halukas osallistumaan. Haastattelujen tuloksien ja havaintojen lisäksi hyödynnetään kirjallisia lähteitä, jotka tukevat havaintoja ja haastattelujen tuloksia. Lisäksi kirjallisista lähteistä saatua tietoa voidaan hyödyntää myös yksikössä.

Haastattelun tuloksia analysointi tapahtuu tutkimuskysymysten kautta. Haastattelun tuloksia peilataan tutkimuskysymysten kanssa ja haetaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Haastattelun tuloksia myös verrataan keskenään ja kerätään mahdollisia yhtäläisyyksiä tulosten kesken. Analysoinnilla haetaan stressitekijöiden juurta, eli mistä stressitekijät saavat alkunsa. Arvioin samalla myös haastatteluvaiheen onnistumista. Haastattelutuloksista kerätty tieto on tarkoitus välittää Mäntyvintin työntekijöille, jotta he voivat hyödyntää sitä työssään.

3. KOULUTUSALAN JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄN KANNALTA TARKOITUKSEN MUKAINEN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyössä käytettäviä kirjallisia lähteitä ovat muun muassa Janna Satrin 2019 kirjoittama kirja Herkkyys voimavaraksi, jossa käydään läpi stressinsäätelyä ja keinoja purkaa stressiä. Muita kirjallisia lähteitä ovat; Kehitysvammaisuus (kirj. Anja Manninen & Helena Pihko) ja Kaikkea stressistä (kirj. Toppinen-Tanner Salla & Ahola Kirsi).

Stressi on vuorovaikutuksellinen prosessi ihmisen ja ympäristön välillä, jossa ihmiseen kohdistuu liikaa haasteita ja vaatimuksia, että tilanteeseen sopeutumiseen käytettävät voimavarat eivät riitä. Stressistä puhuttaessa voidaan tarkoittaa stressin syitä, kokemuksia ja stressin aiheuttamia seurauksia. Stressi vaikuttaa ihmiseen tunteiden, ajattelun ja elimistön tasolla. Stressi on reaktio, joka auttaa ihmistä selviytymään haasteista, mutta pitkittyneenä stressi aiheuttaa ihmiselle vahinkoa. Pitkittynyt stressi vaikuttaa esimerkiksi ihmisen tunteiden käsittelyyn, suoriutumiseen ja voi olla terveydelle haitallista. (Toppinen-Tanner, 11)

Stressitekijä tarkoittaa stressiä kohottavaa asiaa. Stressitekijöitä voi olla lyhyt- tai pitkäaikaisia. Pitkäaikaiset stressitekijät voivat riippua ihmisen elämätilanteesta tai olosuhteista ja osa voivat olla jopa pysyviä. Lyhytaikaiset stressitekijät ovat tilannekohtaisia, jolloin tilanteiden ennakoiminen ja varautuminen voivat välttää stressin purkautumista. (Autismiliitto. autismiliitto.fi)

Hyvinvointi jaetaan kolmeen ulottuvuuteen, terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvinvointiin vaikuttaa sosiaaliset suhteet, onnellisuus, sosiaalinen pääoma ja sosiaaliset suhteet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. thl.fi)

Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta ymmärtää ja vaikeutta oppia uusia asioita ja vaikeutta hallita omaa elämää. Kehitysvammaisuus johtuu yleensä synnynnäisistä geneettisistä oireyhtymistä, komplikaatioista raskauden tai synnytyksen aikana tai kehitysiässä saaduista sairauksista tai vammoista. Kehitysvammaisuus voidaan luokitella neljään luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvamma. Kehitysvammaisilla todetaan muuta väestöä useammin autismikirjon häiriöitä, epilepsiaa, ADHD:ta, liikunta- ja aistivammoja sekä psyykkisiä häiriöitä kuten masennusta. (Duodecim Terveyskirjasto. terveyskirjasto.

4. OPINNÄYTETYÖN TAVOITELTAVAT TULOKSET JA AIKATAULU

Opinnäytetyössä tavoitellaan tietämystä siitä, mitkä asiat lisäävät stressiä palveluasumisyksikkö Mäntyvintissä, sekä keinoja ehkäistä stressiä ja stressin aiheuttamia ilmiöitä. Tavoitteena on parantaa henkilökunnan, asukkaiden ja omaisten käsitystä stressitekijöistä ja tarjota keinoja hallita ja vähentää stressiä. Tavoittelen myös henkilökunnan yhteistä tietämystä asukkaiden stressistä ja stressitekijöistä niin, että tieto kulkee eteenpäin myös sijaisille ja tuleville uusille työntekijöille.

Opinnäytetyösopimus laaditaan heti, kun opinnäytesuunnitelma saadaan hyväksytyksi. Samalla lähetetään esittelykirje ja haastattelulupalomake Mäntyvintin henkilökunnalle ja asukkaille sekä heidän omaisilleen. Haastattelut käydään heti, kun halukkaita osallistujia tulee. Toiveena on käydä haastattelut yhden kuukauden aikana, alustava ajankohta on Tammikuu ja Helmikuu. Tekijän toiveena on toteuttaa haastattelut paikan päällä Mäntyvintissä, mutta mikäli paikan päällä haastattelu ei onnistu, voidaan pohtia haastattelujen tekoa etänä käyttäen Microsoftin Teams-sovellusta haastatteluiden tekoon. Haastatteluissa saadut havainnot kirjataan haastatteluiden jälkeen puhtaaksi opinnäytetyöhön. Haastattelujen jälkeen tapahtuu opinnäytetyön kirjoittaminen ja tiivisyhteydenpito Mäntyvinttiin. Tarkoituksena on kysyä mahdollisten stressinhallinta- sekä stressinehkäisykeinojen tuottamia tuloksia.

LÄHTEET

Toppinen-Tanner, S. Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Viitattu: 11.12.2022

Åberg Laura. 2021. Kehitysvammaisuus. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556. Viitattu 16.1.2023

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Päivitetty: 4.5.2022. Hyvinvointi - Hyvinvointi- ja terveyserot – THL. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi. Viitattu 16.1.2023

Autismiliitto. Päivitetty: 7.6.2022. Stressi - HAASTE – apua haastavaan käyttäytymiseen – Autismiliitto. Saatavissa: https://autismiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/haastemanuaali/stressi/. Viitattu: 16.1.2023

LIITE 2

Haastattelulupalomake

Tällä lomakkeella pyydän lupaa käyttää haastatteluvastauksia nimettömänä opinnäytetyössäni. Kaikkia haastatteluista kerättyjä vastauksia käytetään vain ja ainoastaan opinnäytetyössäni. Vanhempien suostumus merkitään samaan lomakkeeseen asukkaan kanssa.

☐ **Haluan osallistua** haastatteluun ja myönnän luvan käyttää tuloksia opinäytetyössä

☐ Asukkaan omainen/omaiset osallistuvat haastatteluun

☐ **En halua osallistua** haastatteluun

Allekirjoitus: _____

Esittelykirje asukkaille, henkilökunnalle ja omaisille

Hei Mäntyvintin väki! Olen Samu Hulkko ja opiskelen Centrian Ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötä, jossa tarkastellaan stressiä palveluasumisyksikössänne. Tarkoituksena on siis haastatella teitä ja saada selville yksikössä ilmeneviä stressitekijöitä, eli asioita, jotka aiheuttavat stressiä ja miten stressiä voidaan helpottaa.

Haastatteluissa tulen kysymään teiltä kokemuksianne stressistä, mitkä asiat aiheuttavat stressiä, miten stressi ilmenee ja mitkä asiat helpottavat stressiä. Osallistuminen ei ole pakollista, mutta rohkaisen mahdollisimman monia osallistumaan. Haastatteluihin saa osallistua työntekijöiden ja asukkaiden lisäksi myös asukkaiden vanhemmat.

Tämän kirjeen ohessa lähetän myös haastattelulupalomakkeet, joihin voitte merkitä halukkuutenne osallistua haastatteluihin. Kaikkia haastatteluista kerättyjä vastauksia käytetään vain ja ainoastaan opinnäytetyössäni. Haastattelut aloitetaan helmikuussa, ja toiveena on toteuttaa haastattelut paikan päällä Mäntyvintissä.

Palaute haastatteluista ja stressinhallintakeinoista

Millaiseksi koit haastattelun?

_____

_____

_____

_____

Oliko haastattelusta/stressinhallintakeinoista hyötyä?

_____

_____

_____

Miten opinnäytetyön prosessia voisi kehittää?

_____

_____

_____

_____

Opin projektin aikana uutta stressistä

☐ Kyllä

☐ En

Muu palaute:

_____

_____

_____

Olen:

☐ Mäntyvintin työntekijä

☐ Mäntyvintin asukas

☐ Omainen

Haastattelukysymykset

1. Mitä kokemuksia sinulla on stressistä?

2. Miten stressi ilmenee työyhteisössä/asukkaissa/läheisessä?

3. Mitkä asiat aiheuttavat stressiä?

4. Mitkä tekijät vähentävät/helpottavat stressiä?