

Niina-Maria Vartiainen & Minna Våg

OHJAAJAN VIREYSTILAN SÄÄTELYN MERKITYS OHJAUSTILANTEESSA

Optimaalisen vireystilan ylläpidon tärkeys vuorovaikutussuhteessa

OHJAAJAN VIREYSTILAN SÄÄTELYN MERKITYS OHJAUSTILANTEESSA

Optimaalisen vireystilan ylläpidon tärkeys vuorovaikutussuhteessa

Niina-Maria Vartiainen ja
Minna Våg
Opinnäytetyön raportti
Syksy 2023
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Niina-Maria Vartiainen & Minna Våg

Opinnäytetyön nimi: Ohjaajan vireystilan säätelyn merkitys ohjaustilanteessa

Työn ohjaaja(t): Harriet Tervonen & Liisa Seppänen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 46 + 4 liitettä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tietoa ohjaajan vireystilan säätelyn merkityksestä ohjaustilanteessa yhteistyökumppanin, Oulun vankilan tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen (TUVA) opetus- ja ohjaustilanteissa. Yhteistyötaho voi halutessaan hyödyntää tutkimuksen tuloksia vireystilan säätelyn merkityksestä. Tutkimuksen tietoperusta sisältää tietoa vireystilasta ja vireysikkunasta, turvallisuudesta, ohjaustilanteesta ja vuorovaikutuksesta.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin havainnoimalla TUVA-opetusta/ohjausta, teemahaastattelemalla erityisopettajaa ja ohjaajia sekä TUVA-opiskelijoilta palautetta keräämällä. Aineiston keräämisen tavoitteena oli saada tietoa ohjaajan vireystilan säätelyn merkityksestä ohjaustilanteessa. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Tutkimusaineisto antaa tietoa vireystilan säätelyn ja turvallisuuden kokemuksen yhteydestä sekä dialogisen vuorovaikutuksen merkityksestä ohjaustilanteessa. Tutkimusaineisto nostaa näkyväksi myös TUVA-ryhmään osallistuvien vankiopiskelijoiden ryhmähengen ja vertaistuen merkityksen optimaalisen vireystilan ylläpitämisessä.

Tutkimustuloksesta nousee neljä pääteemaa, jotka ovat vireystila, turvallisuus, ohjaustilanne ja vuorovaikutus. Tutkimustuloksessa ohjaajan vireystilan säätely nousi tärkeäksi tekijäksi turvallisuuden, tuloksellisen ohjaustyön sekä työntekijöiden ja vankien välisen vuorovaikutuksen rakentajana. Työntekijät työskentelevät ympäristössä, jossa he jatkuvasti havainnoivat asiakkaitaan ja sopeuttavat toimintaa tilanteen ja ryhmän vireystilan mukaan. Pystyäkseen vastaamaan työn haasteisiin, työntekijä tarvitsee oman vireystilan säätelyn kykyä sekä taitoa auttaa asiakasta tämän vireystilan säätelyssä.

Tutkimustuloksista voidaan tehdä johtopäätös, että vankiopiskelijoiden kanssa työskentelyn pohjana on arvostava, läsnä oleva kohtaaminen sekä vankien kokema luottamus ja psyykinen turvallisuus. Tätä pohjaa rakennetaan yhteistyössä haastavan ja haavoittuvassa asemassa olevan asiakkaan kanssa. Ohjaajan työskennellessä optimaalisessa vireystilassa hän pystyy havainnoimaan ryhmää ja sen jäseniä, rakentamaan luottamusta sekä rakentamaan ja tukemaan suotuisaa ilmapiiriä ryhmäytymiselle, vertaistuelle ja optimaaliselle vireystilalle.

Tutkimuksen aikana nousi esille TUVA-ryhmän opiskelijoiden välinen vertaistuki ja sen vaikutus opiskelijoiden vireystilaan. Vireystilan säätelyn ja syntyneen vertaistuen suhde on kiinnostava ja tutkimuksemme jatkotutkimusaiheena esitämme kysymyksen, millainen merkitys vertaistuellalla ryhmän jäsenten vireystilan säätelylle.

Asiasanat: Vireystila, vireysikkuna, turvallisuus, ohjaustilanne, vuorovaikutus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Author(s): Niina-Maria Vartiainen & Minna Våg

Title of thesis: Meaning of Supervisor's alertness regulation in counselling situation

Supervisor(s): Harriet Tervonen & Liisa Seppänen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2023 Number of pages: 46 + 4 appendices

The aim of this thesis was to generate information about meaning of the Supervisor's alertness regulation in counselling situation. Partner of the thesis was Prison and Probation Service of Finland (RISE), Oulu Prison and the research was carried out in the meetings of Preparatory Education and Training (TUVA Program) at the prison's school. The partner of the thesis can use the generated information about alertness regulation. The theoretical framework of the research contains information on alertness regulation, safety, counselling situation and interaction.

This thesis was carried out as qualitative research. The material was collected by observing the TUVA Program teaching and counselling, in individual and group interviews and by collecting feedback from the students. Collected information about meaning of Supervisor's alertness regulation in counselling situation was analyzed using thematic analysis. Body of research provides information about the connection of alertness regulation and psychological safety as well as meaning of dialogical connection in counselling situation. Research material brought forward also the meaning of the group spirit and peer support in holding the optimal alertness level.

The main results of this research divided into four main themes, which were alertness regulation, safety, counselling situation and interaction. The research material shows up importance of the Supervisor's capability for alertness regulation. This skill is important in building safety and security, effective counselling and strong interaction between workers and prisoners. Working with challenging clientele requires from worker capability to regulate one's own alertness but also ability to help client in the alertness regulation.

As the result of the research can be made conclusion, that the very base of working with prisoners is respectful acknowledge and presence in encountering as well as in experienced trust and psychological safety. This base is built in co-work with client and requires from the worker skills to observe clientele, build trust, and endorse group spirit and peer support. To correspond these demands Supervisor needs the skills to regulate alertness and hold optimal alertness level.

Keywords: Alertness regulation, safety, counselling situation, interaction

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VIREYSTILA	9
3 OHJAUSTILANNE	12
4 AIEMMAT TUTKIMUKSET	15
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
5.1 Havainnointi	18
5.2 Teemahaastattelu	19
5.3 Palautteen kerääminen	22
5.4 Aineiston analysointi	23
5.5 Luotettavuus	24
5.6 Eettisyys	24
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
6.1 Vireystila	26
6.2 Turvallisuus	28
6.3 Ohjaustilanne	29
6.4 Vuorovaikutus	31
6.5 Osallistujien kokema vireystila	33
6.6 Vertaistuki	34
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
8 POHDINTA	39
9 LÄHTEET	42
LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Suomalaisessa yhteiskunnassa köyhyyden ja eriarvoisuuden vähentäminen, tuloerojen pienentäminen, hyvinvointitalouden edistäminen ja ihmisen hyvän elämän edistäminen ovat pääministeri Sanna Marinin hallituksen tavoitteita. Syrjäytymisen vähentäminen on myös julkistettu vuonna 2017 Euroopan sosiaalisten oikeuksien pilareissa, jotka edesauttavat kohti vahvempaa sosiaalista Eurooppaa. Pilareissa painotetaan yhtäläisiä mahdollisuuksia ja pääsyä työmarkkinoille, oikeudenmukaisia työoloja sekä sosiaalista suojelua ja osallisuutta. EU:ssa on asetettu tavoitteeksi pienentää köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevien määrää 15 miljoonalla henkilöllä vuoteen 2030 mennessä. Suomen asettama oma kansallinen tavoite on vähentää köyhyys- tai syrjäytymisriskissä olevien henkilöiden määrää 100 000 henkilöllä vuoteen 2030 mennessä. Köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien henkilöiden vähentämisen tavoite on myös YK:n kestävän kehityksen tavoitteiden suuntaisia. Sosiaali- ja terveysministeri Hanna Sarkkinen ja perhe- ja peruspalveluministeri Aki Lindén järjestivät keväällä 2022 pyöreän pöydän keskustelun köyhyyden ja syrjäytymisen vähentämiseksi. Pyöreän pöydän keskusteluissa korostui osallisuuden tukeminen yhtenä keskeisimmistä syrjäytymistä torjuvista tekijöistä. Osallisuutta pyritään edistämään mm. panostamalla heikommassa asemassa olevien koulutus- ja osaamistason nostoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022, 7, 9, 13, 51.) Syrjäytymisen ehkäiseminen on yhteiskunnallisella tasolla erittäin merkittävää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Syrjäytymisen tiedetään tuottavan inhimillistä hyvinvointivajetta. Se lisää yhteiskunnan taloudellisia kustannuksia kuten erilaisten korjaavien palveluiden käyttöä, esimerkkinä toimeentulon tuet, ja se aiheuttaa menetettyjä verotuloja (Hilli ym. 2017, 663).

Niin yhteiskunnallisesti kuin yksilötasollakin on tärkeää ehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa osallisuutta. Yhtenä keinoina esiin nostetaan koulutus- ja osaamistasoon panostaminen. Näiden koulutuspalveluiden ja kouluttautumismahdollisuuksien tuottamiseen tarvitaan ammattitaitoisia opettajia, ohjaajia ja sosiaaliohjaajia. Koulutuksen antaman pohjan sekä työssä saavutetun ammattitaidon lisäksi nämä henkilöt omaavat henkilökohtaisia ominaisuuksia, joilla on vaikutusta opetus- ja ohjaustilanteissa. Opinnäytetyö nostaa yhden näistä ominaisuuksista tarkasteltavaksi ja se hakee vastausta kysymykseen, millainen merkitys on ohjaajan vireystilan säätelyllä ohjaustilanteessa. Ohjaustilanteessa tapahtuvan ohjaajan vireystilan säätelyn merkityksen tutkiminen antaa tietoa, joka tukee ohjaustaitojen kehittymistä ja tarjoaa syvempää ymmärrystä ohjaustilanteiden haasteista ja mahdollisuuksista.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Rikosseuraamuslaitos, Oulun tutkintavankila. Tutkimustietoa koottiin Oulun tutkintavankilan TUVA-koulutuksen opetus- ja ohjaustilanteita havainnoimalla, ohjaajaa ja erityisopettajaa haastatteleamalla sekä ohjattavilta palautetta keräämällä. Yhteistyötaho löytyi Oulun ammattikorkeakoulun, Koulutuskuntayhtymä OSAO:n ja Oulun Ensi- ja turvakoti ry:n yhteishankkeena tekemän RageStop turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen kautta. Hankkeessa kehitetty VIREESSÄ viritysoipas sekä -toimintamalli herättivät kiinnostusta Oulun tutkintavankilan TUVA-ryhmän erityisopettajassa ja ohjaajissa ja tämän alkukiinnostuksen pohjalta määritettiin tutkimuskysymys. (OAMK 2022; Ervasti ym. 47/2022, 4, 20.)

Tutkintokoulutukseen valmentava koulutus eli TUVA yhdistää aiemmin toimineet perusopetuksen lisäopetuksen eli kymppiluokan, lukiokoulutukseen valmistavan koulutuksen eli LUVA:n ja ammatilliseen koulutukseen valmentavan koulutuksen eli VALMA:n. TUVA-koulutuksen yleisenä tavoitteena on saavuttaa opiskeluvalmiudet, jotka auttavat opiskelijaa hakeutumaan lukiokoulutukseen tai ammatilliseen koulutukseen sekä suoriutumaan näistä opinnoista. (Opetushallitus 2023.) Vankilaopetuksessa on mahdollista osallistua TUVA-koulutukseen ja noin neljännes vangeista opiskeli vuoden 2021 aikana. Rikosseuraamuslaitoksen mukaan jopa yli puolella vangeista ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa ja se nostaa vankilakoulutuksen kehittämisen rikosseuraamuslaitoksen strategiseksi kehittämiskohteeksi. Vankeusaika nähdään mahdollisuutena motivoida koulutuksellisesti syrjäytyneitä henkilöitä ja lisätä heidän edellytyksiään kiinnittyä yhteiskuntaan. (Rikosseuraamuslaitos 2021; Rikosseuraamuslaitos 2022 a.)

Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä järjestää Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueella vankilaopetusta alueen vankiloissa. Oulun vankilassa opiskelijapaikkoja on TUVA-ryhmässä 12–15 ja opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa yhteisiä tutkinnon osia ammatillisista perustutkinnoista tai koko tutkinto tai tutkinnon osia puuteollisuuden perustutkinnoista. (Koulutuskeskus JEDU 2022; Opetushallitus 2022.) Vankilaopetuksen lähtökohtana on oikeudenmukaisuus ja ihmisarvon kunnioittaminen. Tavoitteena on, että vankeusaikainen opetus nähdään syrjäytymistä ehkäisevänä ja osallisuutta lisäävänä toimintana. Vankeuslain yhtenä tavoitteena on pyrkimys edistää vangin sijoittumista yhteiskuntaan ja parantaa valmiuksia yhteiskunnassa selviytymiseen. Koulutuksella nähdään työllistymistä edistävä vaikutus ja siten se myös vähentää uusintarikollisuutta. Koulutuksen tai ammattitaidon puute on yksi kriminogeenisistä tekijöistä. Koulutuksen avulla mahdollistetaan vangeille ihmisenä kasvaminen ja kehittyminen. (Opetusministeriö 2008, 13, 23.)

Tutkimusaihe tukee sosiaali-alan kompetensseja ja niistä nousee esille kolme: sosiaali-alan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. Eettisen osaamisen alueelta on poimittu ymmärrys ihmiskäsityksestä ja arvomaailman merkityksestä asiakastyössä, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä toimiminen eettisesti arvostettuihin sisältävissä tilanteissa. Asiakastyön osaamiseen liittyen on noussut esille tavoitteellinen, voimavaraistava ja osallisuutta tukeva ohjaus sekä asiakastyön teoreettisten työorientaatioiden ja menetelmien soveltaminen ja arvioiminen. Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamiseen liittyen on pohdittu ammatillista kriittistä reflektiota, syrjäytymisen ehkäisyä sekä kansalaisten osallisuuden edistämistä. (Sosiaali-alan amk-verkosto 2022.)

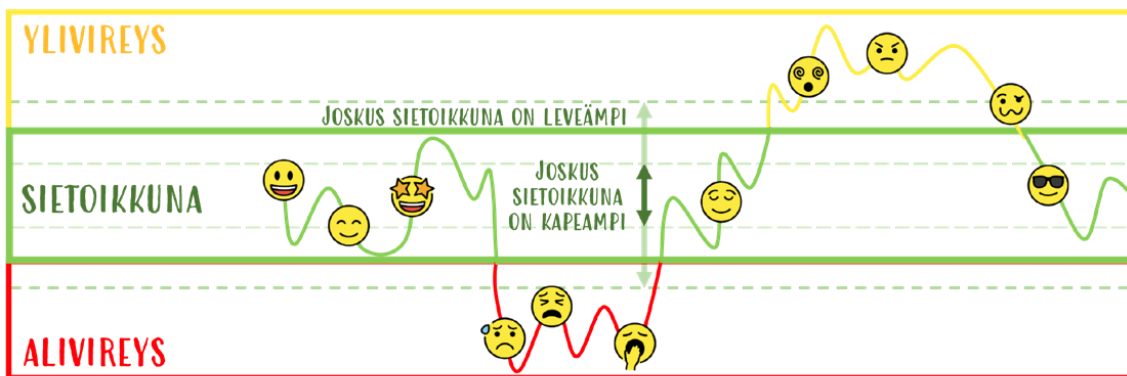
Tutkimusaiheen keskeiset käsitteet määritellään, jotta tutkimuksen lukija ymmärtää käytetyt avainsanat siinä merkityksessä, jossa niitä tutkimuksessa käytetään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 147–148). Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat ohjaajan ”vireystila” jonka merkitystä havainnoidaan ohjaustilanteessa sekä ”ohjaustilanne”, joka syntyy ohjaajan ja ohjattavan välisessä vuorovaikutuksessa. Opinnäytetyössä käytetään läpileikkaavana terminä ohjausta, koska sosionomin tutkinnon suorittaneet työskentelevät usein sosiaali-ohjaajina ja ohjaus-käsite on ominaista sosiaali-alalla (Talentia 2023).

2 VIREYSTILA

Vireystilalla tarkoitetaan mielellisen valppauden tilaa. Vireystila on fysiologinen ja psykologinen eli kehon ja mielen sekä valveillaolon ja reagoinnin tila. Vireystilaan liittyy aivoalueiden aktivaatiotaso, joka vaikuttaa sykkeeseen ja verenpaineeseen. Ihmisen aistit ovat valppaina ja keho on valmiina liikkumaan ja ihminen valmiina reagoimaan. Vireystila vaihtelee päivän mittaan nousten ja laskien. Vireystilan hallinta on osa itsekontrollia, jota kannattaa opetella. Vireystilaa voi säädellä mm. vetäytymällä tilanteesta, laskemalla nollasta sataan, kuuntelemalla musiikkia, pyytämällä apua, tunnistamalla tunteensa, meditoimalla, liikkumalla ja olemalla itsemyötätuntoinen. (Hietakangas 2019.) Lapsuuden traumaattiset vuorovaikutussuhteet voivat vaikuttaa ihmisen vireystilaan aiheuttaen ylivalppautta tai yhtäkkistä alivireyttä. (Markuksela 2021, 26). Traumatisoituneiden ihmisten on haastavaa pysyä sopivassa vireystilassa esimerkiksi, jos lapsuudessa ei ole saanut aikuiselta riittävästi tukea rauhoittumiseen. Traumatisoituneen ihmisen vireyden säätelyn keinot ovat voineet jäädä puutteelliseksi lapsuuden kokemusten ja turvattomuuden vuoksi. Lapsuuden turvattomuus voi aiheuttaa useammin vireystilan muutoksia ja kokemuksen, ettei niihin voi itse vaikuttaa. (Friberg ym. 2016, 76–77.) Tällaisten ihmisten toipumisprosessissa ja vireystilansäätelyssä kehon reaktioiden rauhoittaminen on tärkeää heille itselleen, mutta myös mahdolliselle ryhmälle, jossa työskentelevät. Yhden henkilön rauhoittaessa vireystilaansa, hän rauhoittaa myös muiden ryhmäläisten vireyttä. (Markuksela 2021, 39.)

Kuviossa (KUVIO 1) on kuvattu vireysikkuna, joka havainnollistaa vireysikkunaa ja mielialoja kuvasympolein (Ervasti ym. 47/2022, 11). On olemassa kolme erilaista vireystilaa: optimaalinen (sietoikkuna), ylivireys ja alivireys. Optimaalisessa vireystilassa aivot toimivat mahdollisimman parhaalla tavalla ja tästä vireystilan alueesta käytetään nimitystä stressinsietoikkuna. (Hietakangas 2019.) Optimivireys mahdollistaa minkä tahansa asian tai tilanteen kohtaamisen tynemmin, oppiminen on parempaa, luovuus kukoistaa ja myönteinen kommunikointi muiden ihmisten kanssa on helppoa. Optimaalisessa vireystilassa ihmisellä on turvallinen olo ja hän kykenee keskittymään olennaiseen. Optimivireys on mukavuusalueella, ihminen on aikaansaava ja omaa hyvän keskittymiskyvyn, tekemisen flow'n, hyvän itsesäätelyn ja hyvän vuorovaikutuksen muiden kanssa, hän osaa tauottaa toimintaa ja vetää omia rajoja sekä on rauhallinen, iloinen, keskittynyt ja innostunut. (Saarinen 2020, 145; Markuksela 2021, 24.) Ylivireystilassa vireys on liian korkea ja alivireystilassa vastaavasti liian alhainen (Hietakangas 2019). Ylivireystilassa ihmisellä on päällä turbovaihe, jol-

loin on vaikeus pysähtyä ja tauot jäävät väliin ja henkilö ohittaa kehon tarpeet. Ylivireystilassa ihminen hengittää pinnallisesti, syke kohoaa, esiintyy levottomuutta, keskittymisvaikeuksia, ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä tai euforiaa, pelkoa, vihaa ja ihminen voi kärsiä nukahtamisvaikeuksista sekä aamuyön heräilystä. Alivireisenä ihminen on virransäätötilassa, jolloin esiintyy aloitekyvyttömyyttä, väsymystä, poissaolevuutta, eristäytymistä, alivireisyyttä, apaattisuutta, surua, tylsistyneisyyttä sekä tyhjää oloa. Alivireyden seurauksena ihminen etenee autopilottimaisesti ja ihmisellä on latistunut itseilmaisuuksensa sekä vaikeus tehdä päätöksiä. (Saarinen 2020, 145; Markuksela 2021, 24.)



KUVIO 1. Vireysikkuna.

Autonomisen hermoston ansioista kehon sisäinen ympäristö säilyy mahdollisimman vakaana erilaisissa sisäisten ja ulkoisten tekijöiden aiheuttamissa haastetilanteissa ja sillä on tärkeä rooli vireystilan säätelyssä. Autonomisen hermoston toiminta kohdistuu sileisiin lihaksiin ja sitä kautta vaikuttaa keuhkoputkiin, verisuoniin, sydänlihakseen ja rauhasiin erittäen hormoneja, mm. stressihormoneja. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen järjestelmään, joiden välillä on normaalitilassa mielekäs tasapaino. Sympaattinen järjestelmä valmistaa elimistöä taistelemiseen tai pakenemiseen tarvittavaan ylimääräiseen liikkumiseen ja aineenvaihdunnan tarpeen lisääntymiseen, joka on ennen ollut ihmisen eloonjäämisen edellytys. Ihmisen elimistö reagoi erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin tilanteisiin. Reaktioiden syntymistä voi vaimentaa fyysisin toimin tai mielen toiminnan ja psykofyysisten rauhoittamiskeinojen avulla, jolloin psykofyysinen tasapaino voi palautua. Sympaattinen hermosto kiihdyttää hengitystä ja verenkiertoa sydämen sykkeen nopeutumisen ja supistumiskyvyn lisääntymisen seurauksena. Vaaratilanteen ollessa ohi, parasympaattinen hermosto palauttaa elimistön lepoon, toipumiseen ja rauhoittumiseen. Autonomiseen hengityksen säätelyyn voidaan vaikuttaa myös tietoisesti, kuten hidastamalla ja rauhoittamalla hengitystyymiä. (Lehtinen, Lillrank, Martin, Seppä & Törö 2010, 25–26.)

Turvallisuus voidaan ymmärtää monella tavalla, esimerkiksi fyysisenä turvallisuutena, jolla voidaan viitata liikenneturvallisuuteen, tilojen turvallisuuteen tai väkivallattomuuteen. Turvallisuus on myös tunne, joka syntyy aivoissa ja vaikuttaa kehossa eri tavalla eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa. Parasymptaattisen hermoston pääsääntelijänä toimiva vagus- eli kiertäjähermo kulkee ihmiskehon läpi aiheuttaen vaikutuksia aivojen lisäksi sydämen, suoliston ja keuhkojen toimintaan. Se säätelee vuorovaikutusta ulkomaailmaan, esimerkiksi kuinka tulkitsemme muiden ilmeitä ja äänensävyjä. Aktivoituessaan turvattomuuden tai pelon kokemuksesta se aiheuttaa jäähmety, taistele tai pakene-reaktion, jolloin sen tehtävä on antaa aivoille rauha prosessoida tilannetta ja laskea sykettä. Rauhoittumiskeinot, kuten hengittämisen säätely ja rentoutus stimuloivat vagushermaa ja voivat lisätä kehollista turvallisuuden tunnetta. (Suojanen 2022, 35–36, 52–54.)

Turvallisuuden kokemuksessa on kyse fyysisen reaktion lisäksi henkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Turvallisuuden tunne syntyy osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä ja se luo myönteisiä edellytyksiä oppimiselle. Turvallisuuden osatekijöitä ryhmässä toimiessa ovat hyväksyntä, luottamus, haavoittuvaksi alistuminen, tuen antaminen ja sitoutumien. Turvallisessa oppimisympäristössä osatekijät tukevat toisiaan; oppija saa kokea, että hänet hyväksytään omana itsenään, häneen luotetaan ja hän voi luottaa toisiin, hän uskaltaa ilmaista itseään ja olla avoin ja voi luottaa siihen, että saa tukea erilaisissa haasteissa. Luottamus kietoutuu muihin osa-alueisiin ja se on osatekijöistä tärkein. Sen syntyminen edellyttää lupausten pitoa ja rehellisyyttä, ohjaajan ennustettavaa käytöstä, johdonmukaisia tekoja ja kannustavaa ilmapiiriä. Turvallisuuden osatekijät synnyttävät sitoutumisen ryhmään ja sen toiminnan tavoitteisiin. (Salovaara & Honkonen 2011, 8–12, 18–20.)

3 OHJAUSTILANNE

Sanna Vehviläinen kuvaa teoksessaan Ohjaustyön opas ohjausta yhteistoiminnaksi, jossa ohjattavan erilaisia prosesseja ohjataan kunnioittavassa ja rakentavassa kohtaamisessa sekä dialogisessa vuorovaikutuksessa. Ohjattavan toimijuutta vahvistetaan oppimis-, kasvu-, työ- ja ongelmaratkaisuprosesseja tukemalla ja edistämällä. Ohjausprosessissa voidaan hahmottaa alku, loppu, kesto sekä kulku ja kehityskaari, se on vaiheistuvaa toimintaa, jota määrittelee tavoitteisuus ja yhdessä työskentely tavoitetta kohti. (2014, 12–14.) Sinikka Ojanen puolestaan kuvaa ohjauksen keskustelussa tapahtuvaksi reflektioprosessiksi, jonka vaiheita ovat kokemuksen mieleen palauttaminen, erittely ja pohdinta, uuden tiedon suhteuttaminen aiempaan tietoon ja saadun uuden näkemyksen testaaminen. Tämän näkemyksen mukaisesti ohjaus on ohjattavan henkilön kokemusten käsittelyä ja niistä oppimista. Sosiaalityön näkökulmasta ohjausta voidaan tarkastella keinona, jolla pyritään vaikuttamaan työn alla olevan asiaan, esimerkiksi asiakkaan tai ryhmän tilanteeseen. Jari Helminen kirjoittaa väitöskirjassaan, että sosiaali-ohjauksella pyritään toiminnalle asetettujen tavoitteiden sekä työskentelyprosessin etenemiseen ja se pitää sisällään vaiheiden arviointia. Ohjauksella pyritään myös asiakkaan toimintakyvyn kasvattamiseen, itsenäisyyden lisäämiseen, voimavarojen sekä elämäntilanteen vahvistamiseen ja persoonan eheyden lujittamiseen. Se nojaa keskusteluun etsittäessä keinoja, joilla asiakas voi edetä tavoiteltaviin muutoksiin. (Ojanen 2006, 102–111; Helminen 2013, 136–137.) Ohjausta voi tarkastella erilaisista näkökulmista ja ne täydentävät toisiaan, yhteistä eri määritelmille kuitenkin on, että ohjauksessa ohjaaja osallistuu ohjattavan ajattelun- ja toimintaprosessiin pyrkimyksenään eri keinoin edistää sitä (Vehviläinen 2001, 17).

Vaikka ohjaus on yhteistoimintaa ja tavoitteena on koettu tasavertaisuus ohjaajan ja ohjattavan välillä, on ohjaajan ja ohjattavan suhde epäsymmetrinen sitä määrittävän instituutionaalisen suhteen vuoksi. Ohjattavien välillä on myös tietoepäsymmetria, koska ohjaaja on yleensä asiantuntija alallaan ja hänellä on ohjattavasta prosessista selkeämpi käsitys kuin ohjattavalla. Hyvässä ohjaajan ja ohjattavan suhteessa ohjattava kokee olevansa arvostettu, hyväksytty ja turvassa. Ohjaaja pyrkii vuorovaikutuksen keinoin antamaan ohjattavalle kokemuksen, että hän tulee nähdyksi ja kuulluksi ja että ammattilainen pystyy häntä auttamaan. Ohjattava nähdään yhteistyökumppanina ja oman elämänsä asiantuntijana. Ohjattavalla on voimavaroja ja sellaista tietoa, jota on mahdollista hyödyntää ohjauksessa. (Vehviläinen 2014, 59–63.) Sosiaali-ohjausta tehdään asiakkaan kanssa, hänen rinnalleen asettuen ja yhdessä työskennellen, se pohjaa läsnäoloon, kohtaamiseen sekä asiakkaan aitoon kuulemiseen (Helminen 2013, 77, 89).

Ohjaus syntyy ohjaustilanteessa ja sille asetettuja tavoitteita ei voida saavuttaa ilman kohtaamista, osapuolten näkemysten vaihtamista ja toisen ajatusten kuulemista. Ohjaus syntyy aina uudelleen ohjaustilanteessa, kun ohjaaja ja ohjattava kohtaavat. (Vehviläinen 2001, 12.) Vehviläinen kuvaa ohjaustilannetta yhteisen rakentamisen tilana, joka on onnistuessaan innostunutta yhteistyötä sekä motivoitunutta yhteisten oivallusten ja merkitysten rakentamista. Ohjaustilanteessa pyritään tuottamaan otolliset olosuhteet, joissa ohjattavalla on mahdollisuus rakentaa uutta tietoa oman kokemansa pohjalle sekä oppia uudenlaista toimintaa. Ohjaaja on ohjattavan työskentelyyn osallistuva kumppani, joka auttaa tulkintatyössä ja antaa siihen välineitä. Onnistunut ohjauskokemus voi muuttaa myös ohjaajaa. Ohjauskohtaaminen voidaan nähdä ongelmanratkaisutilanteena, jolloin ohjauksessa ongelmatilanne ja siihen liittyvät tuntemukset kuvaillaan ja kartoitetaan, ongelmatilannetta tarkastellaan monipuolisesti ja ratkaisuvaihtoehtojen pohdinnan jälkeen toimintasuunnitelma täsmennetään. (Vehviläinen 2014, 71–72, 155.) Ohjaustilanteen näkeminen ongelmanratkaisutilanteena sopii TUVA-koulutukseen, jossa tavoitteena voi olla TUVA-opiskelijan aiempien arvosanojen korottaminen tai kun pyritään saavuttamaan riittävät opiskeluvälmiudet toisen asteen opintoihin. Opiskeluvälmiuksillä tarkoitetaan mm. tutkintokielen osaamista, soveltuvia opiskelutaitoja ja elämänhallinnan taitoja (Opetushallitus 2023).

Dialogisessa vuorovaikutuksessa tilanteessa olevat osapuolet vaikuttavat vuorovaikutuksen kulkuun, luovat tilannetta ja rakentavat jaettua ymmärrystä vastavuoroisesti. Ohjaustilanteessa dialoginen vuorovaikutus on osa yhteistä toimintaa, jossa osapuolet testaavat, tarkistavat, kyseenalaistavat ja haastavat toistensa puhetta. Vuorovaikutuksen kuluessa he muotoilevat puhetta uudelleen pyrkiessään lisäämään ymmärrystä maailmasta, toisista ihmisistä ja itsestään. Kaarina Mönkkösen mukaan dialogisessa vuorovaikutuksessa onkin kyse myös yhdessä vaikuttumisesta sekä ”ei tietämisen” -tilasta, ei pelkästään yhteisen ymmärryksen rakentamisesta ja toisen kokemuksen tunnistamisesta. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ei tarvitse saavuttaa täydellistä yhteistä ymmärrystä, vaan pyrkimyksenä on löytää uusi alue osapuolten välille. Vuorovaikutuksen osapuolten kokemukset ja oma henkilöhistoria ohjaavat tilanteessa tehtyjä tulkintoja ja liialliseen yhteisymmärrykseen pyrkiminen voi sulkea todelliset ristiriidat ja näkemyserot keskustelun ulkopuolelle. Jos vuorovaikutuksessa ei ole tilaa väittelylle ja erilaisille mielipiteille tai toisen erilainen ajatus koetaan uhkana, voi luottamuksellisen suhteen syntyminen estyä. (Mönkkönen 2018, 107–116.)

Luottamuksellisen suhteen syntyminen on dialogisessa vuorovaikutuksessa tärkeää, koska se mahdollistaa oikeutuksen ottaa kantaa toisen asioihin. Sosiaali- ja terveysalalla, kuten esimerkiksi

sosiaalihjauksessa, otetaan usein kantaa asiakkaan tilanteeseen ja joudutaan tekemään interventioita, joilla pyritään vaikuttamaan vallitsevaan tilanteeseen. Ammatilainen joutuu myös pohtimaan, millä tavalla hän oikeuttaa tämän puuttumisen ja miten on mahdollista motivoida asiakas muutoksen tekoon. Dialogisuuden ideaa toteuttavassa asiakaskohtaamisessa, jossa yhdessä asiakkaan kanssa rakennetaan uutta tietoa ja ymmärrystä, synnytetään luottamus vuorovaikutuksessa olevien välille. Tällöin mahdollistuu myös huolen puheeksi ottaminen. Dialogisessa vuorovaikutuksessa asiakas nähdään aktiivisena toimijana ja häntä kunnioitetaan. Vuorovaikutus mahdollistuu läsnäololla ja läsnä oleminen on välttämätöntä, jotta tiedon, kysymysten ja tarinoiden jakaminen mahdollistuu (Mönkkönen 2018, 114–119; Helminen 2013, 81–84.)

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Opinnäytetyön tutkimuksen teoreettinen viitekehys on ohjaajan vireystila sekä sen vaikutus ohjaustilanteeseen. Aiheeseen läheisesti liittyviä tuoreita (rajaus 2010–2022), sosiaalialan kontekstiin si-
dottuja väitöskirjoja ei ole tehty. Tutkimusaihetta sivuaa lähimpänä Jari Helmisen (2013) ”Päämää-
ränä sosiaalialan ammattilaisuus”, joka käsittelee sosiaaliohjauksen kompetensseja laajasti ja nos-
taa yhtenä ammatillisena teemana esiin työntekijän ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen tärkey-
den. Helminen toteaa, että ”Sosiaalialan työn peruskivien paikannus palautui sosiaaliohjaajien esit-
tämässä näkemyksissä vääjäämättömästi, kerta toisensa jälkeen asiakkaan ja työntekijän keskinäi-
seen vuorovaikutukseen ja yhteistyön tarkasteluun.” (Helminen 2013, 5–6, 81.)

Vuorovaikutusta ja sosiaaliohjausta käsitteleviä sosiaalialan AMK-tasoisia opinnäytetöitä löytyi
useita Theseus-tietokannasta. Teemoja käsitellään mm. sosionomin vuorovaikutus- ja kohtaamis-
osaamista tutkimalla (Pietarila 2022) sekä tunneälyn kehittämisen vaikutuksia vuorovaikutukseen
ja ohjaustaitoihin arvioimalla (Nevala 2010). Pietarilan (2022, 2, 11.) opinnäytetyössä teoriapohjana
on käytetty vuorovaikutusta, vuorovaikutuksen merkitystä asiakastyössä sekä kohtaamis- ja vuo-
rovaikutustilanteissa tukevia menetelmiä. Nevala puolestaan (2010, 5.) on käyttänyt teoriataustana
tunneälyä taitoa. Hän tuo esiin, että tunneälyn tärkeä osa-alue on kyky tunnistaa omat tunteensa
eri tilanteissa. Näitä taitoja kutsutaan myös tunnetaidoiksi ja yhdessä tunnesäätelyn kanssa ne
vaikuttavat henkilön vireystilaan (Ervasti ym. 47/2022, 10.)

Oulun ammattikorkeakoulun koordinoiman RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana
– hankkeen myötä on tuotettu VIREESSÄ-toimintamalli sekä viritysopas nuorille ja heidän kans-
saan toimiville aikuisille. Viritysopas sisältää teoriaa vireystilasta ja sen säätelystä ja ohjaa tutki-
maan näitä teemoja ryhmän kanssa. VIREESSÄ-toimintamalli pohjautuu tutkittuun tietoon turvalli-
suuden kokemuksen ja tunnesäätelytaitojen merkityksestä oppimiseen. (OAMK 2022; Ervasti ym.
47/2022, 4, 20.) 31.5.2022 päättyneeseen hankkeeseen liittyen on tehty kaksi tutkimusta. Oulun
ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Rosa Säkkinen ja Sonja Änkiläinen (2022) ovat tutki-
neet opinnäytetyössään, miten nuoret määrittelevät tunnetaitoja ja koettua turvallisuutta. Tutkimus-
sen keskeisin johtopäätös on, että tutkimuksessa haastatellut nuoret ymmärtävät ja tiedostavat
turvallisuuden ja tunnetaitojen merkityksen arjessa, koulunkäynnissä ja opiskelussa. (Säkkinen &
Änkiläinen 2022, 32.)

Toinen RageStop -hankkeen innoittamana tehty tutkimus on Oulun yliopistossa opiskelevan Ulla Tepon (2022) kasvatustieteen progradu-tutkielma, jossa tutkimuksen kohteena on toisen asteen opettajien kokemukset osallisuudestaan ja toimintamahdollisuuksistaan vahvistaa opiskelijoiden kokemusta turvallisuudesta. Tepon tekemän tutkimuksen tulokset kertovat, että opettajat tavoittelivat turvallisuutta vahvistavalla toiminnallaan sitä, että opiskelijat saisivat oppimiskokemuksia, luottaisivat itseensä ja toisiin, kokisivat yhteenkuuluvuutta, ilmaisisivat itseään avoimesti ja olisivat itseohjautuvia sekä tulevaisuuteen suuntautuneita. Tutkimuksen mukaan opettajien toimintaperusteita ovat ”selkeät ohjeet ja arjen ennakoitavuus, epäkohtiin ja kiusaamiseen puuttuminen, kohtaaminen ja luottamuksen saavuttaminen, yhteistyöhön ja keskusteluun kannustaminen sekä moniammatillinen yhteistyö ja tukipalvelut”. (Teppo 2022, 5, 51–52.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus oli kartoittava, perustuen kenttätutkimukseen vankilan TUVA-koulutuksen ohjaustilanteessa. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa aineiston kokoaminen luonnollisissa, todellisissa tilanteissa sekä tutkittavien näkökulman ja äänen esiin tuominen. Tutkimuksemme lähtökohtana oli havainnoiden ja kysymyksiä esittämällä saadun tiedon yksityiskohtainen ja monitahoinen tarkastelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 134, 160.) Tutkimuskysymyksenä esitimme; ”Millainen merkitys on ohjaajan vireystilan säätelyllä ohjaustilanteessa?”.

Aihe on sopiva sosiaalialalle (Hirsjärvi ym. 2007, 77). Tutkimusaihe tukee sosiaalialan kompetensseja ja niistä nostettiin esille opinnäytetyössä kolme: sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. Eettisen osaamisen alueelta poimittiin ymmärrys ihmiskäsityksestä ja arvomaailman merkityksestä asiakastyössä, yhdenvertaisuus ja tasa-arvon edistäminen sekä toimiminen eettisesti arvoriitoja sisältävissä tilanteissa. Eettinen osaaminen näkyi palautteisiin vastanneiden anonymiteetin varmistamisena sekä havainnointiryhmän arvostavana kohtaamisena. Asiakastyön osaamiseen liittyen nostettiin esille tavoitteellinen, voimavaraistava ja osallisuutta tukeva ohjaus, hyvinvoinnin suojaavien ja riskitekijöiden tunnistaminen sekä asiakastyön teoreettisten työorientaatioiden ja menetelmien soveltaminen ja arvioiminen. TUVA-koulutuksen ohjaajia haastatteleamalla saatiin tietoa asiakkaiden hyvinvointia suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä. Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamiseen liittyen pohdittiin ammatillista kriittistä reflektiota, syrjäytymisen ehkäisyä sekä kansalaisten osallisuuden edistämistä. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyi itsereflektiona sekä ohjattavien palautteen analysoimisena. Nämä kolme edellä mainittua kompetenssia muodostivat tärkeän ja tavoitteellisen osan sosionomin osaamisesta. (Sosiaalialan amk-verkosto 2022.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli vastata siihen, millainen merkitys ohjaajan vireystilalla on ohjaustilanteessa. Tutkimus toteutettiin ohjaustilannetta havainnoimalla, ohjaajia ja erityisopettajaa haastatteleamalla sekä TUVA-opiskelijoilta palautetta keräämällä. Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui luonnollisissa, todellisissa tilanteissa ja tutkimuksen kohdejoukko valittiin tarkoituksenmukaisesti. Tutkimukseen valittujen metodien valintaa ohjasi millaista tietoa etsitään sekä keneltä tai mistä sitä etsitään. (Hirsjärvi ym. 2007, 160, 178.) Tutkimukseen valittujen menetelmien avulla pyrittiin saamaan vastaus esitettyyn tutkimuskysymykseen eli millainen on vireystilan säätelyn merkitys ohjaustilanteessa. Aineistonkeruussa haastattelu, kysely, havainnointi ja eri dokumentoinneista

kerätty tieto ovat laadullisen tutkimuksen yleisimmät menetelmät. Luonteva valinta ohjaustilanteesta kerättävän tiedonhankintaan oli ohjaustilanteen havainnointi, se antaa tietoa siitä, miten henkilöt ohjaustilanteessa toimivat. Havainnointi voi myös monipuolistaa tutkittavasta tilanteesta saatua tietoa sekä selvittää haastattelussa kuvailtua käytöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83, 94.) Jotta saatiin tietoa ohjaajan kokemasta oman vireystilan säätelyn merkityksestä, toteutettiin ohjaajien ja erityisopettajan teemahaastattelut. Teemahaastattelujen ja havainnoinnin tueksi kerättiin TUVA-ryhmältä palautetta osallistujien vireystilasta ryhmätapaamisten alussa ja lopussa. Tutkijat luottivat enemmän omiin havaintoihin ja tehtyihin teemahaastatteluihin sekä kerättyyn palautteeseen, kuin erilaisten mittareiden tai testien käyttöön. Aineistoa käsiteltiin syvällisesti ja osin myös tutkijoiden intuition valossa pohjaten aiemmin mainittuihin sosionomin kompetensseihin sekä ymmärrykseen ohjaustyöstä. (Hirsjärvi ym. 2007, 160–161, 180, 207–208; Sosiaalialan amk-verkosto 2022.)

Tutkimusvaihetta edelsi tapaaminen ryhmän erityisopettajan sekä Oulun tutkintavankilan ohjaajan kanssa TUVA-koulutuksen tiloissa 17.8.2023. Tapaamisessa käsiteltiin tutkimuksen tavoitteet, toteutus ja raportointi, sovittiin ryhmähaastatteluihin osallistuvista henkilöistä, havainnointiin liittyvistä käytänteistä ja toteuttamisvaiheen aikataulusta. Havainnoitavaksi ryhmäksi valittiin Oulun tutkintavankilan naisvankien TUVA-ryhmä, koska se oli kooltaan toteutuvista TUVA-ryhmistä suurin (5 aktiivista opiskelijaa) ja erityisopettajan kokemuksen mukaan naisten ryhmässä vireystilan muutokset ovat selvemmin havaittavissa kuin miesten ryhmässä. Erityisopettajan ja ohjaajan ehdotuksesta sovittiin havainnointia edeltävä infotilaisuus vankiryhmän kanssa. Tapaamisen tavoitteena oli normalisoida havainnoitavaa tilannetta siltä osin, että naisvangeilla oli mahdollisuus sopeutua tutkijoiden läsnäoloon ryhmän tiloissa ja että heillä oli riittävästi tietoa tutkittavasta aiheesta.

5.1 Havainnointi

Havainnoinnin avulla kerättiin tietoa siitä, mitä tutkittavassa tilanteessa todella tapahtuu. Havainnointi antoi välitöntä tietoa yksilön sekä ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä, erityisesti vuorovaikutuskäyttäytymisen tutkimisessa sen käyttö on menetelmistä tarkoituksenmukaisin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83). Vaikka havainnointi on aikaa vievä menetelmä ja sen rasitteena on mahdollinen tutkijan itsensä häiritseminen tutkittavaa tilannetta (ohjaajien ja ohjattavien käytös muuttuu tutkijan saapuessa ohjaustilanteeseen), antaa se monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006 a; Hirsjärvi ym. 2007, 207–208). Vähentääkseen haittaa tutkijat kävivät havainnointia edeltävästi esittelemässä tutkimusta Oulun tutkintavankilan TUVA-ryhmässä.

Käynnillä kerrottiin tehtävästä tutkimuksesta, vireystilasta ja vireysikkunasta, tutkijoita sitovasta salsapitovelvollisuudesta sekä tutkimukseen osallistumisen valinnanvapaudesta ja nimettömyydestä tutkimuksessa.

Tutkimusaineistoa kerättiin havainnoimalla Oulun tutkintavankilan TUVA-koulutuksessa tapahtuvaa ohjaustilannetta. Tutkimuksen toteuttamista suunnitellessa tutkijat asettivat tavoitteeksi 3–4 havainnointikertaa, jotka sovittiin toteutettavaksi Oulun tutkintavankilan naisvankien TUVA-ryhmässä syyskuun 2023 aikana. Ajankohtaan vaikuttivat tutkijoille tehtävien turvallisuusselvitysten valmistuminen 7.8.2023 sekä TUVA-koulutukseen valittujen vankien opintojen aloitus 21.8.2023. TUVA-koulutuksen vajaan henkilöstöresurssin takia sovittuja havainnointikertoja jouduttiin kuitenkin perumaan ja tutkijat tapasivat naisvankiryhmän kahtena päivänä; 30.8.2023 pidetyssä infotilaisuudessa sekä 6.9.2023 havainnointitilanteessa aamu- ja iltapäivällä.

Oulun tutkintavankilan TUVA-ryhmä aloittaa yleensä oppitunnit aamulla kello 8.15, lounastauko on kello 10.45–12.30 ja opetus päättyy kello 14.00. Opetustuntien sisällöt vaihtelevat toisen asteen koulutuksen yhteisten aineiden suorittamisen ja elämänhallinnallisten teemojen sekä erityisopettajan antama yksilöohjauksen välillä, esimerkkinä henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekeminen. TUVA-ryhmässä toteutuneissa havainnointitilanteissa opetuksen sisältöinä olivat erilaiset oppimistavat sekä oppimisen haasteet, yksilöohjaus ja kädentaidot. Tutkijat sijoittuivat ryhmätilaan niin, että pystyivät havainnoimaan koko ryhmää ja ryhmän ohjausta sensitiivisesti, kuitenkin yrittämättä peitellä läsnäoloaan tai kirjaamista. Tutkijat kirjasivat havaintojaan sekä käsin että kannettavalle tietokoneelle kirjoittaen. Naisvankien ottaessa kontaktia, esimerkiksi kysyessä lisätietoja tutkimuksesta tai tutkittavasta aiheesta, tutkijat vastasivat kysymyksiin avoimesti. Tutkijat kohtasivat naisvankit arvostavasti ja tasa-arvoisesti sekä huomioiden vankien itsemääräämisoikeuden osallistumisessa tutkimukseen ja intimitteettisuojan liittyen vankien tuottamiin omaelämäkerrallisiin kertomuksiin.

5.2 Teemahaastattelu

Tutkimuksessa teemoina toimivat vireystila ja ohjaustilanne ja teemahaastattelussa esitettävät kysymykset ja avainsanat pohjaavat valittuihin teemoihin. Kysymyksillä ei ollut tarkkaa järjestystä. Etukäteen päätetyissä teemoissa liikuttiin joustavasti ja haastateltavan vapaalle puheelle tilaa antaen, kuitenkin niin, että kaikkien haastateltavien kanssa pyrittiin käsittelemään ennalta päätetyt teemat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006 b, Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Laadullisessa

tutkimuksessa esitettävät kysymykset voivat muuttua haastattelun edetessä ja teemahaastattelun etuna pidetäänkin sitä, että haastateltavalta saatua tietoa voidaan syventää esittämällä tarkentavia kysymyksiä haastattelun edetessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88). Laadulliselle tutkimukselle on luonteenomaista, että tutkimussuunnitelma elää ja muotoutuu tutkimuksen edetessä olosuhteiden mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2007, 160).

Teemahaastattelun pääteemat olivat vireystila ja ohjaustilanne, joiden alateemoina olivat sietoikkuna, turvallisuus, autonominen hermosto sekä vuorovaikutus (TAULUKKO 1). Teemahaastattelun kysymykset nousivat opinnäytetyön teoriaosuudesta. Teemahaastattelun saatekirje (LIITE 1) ja teemahaastattelu (LIITE 2) on luettavissa liitetiedostosta. Tutkimussuunnitelmaa tehdessä tutkijat asettivat tavoitteeksi Oulun tutkintavankilan TUVA-ryhmän erityisopettajan ja ohjaajan ryhmähaastattelun haastateltavien työpaikalla. Tutkimuksen toteuttamisen aikatauluja sovittaessa nousi esiin, että valitun vankiryhmän kanssa toimii useampia ohjaajia, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Ohjaajien ryhmähaastattelu toteutui 6.9.2023 ja erityisopettajan yksilöhaastattelu toteutui 18.9.2023. Haastateltavilla oli mahdollisuus tutustua teemahaastattelun kysymyksiin (LIITE 2) ennen haastattelua orientoituakseen aiheeseen. Käsiteltävät aiheet esiteltiin myös ennen haastattelua ja tarvittaessa kysymyksiin palattiin haastattelun kuluessa. Haastattelut tapahtuivat TUVA-ryhmän luokkatilassa. Haastateltavien annettiin vapaasti kertoa haastateltavasta aiheesta ja heille merkityksellisistä, työhön liittyvistä tapahtumista, huomioiden teemahaastatteluun runko ja esitetty tutkimuskysymys. Tutkijat tekivät tarvittaessa lisäkysymyksiä kiinnostavista ja haastateltavien luonnollisessa puheessa vähäisesti käsitellyistä teemoista. Ohjaajien haastattelu kesti 29 minuuttia ja 36 sekuntia ja erityisopettajan haastattelu kesti 36 minuuttia 6 sekuntia. Molemmat haastattelut tallennettiin älypuhelimien sovelluksella ja ne litteroitiin mahdollisimman pian haastattelun jälkeen hyödyntäen Word-sovelluksen toimintoa, johon on mahdollista tuoda tallennettu äänitiedosto litteroitavaksi. Tämän jälkeen tutkijat kävivät ohjelman tekemät litteroinnit läpi ja korjasivat tekstin vastaamaan nauhoitettua haastattelua.

TAULUKKO 1. Teemahaastattelu runko.

Pääteemat	Alateemat	Esimerkkikysymykset
Vireystila	Autonominen hermosto	Millaisissa tilanteissa voit hyödyntää hengityksen säätelyä?
	Sietoikkuna	Millaisissa tilanteissa olet huomannut toimivasi optimaalisessa vireystilassa? Millaisissa tilanteissa olet huomannut toimivasi alitai ylivireystilassa? Millaisilla keinoilla pyrit säätelemään vireystilaasi?
	Turvallisuus	Millaisia tulkintoja teet ohjattavien ilmeistä ja äänensävyistä? Miten luot hyväksyvän, luottamuksellisen ja kannustavan oppimisympäristön? Millä keinoin osoitat ohjattaville ennustettavaa käytöstä?
Ohjaustilanne	Ohjaus	Millä tavoin voit vaikuttaa turvallisen ohjaustilanteen syntyyn? Mitkä asiat vaikuttavat luottamuksellisen ohjaussuhteen syntyyn? Miten voit vaikuttaa ohjattavan kokemukseen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta?
	Vuorovaikutus	Millä tavoin voit vahvistaa luottamuksen syntymistä vuorovaikutuksessa? Millaisia kokemuksia sinulla on läsnäolon merkityksestä ohjaustilanteessa?

Taulukossa 1 kuvataan teemahaastattelun pää- ja alateemat ja kysymykset.

5.3 Palautteen kerääminen

Ohjaukseen osallistuvilta TUVA-opiskelijoilta kerättiin palautetta osallistujan kokemasta vireystilasta havainnoitavien oppituntien alussa ja lopussa. Palautteen tavoitteena oli saada tietoa ohjattavien vireystilasta ennen ohjausta sekä ohjauksen jälkeen. Kerättyä tietoa hyödynnettiin vireystilan muutosta tarkastellessa havainnoinnin ajankohtana. Palautteen kerääminen haluttiin tehdä toistuvasti, koska tutkijoita kiinnosti mahdollisen vireystilan muutoksen toistuvuus ja yleistettävyyys. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tekemään päätelmiä yleistettävyydestä, on taustalla pyrkimys tehdä näkyväksi se, mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuvaa ilmiötä tarkasteltaessa (Hirsjärvi ym. 2007, 174–178). Tutkijoiden tavoitteen oli kerätä viimeisen havainnointikerran jälkeen ohjattavilta avointa ja vapaamuotoista palautetta, mutta koska sovittuja havainnointikertoja jouduttiin perumaan TUVA-koulutuksen vajaan henkilöstöresurssin takia, tutkijat eivät voineet kerätä suunniteltua avointa palautetta.

Opiskelijan kokemasta vireystilasta kerättiin palautetta vireystilan tasoja kuvaavien värillisten puuhelmien avulla. Palautteen keräys toteutettiin siten, että luokkatilassa oli esillä helmien keräämistä varten aloitus- ja lopetusastiat, kolmen värisiä puuhelmiä ja Taulukon 2 mukainen ohjeistus puuhelmien värikoodille. Palautteen antajaa ohjattiin kertomaan sen hetkisestä vireystilastaan valitsemalla vireystilaa parhaiten kuvaava värihelmi, jonka hän palautti ensimmäiseen astiaan ennen ohjaustuntia (aloitus). Ohjaustunnin jälkeen osallistujaa pyydettiin valitsemaan toinen helmi, joka kuvasti opiskelijan muuttunutta tai samaa vireystilaa ja palauttamaan se toiseen astiaan (lopetus). Osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista.

Ohjattaville kerrottiin palautteen keräämistavasta, kerätyn palautteen käsittelystä sekä vireystilaan liittyvästä sietoikkunasta (KUVIO 1) 30.8.2023 pidetyssä infotilaisuudessa. Infotilaisuudessa opiskelijoille tuotiin esiin, että palautteen antamiseen osallistuvia ei ole mahdollista tunnistaa palautetta käsitellessä eikä tuloksia raportoidessa (LIITE 3). Palautteen kerääminen ja ohjeistus kerrattiin osallistujien kanssa ensimmäisellä havainnointikerralla ennen opetuksen aloitusta 6.9.2023. Jotta palautteen antajan oli helpompi valita omaa vireystilaa vastaava värihelmi, oli eri tasojen yhteyteen lisätty vireystilaa kuvaavia olotiloja (Taulukko 2). Tutkijat ja erityisopettaja rohkaisivat osallistujia kertomaan puuhelmien avulla sen hetkisestä vireystilastaan, osallistujia myös muistutettiin, että palautteen antaminen on vapaaehtoista.

TAULUKKO 2. Vireystilan tasot.

Ylivireys	ahdistunut ärtynyt levoton pelokas vihainen	ylikierroksilla käyminen korkea syke pinnallinen hengitys
Optimaalinen vireys	aikaansaava rauhallinen keskittynyt innostunut kiinnostunut	tunne turvallisuudesta tilanne on hallussa halu toimia yhdessä
Alivireys	väsynyt apaattinen eristäytynyt surullinen tylsistynyt	haluttomuus osallistua poissaoleva

Taulukossa 2 kuvataan vireystilan tasoja. Taulukon värit ovat valittu tarkoituksella, ne kuvaavat vireystasoja ja vastaavat palautteen keräämisessä käytettyjä puuhelmiä.

Palautteen antaminen tapahtui joustavasti opiskelijoiden liikkuesssa opetustilassa, palautteen antamista ei valvottu ja opiskelijat saivat oman valinnan mukaan osallistua. Palautteen antamiseen käytettävät helmet ja astiat olivat sijoitettuna niin, että osallistuja pystyi antamaan palautteen anonyymisti. Palautteena kerätty tieto osallistujien vireystilassa tukee haastattelemalla ja havainnoimalla kerättyä tietoa ja se lisää tutkimuksen validiteettia (Hirsjärvi ym. 2007, 160–161).

5.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksessa havainnoimalla ja haastattelemalla saatua aineistoa analysoitiin teemoittelun keinoin. Teemoittelemalla pyrittiin löytämään aineistossa esiintyvät keskeiset aihepiirit ja tavalla tai toisella toistuvat aiheet, jotka kertoivat tutkittavasta asiasta. Laadullista tutkimusaineistoa käsitellessä voi esiin nousta useita kiinnostavia asioita myös tutkittavan aiheen ulkopuolelta, mutta koska

toteutettavassa tutkimuksessa keskityttiin vireystilaan ja ohjaustilanteeseen, tutkijat valikoivat teemoittelun tekstikatkelmat tutkimuksen tietopohjan huomioiden. Tutkijat tekivät tarkan rajauksen siitä, mitä tutkittavasta aineistosta nostettiin esiin ja esiin nousseita asioita pyrittiin käsittelemään mahdollisimman laajasti. (KOPPA 2015 a; Tuomi & Sarajärvi 2018, 104.)

Havainnoimalla ja haastatteleamalla kerätty aineisto käytiin läpi ja siitä erotettiin ja merkittiin sekä yksittäiset ilmaukset että pitemmät tekstikatkelmat, jotka olivat kiinnostavia ja tutkittavasta aiheesta kertovia. Aineistosta erotellut asiat kerättiin yhteen ja ryhmiteltiin erilaisten aihepiirien mukaan. Tavoitteena oli löytää samankaltaisia näkemyksiä, joiden myötä pystyttiin nimeämään aineistoa kuvaavat teemat. Teemoittelussa painotettiin, mitä kustakin teemasta oli sanottu. Teemoittelun jälkeen aineistosta kirjoitettiin päätelmät. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–107.)

5.5 Luotettavuus

Tutkimuksen eri vaiheet on selostettu tarkasti vaihe vaiheelta. Raportissa kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti aineiston tuottamisen olosuhteista ja paikoista, havainnointeihin ja palautteisiin käytetystä ajasta, mahdollisista häiriötekijöistä sekä tutkijoiden omasta itsearviointista tilanteessa. Tutkimuksen luotettavuutta lisää triangulaatio eli useiden menetelmien käyttäminen (havainnointi, teemahaastattelu ja palautteet). (Hirsjärvi ym. 2007, 227–228.)

Tutkimuksen luotettavuutta on mahdollista pohtia yleistettävyyden ja siirrettävyyden näkökulmasta eli onko tulokset yleistettävissä tai siirrettävissä muihinkin kohteisiin tai tilanteisiin (KOPPA 2015 b). Tehty tutkimus oli laadullista, jolloin tutkimus ei ole yleistettävissä tai siirrettävissä. Tutkijat ymmärtävät kuitenkin, että vireystilalla on oleellisesti merkitystä erilaisissa ohjaustilanteissa ja vireystila on aina läsnä, on kyseessä sitten esimerkiksi pienten lasten ohjaaminen päivähoitossa, vammaisten ohjaaminen peruskoulussa tai opintojaan suorittavien vankien ohjaaminen vankilaympäristössä. Luotettavuutta lisää opinnäytetyön parityöskentely, jatkuva kommunikointi ja reflektointi tutkimuksen edetessä sekä tutkimuksessa kerätyn aineiston tarkka analysointi. Havainnointi ja analysointi on monipuolisempaa parityöskentelyn myötä.

5.6 Eettisyys

Tutkimuksen eettisyys huomioitiin noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2007, 23). Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tiedeyhteisön toimintatapoja noudatetaan, sovelletaan

tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista tiedonhankintaa-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä lähdekriittisesti, kunnioitetaan ja arvostetaan muiden tutkijoiden töitä. Tutkijat suunnittelivat sekä toteuttivat ja raportoivat tutkimuksen kulun yksityiskohtaisesti. Tutkijat määrittelivät vastuut, velvollisuudet ja oikeudet. Rahoituslähteet ja muut merkitykselliset asiat ilmoitettiin tutkimukseen osallis- tuville ja ne kirjattiin raporttiin. Tutkijat noudattivat hyvää hallintokäytäntöä ja henkilöstö- ja talous- hallintoa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002, 3.)

Tutkimusaihetta valittaessa pohdittiin tutkimuksen myötä saavutettavia hyötyjä niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla eli syrjäytymisen ehkäisemistä näillä jokaisella tasolla. Tutkimuk- sessa kunnioitetaan ihmisarvoa ja jokaisella tutkimukseen osallistuvalla oli mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta ja keskeyttämisestä. Osallistujille annettiin riittävä tieto tutkimuk- sesta ja sen käyttötarkoituksesta. Tutkimuksessa ei plagioitu toisten tai tutkijoiden omia aiempia tekstejä ja tuloksia julkaistessa tutkijat olivat kriittisiä ja rehellisiä. (Hirsjärvi ym. 2007, 24–25.)

Tutkimusta tehdessä tutkijat tarkastelivat omia asenteitaan, arvojaan ja ennakkokäsityksiään. Tut- kijat tiedostivat, että tutkijoiden tekemiin havaintoihin voivat vaikuttaa tutkijoiden omat asenteet ja arvot ja tutkimuksen toteuttaminen vankilassa voi jo itsessään asettaa tietynlaisia ennakkokäsityk- siä ja asenteita. Eettisyys on osa työntekijän ja asiakkaan suhteen lähtökohdista, kuten keskinäinen arvostus ja kunnioitus sekä hyväksyntä ja luottamus. Sosiaaliohjaus perustuu työntekijän ja asiak- kaan kohtaamiseen, läsnäoloon sekä vastavuoroisuuteen ja yhteistoiminnallisuuteen. Ammatillinen eettisyys näkyy tutkimuksen syrjäytymisen ehkäisemisen näkökulmassa. Kansalaisten tasa-arvo ja oikeudenmukaisuuden edistäminen yhteiskunnassa ja yhteisöissä sekä itsemääräämisoikeus ja yhdenvertaisuuden huomioiminen palvelujen käyttäjänä merkitsee ammatillista eettisyyttä. Ohjaus- tilanteessa on tarpeen tehdä asiakkaan kokemus näkyväksi sekä asettua asiakkaan edun ja oi- keuksien ajajaksi. Ohjaustilanteessa merkittävää on huomioida ihmisen elämäntilanne ja yksilöllii- nen tuen tarve. (Helminen 2013, 245, 256.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli etsiä vastausta siihen, millainen merkitys ohjaajan vireystilalla on ohjaustilanteessa. Tutkijat havainnoivat Oulun tutkintavankilan TUVA-opetusta ja siinä tapahtuvaa ohjausta kahtena eri kertana. Tutkimuksen haastattelut toteutettiin yksilö- ja parihaastatteluna teemahaastattelun pohjalta (LIITE 2) kahtena eri kertana Oulun vankilassa. Havainnoinnit ja haastattelut teemoiteltiin. Teemoittelun pohjalta nousi neljä pääteemaa: vireystila, turvallisuus, ohjaustilanne ja vuorovaikutus. Teemoitteluun liittyvä taulukko on luettavissa liitteestä (LIITE 4). Haastattelu ja havainnointi -aineiston tueksi tutkijat keräsivät koodattujen helmien avulla tietoa TUVA-opiskelijoiden vireystilasta havainnointitilanteissa (TAULUKKO 2). Pääteemojen lisäksi havainnoissa ja haastatteluissa nousi vahvasti esille vankien kokeman vertaistuen merkitys vireystilan ylläpidossa.

Haastateltavien ja havainnoitavaan ryhmään osallistuvien henkilöiden määrän ollessa suppea korostui anonymiteetin huomioiminen tulosten julkaisussa. Anonymiteetin turvaamiseksi haastattelijan litteroitu aineisto on muokattu kirjakielelle ja sanojen toistamiset on karsittu pois. Tunnistettavuuden minimoimiseksi tutkimustuloksia raportoidessa käytetään ohjaajista ja erityisopettajasta yhteistä nimitystä haastateltavat.

6.1 Vireystila

Haastattelu- ja havainnointiaineiston yhdeksi pääteemaksi nousi vireystila. Vireystilan tunnistaminen ja sen säätely nousi toistuvasti esille haastatteluissa ja havainnoinneissa. Vireystilan tunnistaminen ja sen säätelytaidot mahdollistavat paremmat edellytykset ohjaustilanteelle ja oppimiselle. Tulosten mukaan haastateltavat käyttivät vähän hengitysharjoituksia rauhoittaakseen vireystilaa itsessään. Haastateltavat kuitenkin nostivat esille sitä, että jos he tunnistavat itsessä kiihtyneisyyttä tai kiirettä, he rauhoittavat tilannetta hengittämällä tai olemalla hetken aikaa hiljaa ja keräämällä ajatukset kasaan. Haastateltavat kertoivat myös käyttäneensä vireystilan säätelyyn tunnelman ta-soittamista tai joogaamista.

”- - jos sinä itse kiihdyt, niin sitten ehkä hengityksen säätely, on hiljaa. Ainakin hetken aikaa ja kerää ne ajatukset ja sitten vasta alkaa jatkamaan.”

” - itse lähtee tasoittamaan sitä rentoutuen, niin toinen ottaa koppia. Jos itse kiihtyy, niin se tilanne kiihtyy. Se on aina niin. Jos toinen kiihtyy, niin itse pitää mennä matalammalla temmolla ja sykkeellä. Sitten yleensä rentoutuu se tilanne.”

Vireystilaan liittyen haastateltavat kokivat, että opiskelijoiden tilanteen ymmärtäminen tulee ottaa huomioon työskentelyssä heidän kanssaan. Haastateltavat ymmärsivät sen, että opiskelijoiden taustat vaikuttavat vireystilan sietoikkunaan ja vankilan tutkintavankeus on henkisesti todella raskasta aikaa tutkintavankeudessa istuville. Haastateltavat pitivät myös tunteiden tunnistamista ja sanoittamista tärkeänä osana vireystilan optimoimisen kannalta. Haastateltavat kertoivat, että huomattavasti opiskelijan olevan esimerkiksi ärtynyt, he sanoittavat opiskelijalle tunnetta ja tarjoavat mahdollisuuden keskustelulle. Ohjaustilanteista pystyi havainnoimaan opiskelijoilla olevan mahdollisuus olla ali- ja/tai ylivirittynyt sekä jokaisella oli tilaa omille tunteille.

” - he tulkitsevat valtavan paljon ja sitten myös osa ylitulkitsevat asioita - - minä en katso sitä kelloa, koska se voi aiheuttaa semmoisen reaktion missä ei ole mitään järkeä.”

” - tämä [tutkintavankeus] on henkisesti todella, todella raskas ja sitä me yritetään tuoda heille, sitä ymmärrystä - -.”

Opetus-/ohjaustilanteessa pystyi havainnoimaan, että vireystilan tulkintaa tapahtui koko opetuksen ajan ja tarvittaessa pidettiin taukoja tai siirrettiin tiettyjä tehtäviä, kuten videoiden katsominen, seuraavaan kertaan. Opettaja ja ohjaajat myös sanoittivat opiskelijoille omaa vireystilaansa, jotta opiskelijatkin oppisivat tunnistamaan oman vireystilansa ja tarvittaessa sitä säätelemään. Opiskelijoille annettiin vinkkejä millä keinoilla omaa vireystilaansa voi säädellä kuten kuuntelemalla musiikkia, tekemällä käsillä esim. neuletyötä ja sillä, että oppii tunnistamaan oman tavan oppia ja rauhoittua. Osa opiskelijoista kertoi opetustilanteessa, että on helpompi oppia ja pysyä optimaalisessa vireystilassa, jos voi samalla neuloa.

Haastatteluissa nousi esille työn luonteeseen kuuluva tilanteiden nopea muuttuminen ja töiden runsaus. Tutkintavankeus asettaa omia haasteita TUVA-opetukseen tilanteiden muuttuessa hyvinkin nopeasti ja yllättäen, tämä asettaa tietynlaiset rajat opetuksen toteutukselle. Työmäärä näyttäytyi havainnoinnin hetkellä runsaana henkilöstöresurssin takia ja tällä oli vaikutusta myös haastateltavien vireystilaan. Haastateltavat toivat esille sitä, että silloin, kun on kiire, niin helposti voi itse olla

ylivirittynyt ja siihen tulee löytää keinoja tasoittaa omaa ylivirittyneisyyttä välttääkseen sen vaikutusta opiskelijoihin.

”- - työ on tosi sykkivää ja välillä on tosi paljon töitä, niin silloinhan sitä menee helposti yli, on tosi ylivirittynyt - - oikeastaan minä en tiedä, että onko minulla kauheasti keinoja. - - ehkä tekee listoja ja yrittää vähän sen mukaan sitten priorisoida tehtäviä - -.”

”Minä olen huomannut sen, että välillä jos itse vaikka vilkaisee kelloa seinällä ja se asiakas on vaikka odottanut sen tapaamista tosi pitkään, niin se on heti semmoinen ärsyke sille asiakkaalle, että he hermostuvat siitä.”

Haastateltavat kokivat, että vankien positiiviset kokemukset heidän tavassansa hoitaa vankien asioita antavat korjaavaa kokemusta esim. viranomaisten toiminnasta. Useat tutkintavankeudessa opiskelevat ovat viranomaisvastaisia huonojen kokemusten vuoksi. Opiskelija huomaa, että heitä halutaan oikeasti auttaa ja tämä luo uskoa asioiden hoitumiseen ja antaa positiivisen kokemuksen viranomaisten kanssa tehtävästä työstä. Korjaava kokemus voi avartaa opiskelijoiden sietoikkunaa.

6.2 Turvallisuus

Toiseksi pääteemaksi haastattelu- ja havainnointiaineistosta nousi turvallisuus. Havainnoitaessa opetus- ja ohjaustilanteita opettaja ja ohjaajat olivat olemukseltaan rauhallisia. Opettajan ja ohjaajien työskentely oli sopivan verkkaista ja olemus näyttäytyi kiireistä huolimatta kiirehtimättömältä. Puhetyyli oli rauhallista, sopivan hiljaista, ystävällistä ja dialogista sekä perusilmeet olivat hymyileviä ja asennot avoimia. Ilmapiiiri oli onnistuttu luomaan rauhalliseksi. Haastatteluista nousi esille se, että opiskelijat kannattaa pitää rauhallisina ja pitää yllä hyvää henkeä, jolloin saadaan aikaan rauhallinen ilmapiiiri.

”Minä koen sen näin, että heidät kannattaa pitää mahdollisimman rauhallisena ja sitten se sujuu kaikki - -.”

”- - nythän täällä on ollut tosi rauhallista - - hyvä henki. Mutta se vaatii sen, että on rauhallinen ympäristö.”

Ennustettavuus nousi haastatteluissa esille turvallisuutta lisäävänä tekijänä. Haastateltavat pitivät tärkeänä, että on tutut, turvalliset ja luotettavat aikuiset. Haastateltavat toivoivat myös, että toiminta olisi säännön mukaista, tämä loisi ennustettavuutta tutkintavankeudessa oleville opiskelijoille. Havainnoinnin aikana ennustettavuus näkyi myös opetuksen/ohjauksen aikana, kun opettaja/ohjaaja kertoi työskentelystä ja sen etenemisestä vaihe vaiheelta.

”- - eilenkin kävin osastolla kertomassa taas kerran, että miksi me nyt tällä lailla tehdään - -.”

Turvallisuutta mietitään vankilaympäristössä jatkuvasti. Haastateltavat kertoivat, että on asioita, joita on pitänyt miettiä myös esimiehen tasolla, että onko järkevää ottaa hyvin ylivirittynyttä henkilöä mukaan toimintaan, onko se turvallista ja saadaanko ryhmä pysymään semmoisena, että siinä voidaan tehdä ne tietyt, sovitut asiat. Turvallisuutta haastateltavat pohtivat myös siltä kannalta, että he haluavat opiskelijoiden pystyvän luottamaan heihin tilanteissa, joissa he kertovat asioita vankilaosastolta pelkäämättä kuitenkaan joutuakseen maalitetuksi osastolla.

”- - he tietävät sen, että me hoidetaan se sillä tavalla, että se ei maalita ketään.”

Haastateltavat nostivat puheenvuoroissaan esille käsitteen dynaaminen turvallisuus. He kertoivat, että dynaaminen turvallisuus tarkoittaa sitä, että tuntee, kenen kanssa tekee töitä, jolloin oppii tunnistamaan toisen käytöstä ja voi huomata, jos asiat eivät ole kunnossa. Haastateltavat pitivät dynaamisesta turvallisuudesta tärkeänä osana ohjaus-/opetustyötä ja kokivat sen vaikuttavan myös vireystilan tunnistamisen taitoihin. Haastateltavat toivat esille sitä, että he tekevät vankilassa todella paljon lähityötä siellä opiskelevien kanssa ja he tuntevat tätä kautta heidät todella hyvin.

”Se tarkoittaa juuri sitä, että me tunnetaan vangit tekemällä aktiivisesti lähityötä.”

6.3 Ohjaustilanne

Kolmanneksi pääteemaksi haastattelu- ja havainnointiaineistosta nousi erityisopettajan ja ohjaajien toiminta ohjaustilanteessa. Haastattelujen ja havainnoinnin perusteella on pääteltävissä, että he tiedostavat oman vaikutuksensa vireystilan ja ilmapiirin rakentamisessa sekä yksilöohjauksessa, että ryhmätapaamisissa. Haastateltavat havainnoivat sekä omaa että vankiopiskelijoiden vireystilaa jatkuvasti ja suunnittelevat toimintaa sen mukaisesti. Haastatellut ohjaajat ja erityisopettaja ovat

työskennelleet pitkään vankien parissa ja kokemuksen mukanaan tuoma ammattitaito mahdollistaa joustavuuden TUVA-päivien rakenteessa.

” - - kaikki materiaali on täällä ja valmiina. - - katson, ketä on paikalla ja missä ollaan menossa ja mikä on vireystila. Ja sen mukaan teen kahdessa minuutissa päivän päätökset, jotka saattavat muuttua.”

Haastateltavat nostivat toistuvasti esiin ihmisarvoisen ja kunnioittavan kohtaamisen tärkeyden vuorovaikutustilanteissa. Vankilaympäristö on vahvasti rajoittava ja työntekijöillä on auktoritaarinen asema vankeihin nähden. Haastateltavat tiedostivat oman roolinsa ohjaaja – ohjattava suhteen luomisessa ja kertoivat pyrkivänsä purkamaan luottamusta rikkovaa vastakkainasettelua viranomaistoimijan ja vangin välillä.

”- - ihan kaiken työn lähtökohta on semmoinen ihmisarvoinen ja kunnioittava, empaattinen asiakkaan kohtaaminen riippumatta siitä, mistä häntä epäillään.”

”Omalla puheella ja asenteella voi tosi paljon laimentaa sitä semmoista auktoriteettitilanteen syntymistä, että se kohtaaminen pysyy semmoisena kunnioittavana.”

Haastateltavat näkivät, että heidän oli mahdollista vaikuttaa vahvasti vankiopiskelijoiden käytökseen omalla mallillaan. Työntekijän reilun ja tasa-arvoisuutta rakentavan käytöksen sekä läsnä olevan, kuuntelevan työskentelytavan koettiin rakentavan toimivaa asiakassuhdetta.

”Sellainen reilu ja asiallinen käyttäytyminen myös aiheuttaa reilua ja asiallista käyttäytymistä.”

Haastateltavat pyrkivät luomaan TUVA-ryhmään kannustavan ja hyväksyvän ilmapiirin. Haastateltava toivat esiin, että he sanoittavat vangeille omaa vireystilaansa. Esimerkiksi he voivat kertoa, miten aamu siviilissä on alkanut ja he kokivat, että tämä tuo sekä normaaliutta vankilan arkeen että kertoo vangeille, että myös heillä on erilaisia aamuja ja vireystilan vaihteluita ja että se on normaalia. Vankiopiskelijoille sanoitetaan heidän tunteitaan ja heillä on lupa tuoda niitä esiin.

”- - kerrotaan että täällä saa olla oma itsensä ja tänne saa tulla aina omana itsenään.”

”- - kunnioitetaan muita tietysti. Mutta, että tunteet on sallittuja ja se on ollut tosi iso asia täällä.”

Tunteiden, vankien elämänkohtaloiden sekä vankeusajan haasteiden sanallistaminen nähtiin myös psykososiaalisen tuen antamisena. Tutkintavankeusajan pituutta ei voida tietää ennakkoon ja se voi haastateltavan mukaan kestää jopa useita vuosia. Vangit elävät tilanteessa, jossa asiat ovat kesken ja omat mahdollisuudet vaikuttaa tilanteen etenemiseen ovat rajalliset. Haastateltava kuvasi tutkintavankeusaikaa useaan otteeseen vellovaksi mereksi, jossa et tiedä mitä tapahtuu ja milloin tapahtuu. Haastateltavat pyrkivät helpottamaan vankien oloa rohkaisemalla ja sanallistamalla tilannetta.

”- - vankila voi olla aika semmoinen ympäristö, joka rajoittaa ihmisen minäkuvaa aika paljon – – koko ajan on niin kuin toisen ihmisen vietävissä, joten aina menee kaiken [koulunkäynnin] edelle se psykososiaalinen tuki.”

”Me aina sanotaan, että voi kun me voitaisiin näyttää tilanne vuoden päästä – – kun tämä tutkintavankeusaika on hirveän vaikeaa henkisesti, kun on semmoisessa tilassa, missä asiat ovat kesken.”

Vankiopiskelijoiden osallisuutta vahvistettiin antamalla vangille mahdollisuus määrittää oma osallistumistasoaan. Tämä tuli esiin fyysisesti mahdollisuutena valita oma istumapaikka tai työtila TUVA-ryhmän tilojen puitteissa ja psyykkisesti mahdollisuutena ottaa osaa keskusteluun tai vetäytyä siitä. Itsemääräämisoikeus huomioitiin siten, että vankiopiskelijän aloittaessa TUVA-opinnot hänen annetaan itse määrittää, minkä verran hän haluaa itsestään kertoa ja tuoda esiin ryhmätilassa.

”Ensimmäisenä me sanotaan kaikille, että te luotte sen rajan, mitä täällä haluatte itsestänne kertoa. Että, voidaanko me kysyä, että hei, sinulla oli se perhetapaaminen, miten meni?”

6.4 Vuorovaikutus

Dialoginen vuorovaikutus on vastavuoroista ja molemmat osapuolet vaikuttavat vuorovaikutuksen kulkuun. Se vaatii luottamuksellisen suhteen, jota haastateltavat rakensivat tasa-arvoisen, arvostavan kohtaamisen ja voimavaraistavan vuorovaikutuksen keinoin. Haastateltavien vastauksissa vastavuoroisuus nousi erityisesti esiin pohdinnoissa työntekijän yksityisyyden ja vastavuoroisuuden tasapainottelussa. Työntekijöiden ja heidän perheidensä turvallisuuden vuoksi vangeille annettavaa henkilökohtaista tietoa rajoitetaan, mutta toisaalta haastateltava koki, että luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen synnyttäminen vaatii vastavuoroisuutta.

”- - aina kun sinä olet vuorovaikutustilanteessa, niin sinun täytyy antaa jotain itsestäsi, jotta sinä saat.”

”- - on hirveän tärkeää, että jakaa myös itsestään jotain. – – Se on sitä normaalia vuorovaikutusta, mitä me ei-syrjäytyneet voidaan jakaa myös heille.”

Haastateltava kertoi, että asiaa on pitänyt työstää henkilökohtaisesti ja että hän on asettanut rajan siihen, mikä voisi olla julkista tietoa tai mitä hän itse kertoisi itsestään tai perheestään haastattelussa. Haastateltavat toivat esiin, että he myös rakentavat mallia normaalista arjesta kertomalla omasta elämästä niiden rajojen puitteissa, joiden sisällä sitä voi avata.

”Välillä ei mene se aamu myöskään normaalissa perheessä ihan putkeen. Se on minusta hirveän tärkeää tuoda esiin myös heille. – – että kyllähän se vastavuoroisuus on se juttu.”

Haastattelussa ja havainnoinnissa nousi esiin voimavaraistava ja kannustava läsnäolo vuorovaikutustilanteissa. Haastateltavien käytös havainnointitilanteissa oli läsnä olevaa ja vastapuolesta kiinnostunutta, vuorovaikutus kannustavaa ja kiireetöntä. Vangeille annettiin positiivista palautetta sekä onnistumisista että yrittämisestä, heidän vahvuuksiaan tuotiin esiin ja haasteita sanoitettiin rakentavasti. Vankiopiskelijoiden asiat ja heidän kertomuksensa ja tekemänsä kysymykset otettiin vastaan arvostavasti ja heidän asioitaan hoidettiin asiallisesti. Haastateltava toi myös esiin, että hän on aidosti kiinnostunut ja osallistuu mielellään vankien ohjaamiseen.

”Minulla on myös se, että tykkään heidän kanssaan toimia.”

Vankiopiskelijaryhmän toimivan sisäisen vuorovaikutuksen ja työntekijöiden osoittaman tuen tärkeys nousi esiin arjessa kannattelevana voimana. Vankien keskinäinen kannustava ilmapiiri oli todettavissa havainnoinnissa esimerkiksi vankien kehuessa toisiaan onnistumisista kädentaitoja tehdessä sekä jakaessa toisilleen vinkkejä, miten he kestävät tylsyyttä vankilan osastolla.

”Ja sitä tavallaan haetaan toisista siihen arkeen sitä jaksamista ja se myös inhimillistää.”

Haastateltavat kertoivat, että TUVA-opetuksen tiimi viettää vankien kanssa eniten aikaa verrattuna muihin ammattilaisiin, jotka tapaavat vankeja mahdollisesti kerran yhdessä tai kahdessa viikossa.

Haastateltavat kokivat, että he oppivat tuntemaan vangit hyvin TUVA-ryhmän tiiviissä vuorovaikutuksessa. Tuntemisen kautta rakennettiin sekä luottamusta että dynaamista turvallisuutta.

” - siinähän muodostuu yleensä nopeasti semmoinen luottamus.”

” - sehän tarkoittaa sitä, että kun tuntee, kenen kanssa tekee töitä, pystyy näkemään, että nyt ei ole kaikki kunnossa ja pystyy siihen puuttumaan erilaisilla keinoilla.”

Tasa-arvoista ja vastavuoroista vuorovaikutusta luotiin myös huumorin keinoin.

” - välillä asiakas ilahtuu siitä tosi paljon, kun hän heittää jonkun harmittoman huumorijutun ja sitten lähdet työntekijänä siihen mukaan.”

” - se on just tasa-arvoa, että voimme tässä jopa vitsailla, vaikka olet vankilassa.”

6.5 Osallistujien kokema vireystila

Vankiopiskelijoiden vireystilaa havainnoitiin ohjaustuntien aikana ja heidän kokemastaan vireystilasta kerättiin tietoa kolmen värisillä puuhelmillä. Palautteesta koostettuun taulukkoon on merkitty keräysajankohta sekä vireystilaa kuvaavien helmien määrä eri vireydentasoilla ohjauksen alussa ja lopussa (TAULUKKO 3).

TAULUKKO 3. Osallistujien kokema vireystila.

Helmen väri	aamupäivä aloitus	aamupäivä lopetus	iltapäivä aloitus	iltapäivä lopetus
punainen	1		2	1
vihreä	2	4	1	3
sininen	2			

Taulukossa 3 kuvattuna osallistujien värihelmillä antama palaute koetusta vireystilan tasosta. Taulukossa ilmoitettujen värien merkitykset ovat: punainen = ylivireystila, vihreä = optimaalinen vireys, sininen = alivireystila.

Palautteen antaminen oli osallistujille vapaaehtoista ja se näkyi kerätyssä palautteessa siten, että kaikki opiskelijat eivät osallistuneet palautteen antamiseen ja helmiä palautettiin eri määrä aloitus- ja lopetusastioihin. Opetustuntien aikana osallistujien määrä vaihteli, kun opiskelijoita haettiin kesken opiskelun tapaamiseen ja tuotiin myöhemmin takaisin, myös tämä on osaltaan voinut vaikuttaa palautteen antamiseen.

Osallistujien antaman palautteen perusteella tutkijat pystyivät tekemään päätelmän, että osallistujien kokema vireystila pääosin kohentui opetus- ja ohjaustuntien aikana. Aamulla, ennen opetuksen aloitusta kaksi opiskelijaa vastasi olevansa alivireisiä, kaksi optimaalisessa tilassa ja yksi opiskelija oli ylivireittynyt. Aamun opetuksen jälkeen neljä opiskelijaa vastasi olevansa optimaalisessa vireystilassa ja yksi aiemmin vastannut opiskelija jätti vastaamatta. Lounastauon jälkeen opiskelijoista kolme antoi palautetta, kaksi ilmoitti olevansa ylivireystilassa ja yksi optimaalisessa vireystilassa. Iltapäivällä, opetuksen päättyessä yksi opiskelija oli ylivireystilassa ja kolme opiskelijaa vastasi olevansa optimaalisessa tilassa. Molemmissa palautteissa on nähtävissä vireystilan tasoittumista kohti optimaalista vireystilaa. Ryhmän jäsenten vireystila keskiarvoisesti nousi optimaaliseksi aamun opetustunneilla, lounastauon aikana vireystila muuttui ylivireiseksi ja iltapäivän opetuksen aikana se laski takaisin optimaaliseen vireystilaan. Tätä päätelmää tukee haastateltavan kommentti optimaalisen vireystilan tavoittamisesta ohjauksen aikana.

”Kyllähän sen näkee. Ihan joka päivä tapahtuu noin.”

Opiskelijat tuottivat myös itse positiivista puhetta TUVA-ryhmään osallistumisesta havainnoinnin aikana rohkaisemalla toisiaan TUVA-opiskeluun osallistumiseen. Palautteena kerätty tieto osallistujien vireystilassa tuki haastattelemaa ja havainnoimalla kerättyä tietoa ja se lisäsi tutkimuksen validiteettia (Hirsjärvi ym. 2007, 160–161).

6.6 Vertaistuki

Tutkimusaineistosta nousi esiin tärkeänä vireystilaan ja turvallisuuteen vaikuttavana tekijänä vankien kokema vertaistuki ja voimavarana toimivan ryhmän rakentaminen. TUVA-ryhmän ryhmäytymiseen panostetaan ja kunkin opetusryhmän opiskelijat valitaan tarkoin niin, että on huomioitu ryhmän jäsenten turvallisuus ja vankien keskinäiset yhteensopivuudet. Toisinaan joitakin vankeja ei voida sijoittaa samaan ryhmään tutkinnallisista syistä tai heidän omasta taustastaan johtuen. Ohjaajat ja erityisopettajat luovat valinnoillaan ja toiminnallaan toimintaympäristön ja tehdyt ratkaisut

vaikuttavat ryhmän sisäiseen turvallisuuden tunteeseen, jolla puolestaan on vaikutusta osallistujien viireystilaan. Ryhmän toimiva vuorovaikutus ja vertaistuki nähtiin tärkeänä voimavarana sekä vangin tunnetilaan ymmärrystä ja selkeyttä tuovana elementtinä. Haastateltavat toivat esiin, että työntekijänä he voivat rauhoittaa ja sanallistaa vangin tilannetta, antaa tukea ja tietoa, mutta varsinaista ymmärrystä tilanteesta tunnetasolla voi tarjota vain vankitoverit.

” - - ja me tavallaan pystytään heidät rauhoittamaan siinä, että tämä on ihan normaali tunnetila mikä sinulla on.”

”Että ainoastaan ne sinun vankitoverit pystyvät päästä sinne tunnetasolle. Ja se on valtava voimavara, jos toimii oikein.”

” - - nämä vankitoverit tuovat sitä semmoista ymmärrystä siihen tilanteeseen.”

Havainnointitilanteissa vankitoverien toisilleen antama vertaistuki tuli esiin keskinäisessä kannustuksessa ja kokemusten jakamisena TUVA-ryhmän kokoontumisissa. Vankien keskinäinen vuorovaikutus oli tilaa antavaa ja toisen tilantarpeen huomioivaa, huumorin sävyttämää ja kannustavaa. Ryhmän tehdessä kädentöitä vangit antoivat toisilleen neuvoja ja kehuja, keskustelivat arjesta ja kysyivät toistensa jaksamisesta osastolla. Vangit antoivat toisilleen esimerkiksi käsityövinkkejä, jotta osastolla saa ajan kulumaan. Ryhmän jäsenet olivat perillä toistensa tilanteesta tutkintavankeudessa, mutta myös vankilan ulkopuolella olevasta elämästä niissä rajoissa, joiden puitteissa vanki elämästään halusi kertoa. Vangin asettamia rajoja kunnioitettiin sekä työntekijöiden että vankien taholta.

” - - se opiskelija, vankiopiskelija aina luo ne rajat [mitä haluaa itsestä kertoa] ja parhaimmillaanhan se toimii. Juuri tällä hetkellä on aika tosi mahtava ryhmä.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustehtävänä oli löytää vastaus siihen, millainen merkitys ohjaajan vireystilalla on ohjaustilanteessa. Tutkimuksen keskeisenä johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että ohjaajan henkilökohtaisella vireystilan hallinnalla sekä vireystilan merkityksen tunnistamisella on suuri vaikutus vankilaympäristössä toimiessa. Ohjaajan kyky toimia työn vaatimalla ammattitaidolla ja herkkyydellä mahdollistuu optimaalisessa vireystilassa, jossa hän kykenee ajattelemaan, keskittymään, suunnittelemaan ja havainnoimaan nykyhetkeä ja hänen on mahdollista vastata eri tilanteiden haasteisiin sopivalla tavalla (Friberg ym. 2016, 76, 80). Ohjaajan vireystila välittyy ulospäin kehonkielen ja sanallisen viestinnän, eli vuorovaikutuksen kautta ja vaikuttaa ohjattaviin. Haastatellut ohjaajat ja erityisopettaja säätelevät jatkuvasti vireystilaansa ja he pyrkivät tietoisesti vaikuttamaan yksittäisen vangin tai vankiryhmän vireystilaan. Kehonkieli on tärkeä osa vuorovaikutusta, se on suurelta osin tiedostamatonta henkilön tunteiden ja aikomusten fyysistä ilmentymää ja sen oikea tulkinta mahdollistaa keskustelukumppanin viestien syvemmän ymmärryksen (Sallinen 2019, 13–15; Ruben & Stewart 2016, 73–75, 98).

Ohjaajat ja erityisopettaja kohtaavat työssään erilaisissa elämäntilanteissa olevia ja erilaisia haasteita omaavia vankeja päivittäin. Työntekijät tekevät jatkuvasti ratkaisuja, jotka vaikuttavat omaan ja vankien fyysiseen turvallisuuteen ja psyykkiseen turvallisuuden tunteeseen. Työntekijän on sekä tiedostettava omaa vireystilaansa että osattava tarvittaessa muuttaa sitä kohti optimaalista tilaa, jotta hän pystyy reagoimaan ja suunnittelemaan toimintaa vankilaolosuhteissa. Haastateltavat tunnistivat tilanteita, joissa vanki voi ylitulkita ohjaajan tai erityisopettajan käytöstä, esimerkiksi kelloon vilkaisu voitiin tulkita kiirehtimiseksi tai tapaamisajan päättymiseksi ja tämä saattoi aiheuttaa vankissa aggressiivisuutta. Haastateltavat pyrkivät välttämään väärin- tai ylitulkittavien signaalien antamista, mikä vaatii tietoista oman käytöksen hallintaa, joka ei välttämättä ole mahdollista ali- tai ylivireystilassa. Ylivireystilassa työntekijä voi kokea tarkkaavuus- ja keskittymishaasteita, jolloin vankien kehonkielessä tai viestinnässä esiintyvä uhan tai muun tunnetilan tunnistaminen vaikeutuu. Alivireystilassa työntekijä voi olla kykenemätön kuuntelemaan tai hän voi lamaantua ja olla kykenemätön reagoimaan tilanteiden vaatimalla tavalla. Vankien käytöksen ja vuorovaikutuksen tulkintaan tarvitaan myös mielellistämistä, joka on mahdollista vain optimaalisessa vireystilassa. (Friberg ym. 2016, 78–80.)

Haastateltavat kertoivat erilaisista tilanteista, joissa tietoisesti hallitsevat omaa toimintaansa pyrkimyksenään tuottaa rauhallinen vuorovaikutushetki tai toimintaympäristö. Havainnointimateriaali tukee haastateltavilta saatua tietoa. Havainnointitilanteissa ohjaajien ja erityisopettajan kehonkieli oli rauhoittavaa ja asennot avoimia, äänenvoimakkuus oli tilanteeseen sovitettua, puheen rytmi ja vuorovaikutus oli rauhallista ja vastaajalle tilaa antavaa. Läsä oleva, asiakkaan kohtaava ja kuunteleva työskentelytapa on luottamuksellisen työskentelysuhteen perusta (Helminen 2013, 83). Haastateltavat kertoivat pyrkivänsä olemaan vuorovaikutustilanteissa läsnä ja mahdollisimman kiireettömiä siitä huolimatta, että itsellä saattoi olla monta asiaa hoidettavana ja sisäinen kokemus kiireestä. Läsäolon merkitys nousi esiin myös havainnoinnissa ohjaajien ja erityisopettajan ”kuulolla” olemisena sekä joustavana yksilötyöskentelynä ryhmätapaamisten aikana. Ohjaajat ja erityisopettaja tuntevat vangit ja heidän tilanteensa ja sopeuttavat toimintaa ryhmän vireystilan mukaan. Vankien läsnä oleva kohtaaminen ja käytöksen havainnointi tuottavat fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Rikosseuraamuslaitoksen yksi arvoista on dynaaminen turvallisuus, jolla tarkoitetaan ajattelutapaa, jossa korostuvat vuorovaikutus sekä läsnäolon ja havainnoinnin merkitys. Työntekijät tekevät lähityötä, jossa keskiöön nostetaan vangin kanssa tapahtuva päivittäinen vuorovaikutus ja sen yllä pitäminen. (Rikosseuraamuslaitos 2022 b.)

Oulun tutkintavankilassa havainnoiduissa ohjaustilanteissa oli kannustava ja ennakoitava tapa toimia, joka luo turvallisuuden tunnetta ja edesauttaa luottamuksen syntymistä (Salovaara & Honkonen 2011, 18–20). Tutkimuksessa käytetty teorian tieto turvallisuuden huomioimisesta ja luomisesta näkyi erityisopettajan ja ohjaajien toiminnassa mm. ilmeiden ja äänensävyjen tulkitsemisena sekä rauhoittumisen keinojen hyödyntämisenä (Suojanen 2022, 52–54). Tärkeänä luottamusta rakentavana ja yhteistyölle pohjaa luovana elementtinä esiin nousi asiakkaan toimijuuden huomioiva ja arvostava kohtaaminen. Haastateltavien vastauksissa nousi esiin kunnioittavan, ihmisarvoisen ja vastavuoroisen vuorovaikutuksen tärkeys luottamuksellisen suhteen synnyttämisessä. Vastavuoroinen vuorovaikutus on kuuntelemista, vastaamista ja molemmin puolista tahtoa vastapuolen ymmärtämiseen (Helminen 2013, 82). Ohjaajat ja erityisopettaja tiedostivat ja huomioivat kaikessa toiminnassaan tutkintavankilan erityiset olosuhteet sekä vangin kokeman epätietoisuuden tilassa olemisen haasteet. TUV-ryhmässä tuettiin, rauhoitettiin, sanoitettiin tilannetta ja koettiin yhteenkuuluvuutta. Vankien osallisuutta sekä toimijuutta huomioitiin ja tuettiin mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi antamalla tilaa valita oma osallisuuden aste ryhmätoiminnassa. Turvallisuuden tunnetta vahvistettiin yhteisöllisyyttä tukemalla ja luomalla hyväksyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Stressaavan elämäntilanteen rauhoittaminen, luottamuksen syntyminen sekä koettu osallisuus ja

turvallisuus mahdollistivat osallistujien omaa vireystilan säätelyä. (Salovaara & Honkonen 2011, 42–43, 52–53, Ervasti ym. 2022, 6–8).

Vireystilaa huomioimalla ja optimaalista vireystilaa ylläpitämällä tuotettiin myös voimavaroja ja mielekkyyttä vankila-arkeen. Tutkintavankeudessa vietetty aika on erityisen raskasta, kun vangit elävät epä tietoisuudessa pitkiä aikoja. Haastateltavat toivat useaan otteeseen esiin, että työntekijöiden on mahdotonta täysin ymmärtää tunnetilaa, jota vankeus ja vangittuna oleminen tuottaa vangille. Työntekijä voi sanallistaa tilannetta, antaa tietoa käytännönasioista ja tulevasta, mutta vain toinen vanki voi päästä samalle tunnetasolle. Vankitoverien antama vertaistuki auttaa jaksamaan ja pitämään optimaalista vireystilaa yllä. Erityisopettajan ja ohjaajien ammattitaito muodostaa ryhmiä sekä kyky havainnoida ryhmän vireystilaa mahdollistaa voimaannuttavan vertaistuen syntymistä. Myönteinen ja kannustava vertaistuki antaa vangille voimavaroja, rakentaa turvallisuudentunnetta ja edesauttaa ryhmän vireystilan säätelyä. Kokiessaan olonsa ryhmässä turvalliseksi ja hyväksytyksi vanki pystyy vastaamaan nykyhetken haasteisiin sopivalla tavalla, kun tunnetila ei ole liian kiihtynyt tai ahdistunut. (Friberg ym. 2016, 76).

Tutkijoiden näkemyksen mukaan ohjaajan kyvykkyys oman vireystilan tunnistamisessa sekä sen säätely ovat oleellisessa roolissa ohjaustilanteessa. Tutkimuksen taustalla käytetyn teorian pohjalta on todettavissa, että optimaalisessa vireystilassa mahdollistuu tilanteen mukainen ajattelu ja toiminta. Tutkimusympäristössä eli tutkintavankilassa työskentely vaatii työntekijältä jatkuvaa vireystilan tunnistamista ja säätelyä, jotta työntekijä pystyy havainnoimaan ja tulkitsemaan vankeja oikein. Erityisopettajan ja ohjaajien taito säädellä omaa vireystilaansa vaikuttaa ryhmän jäsenten vireystilaan ja ryhmän pysymiseen optimaalisessa vireystilassa. Vireystilan tiedetään ”tarttuvan”, jolloin yhden rauhoittaessaan omaa vireystilaansa, hän mallillaan auttaa myös muita ryhmän jäseniä vireystilan säätelyssä. Ohjaajan vireystilan säätely vaikuttaa ohjaustilanteessa hänen omaan kyvykkyyteensä toimia ammatillisesti, ohjattaviin ja ohjattavan omaan vireystilan säätelyyn, ohjaustilanteen kulkuun sekä ryhmän ilmapiiriin. (Friberg ym. 2016, 78–80; Markuksela 2021, 39.)

8 POHDINTA

Tutkimuksen toteuttaminen eteni suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön aihepaperi hyväksyttiin syksyllä 2022. Opinnäytetyön suunnittelun aloitimme loppuvuodesta 2022. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe eteni verkkaisesti ammattiharjoittelun ollessa yhtä aikaa käynnissä. Suunnitelma hyväksyttiin kevään 2023 aikana. Aikataulut selkenivät suunnitelman hyväksymisen ja Oulun vankilan vaatiman turvallisuusselvityksen jälkeen ja pääsimme toteuttamaan tutkimusta elo-syyskuussa 2023. Tutkimuksen toteuttaminen ei mennyt täysin suunnitelmien mukaisesti Oulun vankilan henkilöstöressurssien takia, oli esimerkiksi useita viimehetken peruuntumisia TUVA-ryhmän kokoontumisissa. Peruuntumiset tarkoittivat kohdallamme sitä, ettemme päässeet havainnoimaan kaikkia suunniteltuja ohjaustilanteita tai keräämään avointa palautetta. Toisaalta toteutimme useamman haastattelun ja keräsimme laajemmin haastattelumateriaalia, kuin alun perin olimme suunnitelleet. Haastattelu, havainnointi ja opiskelijoiden vireystilasta kerätty aineisto oli riittävän kattava ja analysoimme sen lokakuussa 2023. Raportointi toteutui loka-marraskuussa 2023. Tutkimuksen liittyvät kulut pysyivät kohtuullisina ja niiden kustannuksista vastasimme itse.

Ennen tutkimuksen toteutusta kävimme esittäytymässä ja kertomassa Oulun vankilan TUVA-opiskelijoille tutkimuksemme tarkoituksesta. Laadimme lyhyen PowerPoint-esityksen (LIITE 3) esittäytymiskertaa varten. Tutkintavankeudessa TUVA-opintojaan suorittavat opiskelijat ottivat meidät vastaan avoimesti ja olivat kiinnostuneita sekä tutkimusaiheestamme että sosionomin opinnoista ammattikorkeakoulussa.

Tutkimuksen toteutuksessa teimme työnjaon siten, että toinen havainnoi opettajaa ja ohjaajia ja toinen havainnoi TUVA-opiskelijoita, jolloin saimme kattavan havainnointiaineiston. Työnjako tutkimuksen toteutuksessa selkeytti molempien havainnointirooleja. Havainnoin lisäksi saimme tietoa opiskelijoiden vireystilasta opetustilassa kerätyillä koodatulla värihelmillä. Avoimen palautteen kerääminen opiskelijoilta jäi saamatta viimeisen opetuskerran peruuntumisen vuoksi. Saimme opiskelijoita spontaania palautetta ollessamme paikalla heidän opetuskerroillansa. Opettajien ja ohjaajien haastattelut osoittautuivat antoisiksi ja niistä saatu tieto tuki havainnoitejamme ja värihelmillä kerättyä tietoa vireystilan muutoksista opetus- ja ohjaustuntien aikana.

Oulun vankila toimintaympäristönä oli joustava. Saimme käyttää vapaasti valitsemiamme materiaaleja ja aineistonkeruuvälineitä. TUVA-opiskelijat lähtivät tutkimukseen mielellään mukaan ja

osoittivat kiinnostusta tutkimusaihetta kohtaan. TUVAn opetuksen havainnointikertoja olisi voinut olla enemmän, mutta Oulun Vankilan resurssitilanteen takia opetuskertoja peruuntui ja sovittuja tapaamisia siirrettiin useaan kertaan. Asetimme takarajan havainnointikertoihin liittyen, jotta pääsemme tekemään aineiston analysointia, laatimaan johtopäätöksiä ja saattamaan tutkimuksemme raportin muotoon.

Tutkimustuloksia laatiessa ja johtopäätöksiä raportoidessa opimme yksityiskohtaisen ja huolellisesti tehdyn suunnitelman tärkeyden. Suunnitelman tarkastelu eri näkökulmista ja hioiminen lopulliseen muotoon edesauttaa huomattavasti opinnäytetyön raportointivaihetta. Raportointivaiheessa kävimme jatkuvaa keskustelua tutkimuskysymyksen ympärillä ja pohdimme, saimmeko tutkimuksen toteutuksessa vastauksia tutkimuskysymykseemme ja oliko teemahaastattelun kysymykset laadittu niin, että ne tuottavat tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksen toteutus tuotti paljon tietoa tutkimuskysymyksen ulkopuolelta ja rajasimme aineistoa useassa vaiheessa nostaaksemme esiin tutkimuskysymykseen vastaavat teemat.

Tutkimuksen pohjalla vaikutti sosiaalialan kompetensseista eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. Eettinen osaaminen tulee näkyväksi tutkimuksen toteutuksessa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisena, sosiaalisten arvojen ja ammattieettisten periaatteiden ylläpitämisenä sekä tutkimukseen osallistuvien henkilöiden arvostavana ja kunnioittavana kohtamisena. Tutkijoina kiinnitimme huomiota oman ihmiskäsityksemme sekä arvomaailmamme merkitykseen asiakaskohtaamisissa ja tutkimusaineistoa käsitellessä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja huomioimme tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin toteutumisen. Ammatillisuus ja asiakastyön osaaminen nousee esiin tutkittavan aiheen osamisessa ja tutkittavien erityisen tilanteen huomioimisessa sekä tutkittavien kanssa käydyssä dialogisessa vuorovaikutuksessa. Asiakastyön osaamista mittaa myös tutkimustuloksissa esiin nostettavien teemojen käsittely sosiaaliohjauksen viitekehyksessä ja tutkijoiden kyvyssä reflektoida omaa toimintaa. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on ollut läsnä tutkijoiden kahdenkeskisissä keskusteluissa ja tehdyissä teemahaastatteluissa. Kävimme haastateltavien kanssa keskustelua TUVAn koulutusta opiskelevien hyvinvointia suojaavista ja riskitekijöistä, yhteiskunnan syrjäyttävistä ilmiöistä ja siitä, miten niitä tulisi ennaltaehkäistä varhaisen puuttumisen mukaisesti. Keskusteluissa pohdimme sitä, miten hyvä ja toimiva vuorovaikutus sekä turvallisuuden tunne mm. ohjaustilanteissa tai ylipäättään ihmisten välisissä kohtaamisissa voi vaikuttaa elämänkulun käännekohdissa eri tavoin.

Tutkimuksen tuloksissa nousi keskiöön vireystila, turvallisuus, ohjaustilanne, vuorovaikutus, osallistujien kokema vireystila ja vertaistuki. Tulokset olivat pääosin odotusten mukaiset ja ne vastasivat teoriapohjassa käsiteltyjä teemoja. Teoriapohjan ohi ja siinä merkityksessä odottamattomana tuloksena nousi esiin toimivan ryhmän muodostaminen ja sen tuottama vertaistuki. Koimme tärkeäksi esitellä vertaistuen merkitystä tutkimustuloksissa, koska se nousi vahvasti esiin sekä haastatte- luissa että vankien itsensä sanoittamana havainnointikerroilla. Näkemyksemme on, että vaikka ver- taistukea syntyy tai on syntymättä ryhmän sisällä, on sen mahdollistaminen ohjaajan valintojen ja toiminnan tulosta. Ohjaajan työskennellessä optimaalisessa vireystilassa hän pystyy havainnoi- maan ryhmää ja sen jäseniä ja rakentamaan sekä tukemaan suotuisaa ilmapiiriä ryhmäytymiselle ja vertaistuelle.

Opinnäytetyön tutkimus- ja raportointivaihe herätti meissä kysymyksiä ja ajatuksia ryhmän jäsenten vireystilan säätelyn merkityksestä ryhmätoiminnassa ja ryhmäytymisessä. Ryhmää muodostaessa on tärkeää huomioida asioita, jotka mahdollistavat ryhmän kesken luottamuksellisen ilmapiirin sekä osallisuuden ja turvallisuuden kokemuksia. Havainnointitilanteissa tuli näkyväksi, että ryhmän jä- senten välinen luottamus ja kunnioitus toisiaan kohtaan edesauttaa vireystilan pysymistä optima- lisena ohjaustilanteessa. Kuitenkin erityisesti traumatisoituneella henkilöllä voi olla haasteita sekä luottamuksellisten suhteiden rakentamisessa että vireystilan säätelyssä ja nämä vaikeudet nouse- vat näkyviksi ryhmätoiminnassa. Vireystilan säätelyn ja syntyneen vertaistuen suhde on kiinnos- tava ja tutkimuksemme jatkotutkimusaiheena esitämme kysymyksen, millainen merkitys vertais- tuella on ryhmän jäsenten vireystilan säätelylle.

9 LÄHTEET

Ervasti, Pirjo, Huotari, Sirpa, Konttajärvi, Arja, Laine, Senni, Seppänen, Liisa, Tervonen, Harriet & Törmänen, Paula 47/2022. Vireessä. Viritysopas nuorille ja heidän kanssaan toimiville aikuisille. Oulu: Oamk Journal – Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Friberg, Lisa, Keskitalo, Kirsti, Lampinen, Anna-Maija, Mankila, Petteri, Ruismäki, Marjo & Vänskä, Vuokko 2016. Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohtelusta toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen. Traumaterapiakeskus ry: Kopioniini.

Helminen, Jari 2013. Päämääränä sosiaalialan ammattilaisuus. Sosiaaliohjaajien näkemyksiä ammattialasta. Hakupäivä 21.1.2023. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61782>.

Hietakangas, Airi 2019. Finla. Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan. Hakupäivä 5.10.2022. <https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>.

Hilli, Petri, Ståhl, Timo, Merikukka, Marko & Ristikari, Tiina 2017. YHTEISKUNTAPOLITIikka 82:6. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskelmasta. Hakupäivä 30.9.2022. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2018/01/yp1706hilliym.pdf>.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1993. TEEMAHAASTATTELU. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hakupäivä 9.10.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf.

Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä 2022. Koulutuskeskus JEDUn vankilakoulutus Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueella 2022. Hakupäivä 14.3.2022. https://blogit.sasky.fi/vankka/wp-content/uploads/sites/4/2022/08/Vankilakoulutus_esite_taulukolla_2022-syyslukukausi_compressed-1.pdf.

KOPPA 2015 a. Avoimet. Menetelmäpolku. Teemoittelu. Hakupäivä 11.4.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>.

KOPPA 2015 b. Avoimet. Menetelmäpolku. Empirismi. Hakupäivä 6.10.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/empirismi>.

Lehtinen, Päivi, Lillrank, Benita, Martin, Minna, Seppä, Maila & Törö, Tiina 2010. Hengitys. Itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Kustantaja: Mediapinta.

Markuksela, Hanna 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Kustantaja: Tammi.

Nevala, Niina 2010. Tunneällyn kehittämisen vaikutus vuorovaikutus - ja ohjaustaitoihin. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 21.1.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/12442>.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus. 2019. Hakupäivä 22.2.2023. Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.

OAMK 2022. RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana. Hakupäivä 22.9.2022. <https://www.oamk.fi/fi/tutkimus-ja-kehitys/tki-ja-hanketoiminta/ragestop>.

Ojanen Sinikka 2006. Ohjauksesta oivallukseen: Ohjausteorian käsittelyä. Helsinki: Yliopistopaino.

Opetushallitus 2023. Koulutus ja tutkinnot. Tutkintokoulutukseen valmentava koulutus. Mitä on tutkintokoulutukseen valmentava koulutus (TUVA)? Hakupäivä 6.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus-tuva>.

Opetushallitus 2023. Tutkintokoulutukseen valmentavan koulutuksen perusteiden laatiminen. Hakupäivä 19.2.2023. <https://www.oph.fi/fi/kehittaminen/tutkintokoulutukseen-valmentavan-koulutuksen-perusteiden-laatiminen>.

Opetushallitus 2022. Yhteistyöllä eteenpäin. Risen ja koulutuksen järjestäjien välinen yhteistyö. Hakupäivä 13.3.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Tapaninen_Mattila%20Yhteisty%C3%B6ll%C3%A4%20eteenp%C3%A4in.pdf.

Opetusministeriö 2008. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:27. Vankien ammatillisen koulutuksen kehittämisen toimenpidesuunnitelma. Yliopistopaino. Hakupäivä 19.2.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79337/tr27.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Pietarila, Anni 2022. Vuorovaikutus ja kohtaamisosaaminen sosionomin (AMK) työkentillä. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 21.1.2023. <https://www.theseus.fi/handle/10024/743674>.

Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2013. RISE. Rikosseuraamuslaitos. Paino: Kopijyvä.

Rikosseuraamuslaitos 2021. Tiedotteet. Yli puolet vangeista ilman peruskoulun jälkeistä tutkintoa – Vankilaopetus väylä osaamisen kehittämiseen vankeusaikana. Hakupäivä 20.2.2023. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteet/tiedotteetjauutiset2021/ylipuolet-vangeistailmanperuskoulunjälkeistatutkintoa-vankilaopetusvaylaosaamisenkehittamiseenvankeusaikana.html>.

Rikosseuraamuslaitos 2022 a. Tiedotteet. Digitaalisuus, yhteistyö ja TUVa keskiössä vankilopetuspäivillä. Hakupäivä 20.2.2023. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteet/2022/digitaalisuusyhteistyojatuvakeskiossavankilopetuspäivilla.html>.

Rikosseuraamuslaitos 2022 b. Turvallisuus. Hakupäivä 26.10.2023. <https://rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/turvallisuus.html>.

Ruben, Brend D. & Stewart, Lea P. 2016. Communication & Human Behavior. United States of America: Kendall Hunt Publishing Company.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006 a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Hakupäivä 29.9.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html/.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006 b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Hakupäivä 29.9.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Saarinen, Sanna Leena 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelyssä. Helsinki: MeTree Educating Oy.

Sallinen, Sami 2019. Kehokoodi. Sanattoman viestinnän opas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Salovaara, Reija & Honkanen, Tiina 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Porvoo: PS-Kustannus.

Sosiaalialan amk-verkosto 2022. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Hakupäivä 28.9.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2022:15. Toimintasuunnitelma köyhyyden ja syrjäytymisen vähentämiseksi vuoteen 2030 mennessä. Hakupäivä 17.2.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164364/STM_2022_15_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Hakupäivä 20.2.2023. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>.

Suojanen, Ilona 2022. Onnellinen turvallisuus. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Säkkinen, Rosa & Änkiläinen, Sonja 2022. ”Kaikkien pitäis saada tuntea se olo, että on turvallinen olla.”: nuorten antamia merkityksiä koettuun turvallisuuteen sekä tunnetaitoihin liittyen. Opinnäyte-työ. Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 17.2.2023. https://www.finna.fi/Record/theseus_oamk.10024_780178.

Talentia 2023. Sosionomi (AMK) Hakupäivä 9.4.2023. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattit-ja-patevyydet/ammattit-ja-tutkinnot/sosionomi-amk/>.

Teppo, Ulla 2022. Toisen asteen opettajien mahdollisuudet vahvistaa turvallisuutta kouluarjessa. Maisterivaiheen työ. Oulun yliopisto. Hakupäivä 17.2.2023. <https://www.finna.fi/Record/jultika.nbnfioulu-202205152027>.

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

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Vehviläinen, Sanna 2001. Ohjaus vuorovaikutuksena. Helsinki: Yliopistopaino.

Hei TUVA-koulutuksen ohjaaja!

Tutkimuksemme tehtävänä on vastata siihen, mikä on ohjaajan vireystilan merkitys ohjaustilanteissa.

Teemahaastattelu toteutetaan mielellään ryhmähaastatteluna ja toivomme, että pystyisitte osallistumaan haastatteluun yhdessä. Tarvittaessa ja toiveidenne mukaan haastattelut voidaan toteuttaa myös yksilöhaastatteluina. Teemahaastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

Haastattelut ovat luottamuksellisia ja haastateltavat pysyvät nimettöminä, viittamme tutkimusraportissa haastateltaviin ammattinimikkeellä. Haastatteluja käsittelevät vain tutkimusta tekevät opiskelijat ja haastattelumateriaalit hävitetään heti analysoinnin jälkeen.

Yhteistyöterveisin,

Niina-Maria Vartiainen

Minna Våg

Aiheena ohjaajan vireystilan säätelyn merkitys ohjaustilanteessa.

1. Vireystila

- Turvallisuus
 - Millaisia tulkintoja teet ohjattavien ilmeistä ja äänensävyistä?
 - Miten luot hyväksyvän, luottamuksellisen ja kannustavan oppimisympäristön?
 - Millä keinoin osoitat ohjattaville ennustettavaa käytöstä?
- Autonominen hermosto
 - Millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää hengityksen säätelyä?
- Sietoikkuna
 - Millaisissa tilanteissa olet huomannut toimivasi optimaalisessa vireystilassa?
 - Millaisissa tilanteissa olet huomannut toimivasi ali- tai ylivireystilassa?
 - Millaisilla keinoilla pyrit säätämään vireystilaasi?

2. Ohjaustilanne

- Ohjaus
 - Millä tavoin voit vaikuttaa turvallisen ohjaustilanteen syntyyn?
 - Mitkä asiat vaikuttavat luottamuksellisen ohjaussuhteen syntyyn?
 - Miten voit vaikuttaa ohjattavan kokemukseen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta?
- Vuorovaikutus
 - Millä tavoin voit vahvistaa luottamuksen syntymistä vuorovaikutuksessa?
 - Millaisia kokemuksia sinulla on läsnäolon merkityksestä ohjaustilanteessa?

Mikä ihmeen vireystila?

- Vireystila on ihmisen kehon ja mielen, valveillaolon ja reagoinnin tila.
- Vireystila vaihtelee päivän mittaan.
- Ihminen pystyy itse opettelemaan säätelemään vireystilaansa mm. hengitysharjoituksilla, liikkumalla, kuuntelemalla musiikkia, tunnistamalla omat tunteet.
- Jokaisen oma vireystila voi vaikuttaa koko ryhmän vireystilaan.
- Vireystilaa on kolme erilaista: optimaalinen, ylivireys ja alivireys, joista optimaalinen on parhain vireystila oppimisen kannalta.

30.8.2023 Nina ja Minna

Powerpoint-esitys, dia 4

Vireystilaa kuvaava vireysikkuna:

The diagram illustrates the 'Vireysikkuna' (Alertness Window) with three horizontal bands:

- YLIVIREYS** (top band, yellow): High alertness state.
- SIETOIKKUNA** (middle band, green): Optimal alertness state.
- ALIVIREYS** (bottom band, red): Low alertness state.

A wavy line with smiley faces represents the fluctuation of alertness. Text labels indicate:

- JOSkus SIETOIKKUNAN ON LEIKKUMPI** (When the alertness window is narrower).
- JOSkus SIETOIKKUNAN EI RAJAMPI** (When the alertness window is wider).

Ylivireystilassa ihminen voi olla jännittynyt, kiihtynyt, levoton, ahdistunut, jatkuvasti varuillaan.
 Sietoikkunassa hän kokee olonsa turvalliseksi, pystyy keskittymään ja ajattelemaan, oppimaan ja suunnittelevaan toimintaansa sekä olemaan läsnä nykyhetkessä.
 Alivireystilassa ihminen voi kokea tyhjyyden tunnetta ja tunteiden puuttumista, väsymystä, surua, on vaikea puhua tai liikkua, ei ehkä tunne kipua, vaikeaa tai mahdotonta reagoida mihinkään.

30.8.2023 Nina ja Minna

Powerpoint-esitys, dia 5

Vireystilan kertominen värihelmillä

Saapuessasi ryhmätilaan voit valita sen hetkistä tunnetilaasi kuvaava helmi ja tiputtaa sen astiaan, jossa lukee "Aloitus".

Lähtiessäsi ryhmätilasta voit valita uuden helmen, joka kuvaa sen hetkistä tunnetilaasi. Helmi voi olla saman värinen tai eri värinen kuin aiemmin valitsemasi. Laita se astiaan, jossa lukee "Lopetus".

Helmet kuvaavat vieressä näkyviä tunnetiloja. Tämän hetkistä oloasi voi kuvata yksi tai useampi värialueella olevista tunteista.

30.8.2023

Ylivireys	ahdistunut ärtynyt levoton pelokas vihainen	ylikierroksilla käyminen korkea syke pinnallinen hengitys
Optimaalinen vireys	aikaansaava rauhallinen keskittynyt innostunut kiinnostunut	tunne turvallisuudesta tilanne on hallussa halu toimia yhdessä
Allivireys	väsynyt apaattinen eristäytynyt surullinen tylistynyt	haluttomuus osallistua poissaoleva

Powerpoint-esitys, dia 7

Salassapitovelvollisuus, nimettömyys, vapaaehtoisuus

- Kaikki mitä havainnoimme, keräämme tietoa ja kirjaamme, hävitetään heti, kun olemme tehneet opinnäytetyön raportin.
- Me emme tarvitse/käytä opinnäytetyössämme teidän nimiä tai mitään tunnistettavaa tietoa.
- Meitä koskee salassapitovelvollisuus.
- Kaikkeen osallistuminen meidän läsnä ollessamme perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen.

30.8.2023

Nina ja Minna

Powerpoint-esitys, dia 9

Pääteemat	Alateemat	Haastattelu; haastateltavan esimerkki-ilmaisu	Havainnointi; toiminnasta tehty huomio
Vireystila	Hengityksen säätely	"Ja käytetään hengitysharjoituksia. --ja käytän itsekin sitä omassa arjessa."	
	Rauhoittuminen	"- - jos sinä itse kiihdyt, niin sitten ehkä hengityksen säätely, on hiljaa. Ainakin hetken aikaa ja kerää ne ajatukset ja sitten vasta alkaa jatkamaan." "- - itse lähtee tasoittamaan sitä rentoutuessa, niin toinen ottaa koppia. Jos itse kiihtyy, niin se tilanne kiihtyy. Se on aina niin. Jos toinen kiihtyy, niin itse pitää mennä matalammalla temmolla ja sykkeellä. Sitten yleensä rentoutuu se tilanne." "- - joogaa aina välillä." "- - lähden tasoittamaan sitä tunnelmaa."	Ei keskustelua, itsenäistä ja omassa rauhassa tekemistä, itsenäisesti ohjautumista.
	Tilannetaju	"- - he tulkitsevat valtavan paljon ja sitten myös osa ylitulkitsevat asioita - - minä en katso sitä kelloa, koska se voi aiheuttaa semmoisen reaktion missä ei ole mitään järkeä."	
	Ymmärrys	"- - tämä [tutkintavankeus] on henkisesti todella, todella raskas ja sitä me yritetään tuoda heille, sitä ymmärrystä - -."	Opiskelijoilla ei paineita olla optimaalisessa vireystilassa, tilaa olla ali- ja tai yli- virittynyt, tilaa tunteille.
	Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen	"Asiakastilanteissa - - yrittää itsekin aina olla mahdollisimman rauhallinen ja asettua siihen ja heti sanoittaa sen tunteen hänelle, että huomaan, että sinua alkoi ärsyttämään joku ja haluatko puhua siitä - -."	
	Vireystilan tunnistaminen	"- - aika tasainen se oma vireystila - - kuulosellaan, että mikä on yleinen. - - se [koulu-päivä] lähtee aina siitä hyvästä olostä."	Työntekijä havainnoi taukojen tarvetta, opiskelijat itse tunnistavat mm. kahvitauon tarpeen. Opettaja herätteli sopivaan vireystilaan mm. kysymällä kuulumiset. Opettaja aloitti aamun tunnit jututtamalla opiskelijoita ja rohkaisemalla heitä miettimään omaa tämänhetkistä vireystilaa.

	Vireystilan muuttuminen	" - vireystila nousee täällä päivän aikana ja varmaan se teidänkin pallerosta tulee esille."	Työntekijä havainnoi vireystilaa ja muuttaa toimintaa sen mukaisesti.
	Vireystilan säätely	" - työ on tosi sykkivää ja välillä on tosi paljon töitä, niin silloinhan sitä menee helposti yli, on tosi ylivirittynyt - - oikeastaan minä en tiedä, että onko minulla kauheasti keinoja. -- ehkä tekee listoja ja yrittää vähän sen mukaan siten priorisoida tehtäviä - -."	Työntekijä antoi opiskelijoille vinkejä miten omaa vireystilaa voi tasata musiikilla, käsillä tekemisellä ja ennen kaikkea tunnistamalla oman tapansa oppia ja rauhoittua. Toiminnallista ja teoreettista työskentelyä vaihtelevasti.
	Vireystilan huomioiminen	"Minä yritän olla mahdollisimman rauhallinen." "Minä olen huomannut sen, että välillä jos itse vaikka vilkaisee kelloa seinällä ja se asiakas on vaikka odottanut sen tapaamista tosi pitkään, niin se on heti semmoinen ärsyke sille asiakkaalle, että he hermostuvat siitä."	Opiskelijat aloittivat aamu kahvin keitolla, jotta virkistyvät.
	Sietoikkunan avartaminen	"Monet on viranomaisvastaisia ja he laskee siihen vaikka ihan Kelan, että ei he tykkää asioida siellä. - - hoitanut asioita heidän kanssaan ja se onkin positiivinen kokemus, niin he saattaa sanoa, että tämä menikin ihan hyvin. - - että he uskovat siihen, että sieltä ihan oikeasti halutaan auttaa."	
Turvallisuus	Rauhallinen ilmapiiri	"Minä koen sen näin, että heidät kannattaa pitää mahdollisimman rauhallisena ja sitten se sujuu kaikki - - " "- - minä ajattelen, että jos heidän kanssa alkaa itse sähläämään, niin sitten siitä tulee semmoinen sirkus - -." "- - nythän täällä on ollut tosi rauhallista - - hyvä henki. Mutta se vaatii sen, että on rauhallinen ympäristö."	Työntekijä on olemukseltaan rauhallinen ja hänellä on verkkainen tahti ja rauhallinen puhetyyli sekä oleminen rauhallista, ystävällistä ja dialogista. Työntekijällä kiirehtimätön olemus, hymyilevä perusilme ja avoimet asennot.
	Ennustettavuus	" - eilenkin kävin osastolla kertomassa taas kerran, että miksi me nyt tällä lailla tehdään - -." "- - se on minusta tosi tärkeää, että sitten on ne tutut ja turvalliset ja luotettavat aikuiset, jotka täällä sitten on aina samat." "Parempi se olisi tietenkin, että olisi sellaista säännön mukaista - -." "- - minä näen heitä niin paljon tuolla, että juttelen, että vaikka huomenna iltapäivällä [joku tapaaminen], ei silleen, että minä vain tupsah-taisin."	Työntekijä kertoo mitä seuraavaksi tapahtuu ja miten työskentely etenee vaihe vaiheelta.

	Turvallisuus näkökulma	<p>" - asia mitä mietitty esimiehen tasolla, että voiko tällainen henkilö, onko se järkevä ottaa tällaiseen toimintaan mukaan? - - sinne osallistuu nyt asiakas, jonka vireystila on hyvin ylivirittynyt, niin sitä etukäteen on pohtinut, että pysyisi se ryhmä semmoisena, että me saataisiin tehtyä ne asiat."</p> <p>" - he tietävät sen, että me hoidetaan se sillä tavalla, että se ei maalita ketään."</p>	
	Dynaaminen turvallisuus	<p>" - sehän tarkoittaa sitä, että tunnet kenen kanssa teet töitä, sinä pystyt siitä siinä mieleen jostakin näkemään, että nyt ei ole kaikki kunnossa ja pystyy siihen puuttumaan erilaisilla keinoilla." "Se tarkoittaa juuri sitä, että me tunnetaan vangit tekemällä aktiivisesti lähiötä."</p>	
Ohjaustilanne	Ammatillisuus	<p>" - kaikki materiaali on täällä ja valmiina. - - katson että ketä on paikalla ja missä ollaan menossa ja mikä on vireystila. Ja sen mukaan teen kahdessa minuutissa päivän päätökset, jotka saattavat muuttua."</p> <p>"Me joustetaan tosi paljon."</p>	Opetusvideon jälkeen ryhmän jäsenet väsyneitä ja poissaolevia, erityisopettaja huomioi tämän ja vaihtaa aihetta, ohjaa toiminnallisempaan tekemiseen.
	Kunnioittava kohtaaminen	<p>"Joo, ja kyllä se on ihan kaiken työn lähtökohta, semmoinen ihmisarvoinen ja kunnioittava, empaattinen, asiakkaan kohtaaminen riippumatta siitä, että mistähän tätä epäillään tai mitä hän on tehnyt."</p> <p>"Sellainen reilu ja asiallinen käyttäytyminen aiheuttaa myös reilua ja asiallista käyttäytymistä."</p> <p>"Kyllä sitä voi omalla puheella ja asenteella tosi paljon laimentaa semmoista auktoriteetti-tilanteen syntymistä, että se pysyy semmoisena kunnioittavana."</p>	Opiskelijoiden pyytäessä päästä TUVA-tilan materiaalivarastoon ohjaaja nousee heti saattamaan, ei odottamista tai hoputtamista, rentoa juttelemista.
	Hyväksyntä	<p>" - että täällä saa olla oma itsensä ja tänne saa tulla aina omana itsenään."</p> <p>" - kunnioitetaan muita tietysti. Mutta, että tunteet on sallittuja ja se on ollut tosi iso asia täällä."</p>	Opiskelija kokee tehtävän liian vaikeaksi, työntekijä rohkaisee jatkamaan "Ei se haittaa, teet sen sellaisena kuin olet."
	Luottamuksen syntyminen	<p>" - huumori oikeassa paikassa, kaikki tällaiset ihan perus kommunikaation perusteet, niin kyllä ne vaan auttaa siihen, että tilanne on sitten semmoinen missä se asiakas kokee, että häntä kuunnellaan ja luottamusta voi syntyä."</p> <p>"Mitään ei voi tehdä, mitkään asiat ei mene eteenpäin, jos he ei luota."</p> <p>"Yksi tärkein siinä on se työparin pysyvyys."</p>	Työntekijöiden työskentely luontevaa ja rauhallista, luottamuksen rakentuminen on nähtävissä.

Psykososiaalinen tuki	<p>" - vankila voi olla semmoinen ympäristö, joka rajoittaa ihmisen minäkuva-aikaa paljon - koko ajan on niin kuin toisen ihmisen viettämissä - - aina menee kaiken edelle se psykososiaalinen tuki."</p> <p>"Me aina sanotaan, että voi kun me voitais näyttää tilanne vuoden päästä, että missä te [vangit] olette. - - kun tämä tutkintavankeus-aika on hirveän vaikeaa henkisesti, kun on semmoisessa tilassa, missä asiat ovat kesken."</p>		
Osallisuus, itsemääräämisysoikeus	<p>" Ensimmäisenä me sanotaan kaikille, että te luotte sen rajan, mitä täällä haluatte itseltänne kertoa, että voidaanko me kysyä, että hei, sinulla oli se perhetapaaminen, miten meni?"</p>		
Vuorovaikutus	Vastavuoroisuus	<p>" - että aina kun sinä olet vuorovaikutustilanteessa, niin sinun täytyy antaa jotain itsestä, jotta sinä saat."</p> <p>" - niin on hirveen tärkeää, että jakaa myös itsestään jotain. - - Se on sitä normaalia vuorovaikutusta, mitä me, me ei-syrjäytyneet voidaan jakaa myös heille. Välillä ei mene se aamu myöskään normaalissa perheessä ihan putkeen. Se on minusta hirveän tärkeää tuoda esiin myös heille. - - että kyllähän se vastavuoroisuus on se juttu."</p>	<p>Ilmapiiiri on suvaitseva ja tilaa antava, osallistua saa oman halun mukaan.</p> <p>Vapautunutta naurua, toisten kiusoittelua, juttelua ulkomaailmasta.</p>
Tasa-arvoisuus	<p>" - välillä asiakas ilahtuu siitä tosi paljon, kun hän heittää jonkun harmittoman huumorijutun ja sitten lähdet työntekijänä siihen mukaan."</p> <p>" - se on juuri tasa-arvoa, että voimme tässä jopa vitsailla vaikka olet vankilassa."</p>		
Voimavaraistava	<p>" - myöskin se, että koulun täytyy olla heille voimauttava. Tai että se ei saa olla heille liian raskas. - - Eli se on se elämänhallinnallinen, tai sitten se voi olla tavoitteellinen - -."</p> <p>"Ja sitä tavallaan haetaan toisista sitä siihen arkeen sitä jaksamista ja se myös inhimillistää."</p> <p>"Minulla on myös se, että tykkään heidän kanssaan toimia."</p> <p>"Minä tykkään heidän kanssaan touhuilla. Se on ihan mukavaa siis katsoa, kun ne tekee [kädentöitä]."</p>	<p>Ilmapiiiri on kiireetön, levollinen. Toisaalta naiset työskentelevät itsenäisesti, omaan keskittyen, toisaalta kommentoiden ja rohkais-ten toisiaan.</p>	

	Tunteminen	"Mehän ollaan eniten näiden meidänkin opiskelijoiden kanssa face to face kuin kukaan koko henkilökunnasta." "Että mehän tunnetaan heidät aika tosi hyvin. Ja he tuntee meidät."	Työntekijä antaa kehuja ja rohkaisua.
Vertaistuki	Voimavaraistava	"- - siellä oli kaikki naiset ensikertalaisia ja hyvin samanlaisella taustalla. Se oli tosi voimaannuttava." "Että ainoastaan ne sinun vankitoverit pystyvät päästä sinne tunnetasolle. Ja se on valtava voimavara, jos toimii oikein." "- - ja me tavallaan pystytään heidät rauhoittamaan siinä, että tämä on ihan normaali tunnetila mikä sinulla on." "- - nämä vankitoverit sitten tuovat sitä ymmärrystä siihen tilanteeseen."	Opiskelijat kävivät keskustelua vankilassa viihtymisestä ja jaksamisesta. Keskinäistä kannustusta ja yhdessä tekemistä, toisten rohkaisua ja yhdessä opiskelua.
	Hyväksyntä	"- - se opiskelija, vankiopiskelija aina luo ne rajat [mitä haluaa itsestä kertoa] ja, mutta parhaimmillaanhan se toimii. Juuri tällä hetkellä on aika tosi mahtava ryhmä." "- - sinun pitää kuitenkin pitää työntekijänä tietysti se sinun ammatillisuus ja se sinun paikka selvänä, se sinun rooli selvänä."	Sanattomalla viestinnällä osoittavat, haluavatko keskittyä yksin tekemiseen vai ovatko valmiita keskustelemaan ja vuorovaikutta-