

# Lasten stressin esiintyminen päiväkodissa henkilöstön havainnoimana ja kokemana

Eija Laine & Nina Poutiainen

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma,

Sosionomi (AMK) +

Lastentarhanopettajan kelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Laine, Eija & Poutiainen, Nina. Lasten stressin esiintyminen päiväkodissa henkilöstön havainnoimana ja kokemana. Pieksämäki, kevät 2014, sivumäärä 79 s, 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, lapsi- ja perhetyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan kelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päiväkodin henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia lasten kokemasta stressistä päiväkodissa. Tavoitteena oli saada selville, mitkä tekijät aiheuttavat lapselle stressiä, miten lasten stressi näkyy päiväkodissa sekä muutuo lapsen käytös päiväkotipäivän aikana. Toisena tavoitteena oli selvittää työntekijöiden kokemuksia oman työstressinsä välittymisestä lapsiin, sekä sitä, mitkä asiat heille aiheuttavat stressiä ja miten sitä voitaisiin ennaltaehkäistä tai vähentää. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyössä toimivat Varkauden Kankunharjun ja Taulumäen päiväkodit sekä Haikalan, Syrjälän ja Tähtärinteen päiväkodit Nurmijärvellä. Teoriataustassa tarkastellaan lapsen kehitystä ja stressin vaikutusta siihen, lasten stressiä ja siihen liittyviä tekijöitä, työstressiin liittyviä tekijöitä ja työstressistä selviytymistä sekä stressin ilmenemistä päivähoidossa.

Selvityksessä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä sekä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, joka koostui strukturoiduista ja avoimista kysymyksistä. Se toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä ja lähetettiin 108 päiväkodin työntekijälle. Siihen vastasi 54 (n=54), joten vastausprosentti oli tasan 50. Kvantitatiivisen aineiston vastaukset analysoitiin Webropol-ohjelman avulla ja kvalitatiivisen aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysia.

Selvityksen keskeinen tulos oli se, että henkilöstö havaitsee lasten stressiä päiväkodissa. Lasten stressi näkyy eniten käyttäytymisen muutoksina, kuten levottomuutena ja keskittymisvaikeuksina, ja siihen vaikuttavat monet tekijät, merkittävimpinä kuitenkin suuret ryhmäkoot ja henkilökunnan riittämättömyys. Henkilöstön mukaan heidän työstressinsä välittyy lapsiin jonkin verran. Vastausten perusteella työstressiin liittyvät henkilökunnan vähyys ja vaihtuvat sijaiset. Työstressin ennaltaehkäisemisessä ja vähentämisessä merkittävä osuus on tiimityöllä.

Asiasanat: päivähoito, työstressi, lapset, kortisoli, stressi

## ABSTRACT

Laine, Eija & Poutiainen, Nina. Children's stress in the daycare as seen and experienced by the personnel. 79 p., 6 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, spring 2014. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services + early childhood education teacher qualification.

The aim of this thesis was to find out what kind of experiences and views the daycare personnel have about the stress children undergo in the daycare environment. We wanted to know what factors cause children's stress, what kind of symptoms children will show, and if the behavior of the children will change throughout the day in the daycare environment. Another purpose was to find out how the employees experience how their occupational stress affects the children, what causes occupational stress and how we can prevent and diminish it in the daycare working environment. Cooperation with working life was carried out with the 2 daycare centers of the city of Varkaus: Kankunharju and Taulumäki, and 3 daycare centers of the community of Nurmijärvi: Haikala, Syrjälä and Tähkärinne. The background theory consists of 1) development of a child 2) the influence of the stress on development 3) children's stress and what leads to it 4) what leads to occupational stress and how to cope with it, and 5) the manifestation of the stress in the daycare environment.

In this survey we used both quantitative and qualitative research methods. The material was collected by electronic Webropol questionnaire and was sent out to 108 employees of the daycare centers. 54 of them answered (n=54) the response rate being 50 %. The responses for quantitative material, structured questions were analyzed with the Webropol program and the qualitative material, open questions by using the data-driven content analysis method.

The main result of this survey is that the personnel observe children's stress in the daycare environment. The stress appears mostly in behavioral changes such as restlessness and problems in concentration which are affected by many factors -major factors being large group sizes and the lack of personnel. According to the employees their occupational stress slightly affects the children. Based on their replies the stress of the personnel is increased by the lack of personnel and the change of persons substituting. In the prevention of occupational stress major role is given to the team work.

Keywords: daycare, occupational stress, children, cortisol, stress

## SISÄLLYS

1 LÄHTÖKOHDAT .....	6
2 LAPSEN STRESSI JA SEN VAIKUTUKSIA KEHITYKSEEN.....	8
2.1 Lapsen merkittäviä kehitysvaiheita .....	8
2.2 Stressin vaikutuksia lapsen kehitykseen.....	11
2.3 Stressitekijöitä lapsilla ja niistä aiheutuneita oireita .....	13
2.4 Lasten stressi päivähoitossa.....	16
3 TYÖSTRESSI PÄIVÄKODIN AIKUISELLA .....	21
3.1 Oireet työntekijällä .....	21
3.2 Työstressin syyt ja seuraukset .....	22
3.3 Työntekijän selviytymiskeinoja stressistä .....	23
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	25
4.1 Varhaiskasvatusympäristön laadun vaikutus lasten kortisolitasoihin .....	25
4.2 Sopeutumiskyvyn vaikutus lasten kortisolitasoihin .....	26
4.3 Vuorovaikutussuhteen vaikutus lasten kortisolitasoihin .....	27
4.4 Hiljentymisen merkitys lasten stressikokemuksiin .....	28
4.5 Työhyvinvoinnin ja kiireen vaikutukset päiväkodissa .....	29
5 TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMA.....	30
6 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ.....	32
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	34
7.1 Määrällinen ja laadullinen tutkimus .....	34
7.2 Aineiston kerääminen.....	34
7.3 Aineiston analyysi .....	35
8 TUTKIMUSTULOKSET .....	37
8.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot .....	37
8.2 Lasten stressin näkyvyys .....	38
8.3 Työntekijöiden stressin välittyminen lapsiin.....	43
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	49
9.1 Stressin esiintyminen päiväkodissa .....	49
9.2 Ryhmän koon merkitys stressin syntymiseen .....	50
9.3 Kirjalliset työt ja tilakysymys.....	52
9.4 Päiväkodin ulkopuoliset tekijät .....	53

9.5 Opinnäytetyömme hyödyntäminen .....	54
9.6 Jatkotutkimusaiheet .....	55
10 POHDINTA .....	57
10.1 Luotettavuus ja eettisyys .....	57
10.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu .....	60
LÄHTEET .....	62
LIITE 1. KYSELYLOMAKE .....	67
LIITE 2. SAATEKIRJE KYSELYYN .....	74
LIITE 3. ESIMERKKITAUUKKO 1 SISÄLLÖNANALYYSISTÄ .....	75
LIITE 4. ESIMERKKITAUUKKO 2 SISÄLLÖNANALYYSISTÄ .....	76
LIITE 5. PALAUTEKYSELY PÄIVÄKOTIEN ESIMIEHILLE .....	78
LIITE 6. TIEDOTE VANHEMMILLE/PÄIVÄKODEILLE JAETTAVAKSI .....	79

## 1 LÄHTÖKOHDAT

Suurin osa lapsista viettää päivähoidossa noin kahdeksan tuntia päivässä joka arkipäivä. Päivähoito aloitetaan usein 1–2-vuoden iässä, ja se on aina suuri muutos lapselle ja hänen perheelleen. Lapsen huoli siitä, tuleeko joku hakemaan, saattaa lisätä hänen stressiään. (Jarasto, Lehtinen & Nepponen 1999, 28–32.) Päivähoito stressaa lasta myös muilla tavoilla ja siksi se liittyy merkittävästi lasten stressiin. Lasten kokema stressi on mielestämme liian vähän esillä päivähoiton henkilökunnan parissa ja mediassa, joten haluamme tämän opinnäytetyön myötä lisätä keskustelua lasten kokemasta stressistä päivähoitossa ja jakaa kyselyyn osallistuneiden työntekijöiden kokemuksia. Lisäksi haluamme tuottaa henkilökunnalle lisää tietoa, jotta heidän olisi helpompi tunnistaa lapsen stressi ajoissa sekä löytää keinoja, miten vähentää ja ennaltaehkäistä lasten päivähoitossa kokemaa stressiä.

Stressiä on hyvää ja huonoa. Lievä stressi parantaa mm. suorituskykyä. (Tahkokallio 2003, 113.) Jos ihminen ei koe positiivista stressiä koskaan, voi se olla jopa kehityksen kannalta haitallista. Hyvä stressi voidaan jakaa erikseen stressiin ja disstressiin. Stressi tarkoittaa tällöin haastetta, josta ihminen selviytyy, eikä se aiheuta terveysriskejä. Disstressi taas ylittää henkilön omat resurssit ja voi olla haitallista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 177.) Stressi voidaan jakaa myös akuuttiin ja krooniseen stressiin. Akuutti stressitila on voimakas ja lyhytkestoinen, krooninen pitkään jatkunut tai toistuva tila. Voimakas stressi on helpompi huomata ja siksi kroonisen eli pitkään jatkuneen stressin seuraukset voivat tulla yllätyksenä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 176.) Lyhytaikaisia stressitilanteita ovat myös kauhu- ja katastrofikkokemukset, joista voi syntyä traumaperäinen stressihäiriö (Sandberg 2000). Tässä opinnäytetyössä stressillä tarkoitamme negatiivista (huonoa) stressiä ja keskitymme siihen liittyviin tekijöihin. Emme myöskään käsittele traumaperäistä stressihäiriötä, vaan keskitymme krooniseen stressiin.

Opinnäytetyömme aihe liittyy lapsiin tai perheeseen ja varhaiskasvatukseen, sillä suoritamme lastentarhanopettajan kelpoisuutta sosionomiopinnoissamme. Työn aihetta miettiessämme kyselimme ajankohtaisista aiheista sekä mahdollisista ongelmatilanteista päiväkodeissa. Eräs lastentarhanopettaja kertoi huolestaan: lasten jaksamisesta sekä stressistä hoitopäivän aikana. Olemme molemmat työskennelleet päiväkodeissa ja näh-

neet sekä suurten ryhmien että erilaisten muutosten vaikuttavan lapsiin eri tavoin. Meidän mielestämme stressi päiväkodissa on huolestuttavuudessaan kiinnostava, ajankohmainen ja tärkeä aihe. Uskomme, että stressillä ja siihen liittyvillä tekijöillä on yhteyttä myös moniin muihin osa-alueisiin lapsen elämässä. Jos lapsen stressi tunnistetaan ja siihen reagoidaan ajoissa, hyötyy lapsi avusta enemmän, eivätkä stressin mahdolliset vaikutukset lapseen ja hänen tulevaisuuteensa ole niin suuret.

Opinnäytetyömme käsittelee henkilöstön havaintoja ja kokemuksia lasten stressistä päiväkodissa. Kyselyssämme mukana ovat kaksi päiväkotia Varkaudesta ja kolme päiväkotia Nurmijärveltä. Selvityksestämme käy ilmi, miten lasten stressi näkyy päiväkodissa, missä tilanteissa ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Opinnäytetyössämme tuomme esiin myös henkilökunnan ratkaisuehdotuksia lasten kokeman stressin vähentämiseksi. Tarkastelemme myös työntekijöiden kokemuksia ja näkemyksiä heidän työstressinsä välitymisestä lapsiin.

Opinnäytetyömme koostuu tietoperustan luovasta teoriaosuudesta, tutkimusosasta sekä omista että tietoperustasta nousseista johtopäätöksistämme ja pohdinnastamme. Teoriaosassa käsittelemme lapsen kehitystä sekä sitä, miten stressi vaikuttaa lapsen kehitykseen. Lisäksi käsittelemme keskeisimpiä lasten stressiin ja aikuisten työstressiin liittyviä asioita. Yksi osa teoriasta käsittelee lasten stressin esiintymistä päivähoidossa. Esittelemme myös aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Stressiä ja sen vaikutusta aikuisiin on tutkittu paljon, mutta huomasimme haastavaksi löytää lapsiin liittyviä tutkimuksia. Perheytessämme aikaisempiin tutkimuksiin löysimme vain kaksi tältä vuosituhannelta olevaa opinnäytetyötä, jotka liittyvät aiheeseemme. Vaikka toinen on jo vuodelta 2000, otimme sen silti mukaan, koska kyseisessä työssä on tutkittu paljon samoja asioita kuin omassa opinnäytetyössämme. Mielestämme on kiinnostavaa verrata saamiamme tuloksia aikaisempien opinnäytetöiden tuloksiin; ovatko lasten stressin syyt tai ilmenemis muodot muuttuneet tänä aikana? Teoriaosaa seuraavat tutkimusten tavoitteet, käytetyt tutkimusmenetelmät, tutkimustulosten analysointi sekä omat johtopäätöksemme aiheesta. Johtopäätöksissä käsittelemme jatkotutkimusaiheita ja keskeisimpiä tuloksia, joita olemme verranneet aikaisempiin tutkimuksiin. Pohdintaosuudessa käsittelemme työn luotettavuutta ja omaa ammatillista kasvuamme.

## 2 LAPSEN STRESSI JA SEN VAIKUTUKSIA KEHITYKSEEN

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulisi tietää ja tunnistaa lapsen kehitysvaiheet ja niihin liittyvät taidot ymmärtääkseen, mistä kaikesta lapsi voi stressaantua. Tällöin he voivat suhteuttaa toiminnan lapsen kehitystasoon sopivaksi aiheuttamatta lapselle ylimääräistä stressiä. Stressi voi vaikuttaa lapsen kehitykseen esimerkiksi hidastamalla sitä. Työntekijän tulee tunnistaa, missä vaiheessa lapsen kehityksen tulisi olla missäkin iässä, tai milloin se on esimerkiksi jäljessä. Tämän takia olemme ottaneet mukaan tähän opinnäytetyöhön tärkeimmät lapsen kehitykseen liittyvät asiat. Käymme läpi tärkeitä vaiheita lapsen kehityksestä ja mitä vaikutuksia niillä ja niiden huomiotta jättämisellä voi lapseen olla. Näiden asioiden tietäminen on tärkeää myös lasten vanhemmille.

### 2.1 Lapsen merkittäviä kehitysvaiheita

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuva kehitys on nopeampaa kuin koskaan myöhemmin ihmisen elämässä. Kehitystä tapahtuu kaikilla psyykkisen ja fyysisen kehityksen alueilla. Tällöin muodostetaan eräänlainen kivijalka myöhemmälle kehitykselle. Jos tässä kehityksen vaiheessa on pahoja puutteita, saattaa lapsi joutua kärsimään niistä vielä aikuisuudessa. Tämä johtuu aivojen muovautuvuudesta ja uusien asioiden omaksumisen alttiudesta tässä iässä. Oppimista tapahtuu jopa lapsen nukkuessa. Taitojen oppimisessa voidaan havaita kehitysseuraanto, jonka avulla aikuiset pystyvät tunnistamaan lapsen toimintatarpeita ja tukemaan hänen kehitystään. Uudet taidot eivät aina ilmaannu samassa järjestyksessä kaikille lapsille. Kehitys ei ole tasaista vaan portaittaista: yhden kehitysvaiheen saavuttamisen jälkeen voi lapsi nousta seuraavalle portaalle, jolla hän viipyy sen aikaa, kuin kehitystehtävä edellyttää. Lapsen tiedot karttuvat jossakin kehityksellisessä asiayhteydessä. Merkityksellisiä kehityksellisiä asiayhteyksiä varhaislapsuudessa ovat koti- ja päivähoitoympäristöt sekä sukulaisverkostot ja niiden vuorovaikutussuhteet. Jos lapsi luottaa häntä hoitaviin aikuisiin, muodostuu hänelle tunne perusturvallisuudesta. Se taas luo hyvän pohjan ympäristön tutkimiselle ja oppimiselle. (Keltikangas-Järvinen, 2012, 21; Nurmi ym. 2009, 18–19.)



*Lapsen motorinen kehitys* noudattaa tiettyä järjestystä laajemmista kokonaisuuksista hienomotorisempiin. Motoriikan kehityksessä voidaan havaita merkittävää yksilöllistä vaihtelua. Kehityksen kannalta merkityksellistä on lapsen ja hänen lähiympäristönsä välinen vuorovaikutus, ei pelkkä liikkuminen ja ympäristön tutkiminen. Suotuisaa lapsen kehityksen kannalta on, jos lapsi saa vapaasti tutkia ympäristöään, joka fyysisiltä ominaisuuksiltaan vastaa lapsen kehittyviä toimintatarpeita. (Nurmi ym. 2009, 26–27.) Uskomme, että lapselle sopiva ja hänen kehitystarpeitaan vastaava ympäristö vähentää stressaantumisen mahdollisuutta.

*Vuorovaikutustaitojen kehittämisessä* etusijalla vastasyntyneellä ja pienellä lapsella ovat kosketus- ja näköhavainnot ja niihin perustuva vuorovaikutus. Vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa lapsi oppii, miten voi saada lohtua ja turvaa sekä herättää vanhempien huomion. Aikuisten toiminnot viestivät lapselle, onko tämä hoivan arvoinen, voiko ihmisiin luottaa ja miten tunteita tulisi ilmaista, että ne herättäisivät vastakaikua. Kokeemukset vaikuttavat myös tapaan havainnoida ja tulkita ympäristöä sekä käsitellä ajatuksia ja tunteita. Noin yksivuotiaina lapset alkavat osoitella esineitä, mikä on merkki tavoitteellisesta kommunikaatiosta. Mikäli lapselta puuttuvat myönteiset tunneviestit, katseen käyttö on puutteellista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai mikäli hänen tunneilmaisujaan on vaikea tulkita, voivat nämä olla merkkejä kehityksellisistä ongelmista tai lapsen viestien ymmärtämisen- ja tulkintavaikeuksista vanhemmilla. (Nurmi ym. 2009, 20, 31.) Mielestämme lapsen stressaantumisen mahdollisuus vähenee päiväkodissa, jossa vuorovaikutus henkilöstön ja lapsen välillä on kunnossa, ja aikuinen suhtautuu lapseen sensitiivisesti.

Lapsen tapa kiinnittyä vanhempiinsa ilmenee siinä, miten hän pystyy käsittelemään eroa hoivaajistaan sekä eron aiheuttamia tunnetiloja. Kun lapsen perusturvallisuus on taattu, jää hänelle voimavaroja oppimiseen, ympäristön tutkimiseen ja uusien taitojen harjoittamiseen. Pyrkimyksenä on löytää tasapaino ympäristön tutkimisen ja turvallisuuden tunteen välillä. Vanhemmat, jotka ovat vahvasti tunnetasolla läsnä arjessa, vahvistavat lapsen myönteistä mielikuvaa itsestään ja omista mahdollisuuksistaan. Hoivaajien välipitämättömyys tai hyljeksintä voi saada aikaan sen, että lapsi kokee itsensä arvottomaksi. *Lapsen tiedollinen ja tunteiden kehitys* kietoutuvat kiinteästi toisiinsa varhaislapsuudessa. Lapselle on tärkeää, että vanhemmat ovat tunnetasolla mukana arjessa ja että hän voi jakaa sekä myönteisiä että kielteisiä tunteitaan vuorovaikutuksessa hoitajiinsa,

joihin hän myös luottaa ja joiden kanssa tuntee olonsa turvalliseksi. Tällöin lapsen on helpompi lähestyä ympäristöään. (Nurmi ym. 2009, 30, 68.) Lisonbeen tutkimusryhmässä havaittiin, että mikäli lapsella ja hänen opettajallaan on ristiriitainen suhde, kohoavat lapsen kortisoliarvot, eli lapsi stressaantuu joutuessaan opettajan kanssa kahden kesken esimerkiksi ratkaisemaan tehtävää. (Lisonbee, Mize, Payne & Granger 2008.) Mielestämme on erittäin merkittävää lapsen kehitykselle ja turvallisuuden tunteen kehittymiselle, että päiväkodin henkilökunta on työssään tunnetasolla mukana.

Lapsen esikielellinen *kommunikaatio* on huomion hakua. Lapsi äänтелеe, katsoo, tekee liikkeitä, ilmeitä ja eleitä. Lapsi esimerkiksi ojentaa käsiään halutessaan syliin, puistelee päätään, kun ei halua lisää ruokaa, tai osoittaa sormella esinettä, jonka haluaa. Toinen tavoite varhaisella kommunikaatiolla on tarkkaavaisuuden jakaminen; lapsi kiinnittää huomionsa samanaikaisesti aikuiseen ja esineeseen ja aikuinen puolestaan lapseen ja esineeseen. (Nurmi ym. 2009, 30–31.) Lapsen alkaessa ymmärtää katseen kohdistumisen merkityksen puhutun kielen tulkinnassa ja osaa etsiä tähän liittyviä vihjeitä, helpottaa se puheen ymmärtämistä ja uusien sanojen oppimista. (Laakso 1999). Olemme sitä mieltä, että varhaiskasvatuksessa vielä puhumattomien lasten huomioiminen on erityisen tärkeää. Lapsi, joka kokee, ettei häntä ymmärretä, voi ahdistua ja stressaantua.

*Sosiaaliset taidot* ovat niitä valmiuksia, joilla lapsi pystyy ratkomaan ongelmia ja saavuttamaan päämääriä arkipäivän tilanteissa sellaisilla tavoilla, jotka johtavat positiivisiin seuraamuksiin, esimerkiksi lapsi pääsee mukaan leikkiin. Tämän edellytyksenä on empatiakyky eli taito tehdä havaintoja ja tulkintoja toisten tunteista, ajatuksista ja aiko- muksista sekä arvioida ja ennakoida oman toimintansa seurauksia. Myös lapsen kyky ymmärtää omia tunteitaan ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla on tärkeä taito. Lapsen kognitiiviset taidot, minäkuva ja asema ryhmässä ovat yhteydessä siihen, miten hyvin lapsi em. asioissa onnistuu. Sosiaalisesti taitavat lapset ovat omassa kaveripiirissään yleensä suosittuja. Heidän on helppo solmia ystävyysuhteita ja ylläpitää niitä sekä kahdenkeskisesti että ryhmätilanteissa. Sosiaalisesti taitavat lapset pystyvät vaihtamaan toimintatapojaan joustavasti tilanteen mukaan. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät nopeasti kolmen ja kuuden ikävuoden välillä. Kielitaidon kehittyminen mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen syvemmän tason, ja se näkyy lapsilla rooli- ja mielikuvitusleik- kien lisääntymisenä toisten lasten seurassa. Lapsi kokee yhteenkuuluvuutta ryhmässä ja ymmärtää sosiaalisten suhteiden pysyvyyttä. (Nurmi ym. 2009, 54.) Yhdysvalloissa

Belsky et al. ovat tutkineet, onko varhain aloitetulla päivähoidolla pitkän aikavälin vaikutuksia lapsiin ja heidän koulumenestykseensä. Tässä tutkimuksessa lapsia seurattiin vauvasta 11–12-vuotiaiksi asti 10 eri paikkakunnalla Yhdysvalloissa. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, kuinka hoitotyypin ja sen laadun vaihtelut liittyvät lapsen kognitiiviseen kehitykseen ja hänen saavutuksiinsa kouluiässä. Tutkimuksessa havaittiin, että hyvälaatuista hoitoa saaneet lapset saivat parempia sanastokoetuloksia viidennellä luokalla kuin huonomman laatuista hoitoa saaneet ikätoverinsa. Toisin sanoen lapsen varhaiset kokemukset vaikuttavat heidän kielensä kehitykseen. (Belsky ym. 2007.)

## 2.2 Stressin vaikutuksia lapsen kehitykseen

**Stressi** voidaan määritellä rasituksena tai paineena (Pienehkö sivistyssanakirja, i.a.) Stressi on uhkaavan tai liiallisia vaatimuksia asettavan tilanteen herättämä kielteissävyinen, elimistöä sekä psyykeä kuormittava tila (Vuorinen & Tuunala 2002, 169). Stressissä ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Tutkijat uskovat, että lähes mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Reaktio riippuu paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä, erityisesti näkökulmista ja asenteista. Stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla fyysiset tekijät (mm. kipu ja sairaudet), sosiaaliset tekijät (suuret elämänmuutokset ja liian suuret vaatimukset) sekä psyykkiset tekijät (sisäiset ristiriidat, vaikeat tunteet). (Vuorinen & Tuunala 2002, 113–118; Mattila 2010.)

**Positiivinen/Hyvälaatuinen stressi.** Kaikki stressi ei ole haitallista. Hyvälaatuinen stressi pitää vireystasoa yllä ja parantaa suoriutumisia. Hyvälaatuisesta stressistä voidaan puhua silloin, kun yksilö tuntee hallitsevansa tilanteen. Keskeistä on se, että stressi on tilapäistä eikä jatkuvaa. Tilapäistä stressiä ihminen kestää paljon paremmin. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia vaan se saa ihmiset tekemään parhaansa. Jos yksilö ei enää hallitse tilannetta, stressi muuttuu helposti haitalliseksi. Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin vaarallista. (Vuorinen & Tuunala 2002, 113–118; Mattila 2010.)

Stressin vaikutukset lapsen kehitykseen voidaan jakaa fyysisiin, hermostollisiin ja kognitiivisiin vaikutuksiin (Sandberg 2000). Stressissä stressihormonipitoisuudet nousevat liian korkeiksi. Tämä vaikuttaa paljon mm. oppimiseen. Elimistöön tulvii kortisoliniimistä stressihormonia, joka estää muita biokemiallisia tapahtumia, kuten muistijäljen muodostumista. Stressi vaikuttaa myös keskittymiskykyyn heikentävästi. Kortisolin lisääntyminen vaikuttaa negatiivisesti myös mielialaan. Mieliala laskee ja ihminen voi masentua. (Tahkokallio 2003, 112–113.)

Sytokiiniinjärjestelmä aktivoituu elimistön joutuessa stressitilaan. Stressi aktivoi myös lisämunuaisen kuorikerrosta erittämään kortisolia. Kortisoli saa kudostasolla aikaan toiminnallisia muutoksia. (Korkeila 2008.) Kortisolitasoa mittaamalla voidaan arvioida stressin määrää. Stressissä myös HPA- (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori-) akseli aktivoituu. Kortisolin tehtävä on hidastaa HPA-akselin toimintaa. (Karlsson 2012.) Kortisoliniimistä stressihormonin taso vaikuttaa aivojen kehittymiseen. Kortisoliarvoja voidaan mitata pitkin päivää otetuista sylkinäytteistä, jolloin saadaan tarkempaa tietoa stressin tasosta. Aamuisin kortisoliniimien eritys kiihtyy normaalistikin, mutta koko päivän koholla oleva kortisolitaso on viite terveydelle haitallisesta stressitilasta. (Ahola, Leppänen & Lindholm 2012, 118.) Kun kortisoliarvot ovat toistuvasti korkeita, ihminen on stressitilassa, ja kun arvot ovat matalat, ihmisellä ei ole stressiä. Ympäristö vaikuttaa stressihormonitasoon säätelemään lapsella. Kortisolitaso nousee lapsen ponnistellessa innoissaan jonkin toiminnan eteen. Tilanteen mentyä ohi, kortisolipitoisuus laskee. Lapsen päivään sopii useampia stressipiikkejä. Lähikehityksen vyöhykkeellä tapahtuva toiminta pakottaa lapsen ponnistelemaan, jolloin stressitaso nousee. Tämä on kuitenkin hyvä asia. Jos kortisolitaso ei nouse lainkaan päivän aikana, ei toiminta vastaa lapsen kehityksellisiin tarpeisiin. Luonnollisesti jatkuvasti korkea stressitaso on haitaksi. Lapsen jaksamiselle ja hyvinvoinnille on olennaista fyysisesti ja psyykkisesti läsnä oleva ja lasten vaatimuksiin vastaava aikuinen. (Komi 2011, 35.)

Jo pieni vauva voi kokea stressiä. Vauvan stressi voi syntyä kaltoinkohtelusta, pahoinpitelystä tai siitä, ettei hänen tarpeisiinsa vastata. Vauvan vakava ja pitkäaikainen stressi voi johtaa aivo-organisiin muutoksiin. Näistä voi taas seurata tulevaisuudessa vaikeuksia omien ja toisten tunteiden ymmärtämisessä, levottomuutta, aggressio-ongelmia, impulsiivisuutta, stressiherkkyyttä sekä psyykkistä haurautta. Ihan pienellä lapsella ei ole positiivista stressiä, sillä lapsen kehitystason kanssa sopivassa suhteessa olevat vaati-

mukset vievät kehitystä eteenpäin, mutta eivät saa aiheuttaa stressiä. Lievän stressin vallassa isommat lapset ovat kiinnostuneita, valppaita ja varuillaan. Stressivasteet myötävaikuttavat siihen, että tapahtumat muistetaan. Pitkäkestoinen stressi on aivan eri asia. Se on paljon kuormittavampaa kuin lievä stressi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 177; Sinkkonen 2008, 119–122,130.)

Viime vuosina on saatu näyttöä stressin vaikutuksesta lapseen ja myöhemmin ilmeneviin mielenterveyden häiriöihin. Lapset reagoivat kuormittaviin tekijöihin ja kestävät stressiä huonommin kuin aikuiset. (Sinkkonen 2008, 119–122.) Jatkuva stressi voi 15–20-vuoden kuluessa vaurioittaa koko stressijärjestelmän. Tästä voi seurata pysyviä vaurioita. Se voi esimerkiksi johtaa burn out:n syntymiseen, josta toipuminen voi kestää vuosia. Stressitaso olisi hyvä saada tasapainoon. Tasapaino edellyttää, että ihmisellä on vuorokaudessa suorituspaineita, huolia, rientämistä ja valvomista sekä sopivassa suhteessa lepoa, rentoutumista ja unta. Mikäli lepoa ja rentoutumista ei ole riittävästi, stressivelka lisääntyy. Kolmesta neljään vuorokautta stressivelkaa riittää siirtämään stressinkäsittelyjärjestelmän kestopressiksi. (Tahkokallio 2003, 113–118.)

### 2.3 Stressitekijöitä lapsilla ja niistä aiheutuneita oireita

**Lasten stressi.** Lapsilla esiintyy stressiä aivan kuten aikuisillakin. Lapset reagoivat siihen herkemmin ja kestävät stressiä huonommin kuin aikuiset. Monet asiat stressaavat lapsia. Lasta stressaavat samat asiat kuin aikuisiakin. Lapsilla ei kuitenkaan ole valmiutta käsitellä asioita samalla tavalla kuin aikuisilla on. Arkiset asiat, kuten suhteet vanhempiin ja ystäviin, ristiriidat perheessä, vanhempien työttömyys tai avioero, uusperhe, sairaus ja kuolema lähipiirissä aiheuttavat lapselle painetta ja jännitystä. Muita lapsia stressaavia asioita ovat mm. huolet (vanhempien sairaudet, päihteiden käyttö, vanhempien riidat), ryhmässä oleminen, liian suuret odotukset ja ärsykkeiden tulva. Lasten stressi onkin lisääntynyt. Jo kolmevuotiailla on todettu stressioireita, jotka voivat johtaa stressihormonien nousuun. Stressi ilmenee neurokemiallisina reaktioina, subjektiivisina kokemuksina ja käyttäytymisen muutoksina. Usein lapsen oireet jäävät aikuisten omien kiireiden vuoksi huomaamatta. Lapsen masennus ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet jo ennen kouluikää. Muita stressin oireita lapsella ovat ärtyneisyys, levottomuus, erilaiset jännityksestä johtuvat kivut, univaikeudet ja syömisongelmat. Myös väsymys ja uupu-

mus ovat oireita stressistä, vaikka näitä ei usein huomata. (Jarasto, ym. 1999, 28–32; Sinkkonen 2008, 119–122, 130; Tahkokallio 2003, 120–121)

Lapsella stressin oireita voidaan jaotella akuutisti alkaviin ja kroonisiin oireisiin. Akuutteja oireita ovat mm. pelkotilat, eroahdistus, uni-, keskittymis- ja oppimisvaikeudet sekä varastelu, kouluvastaisuus ja kotoa karkaamiset. Jos vaatimukset ja paineet ovat suurempia kuin lapsen omat voimavarat, eikä häntä osata auttaa, hän stressaantuu. Aluksi lapsi voi olla ärtyisä, levoton, takertuva, unohteleva ja itkuinen. Kroonisia oireita ovat erilaiset kivut ja säryt (mm. vatsakivut), joihin ei löydy muita elimellisiä syitä. Monissa tutkimuksissa on todettu, että lapset jotka ovat altistuneet stressille, ovat alttiimpia sairauksille. Stressin on todettu mm. lisäävän alttiutta sairastua toistuviin infektioihin ja flunssaan. Muita kroonisia oireita ovat mm. painajaisunet, selittämättömät oppimisvaikeudet, kastelu sekä tuhriminen. Stressi voi ilmetä myös ruokahalumuutoksina sekä unen häiriöinä. (Sandberg 2000; Sinkkonen 2008, 129.)

Lasten kohdalla stressin aiheuttajat voidaan jakaa seuraavasti:

*Vanhempiin liittyvät tekijät* ovat vanhempien välisiin suhteisiin liittyviä asioita, kuten parisuhdeongelmat, riitaisa erotilanne, väkivaltaisuus sekä huoltajuuskiistat. Muita tekijöitä ovat vanhempien terveyteen liittyvät, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmat. Stressitekijöihin vaikutusta lisäävät näissä tapauksissa lapsen riitoihin mukaan vetäminen tai vanhempien välisen väkivallan näkeminen. Mielenterveysongelmista kärsivä vanhempi voi myös vetää lapsen mukaan omiin harhoihinsa tai olla lasta kohtaan ärtyisä. Toinen stressaava tekijä on puutteet perushuolenpidossa. Lapsia stressaa myös liian ankara kasvatus. (Sandberg 2000; Tahkokallio 2003, 120–121.)

*Lapseen itseensä liittyvät tekijät.* Lasta voivat altistaa stressille erilaiset oppimisvaikeudet, sairaudet, vamma tai erilaisuus. Myös kiusatuksi joutuminen lisää tai aiheuttaa lapselle stressiä. Näiden stressitekijöiden vaikutusta lisäävät vanhempien, muiden aikuisten sekä kavereiden suhtautuminen lapseen. Jos vanhempi ei kykene olemaan lapsen uskottu ja tukena, se lisää stressitekijöiden vaikutusta lapseen. (Sandberg 2000.)

*Vanhempien ja lapsien väliseen suhteeseen* liittyvät stressitekijät: fyysinen ja emotionaalinen laiminlyöminen, lapsen jatkuva syyllistäminen sekä toistuvat erot äidistä varhaisessa vaiheessa. Ääripäänä ovat fyysinen pahoinpitely ja seksuaalinen hyväksikäyttö.

Stressitekijöiden vaikutusta lisää se, että lapsella ei ole turvallista suhdetta kumpaankaan vanhempaan tai jos pahoinpitelijä tai hyväksikäyttäjä on oma vanhempi. Myös lapsen liian suuri itsenäisyys, joka on lapsen itsenäistämistä ja vieroittamista vanhemmistaan, johtaa aina stressioireisiin. Samoin liian suuri vastuu asioista johtaa stressaantumiseen. Liian itsenäinen ja vastuullinen lapsi stressaantuu kahdesta syystä. Ensinnäkin riippuvuus hoitajasta katkeaa liian aikaisin, ja lapsi tuntee, että hänet työnnetään pois. Toisekseen lapsi joutuu koko ajan elämään kykyjensä ääri rajoilla, ja se aiheuttaa hänelle riittämättömyyden tunnetta. Myös jatkuva turvattomuuden tunne aiheuttaa lapselle stressiä; esimerkiksi jos lapsi ei saa turvallisesti näyttää tunteitaan tai hänellä ei ole elämässä yhtään turvallista aikuista. Ääripää turvattomuudessa on lapsen kaltoinkohtelu. (Sandberg 2000; Tahkokallio 2003, 155–163; Sinkkonen 2008, 119–122.)

*Akuutit elämäntapahtumat* tarkoittavat suuria muutoksia lapsen elämässä. Tällaisia ovat suuret menetykset, merkittävät erokokemukset, onnettomuus tai vammautuminen sekä katastrofokokemukset. Myös lapsen nöyryytetyksi tulo voi olla stressin aiheuttaja. Näissä stressitekijöitä lisäävät omien vanhempien kuolema tai toistuvat erot vanhemmista, kuten lastensuojelutapauksissa. Stressitekijöitä lisäävät myös uskotun aikuisen tuen puuttuminen tai vanhempi, joka ei oman traumatisoinnin takia pysty vastaamaan lapsen traumakokemuksiin. (Sandberg 2000.)

*Ympäristön luomat tekijät.* Muutokset vaikuttavat lapseen ja voivat aiheuttaa stressiä, varsinkin jos muutoksia tapahtuu paljon. Tällaisia muutoksia ovat mm. uusi päivähoitoryhmä, uusi hoitaja, muutto uuteen ympäristöön, uudet kaverit, harrastukset, vauvan syntyminen perheeseen ja lomat. Näistä tilanteista syntyvät tunteet, kuten pelko, mustasukkaisuus, epävarmuuden tunne ja jännitys voivat aiheuttaa stressiä. Myös univaje vaikuttaa lasten stressin syntymiseen (Tahkokallio 2003, 120–121). Kiire on nykypäivän ilmiö, joka stressaa myös lasta. Aikuisten kiire tarttuu herkästi myös lapseen. Aamulla on kiire hoitoon ja illalla kiire kotiin, harrastuksiin yms. Lapsilla voi olla tiukka aikataulu; on ehdittävä kaikkialle perheen mukana. Myös vanhempien vuorotyö lisää lapsien paineita. Lapsilta vaaditaan nykyisin enemmän yhä pienempinä. Lapsi yrittää vastata aikuisten asettamiin tavoitteisiin, ja se lisää stressiä. Jotkut lapset ovat herkempiä yliyrittämiseen kuin toiset. (Jarasto ym. 1999, 28–32, 36–41, 48–50.)

*Media* vaikuttaa lapseen. Alle kouluikäisen lapsen on vaikea ymmärtää ja hahmottaa kaikkea kuulemaansa, näkemäänsä ja kokemaansa. Monet aikuisten ohjelmat saattavat pelottaa lasta, ja siksi aiheuttaa stressiä. Lapsen stressitason nousuun vaikuttaa ärsykkeiden tulva, kuten melu, liika informaatio sekä ikätasolle sopimattomat ja vaikeat asiat. (Jarasto ym. 1999, 50–51; Tahkokallio 2003, 120–121.)

Stressin syntymistä voidaan ennaltaehkäistä vaikuttamalla siihen vaikuttaviin seikkoihin, kuten ryhmäkokoihin, lapsen ympäristöön sekä informaatiotulvaan. Stressiä tulee purkaa johdonmukaisesti ja pienin askelin. Puretaan ensin viimeiseksi tulleet stressitekijät ja aloitetaan pienimmistä asioista. (Tahkokallio 2003, 121–122.) Paras suoja lapsen stressiä vastaan on läheinen aikuinen, jonka kanssa hänen on turvallista olla, ja jolle voi puhua kaikista asioista. Ystävät eivät voi korvata aikuisen antamaa turvaa, eivätkä ammattiauttajakaan kykene täyttämään tätä tarvetta. Myös leikillä on suuri merkitys lasten stressin vähentämisessä tai poistamisessa. Leikillä on parantava voima, sillä siinä lapsi pystyy käymään toistuvasti asioita ja tunteita läpi siten, että voi itse hallita tilannetta. Tämä on tärkeää varsinkin, jos lapsi on joutunut kokemaan stressitekijöitä vanhempiin liittyvissä asioissa (ero, väkivallan näkeminen) tai vanhempien ja lapsen välisissä suhteissa (väkivalta, hyväksikäyttö, laiminlyöminen). Myös akuuteissa elämäntapahtumissa (esim. onnettomuus) leikin avulla voidaan purkaa stressaavia tuntemuksia. (Sandberg 2000.)

#### 2.4 Lasten stressi päivähoitossa

**Päivähoitoa** on osa ollut suomalaista yhteiskuntaa jo 1800-luvulta lähtien, mutta vasta 1960-luvulla alkoi laajamittainen päivähoitojärjestelmän rakentaminen ja lastentarhatoiminnan laajeneminen. Vuonna 1973 voimaan astunut päivähoitolaki ja -asetus selkiyttivät päivähoitojärjestelmää sekä loivat yhteisen järjestelmän, johon kuuluivat päiväkodit, perhepäivähoito sekä leikkitoiminta. Päivähoidosta tuli tällöin myös suunnitelmallista toimintaa. (Pihlaja 2005, 113–114.) Päivähoidolla tarkoitetaan lasten hoidon järjestämistä päiväkotihoidona, perhepäivähoitona, leikkitoimintana tai muuna päivähoitotoimintana. Päivähoitoa voivat saada lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä ja tarpeen vaatiessa myös oppivelvollisuuden piiriin kuuluvat lapset. Päivähoidon tavoitteena on tukea päivähoitossa olevien lasten koteja kasvatustehtävässä ja edistää



lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä yhdessä vanhempien kanssa. (Laki lasten päivähoitosta 36/1973.) Päivähoidon kasvatustavoitealueet ovat fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen, esteettinen, älyllinen, eettinen ja uskonnollinen. Päivähoidon toiminta-alueet ovat leikki, perushoito, työ ja opetus. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Viuhonen & Vilén 2005, 37.)

**Varhaiskasvatus** on pienten lasten kanssa tapahtuvaa ja tavoitteellista vuorovaikutusta. Tavoite on edistää lasten tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. (Vilén ym. 2006, 186; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.) Varhaiskasvatuksen lähtökohtana on laaja-alaiseen, monitieteiseen tietoon ja tutkimukseen perustuva kokonaisvaltainen näkemys lapsen kehityksestä, kasvusta ja oppimisesta. Se perustuu myös kasvatustieteelliseen näkemykseen ja pedagogisten menetelmien hallintaan. Varhaiskasvatus tapahtuu yhteistyössä vanhempien ja ammattilaisten välillä kasvatuskumppanuutena. Varhaiskasvatus on yhteiskunnan järjestämää, valvomaa ja tukemaa toimintaa, joka koostuu hoidon, kasvatuksen sekä opetuksen kokonaisuudesta. Se on suunnitelmallista ja tavoitteellista, ja siinä lapsen leikillä on suuri merkitys. Varhaiskasvatusta järjestetään varhaiskasvatuspaikoissa, kuten päiväkodeissa, avoimessa toiminnassa, perhepäivähoidossa sekä varhaiskasvatukseen kuuluvassa esiopetuksessa. Myös varhaiskasvatuspalveluja käyttävät oppivelvollisuusikäiset lapset kuuluvat varhaiskasvatuksen piiriin. (Reunamo 2007, 101; Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005.)

**Päiväkoti** on yksi osa päivähoitoa. Päiväkotitoimintaa voidaan järjestää tätä tarkoitusta varten varatussa tilassa (Laki lasten päivähoitosta 36/1973). Suomalainen päiväkotihoido pohjautuu Friedrich Fröbelin ajatuksiin lasten kasvatuksesta. Suomeen lastentarha-aatteen toi Uno Cygnaeus. Varsinaisen lastentarhatyön katsotaan alkaneen vuonna 1888, kun Hanna Rothman perusti ensimmäisen kansanlastentarhan Helsinkiin. (Aaltonen ym. 2005, 38–39.) Päiväkoteja on erilaisia ja ne ovat voineet erikoistua johonkin, kuten liikuntaan tai taiteisiin. Päiväkodit voivat olla erikoistuneita myös vuorohoitoon, jolloin niissä toteutetaan ympärivuorokautista hoitoa tarpeen mukaan. Päiväkodissa varhaiskasvatuksen henkilöstö koostuu moniammatillisesta tiimistä, johon kuuluu monia eri ammattinimikkeitä. Päiväkodissa vähintään joka kolmannella hoito- ja kasvatustehtävissä toimivalla tulee olla lastentarhanopettajan koulutus. Muita ammattinimikkeitä ovat mm. lähihoitaja, lastenhoitaja, päivähoitaja, päiväkotiapulainen, avustaja ja lastenohjaaja. Erityislastentarhanopettaja (ELTO) toimii lapsiryhmässä, resurssierityislastentarhan-

opettaja (RETO) toimii eri ryhmien erityislasten parissa sekä kiertävä erityislastentarhanopettaja (KELTO) kiertää useammassa eri päiväkodissa. Päiväkodissa voi työskennellä myös puhe-, toiminta- ja fysioterapeutti. Työyhteisöön kuuluvat myös laitospuolalaiset, keittäjät, siistijät ja talonmies (Reunamo 2007, 102–103.) Koulutustaustat työntekijöillä voivat olla jokin seuraavista: lastentarhanopettaja, sosionomi, kasvatustieteen kandidaatti, sosiaalikasvattaja, erityislastentarhanopettaja, lähihoitaja, lastenhoitaja tai päivähoitaja (Viitala 2005, 121). Päiväkodissa tulee hoito- ja kasvatustehtävissä olla vähintään yksi varhaiskasvatuksen ammatillisen kelpoisuuden saanut henkilö enintään seitsemää kokopäivähoidossa olevaa kolme vuotta täyttäneitä lasta kohden tai enintään neljää alle kolmivuotiaista lasta kohden (Asetus lasten päivähoitosta 39/1973).

**Vuorohoito** on päivähoitoa, joka on tarkoitettu niille lapsille, joiden vanhemmat tekevät vuorotyötä tai epäsäännöllistä työaikaa. Laki lasten päivähoitosta määrittää, että päivähoitoa on saatava sinä vuorokauden aikana, kun sitä tarvitaan (Laki lasten päivähoitosta 36/1973). Vuorohoitoa voidaan järjestää päiväkodeissa, ryhmäperhepäivähoidossa sekä perhepäivähoidossa tarvittaessa. Eri kunnissa vuorohoidolle on erilaisia määritelmiä. Termiä vuorohoito voidaan käyttää ympärivuorokautisesta päivähoitosta tai ilta-aikaan sekä viikonloppuisin tapahtuvasta hoidosta. (Väisänen 2006, 67.)

Päiväkodin kasvattajat toimivat eri varhaiskasvatuksen tilanteissa kukin persoonansa mukaan. Vaikka tavat reagoida lapsen tarpeisiin ja tunteisiin ovat yhtä kaikki toimivia, voi lapsen stressitaso silti nousta, jos hän ei voi ennakoida aikuisen käyttäytymistä. Lapsen pitäisi pystyä ennakoimaan aikuisen käyttäytymistä lapselle jännittävissä tilanteissa. Yhteiset pelisäännöt, kasvattajien ammattimainen toiminta ja auttaminen lapsen tunnetilojen tunnistamisessa sekä empaattinen vastaaminen niihin auttaisivat asiassa. Lasten jaksamista tukee kasvattajien sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin. (Komi 2011, 34.)

Erilaiset siirtymätilanteet pitkine odotteluineen koettelevat lapsen jaksamista, etenkin ilman aikuista. Ulosmeno edeltävä pukemistilanne on erityisesti pienten puolella tällainen pitkittynyt siirtymävaihe, jossa lapset joutuvat itse viihdyttämään itseään odotellessaan koko ryhmän valmistautumista. Tässä tilanteessa tarvitaan aikuisen läsnäoloa, tavoitettavissa oloa ja lasten viihdyttämistä, ettei odottelu mene kahinaksi ja kiukutte-

luksi. Lapsen temperamentti ja ikä vaikuttavat lapsen kykyyn kestää odottelua. (Komi 2011, 35.)

Päiväkodin päivärytmi ei välttämättä vastaa lapsen omaa lepo- ja valveillaolorytmiä, ja silloin lapsi voi yliväsyä ja käydä ylikierroksilla. Lapsen aivot tarvitsevat päivällä lepo-aikaa ja aikuisten tehtävä on huolehtia siitä ja muista lapsen fysiologisista tarpeista yksilöllisesti. Jos päiväohjelma on suunniteltu hyvin, vähentää se stressin ylikuormitusta. Lapsi tarvitsee vapaata leikkiä. Itseohjautuvuuteen lapsi kykenee kuitenkin vasta esikouluikässä, joten aikuisen ohjaamaan toimintaan on helpompi osallistua kuin vapaaseen leikkiin. Ohjattua toimintaa on riittävästi, jos aikuinen vetää yhden toimintatuokion aamupäivän aikana. Kun lapset tekevät asioita yhdessä aikuisen kanssa, lisääntyy ryhmään kuuluvuuden tunne. Kun yksi ryhmän aikuinen on poissa, on suuri kiusaus antaa lasten leikkiä vapaasti. Tällöin päivästä voi muodostua lapselle erityisen stressaava. Mitä vähemmän aikuisia on, sen huonommat mahdollisuudet heillä on tukea lasten omaehtoisia leikkejä. (Komi 2011, 35.)

Myös melun on todettu stressaavan aikuisia ja lapsia (Jarasto ym. 1999, 41). Lapsiryhmien suuri koko ja päiväkodin tilat vaikuttavat melutasoon, joka päiväkodissa on. Päiväkotien ylisuuret ryhmät, jatkuvasti vaihtuvat aikuiset, meteli ja taistelu reviiiristä ovat joillekin lapsille kestostressiin johtava yhtälö. Lasta voi stressata myös ryhmässä olo varsinkin silloin, jos ohjausta on liian vähän tai sitä ei ole ollenkaan. (Sinkkonen 2008, 129; Tahkokallio 2003, 120–121.)

Kuten todettua, lasten sietokyvyissä on eroja, ja lapsen temperamentti vaikuttaa reagointiin eri tilanteissa. Aikuisen tulisi tunnistaa lasten yksilölliset tavat ja tukea heitä yksilöinä. Rauhallinen lapsi voi olla hyvin stressaantunut. Ujon ja aran lapsen tarpeet on vaikeampi tunnistaa kuin tunteensa näyttävän lapsen. (Komi 2011, 35.) Reunamo ryhmineen tutkivat lapsen sopeutumistyyppin vaikutusta hänen kokemaansa stressiin. Lapsilta kysyttiin, kuinka he käyttäytyisivät kuvien tilanteissa. Vastaukset kategorisoitiin viiteen eri sopeutumislukkaan: muokkautuva, osallistuva, hallitseva, vetäytyvä ja epävarma (lapsi ei tiennyt, kuinka toimisi). Havaittiin, että tutkimuksessa lapsilla, joilla on parempi mukautumiskyky ja avoimempi katsantokanta, oli matalammat stressitasot ilta-päivällä kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla. Oppimisympäristön laadun merkitys

väheni ja lapsen persoonallisen sopeutumisen merkitys kasvoi päivän kuluessa. (Reunamo ym. 2012.)

Sajaniemen ym. tutkimuksissa saatiin yksi yllättävä tulos: yksin leikkivillä lapsilla olivat alhaiset kortisolitasot. Samaten hyvin järjestetyt ryhmätilat korreloivat positiivisesti yksinleikin kanssa. Ryhmä pitää yhtenä selityksenä, että yksin leikkineet lapset olivat heikkoja sietämään stressiä ja siitä johtuen sosiaaliset leikit olivat liian hämmentäviä heille. Heille hyvin järjestetty ja strukturoitu oppimisympäristö saattoi toimia suojaavana elementtinä, mikä siten laskee heidän kortisolitasojaan. Hyvälaatuinen ympäristö voi auttaa lapsia harjoittamaan taitojaan ja löytämään rauhassa keinoja suojautua stressitekijöiltä. Kun lasten annetaan mukautua stressitekijöihin kunnioittaen heidän säätelykykyään, stressinsietokykyä voidaan siten luultavasti vahvistaa. (Sajaniemi ym. 2011.)

Päivähoidon laadulla on yhteyttä lapsen stressin syntymiseen päivähoitossa. Laadun indikaattoreina toimivat vastuuntuntoisen aikuisen tuki, sensitiivisyys ja koulutuksen taso. Laadun kannalta lapsille tärkeintä ovat henkilökunnan osaaminen, sensitiivisyys, motivaatio ja ammattietiikka. (Kalliala 2008, 185–193.) Sajaniemen tutkimusryhmän tuloksissa havaittiin, että mitä parempilaatuiseksi päivähoitoyksikkö oli arvioitu, sen alhaisemmat olivat lasten päiväaikaiset kortisoliarvot. Lisäksi toisten lasten kortisoliaktiivisuus oli herkempi päivähoidon viitekehykselle kuin toisten. (Sajaniemi ym. 2011.) Australialaisen tutkimusryhmän tutkimuksissa havaittiin, että lasten päivähoidon laadulla on tärkeä merkitys, sillä se vaikuttaa lasten kortisoliarvoihin. Nämä kortisoliarvot vaikuttavat neurologiseen kehitykseen ja pidemmällä aikavälillä tuloksiin. Korkeatasoisessa päivähoitossa lasten kortisolitasot laskivat nopeasti päivän mittaan. (Sims, Guilfoyle & Parry 2005.)

### 3 TYÖSTRESSI PÄIVÄKODIN AIKUISELLE

Aikuisten stressi voi myös välittyä lapsiin. Stressi ei ole vain yksilön kokemaa, vaan se on sosiaalinen ilmiö ja siirtyy helposti muihin ympärillä oleviin ihmisiin. Ihminen tiedostamattomasti jäljittelee muita ihmisiä, varsinkin lapset aikuisia. Esimerkiksi päiväkodissa lapset jäljittelevät huomaamattaan työntekijän stressitilaa ja oireita. Toisaalta työyhteisön muu henkilöstö voi myötäelää työntekijän stressiä; esimerkiksi stressistä johtuva kyynisyys voi tarttua muihin päiväkodissa oleviin ja näkyä negatiivisena asenteena ja ilmapiirinä. Stressi voi siirtyä myös epäsuorasti; esimerkiksi työntekijän stressistä johtuva sairausloma voi kuormittaa lapsia ja muita aikuisia päiväkodissa, mikäli työyhteisö ei pysty helpottamaan tilannetta. Taustalla voi myös olla yhteisiä stressitekijöitä, jolloin kyse on yhteisistä stressiä aiheuttavista tekijöistä, kuten päiväkodissa liian suuret ryhmät. (Hakanen & Perhoniemi 2012, 55–56.) Opinnäytetyössämme tutkimme myös aikuisen työstressin välittymistä lapsiin ja kuinka välittymistä voisi ennaltaehkäistä ja vähentää. Voidaksemme estää oman työstressimme välittymistä lapsiin, on tärkeä tietää kuinka työstressi ilmenee, mikä sitä aiheuttaa sekä miten työstressiä voisi vähentää.

#### 3.1 Oireet työntekijällä

**Stressiä** aiheuttavat alituinen kiire, sopimaton työ tai työttömyys, melu, liiallinen vastuu sekä perheongelmat. Stressi voi näkyä yksilöllä monenlaisina oireina. Fyysisellä tasolla stressi kuormittaa elimistöä ja aiheuttaa väsymystä, huimausta sekä muita oireita. Psykologiset seuraukset lisäävät umpikujan tunnetta, unettomuutta ja hermostuneisuutta. Stressin sosiaaliset vaikutukset näkyvät mm. taloudellisina ja ihmissuhdevaikeuksina. (Vuorinen & Tuunala 2002, 113–118; Mattila 2010.) **Työstressiä** muodostuu yleensä työskenneltäessä sellaisessa ympäristössä, joka on työntekijän hyvinvoinnille haitallista. Ihmisellä on työstressiä silloin, kun työympäristön vaatimukset ovat liian suuret suhteessa henkilön omiin voimavaroihin, eikä hänellä ole mahdollisuuksia vastata näihin vaatimuksiin. (Ahola & Lindholm 2012, 11.) Aikuiset puhuvat paljon stressistä ja monet aikuiset kokevat stressiä. On kuitenkin syytä muistaa, että normaali ajoittainen tai pysyvä työkiire ei ole stressiä silloin, kun aikuinen siitä selviää. Ihmisellä, joka kokee

stressiä, on paha olla ja usein oireilu näkyy myös ulospäin. Hän voi olla ahdistunut, vihainen, voimaton ja peloissaan tulevaisuudesta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 171–175.) Stressi aiheuttaa hyvin monenlaisia oireita eri ihmisillä. Stressin tehtävä on keskittää ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti. Toinen tärkeä tehtävä on saada ihminen havaitsemaan sen, että on tilanteessa, josta ei tavanomaisella toiminnalla selviä. Stressin alkui- oireita ovat mm. epävarmuus, valppaus, tyytymättömyys sekä huolestuminen omasta selviytymisestä. (Ahola & Lindholm 2012, 12.)

Pitkäaikaisella stressillä tarkoitetaan sitä, että stressin jatkuessa ihminen käy ylikierrok- silla ja oireet lisääntyvät sen myötä. Pitkäaikaisen stressin seurauksia ovat käyttäytymi- sen muutokset, somaattiset sairastumiset ja psyykkiset muutokset. Käytöksen hetkelli- nen tai nopea muuttuminen voi olla merkki stressistä. Käytös voi muuttua pitkäaikaisen stressin ansioista holtittomaksi, välinpitämättömäksi ja vastuuntunnottomaksi. Stressillä on yhteyttä monien sairauksien puhkeamiseen, kuten aikuisiän diabetekseen, sydän ja verisuonitauteihin ja jopa flunssaan. Stressin katsotaan alentavan vastustuskykyä. Stres- si lisää myös riskiä psyykkiseen sairastumiseen, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Stressin aikaansaamat muutokset aivoissa ja keskushermostossa, erityisesti aivojen me- taboliassa, altistavat näille. Stressin seurauksia ovat päätöksenteon vaikeudet, muista- mattomuus, suunnittelu-, oppimis- ja keskittymisvaikeudet, sekä työtehon lasku. Stres- sin aiheuttamia yleisiä tuntemuksia ovat mm. tyytymättömyys, vaikeus rentoutua sekä hyvän olon puuttuminen. Käyttäytymisen tasolla stressi voi näkyä mm. eristäytymisenä, aloitekyvyttömyytenä, arvaamattomuutena sekä erilaisina säätelyvaikeuksina. Tunnet- son oireita taas ovat hermostuneisuus, ärtyneisyys, ahdistus, tunteiden ailahtelu ja mieli- alan lasku. (Keltikangas-Järvinen 2008, 182–184; Ahola & Lindholm 2012, 13.)

### 3.2 Työstressin syyt ja seuraukset

Stressiä aiheuttavia asioita, tilanteita tai ympäristön vaatimuksia sanotaan stressoreiksi. Ympäristön vaatimukset voivat olla todellisia ja sellaisia, joita voidaan mitata sekä ar- vioida, kuten odottamattomat elämänmuutokset ja -tapahtumat (läheisen kuolema, avio- ero, työttömyys), sietokyvyn ylittävä hälinä ja kiire. Myös ihmisen omat arvot ja aset- tamat vaatimukset sekä tavoitteet voivat aiheuttaa stressiä. Toisaalta myös ärsykkeiden puuttuminen eli virikkeetön ympäristö voi lisätä stressiä. Tällaisia ympäristöjä ovat mm.

vankilat. Stressorit voidaan jakaa myös objektiivisiin ja subjektiivisiin. Objektiiviset (universaalit) ovat riippumattomia henkilön omista tulkinnoista, ja ihmiset arvioivat niiden merkityksen melko samalla tavalla. Tällaisia ovat mm. sota, suuret onnettomuudet ja läheisen ihmisen kuolema. Subjektiiviset stressorit ovat yksilöllisiä eli toimivat stressinlähteinä vain osalle ihmisistä, esim. haaste, uhka ja harmi. Ne voivat olla myös tiedostamattomia, kuten tiedostamaton pelko. Subjektiiviset stressorit ovat yleisempiä kuin objektiiviset. (Keltikangas-Järvinen 2008, 178–181.)

Työ on yksi merkittävä tekijä stressin syntymisessä. Työ ei kuitenkaan yksistään ole syy stressiin, vaan stressin syntymiseen vaikuttavat myös henkilön omat ominaisuudet, voimavarat, oma elämäntilanne sekä muut kuormittavat tekijät elämässä. Toisin sanoen työstressin syntyyn vaikuttaa työolojen, muun elämäntilanteen sekä yksilöllisten ominaisuuksien kokonaisuus. Psykososiaalisilla tekijöillä työn puolella tarkoitetaan tekijöitä, jotka ovat jatkuneet epäedullisina pitkään tai ovat erityisen vaikeita ja aiheuttavat näin työntekijälle stressiä. Näitä ovat mm. liian kuormittavat työtehtävät, huono tiedonkulkku, tiukka työtahti, kova melu, huono työyhteisö sekä esimiehen liian kovat vaatimukset. (Ahola & Virtanen 2012, 35–36.) Pitkään jatkunut stressi voi muuttua ennen pitkää työuupumukseksi. Työuupumusta voidaan siis pitää stressin seurauksena. (Toppinen-Tanner & Lindholm 2012, 121; Mattila 2010.)

### 3.3 Työntekijän selviytymiskeinoja stressistä

Stressistä selviytymisen keinoja kutsutaan coping-mekanismeiksi. Niiden avulla pyritään tasapainoon ja vähentämään ristiriitaa yksilöllisen kapasiteetin sekä ympäristön vaatimusten kanssa. Coping-mekanismien tulee olla joustavia sekä muuttuvia ajan ja olosuhteiden mukaan. Selviytymiskeinot eivät aina ole aktiivisia, eikä tilanteen ratkaiseminen ole aina selviytymiskeino, varsinkaan, jos henkilöllä ei ole siihen sillä hetkellä resursseja. Luokiteltaessa coping-mekanismeja toimiviin tai toimimattomiin, tulisi huomioida henkilön käytössä olevat voimavarat ja stressin voimakkuus. Joskus voi olla parempi ensin levätä ja vasta sitten aloittaa stressitekijän selvittäminen ja muuttaminen. Stressin vähentämisen keinoja voivat olla mm. huolien jakaminen toisten kanssa, huolien vatvomisen vähentäminen, liikunta, lepo, huumori, vetäytyminen ja työolojen muutokset. Työolojen muutokset voivat olla oman asenteen tarkastamista työn suhteen ja

työnohjausryhmät. Myös ihmissuhteiden hoitaminen vaikuttaa stressin vähentymiseen, sillä sosiaaliset suhteet lisäävät henkistä hyvinvointia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181–182; Mattila 2010.)

Työstressin vähentämiseen ja ennaltaehkäisemiseen on monia keinoja. Toimenpiteet voidaan luokitella yksilöön, ryhmään, yhteisöön tai organisaatioon kohdistuviksi. Yksilötasolla henkilöä voidaan auttaa antamalla lisätietoa työstressistä sekä kiinnittämällä huomiota henkilön terveyden edistämiseen. Myös asenteen muutos ja rentoutuskoulutus voivat auttaa yksilöä. Jos stressi on jo päällä, on tärkeä huomioida yksilön mahdollisuus neuvontaan ja psykoterapiaan. Työyhteisön tasolla on tärkeä huomioida ajan hallinta, sosiaalisten taitojen parantaminen sekä työn ja muun elämän tasapaino. Työyhteisötasolla stressiä voidaan vähentää mm. vertaisryhmien avulla, valmentamisen ja konsultoinnin kautta sekä tarjoamalla urasuunnittelua ja työkeskeistä neuvontaa. Vaikeissa tapauksissa on syytä ohjata työntekijä hoitoon. Organisaatiotasolla stressiä voidaan ennaltaehkäistä työn sisällön suunnittelulla ja parantamisella, aikataulutuksella, johtamisen kehittämisellä sekä työhyvinvointiohjelman kautta. Tällä tasolla voidaan myös vähentää stressiä perehdyttämisen, organisaation kehittämisen sekä ristiriitojen hallinnan avulla. Yhteiskunta voi ennaltaehkäistä ja vähentää stressiä koulutuksen, median ja asennemuokkauksen kautta. Myös työtä voidaan kehittää stressin vähentämiseksi, eli tietoa stressistä välitetään työpaikan toimijoille. Tiedon avulla he pystyvät tunnistamaan epäkohtia työssä ja henkilöstön kanssa yhdessä torjua haitallisia vaikutuksia. Hyvä suunnittelu ja inhimillinen organisaatiokulttuuri ovat keskeisiä asioita. Tärkeä on kiinnittää huomiota niihin toimenpiteisiin, jotka parantavat työn psykososiaalisia ominaisuuksia. (Elo & Leppänen 2012, 92–95.)



## 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Päivähoidon ja stressin vaikutuksesta lapsen kehitykseen löytyy tutkimustietoa pääasiassa ulkomailta. Suomalaiset lapset tai päiväkodit eivät kuitenkaan ole niin erilaisia kuin esim. yhdysvaltalaiset lapset, ettei heidän tutkimustuloksissaan lapsen kehitykselle haitallisena näkyvä olosuhde olisi sellaista suomalaisellekin lapselle. (Keltikangas-Järvinen 2012, 75.)

### 4.1 Varhaiskasvatusympäristön laadun vaikutus lasten kortisolitasoihin

Suomalainen tutkijaryhmä on Nina Sajaniemen johdolla tutkinut varhaiskasvatusympäristön laadun vaikutusta lasten kortisolipitoisuuksiin. Oletuksena oli, että ympäristön stressorit saattaisivat kuormittaa lasten vielä kehittymässä olevia stressinsäätöjärjestelmiä ja siten vaikuttaa kortisolitasoihin. Tutkimukseen osallistui 146 4–6-vuotiasta lasta 15 päiväkodista Helsingissä. Lapset olivat kokopäivähoitoryhmistä. Kortisolinäytteet kerättiin yhden päivän aikana viitenä eri ajankohtana. Varhaiskasvatusympäristön laatua arvioitiin keskittyen psykologiseen, fysiologiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen. Laatua arvioivat koulutetut ammattilaiset viiden kuukauden ajan. Lasten leikkihetkiä ja käyttäytymistä havainnoivat ja arvioivat lastentarhanopettajat samana päivänä, kun kortisolinäytteet otettiin. Tuloksissa oli havaittavissa tyypillinen HPA-systeemin toiminta: aamulla kortisolia erittyy runsaasti ja arvot ovat korkeimmillaan puoli tuntia heräämisestä, jonka jälkeen kortisolin määrä pienenee iltaa kohti, jolloin matalin lukema saadaan juuri ennen nukkumaan menoa. Kuitenkin joillakin lapsilla oli epätyypillinen HPA-aktiivisuus. Lapset, joilla päiväaikaiset kortisoliarvot olivat selkeästi keskimääräistä arvoa alhaisemmat, olivat keskimääräistä useammin päivähoitoryhmissä, joissa tiimisuunnittelu oli laadultaan erinomaista ja ryhmätilat laadukkaasti järjestettyjä. Aamun korkeimmasta arvosta rajusti laskevat kortisoliarvot korreloivat positiivisesti ja merkittävästi laadukkaasti tiimisuunnittelun kanssa. Lapset, joiden kortisolitaso oli jatkuvasti keskimääräistä korkeammalla tasolla, olivat heikkotasoisemmin järjestetyissä ryhmätiloissa. Kortisolitason äkillinen nousu heti heräämisen jälkeen saattaa viitata lapsen valmistautumista ylikuormitettuun päivään. Näillä lapsilla stressin säätöjärjestelmä

on mahdollisesti heikompi kuin muilla lapsilla ja siitä syystä ympäristötekijät ovat heille merkittävämpiä stressin säätelyssä. (Sajaniemi ym. 2011.)

Sajaniemi työryhmineen esittää tutkimustulostensa pohjalta, että laadukkaassa tiimis suunnittelussa aikuiset ovat sitoutuneet johdonmukaisuuteen lasten kanssa toimiessaan. Ryhmän tutkimuksen havainnot tukevat hypoteesia, että hyvä tiimis suunnittelu luo rauhallisen ja rennon ilmapiirin, jossa lapset voivat turvallisesti selviytyä tunne-elämänsä ylä- ja alamäistä. Laadukkaasti järjestetyt ryhmätilat, joissa on monipuolisia materiaaleja ja hyvin järjestettyinä sekä leikkiin kutsuvia leluja, näyttävät mukautuvan lasten tarpeisiin ja taitoihin. Tämänkaltainen ympäristö näyttää vaikuttavan lasten fyysisen turvallisuuden kokemuksiin ja positiivisesti lasten kykyyn sietää stressiä. (Sajaniemi ym. 2011.)

#### 4.2 Sopeutumiskyvyn vaikutus lasten kortisolitasoihin

Jyrki Reunamo ja hänen tutkimusryhmänsä ovat tutkineet kortisolitasoja ja lasten sopeutumista päivähoidossa. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää kuinka lasten stressitasot liittyvät lasten käsitykseen muutoksesta ja oppimisympäristöstä päivähoidossa. Tutkimukseen osallistui 55 lasta, iältään kolmen ja seitsemän ikävuoden välissä. Lapset kuuluivat viiteen eri ryhmään kunnallisissa päiväkodeissa Etelä-Suomen kaupungissa. Päiväkotiryhmät olivat kokopäiväisiä, ja lapset viettivät päiväkodissa suunnilleen aikavälin 8-16. Kortisolipitoisuudet mitattiin sylkinäytteistä, jotka kerättiin helmikuuisena päivänä viitenä eri kellonaikana. Tuloksia esitellään vain kahden mittausajankohdan (heti heräämisen jälkeen ja iltapäivän) kortisoliarvoista. Oppimisympäristöt arvioitiin 57-kohtaisella kyselyllä. Arvioitavia näkökohtia olivat oppimisympäristön sopusointuisuus, sekasorto, päämäärät ja mahdollisuudet. Arviointeihin kuuluivat myös pedagogiset mieltymykset, ryhmän ilmapiiri, opetussuunnitelmapainotukset ja jokapäiväisten toimintojen käytännöt. (Reunamo, Sajaniemi, Suhonen & Kontu 2012.)

Reunamon työryhmän tutkimuksessa havaittiin, että aamun kortisoliarvot olivat eniten koholla ryhmässä, joissa oppimisympäristö oli sirpaloitunut, sekasortoinen ja hallitsematon. Samoin, mikäli kasvattajilla oli jatkuva aika- ja resurssipula, sekä jos päiväkodissa ei jostain syystä näytetty laajasti tunteita tai niiden näyttämistä ei hyväksytty. Hät-

kähdyttävää on, että päiväkodin lasta stressaavat asiat näkyivät heti kohonneina kortisoliarvoina lapsen herättyä. Todennäköisesti ne vaikuttivat myös heidän uniinsa. Sekasortoinen, kiireinen ja tunteeton oppimisympäristö stressaavat lasta. (Reunamo ym. 2012.)

Lapset stressasivat enemmän ennen päivää päiväkodissa kuin sen aikana. Päivän aikana stressi pikkuhiljaa väheni huomaamattomaksi, ainakin kortisolitasoilla mitattuna. Reunamo et al. (2012) esittävät kolme selitystä:

1. kontrolloimattomiin ja sekasortoisiiin tilanteisiin varautuminen voi olla stressaavampaa kuin niiden kokeminen; lapsilla on aikaa sulatella oppimisympäristön stressaavia näkökulmia ja ehkä iltpäivällä he ovat jo löytäneet paikkansa ja saavuttaneet tilanteen hallinnan.
2. iltpäivän aktiviteetit ovat rennompia verrattuna aamupäivän toimintaan. Lapsilla on enemmän leikkiaikaa ja aikataulu ei ole yhtä tiukka kuin aamuisin. Opetuksen ja ohjatun toiminnan paine ei ole läsnä iltpäivisin.
3. puutteet (aika, henkilökunta) eivät vaikuta ryhmän ilmapiiriin iltpäivän vähemmän vaativissa toiminnoissa. Lapset voivat orientoitua vapaammin ja heidän vallan- ja merkityksellisyydentunteensa voivat kasvaa iltpäivisin.

Lapsien, joilla aamuisin kortisoliarvot olivat alhaiset, päiväkotiryhmissä työ oli luonnollista, kestäväää ja harmonista, pedagogisen työn johtajuus ja opetuskulttuuri olivat hyvässä käsissä, oppimisilmapiiri oli lämmin, musiikki ja sen erilainen käyttö kuului päivään, ryhmällä oli päivittäinen kokoontuminen, lasten riidat tutkittiin ja selvitettiin yhdessä lasten kanssa sekä lapsilla oli hyvät liikkumisen mahdollisuudet. (Reunamo ym. 2012.)

#### 4.3 Vuorovaikutussuhteen vaikutus lasten kortisolitasoihin

Jared Lisonbee (2008) työryhmineen on tutkinut lapsi-opettajasuhteen laadun ja opettajan sensitiivisyyden merkitystä päivähoidossa sekä haastavien tehtävien vaikutusta lapsen kortisolitasoon. Tutkimus oli laaja, kolmivuotinen ja osa isompaa tutkimuskokonaisuutta. Tutkimukseen osallistui 191 lasta 12 eri päiväkodista, kahdelta eri paikkakunnalta Kaakkois-Yhdysvalloissa.

Tutkimuksessa selvisi, että lapsen ja hänen hoitajansa suhde varhaislapsuudessa on osallisena lapsen HPA-aktiivisuuden vaihtelevuuteen. Luonteeltaan takertuvaisilla lapsilla iltapäivän kortisoliarvot olivat korkealla tasolla, samoin kuin koko päivän keskimääräiset kortisoliarvot. Heillä voi olla heikompi itseluottamus, mikä vaikuttaa selviytymiseen tehtävissä ja kortisoliarvojen kohoamiseen. Tutkimuksissa havaittiin, että lapsien kortisoliarvot olivat korkealla juuri ennen vaikeaa tehtävää ja että ne laskivat tehtävän suorittamisen jälkeen merkittävästi matalammalle tasolle. Mikäli opettajan ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde on lämmin, vaikuttaa se lapsen kokopäivän kortisoliarvoihin alentavasti. Kaikista tutkimuksen muuttujista ryhmäkoko oli johdonmukaisesti merkittävin tekijä kortisolitasoihin ja -muutoksiin. Lapsilla, jotka olivat suurissa ryhmissä, oli hiukan alhaisemmat aamun, mutta huomattavan korkeat iltapäivän kortisoliarvot sekä suurimmat kortisoliarvojen nousut koko päivän mittaan. Tutkimuksessa havaittiin myös opettajan sensitiivisyyden vähenevän ryhmäkoon kasvaessa. Tutkimuksessa todettiin, että lapset, jotka olivat pienryhmissä, mahdollisesti kehittivät parempia selviytymismenetelmiä, enemmän itseluottamusta tai reagoivat stressaaviin tilanteisiin vähemmän, jolloin he pystyvät paremmin sopeutumaan yllättäviin haasteisiin. (Lisonbee ym. 2008.)

#### 4.4 Hiljentymisen merkitys lasten stressikokemuksiin

Schröderin ja Toppisen (2000) päättötyössä tehtiin selvitystä siitä, mikä on rentoutumisen ja hiljentymisen merkitys päiväkodissa. Kysely tehtiin päiväkodin henkilökunnalle useammassa päiväkodissa Helsingissä. Päiväkodit ovat ns. arkipäiväkoteja, jotka ovat auki arkisin päiväaikaan. Samassa päättötyössä selvitettiin myös, mitkä tekijät aiheuttavat stressiä päiväkodin henkilökunnan mielestä päiväkodin päivässä sekä miten henkilökunta kokee oman toimintansa vaikuttavan lapsiin.

Työstä käy ilmi, että suurin osa henkilökunnasta kokee stressiä ja kiirettä. Suurin tekijä stressin muodostumiseen on henkilöstövajaus. Muita syitä ovat työrauhan puute, töiden kasaantuminen ja suunnitteluajan puute, erityislasten tarvitsema huolenpito sekä vaihtuvien sijaisten käyttäminen. Henkilökunta oli myös huomannut lapsissa stressiä, jonka oireina he mainitsevat levottomuuden, itkuisuuden, keskittymisvaikeudet, ärtyneisyyden sekä joskus fyysiset sairaudet ja syömishäiriöt. Tuloksien mukaan moni vastaajista koki lasten stressin olleen aikuisten aiheuttamaa. Työstä kävi myös ilmi, että lapsen stressi

johtuu työntekijöiden kokemuksen mukaan liian suuresta lapsiryhmästä, tiukasta aikataulusta, liian pitkistä hoitopäivistä sekä päivähoidon ulkopuolisista asioista, kuten harrastuksista ja vanhempien elämäntilanteesta. Sekä lapset että aikuiset kärsivät ajoittain päiväkodin korkeasta melutasosta. Päiväkodin henkilökunta huomioi lapsen stressiä keskustelemalla asioista vanhempien ja lasten kanssa. Tuloksissa tilanteiden porrastaminen sekä työntekijän oma rauhallisuus, kuten myös lapsen yksilöllinen huomioiminen helpottivat monia stressaavia tekijöitä. Joskus henkilökunta ei kuitenkaan huomaa stressaantunutta lasta kiireen keskellä. Selvityksen mukaan päiväkodin ilmapiirillä (rauhallinen, kiireetön aikataulu sekä hyväksyvä ja hellä asenne) on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille. (Schröder & Toppinen 2000, 35–50.)

#### 4.5 Työhyvinvoinnin ja kiireen vaikutukset päiväkodissa

Niska-Rahkolan opinnäytetyössä (2010) on tutkittu työntekijöiden työhyvinvointia Mäntylän päiväkodin yhdessä ryhmässä. Tutkimuksesta käy ilmi, että lähes jokainen työntekijä on kokenut kiirettä. Osa kokee kiireen hyväksi, mutta negatiiviseksi kiire koettiin silloin, kun asioita ei voinut tehdä kunnolla tai osa piti jättää tekemättä. Myös lasten huomioiminen väheni kiireen takia. Ryhmän koko koettiin liian suureksi suhteessa erityisen tuen tarvitsijoiden määrään. Myös vuodenaikojen vaihtelut vaikuttivat kiireeseen ja työssä jaksamiseen siten, että syksyllä kiireeseen vaikuttivat mm. tutustumiset ja keskustelut vanhempien sekä yhteistyötahojen kanssa. Myös keväällä oli paljon palavereja. (Niska-Rahkola 2010, 29–31.)

Yhtenä ongelmana koettiin tiedonkulkuun liittyvät ongelmat. Työntekijät kaipasivat yhteisiä sopimuksia esim. ongelmatilanteisiin. Eniten kuitenkin jaksamiseen vaikutti Niska-Rahkolan selvityksen mukaan yhteisen ajan löytäminen moniammatillisiin koontumisiin sekä haastavien asioiden käsittely. Lähes kaikissa vastauksissa siis kaivattiin keskustelu-aikaa tiimille. Syitä kiireen ja siitä aiheutuvan stressin syntymiseen olivat lapsiryhmän suuri koko suhteessa henkilökuntaan, nopeat tilannemuutokset, henkinen rasittavuus, riittämättömyyden tunne, suunnitteluajan sekä yhteisen ajan puute. (Niska-Rahkola 2010, 22–30.)

## 5 TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa sekä tuoda esiin lasten kokemaan stressiin liittyvää tietoa, havaintoja, kokemuksia ja näkemyksiä varhaiskasvatuksen piiristä. Opinnäytetyö on kohdennettu varhaiskasvatuksen henkilöstön kokemuksiin, käsityksiin ja näkemyksiin kunnallisissa päiväkodeissa. Tavoitteena on, että keskustelu ja tietoisuus lasten kokemasta stressistä lisääntyvät ja huomion kiinnittyessä siihen, pyritään ennaltaehkäisemään stressaavien tilanteiden kehittymistä tai määrää. Tutkimuksen aikana on tavoitteena kerätä tietoa lasten stressistä, sen mahdollisista oireista ja vaikutuksista lapseen. Tätä tietoa on tarkoitus myös jakaa yleisesti päiväkotien henkilökunnalle sekä lasten vanhemmille päiväkodin välityksellä. Pidemmän aikavälin tavoitteena on tuoda lasten stressiä tunnetummaksi varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä vanhemmille. Kun työntekijöillä ja vanhemmilla on mahdollisuus tunnistaa lapsen stressiä ja tilanteita, jotka voivat aiheuttaa stressiä, voidaan sen vähentämiseen vaikuttaa paremmin. Tavoitteena on myös nostaa lasten stressi puheenaiheeksi työntekijöiden ja asiantuntijoiden keskuuteen.

Koska tutkimuskohteenamme on lasten kokema stressi päiväkotimaailmassa aikuisten havaitsemana, on tutkimuskysymyksemme asetettava aikuisten näkökulmaan. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuskysymyksillä haetaan aikuisten näkemyksiä lasten stressistä. Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellämme on tarkoitus selvittää työntekijöiden havaintoja lasten stressin ilmenemisestä päivähoidossa. Tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää seuraavia asioita:

1. Miten henkilöstö näkee ja kokee lapsen stressin?
  - Mikä on henkilöstön mielipide, muuttuuko lapsen käyttäytyminen päivän aikana?
  - Mitkä tekijät heidän mielestään aiheuttavat lapsille stressiä?
  - Millaisia stressin oireita lapsilla on?

Toinen tutkimuskysymyksemme liittyy työntekijöiden kokemaan työstressiin ja sen välittymiseen lapseen. Olemme rajanneet tutkimuskysymyksemme koskemaan vain työstressiä, ei muuta aikuisten kokemaa stressiä. Toisen tutkimuskysymyksen avulla on tarkoitus selvittää seuraavia asioita:

2. Miten henkilöstö kokee oman työstressinsä välittyvän lapsiin?

- Mitkä asiat vaikuttavat omaan työstressiin?
- Miten se ilmenee?
- Millä tavoin he kokevat voivansa vähentää tai ennaltaehkäistä stressiä ja sen välittymistä lapsiin?

Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden yleiset tavoitteet ovat tukea ja vahvistaa opiskelijan ammatillista kasvua, tukea tutkivan työotteen kehittymistä ja perehdyttää opiskelijan tutkimukselliseen ajatteluun, kehittämishankkeiden hallintaan sekä vahvistaa opiskelijan taitoja kehittää erilaisia tuotteita ja aineistoja. Yksi tavoite on myös tuottaa tutkimuksellista tietoa, uusia toimintamalleja, käytäntöjä ja tuotteita. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 23.)

## 6 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ

Tähän opinnäytetyöhön olemme ottaneet mukaan kaksi päiväkotia Varkaudesta ja kolme päiväkotia Nurmijärveltä. Aluksi yhteistyökumppaneiksemme kysyttiin mukaan neljää päiväkotia, kahta kummastakin kunnasta. Varkaudesta mukaan lähtivät sekä vuorohoito- että arkipäiväkoti. Koska halusimme lisätä työmme luotettavuutta ja paikkakuntien sekä päiväkotien henkilöstön vastausten vertailtavuutta, pyysimme mukaan vielä vuoropäiväkodin Nurmijärveltä.

Nurmijärven kunnassa on kolme kyläkeskusta. Klaukkala on suurin kasvukeskus, ja siellä on noin 16 000 asukasta. Koko kunnan asukasluku on 40348. Päiväkoteja Nurmijärvellä on 42, joista yksityisiä on seitsemän (Väestötietojärjestelmä 2011; Nurmijärven kunta i.a.a; Nurmijärven kunta i.a.b). Varkaus on pieni kaupunki, jossa asukkaita noin 22 000. Varkaudessa toimii kaupungin päiväkoteja kuusi, joista yksi toimii vuoropäiväkotina. Lisäksi kaupungissa on kaksi yksityistä päiväkotia.

**Haikalan päiväkoti** sijaitsee Klaukkalan pohjoisella alueella. Ryhmiä on viisi, joista yksi on alle kolmivuotiaiden, kolme yli kolmevuotiaiden ja yksi osapäiväinen esiopetusryhmä. Lisäksi päiväkodissa toimii hoitoapupalvelu, joka toimii tukena kotona lapsiaan hoitaville perheille. Päiväkodin henkilöstö koostuu viidestä lastentarhanopettajasta, kahdeksasta lastenhoitajasta ja kolmesta laitosapulaisesta. (Nurmijärven kunta i.a.c)

**Syrjälän päiväkoti** sijaitsee Klaukkalan eteläisellä alueella Syrjälän ala-asteen vieressä. Päiväkodissa on neljä ryhmää, joista yksi on alle kolmivuotiaiden, yksi integroitu erityistä tukea tarvitsevien, yksi 3–5-vuotiaiden sisarusryhmä sekä yksi esiopetusryhmä. Jokaisella ryhmällä on oma sisäänkäyntinsä, kotialueensa ja vesileikkitteliansa. Lisäksi yhteisiä tiloja ovat mm. jumppasali, verstaas ja pikkukeittiö. Pienillä on myös oma ulkoilupihansa. Isommille lapsille on yhteinen piha. Syrjälän päiväkodista on lyhyt matka retkille metsään ja lähialueen leikkipuistoihin. (Nurmijärven kunta i.a.d; Minna Kemppas, henkilökohtainen tiedonanto 13.1.2014.)

**Tähkärinteen päiväkoti** sijaitsee Klaukkalan keskustan tuntumassa. Päiväkoti on perustettu vuonna 2004. Tähkärinne on kunnan ainoa ympärivuorokautista hoitoa tarjoava



päiväkoti. Tähkärinteessä on viisi lapsiryhmää; kaksi alle kolmivuotiaiden ja kolme yli kolmivuotiaiden ryhmää. Hoitopaikkoja on 116. Henkilökunta muodostuu päiväkodin johtajasta, kahdeksasta lastentarhanopettajasta, 18 lastenhoitajasta ja kolmesta laitospulaisesta. (Nurmijärven kunta i.a.e.)

**Taulumäen päiväkoti** sijaitsee Varkauden keskustassa. Siellä tarjotaan ympärivuorokautista päivähoitoa. Toiminta perustuu Varkauden kaupungin sekä Taulumäen päiväkodin omaan varhaiskasvatussuunnitelmaan. Tavoitteena ovat laadukas hoito, kasvatusta ja opetus yhteistyössä vanhempien kanssa. Taulumäen päiväkodissa on neljä ryhmää: alle 3-vuotiaat, kaksi yli 3-vuotiaiden ryhmää sekä esiopetusryhmä. Henkilökuntaa talossa on noin 30. He koostuvat lastentarhanopettajista, hoitajista, ryhmäavustajista, laitoshuoltajista, keittiöhenkilökunnasta sekä päiväkodin johtajasta. Lisäksi henkilöstöön kuuluu alueen erityislastentarhanopettaja. (Taulumäen päiväkoti 2012.)

Vuorohoito Taulumäen päiväkodissa perustuu vanhempien työvuoroihin (vuorotyö) sekä heidän kanssaan tehtävään vuorohoitosopimukseen. Vuorohoidossa kiinnitetään erityistä huomiota perusturvallisuuden luomiseen sekä vuorokausi- ja viikkorytmin hahmottamiseen. (Taulumäen päiväkoti 2012.) Vuorohoitoa ohjaa Varkauden kaupungin luomat vuorohoidon toimintaa ohjaavat säännöt. Niissä vuorohoito määritellään tapahtuvaksi 18.00–06.00 välillä sekä viikonloppuisin. Ensimmäiset lapset tulevat vuorohoittoon klo 5.30 alkaen ja heidät tulee hakea pääsääntöisesti klo 22 mennessä, jos lapsi ei jää yöhoitoon. Yöhoitoon tulevat lapset tulee tuoda hoitoon viimeistään klo 21 (alle 3-vuotiaat jo klo 20.00). Tällä järjestelyllä on tarkoitus taata lapsille riittävä yöuni sekä selkeä päivärhythmi. (Varkauden kaupunki 2008.)

**Kankunharjun päiväkoti** sijaitsee muutaman kilometrin päässä Varkauden keskustasta. Päiväkoti on auki 6.30–17.00 arkipäivinä. Kankunharjun päiväkoti tarjoaa päivähoitoa ja esiopetusta. Kankunharjussa on ryhmiä seuraavasti: kolme alle 3-vuotiaiden, kaksi 4–5-vuotiaiden sekä kaksi esiopetusryhmää. Ryhmissä toimii työntekijöitä noin 25 eri ammattinimikkeillä, kuten lastentarhanopettajia, lähihoitajia, lastenhoitajia, kodinhoitajia, päivähoitajia, sosiaalikasvattajia sekä ryhmäavustajia. Alueellinen erityislastentarhanopettaja käy säännöllisesti päiväkodissa. (Helena Forsman henkilökohtainen tiedonanto 28.11.2013; Varkauden kaupunki 2013.)

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 7.1 Määrällinen ja laadullinen tutkimus

Tutkimuksissa voidaan käyttää hyödyksi sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä aineiston keruussa sekä analysoinnissa. Valittua työtapaa tärkeämpää on ymmärrettävä sekä kehittämään pyrkivä työote. (Diakonia ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Työssämme tuleekin esille niin laadullisen eli kvalitatiivisen kuin tilastollisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Lähtökohdista kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 161).

Opinnäytetyömme on lähtökohdiltaan laadullinen, koska sillä pyritään selvittämään varhaiskasvatuksen piirissä toimivien työntekijöiden kokemuksia, käsityksiä ja näkemyksiä lasten stressistä sekä stressaantumiseen liittyvistä seikoista ja tekijöistä kokonaisvaltaisesti. Työssämme käytämme kyselyä, joka sisältää sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä. Näiden strukturoitujen kysymysten osalta käytämme myös määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Kyselyn tuloksia analysoimme seuraavasti: avoimiin vastauksiin käytämme sisältöanalyysiä ja joissakin valintakysymyksissä määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Myös otanta on henkilömäärässä melko suuri, vaikka kyselymme osallistui vain viisi päiväkotia.

### 7.2 Aineiston kerääminen

Sekä laadullisessa että tilastollisessa tutkimuksessa on mahdollisuus käyttää monenlaisia aineistonkeruumenetelmiä, kuten edellä käy ilmi. Käytämme tässä tutkimuksessa apuna kyselylomaketta (liite 1), joka on laadittu käyttäen Webropol-kyselysovellusta. Kyselylomakkeen avulla pyrimme kartoittamaan henkilöstön näkemyksiä lasten kokeamista ja henkilöstön omasta stressistä päivähoitossa. Kyselylomakkeen laadinnan lähtökohdista olivat tutkimuskysymyksemme ja kirjallisuuslähteet. Lomakkeen laadinta oli monivaiheista, lähtien peruskysymyksien pohdinnasta, niiden syventämisestä ja päätyen lopulliseen lomakkeeseen. Kyselylomakkeen muokkaamisessa olemme saaneet tukea niin diakonia-ammattikorkeakoulun opettajilta kuin yhteistyöpäiväkotien esimiehiltä.

Tässä työssä kyselylomake laadittiin päiväkotien henkilöstölle ja vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Sillä pyrittiin selvittämään, kuinka henkilöstö näkee lasten stressin sekä kuinka heidän oma stressinsä vaikuttaa lapsiin ja työhönsä. Kysymykset mietittiin tarkkaan, jotta kaikki saatava tieto olisi tarpeellista tutkimuksen kannalta. Kysymyslomakkeessa käytimme kolmea kysymystyyppiä: avoimia, strukturoituja sekä sekamuotoisia kysymyksiä. Lomake lähetettiin työntekijöille sähköisessä muodossa, mutta heillä oli mahdollisuus vastata myös paperilla. Kyselylomakkeen mukaan laitoimme saatekirjeen (liite 2). Kyselylomakkeen kysymykset jaoteltiin siten, että ensin olivat taustatietoihin liittyvät kysymykset. Toisen osion muodostivat lapsen stressiin liittyvät kysymykset, ja kolmannessa osiossa olivat työntekijöiden stressin välittyminen lapsiin.

Kyselylomake koostui sekä avoimista että monivalintakysymyksistä. Monivalintakysymyksissä käytettiin asteikkoa yhdestä viiteen, joka tulosten käsittelyyn määriteltiin sanallisesti: *ei koskaan/ei lainkaan, melko harvoin, usein, melko usein ja todella usein*. Yhdessä kysymyksessä ei vaihtoehtoa *ei koskaan* ollut ollenkaan, jolloin asteikko muuttui seuraavasti: *harvoin, melko harvoin, melko usein, usein ja todella usein*. Henkilöstön kokemaa stressiä kartoitettaessa vaihtoehdot olivat: *ei lainkaan, jonkin verran, kohtalaisesti, melko usein ja todella usein*. Monivalintakysymyksien vastauksia on tulkittu siten, että esiin on nostettu vaihtoehto, johon on saatu eniten havaintoja henkilöstöltä, jolloin painotus on näissä vastauksissa. Avoimien vastausten lainaukset ovat kirjattu tuloksiin täsmälleen siten, miten ne on lomakkeisiin kirjoitettu selkeitä näppäilyvirheitäkään korjaamatta. Kysely lähetettiin viiteen eri päiväkotiin, joista kolme sijaitsee Nurmijärvellä ja kaksi Varkaudessa. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 108 kappaletta, Nurmijärvelle 56 kpl ja Varkauteen 52 kpl. Kokonaisuudessaan vastausprosentti on tasan 50.

### 7.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysimuotoja ovat mm. aineistolähtöinen, teoriaohjaava- ja teorialähtöinen analyysi. Tässä opinnäytetyössä käytetään pääasiassa aineistolähtöistä ja lisäksi hieman teoriaohjaavaa analyysia. Aineistolähtöisessä analyysissa pyritään luomaan teorettinen kokonaisuus tutkimusaineiston avulla. Aikaisemmat teoriat, havainnot ja tiedot eivät vaikuta aineiston analysointivaiheessa. Myös tulosten raportointi on aineistolähtöistä. Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä tai teoria toi-

mii apuna analyysin etenemisessä, kuitenkin ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa aineiston analysoinnissa. Yleensä analysointivaiheessa edetään aluksi aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa voidaan jaotella tuloksia myös teoriaan pohjaten. Sisällön analysointi tarkoittaa aineiston järjestämistä johtopäätöksiä varten. Työssämme käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia avoimia vastauksia analysoidessamme. Siinä yhdistellään käsitteitä ja saadaan näin vastaus tutkimustehtävään, meidän työssämme yhteen kysymykseen kerrallaan. Ryhmittelimme omaa aineistoamme erilaisiin teemoihin jokaisen avoimen kysymyksen kohdalla erikseen. Teemoittelu tarkoittaa aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan. Tällöin on mahdollista myös vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Keskeistä on etsiä tiettyä teemoja kuvaavia näkemyksiä aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93, 95–99, 108–113.)

Teimme vastauksista taulukoita, joissa jaoimme vastaukset erilaisiin teemoihin, joiden kautta niitä on helpompi käsitellä. Teemoihin jako tapahtui kokoamalla vastaukset erilaisiin ala- ja yläluokkiin sekä pääluokkiin (esimerkkeinä liitteet 3 & 4) siten, että etsimme jokaisesta kysymyksestä niiden keskeisimmät vastaukset. Alaluokkiin kokosimme kaikki vastaukset, joista yhdistelemällä saimme koostettua yläluokkia. Näistä muodostimme pääluokkia, jotka toimme esiin vastauksissamme. Lisäksi laskimme vastauksista prosentit, joilla saimme selville, mihin teemaan olimme saaneet eniten vastauksia. Opinnäytetyössämme emme kuitenkaan vastauksia käsitellessämme käytä prosentteja luettavuuden helpottamiseksi.

Määrällisten kysymysten vastausten tarkastelussa käytimme Webropol-kyselysovelluksen meille tuottamia taulukoita ja kuvioita. Webropolissa pystyimme tarkastelemaan tuloksia esimerkiksi eri taustatietoihin vertailemalla ja vertailemaan eri yksiköiden välisiä tuloksia. Ristiintaulukointia tehtiin siten, että kaikkia taustatekijöitä verrattiin muihin vastauksiin. Ristiintaulukoinnin tuloksia tarkasteltaessa otettiin huomioon tunnistettavuusasiat, joten jouduimme jättämään joitakin ristiintaulukoita käyttämättä. Tutkimukseen osallistui vuorohoitopäiväkoteja sekä arkipäiväkoteja, mutta tuloksissa niiden välillä ei ilmennyt merkittäviä eroja. Tästä syystä emme juuri tässä tutkimuksessa vertailla niitä toisiinsa. Myöskään paikkakunta- tai yksikkökohtaisia eroja ei ollut havaittavissa ristiintaulukoinnissa. Ristiintaulukoinnin tuloksia käsitellään johtopäätöksissä.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### 8.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot

Opinnäytetyömme kyselyyn saimme 54 vastausta. Taulukosta 1 nähdään, että varkaute-laiset ovat olleet aktiivisempia vastaajia verrattuna nurmijärveläisiin.

TAULUKKO 1. Vastausprosentit päiväkodeittain ja kunnittain.

Kunta	Päiväkoti	Vastaus- %	Koko kunnan vastaus- %
Nurmijärvi	Haikala	43,8	41,1
	Syrjälä	33,3	
	Tähkärinne	44,0	
Varkaus	Kankunharju	50,0	59,6
	Taulumäki	66,7	

Kyselyyn osallistuneet vastaajat olivat kaikki naisia, joista esimiehiä 3,7 %, lastentarhanopettajia tai erityislastentarhanopettajia 39 % ja lastenhoitajia 57 %. Taulukossa 2 on vertailtu henkilökunnan työskentelyaikoja nykyisessä työskentelypäiväkodissa ja koko työuralla yhteensä.

TAULUKKO 2. Päiväkotityöskentelyn kesto yhteensä ja nykyisessä päiväkodissa

	Koko työuran kesto (% vastanneista)	Työuran kesto nykyisessä päi- väkodissa (% vastanneista)
alle 5 vuotta	13,2	43,4
5–10 vuotta	20,8	22,6
10–20 vuotta	39,6	15,1
20 vuotta tai enemmän	26,4	15,1

Lastentarhanopettaja- ja sosionomikoulutuksella töissä oli vastanneista 35 %, kaikkiaan lasten- ja erityislastentarhanopettajan työtä teki 39 %. Muita muilla tutkinnoilla töissä olleita oli lastenhoitajia/perushoitajia 29 %, lähihoitajia 20 %, lastenohjaajia 2 %, sosiaalikasvattajia/sosiaalihoitajia 8 % ja kodinhoitajia 2 %. Loput 4 % vastanneista eivät olleet määrittäneet omaa koulutustaastaansa. Lasten- ja erityislastentarhanopettajien toimien lisäksi muissa työtehtävissä oli lastenhoitajan nimikkeellä 57 % ja esimiestehtävissä 4 %.

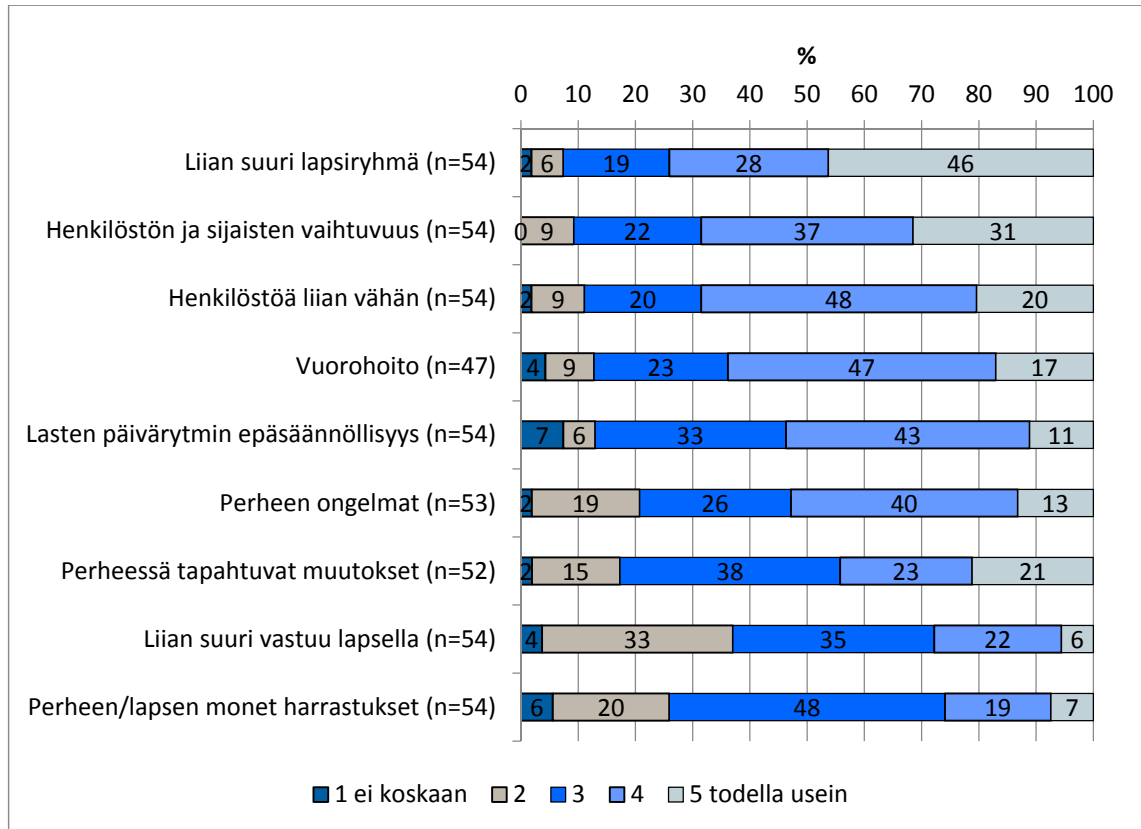
## 8.2 Lasten stressin näkyvyys

Henkilöstön vastausten perusteella näyttää siltä, että lasten stressiä on havaittavissa jokaisessa selvitykseen osallistuneissa päiväkodeissa. Vastauksista ilmeni, että suurin osa työntekijöistä oli havainnut stressiä *jonkin verran* tai *melko paljon*. Yhtä vastaajaa lukuunottamatta kaikki vastaajat ovat havainneet lapsen kokeman stressin vaikuttavan lapsen käytökseen päiväkotipäivän aikana.

Kuviossa 1 on esitetty tulosten jakautuminen prosentuaalisesti. Vastaajista liki puolet oli havainnut todella usein liian suuren lapsiryhmän aiheuttavan lapsille stressiä. Jos *melko usein* -havainnot lasketaan *todella usein* -havaintojen kanssa yhteen, on henkilöstöstä lähes kolme neljännestä havainnut liian suuren lapsiryhmän aiheuttavan lapselle stressiä. Kyselyyn vastanneista lähes puolet oli sitä mieltä, että jos henkilöstöä on liian vähän, aiheuttaa se lapsille stressiä *melko usein*. Reilu kaksi viidesosaa vastanneista koki lasten päivärytmin epäsäännöllisyyden aiheuttavan lapsille stressiä *melko usein*. Perheen ongelmia (esim. päihde-, mielenterveys- tai parisuhdeongelmat) syynä lapsen stressiin piti *melko usein* kaksi viidesosaa vastanneista. Henkilöstön ja sijaisten vaihtuvuutta piti *melko usein* syypäänä melkein kaksi viidesosaa vastanneista. Jos yhdistetään *melko usein* ja *todella usein* tehdyt havainnot, onkin henkilöstön ja sijaisten vaihtuvuus sekä henkilöstön puute reilun kahden kolmasosan mielestä stressitekijä lapselle. Vuorohoito-kohtaan oli vastattu hieman vähemmän (87 % koko kyselyyn vastanneista), mutta vastanneista lähemmäs puolet piti sitä *melko usein* stressin syynä.

Vastanneista lähes puolet ajatteli perheen monien harrastusten aiheuttavan *melko harvoin* lapselle stressiä, mutta kuitenkin kahden viidesosan mielestä ne aiheuttavat stressiä

*melko usein* tai *todella usein*. Hieman vajaa kaksi viidesosaa henkilöstöstä piti *melko harvoin* stressin syynä perheessä tapahtuvia muutoksia. Reilun kolmanneksen mielestä liian suuri vastuu lapsella aiheuttaa *melko harvoin* stressiä, mutta reilu viidesosa pitää sitä syynä *melko usein*.



KUVIO 1. Lasten stressiin vaikuttavat tekijät henkilöstön havaintojen pohjalta. Kuviossa n (yhteensä) merkitsee kyseiseen kysymyskohtaan vastanneiden määrää.

Muista tekijöistä, jotka vaikuttavat lapsen stressaantumiseen *melko usein* tai *todella usein*, vastaajat nostivat esiin mm. perheessä tapahtuvat muutokset, kuten uuden vauvan syntymä, uusioperheet sekä kodin vaihtuminen viikoittain. Muita tekijöitä ovat myös täydellisyyteen pyrkiminen sekä vanhempien asettamat vaatimukset (kuten koulun alun aikaistaminen) ja kiire.

Lasten stressi näkyy päiväkodin arjessa paljon. Opinnäytetyötämme varten etsimme kirjallisuudesta lasten stressin oireita ja kyselyllä kartoitimme, kuinka ne näkyvät tutkimuspäiväkotiemme arjessa. Asiaa kysyttiin useammankin kysymyksen avulla; osa näistä oli monivalintakysymyksiä ja osa avoimia. Avoimissa kysymyksissä nousivat esiin

paljolti samat oireet kuin monivalinnoissa. Monivalintakysymyksissä vastaaja pystyi myös lisäämään oman havaitsemansa oireen, joka puuttui vastausvaihtoehdoista. Näin saimme mahdollisimman kattavan oirelistan sekä oireiden esiintyvyystiheyden.

Levottomuutta on havainnut *usein* ja *todella usein* yhdeksän kymmenestä vastaajasta. Puolet tai reilu puolet vastaajista on havainnut *usein* uhmakkuutta, huomion hakemista, ärtymystä/kiukkuisuutta ja keskittymisvaikeuksia. Väsymystä ja sääntöjen rikkomista havaitsi *usein* reilu kaksi viidennestä vastanneista. Kun katsotaan *usein* ja *todella usein* vastauksia yhdessä, huomataan, että reilu neljä viidesosaa on havainnut lapsissa keskittymisvaikeuksia sekä ärtymystä ja kiukkuisuutta. Reilu kaksi viidesosaa oli havainnut stressin oireena *melko usein* syömismuutoksia ja hieman vajaa kaksi viidesosaa univaikeuksia. Fyysisiin oireisiin on vastannut 44 % kysymykseen vastanneista, ja heistä kaksi viidesosaa on havainnoinut fyysisiä oireita *melko usein*. Fyysisiä oireita ovat mm. pääkipu, mahakipu, tuhriminen ja kastelu. Muina oireina vastaajat ovat vastanneet pelot, puheongelmat (mm. änkytys) sekä unnutus.

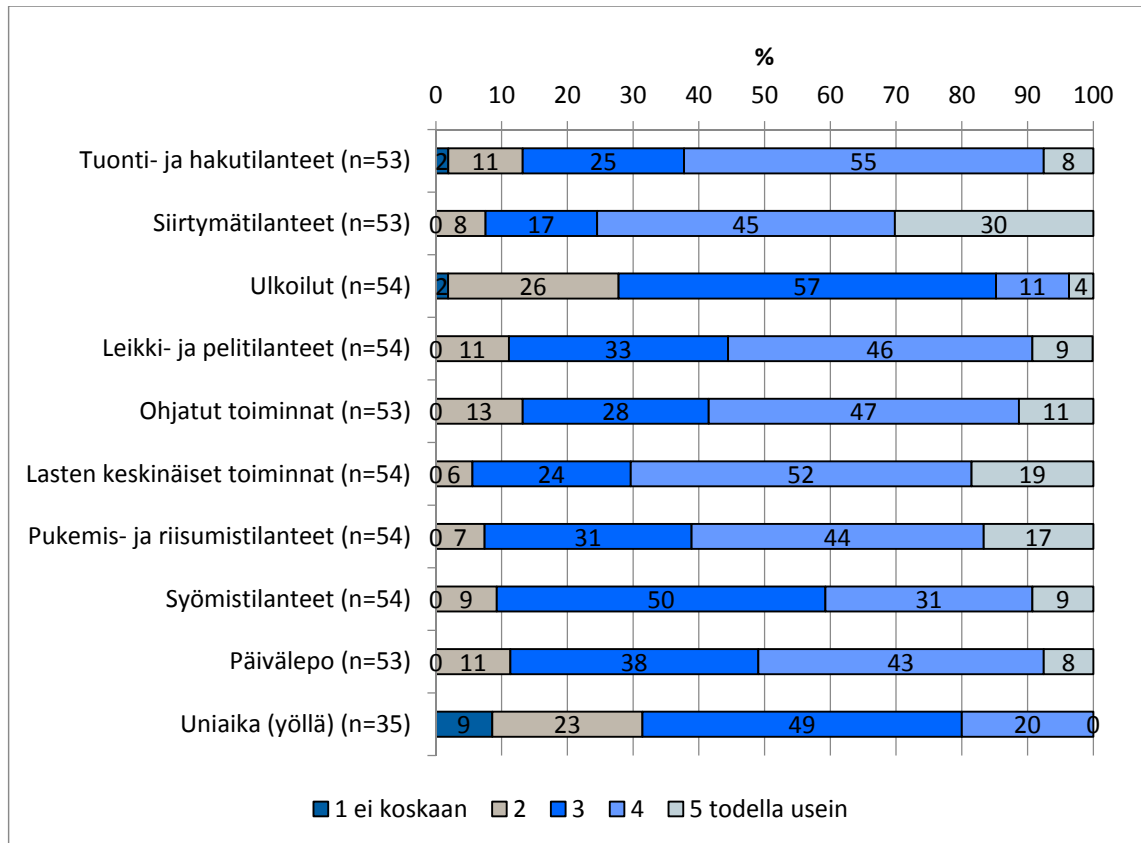
Myös avoimen kysymyksen vastauksista nousi suurimmaksi luokaksi levottomuus ja keskittymisvaikeudet, joita oli noin neljännes vastauksista. Tämä näkyi oireena eniten niin arkipäiväkodeissa kuin vuoropäiväkotiinkin puolella. Muita selkeästi esiin nousevia olevia oireita olivat itkuisuus/kiukkuisuus ja ärtymys/käytös vaikeudet. Arki- ja vuoropäiväkotien vastauksilla ei ollut merkittävää eroa. Vähiten stressi näkyi lasten unirytmien tai tarpeen muutoksina, wc-käyttäytymisen muutoksina tai unnutuksena. Selvitimme kyselyn perusteella sitä, missä tilanteissa lasten stressi näkyy selvemmin. Jaottelun jälkeen saimme kokoon seuraavanlaiset pääteemat:

1. **Perustoimintatilanteet** (siirtymätilanteet, vuorovaikutustilanteet, toiminta- ja leikkitalanteet, vienti- ja hakutilanteet)
2. **Perushoitotilanteet** (vessakäytös muuttuu, nukkumistilanteet, ruokailutilanteet, pukemistilanteet)
3. **Vuorohoidon tilanteet** (vuorohoidon erityistilanteet)
4. **Käytösmuutokset ryhmätilanteissa** (aikuisen ripustautuminen ja käytöksen muuttuminen eri tilanteissa, erilaiset ryhmätilanteet, epävarmuus kaikissa tilanteissa)
5. **Kotiin liittyvät tilanteet** (sopimattoman ohjelman aiheuttamat pelot, erotilanteen heijastuminen päiväkotipäivään).



Näistä edellä mainituista tilanteista voidaan nostaa esiin lapsen stressin näkyminen perustoiminnassa, perushoitotilanteissa, ryhmätilanteissa sekä kotiin liittyvissä tilanteissa. Useimmissa vastauksissa nostettiin esille erityisesti siirtymätilanteiden haasteet. Varsinkin vuorohoidossa korostuu vaikeudet vienti- ja hakutilanteissa, kuten lapsen kiukku ja itkuisuus vanhemmille. Muita tilanteita ovat mm. käytösmuutokset ryhmätilanteissa, kuten vetäytyminen, ripustautuminen aikuisiin sekä vaikeudet toimia suuressa tai meluisassa ryhmässä. Myös perushoitotilanteissa (vessakäytös sekä ruokailu- ja nukkumistilanteet) lasten stressi näkyy jonkin verran. Esimerkiksi stressaantunut lapsi käy vessassa jatkuvasti tai panttaa kakan tekemistä, mikä taas vaikeuttaa hänen rauhoittumista päivänulle. Voisiko ruokailu- ja wc-käyttäytymisen muutos olla yksi merkki siitä, kuinka lapsi koettaa hallita edes jotain tilannetta itse. Syömiseen hän pystyy vaikuttamaan, samoin ulostamiseen, kun taas esimerkiksi hoitoaikoihin ei.

Yli puolet monivalintakysymyksiin vastanneista havaitsi lasten stressin näkyvän *melko usein* tuonti- ja hakutilanteissa ja lasten keskinäisissä toiminnoissa. Hieman vajaa puolet vastanneista havaitsi stressiä *melko usein* leikki- ja pelitilanteissa, ohjatussa toiminnassa sekä siirtymätilanteissa. Lisäksi henkilöstöstä kolmannes on havainnut lapsilla stressiä siirtymätilanteissa *todella usein*, toisin sanoen yhteensä kolme neljäsosaa henkilöstöstä havaitsee stressiä *melko* tai *todella usein* siirtymätilanteissa. Reilu kaksi viidesosaa vastanneista havaitsi stressiä *melko usein* pukemis- ja riisumistilanteissa sekä päivälevolla. Ulkoilussa ja syömistilanteissa henkilöstö on havainnut stressiä vähiten. Reilu kaksi kolmasosaa vastanneista on pohtinut stressin vaikutusta yölliseen uniaikaan ja vajaa puolet on havainnut sitä *melko harvoin*. Kuviossa 2 esitetään tulosten jakaantuminen prosentuaalisesti.



KUVIO 2. Missä määrin lasten stressi näkyy mainituissa tilanteissa henkilökunnan havaitsemana. Kuviossa n merkitsee kyseiseen kysymyskohtaan vastanneiden määrää.

Pitkän hoitojakson jälkeen vuorokodissa vanhemman hakiessa, usein hakutilanne purkautuu raivokkaana itkuna jopa vanhemman lyömisenä - ikävä on ollut kova

Illalla nukkumaan käydessä lapsi ei meinaa nukahtaa, käy usein vessassa. Tuonti- ja hakutilanteissa lapsi purkaa kiukkua vanhempiinsa

Lepohetkellä 4,5-vuotias lapsi tekee tarpeensa päivittäin housuun. Vaikka käy varmistetusti tarpeilleen ennen lepoa. Lapsella ei ole ollut ko ongelmaa kotona?! Samalla lapsella ruokailut todella hankalia. Hirmuisen tarkka siitä miten ruoka asetellaan lautaselle, muuten ei syö. Istuu vaan mutta ei saa sanottua mikä ruuassa vikana. Ja miksi ei edes maista.

Joissain määrin myös kotiin liittyvät tilanteet (esim. erotilanne kotona) näkyvät myös päiväkodissa. Esimerkiksi lapsi on levoton päiväunilla ja itkuinen päivällä, koska on menossa viikonloppuna toisen vanhemman luo. Myös media vaikuttaa lapsen stressin syntymiseen. Lapsille vaikeasti ymmärrettävät ohjelmat, joiden ikäraja on korkeampi kuin lapsen, stressaavat lasta.

### 8.3 Työntekijöiden stressin välittyminen lapsiin

Selvitimme työntekijöiden kokeman työstressin välittymistä lapsiin kysymällä, kuinka henkilöstön työstressi välittyy lapsiin. Vastausten mukaan työstressi välittyy lapsiin kyselymme mukaan *melko vähän*. Alla olevasta taulukosta 3 näkyy, kuinka vastaukset jakautuivat.

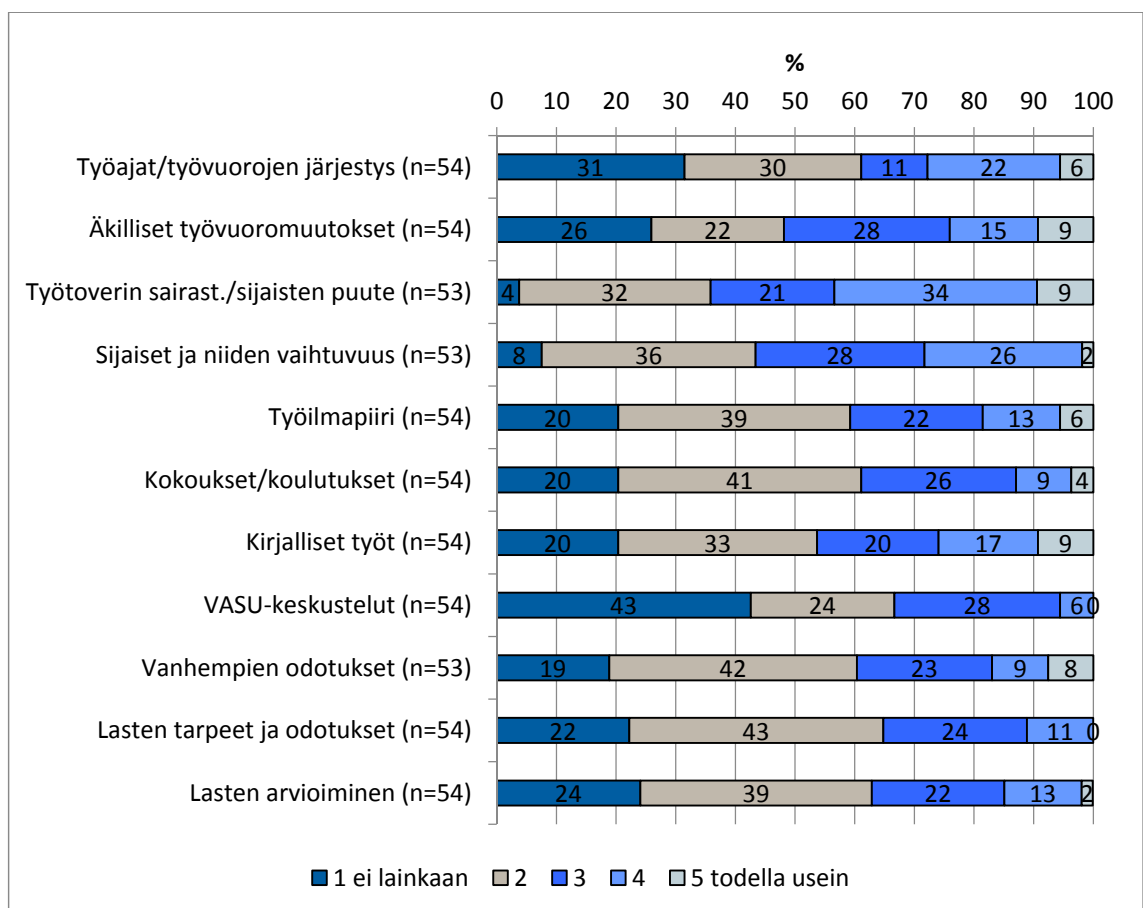
TAULUKKO 3 Työstressin välittyminen lapsiin (n=54).

	% vastanneista
ei lainkaan	31,5
melko vähän	44,4
kohtalaisesti	24,1
melko paljon	0,0
todella paljon	0,0

Kartoitimme työstressin ilmenemismuotoja. Työstressin ilmenemismuodoista vastanneilla väsymystä esiintyy *kohtalaisesti* reilulla kahdella viidesosalla. Lyhytpinnaisuutta/ärtyneisyyttä esiintyy lähes kahdella viidesosalla vastaajista *jonkin verran*. Noin kolmasosalla esiintyy *jonkin verran* uni- ja keskittymisvaikeuksia. Puolet vastanneista *ei* koe stressin vaikuttavan syömiseensä *lainkaan*. Vähän yli kolmasosa vastanneista on tunnistanut työstressin aiheuttavan fyysisiä oireita. Heistä kolmasosalla on fyysisiä oireita *kohtalaisesti* ja vähän alle kolmasosalla joko *jonkin verran* tai *melko usein*. Fyysisistä oireista yleisimpiä ovat selkä-/niskavaivat, päänsärky, vatsavaivat ja iho-oireet. Muita työstressistä johtuvia oireita vastaajat mainitsevat mm. ahdistuneisuuden ja lyhytmuistisuuden.

Henkilöstöltä tiedusteltiin, missä määrin tietyt tekijät kuormittavat lasten parissa tehtävää työtä. Kuviossa 3 esitetään graafisesti vastausten jakautuminen. Reilu kaksi viidesosaa oli sitä mieltä, että VASU-keskustelut *eivät* kuormita *lainkaan*. Saman verran vastaajista koki vanhempien odotukset, lasten tarpeet ja odotukset sekä kokouk-

set/koulutukset *jonkin verran* kuormittavina. Myöskään työaikoja tai työvuorojen järjestystä *ei* kolmannes vastanneista kokenut *lainkaan* kuormittavana. Vastapainona noin viidennes koki niiden kuormittavan *melko usein*. Työvuorojen äkilliset muutokset *eivät* kuormittaneet *lainkaan* neljäsosaa vastaajista, mutta *kohtalaisesti* lähes kolmannesta. Stressaavin tai kuormittavin yksittäinen tekijä *melko usein* oli työtoverin sairastuminen/sijaisten puute, tätä mieltä oli reilu kolmasosa vastaajista. Muita esille nousseita kuormittavia tekijöitä ovat juhlien valmistelut, työvuorojen teko sekä opiskelijoiden arviointi ja ohjaus. Vastaajat myös kokivat liian vähäisen suunnittelun sekä kirjallisille töille varatun ajan lisäävän stressin muodostumista.



KUVIO 3. Työtehtävien kuormittavuus päiväkodin henkilöstön mukaan. Kuviossa n merkitsee kyseiseen kysymyskohtaan vastanneiden määrää.

Kysyimme avoimena kysymyksenä henkilöstön kokemuksia siitä, miten stressi vaikuttaa työhön lasten parissa. Vastaukset jaettiin seuraavanlaisiin pääteemoihin:

1. **Oman toiminnan muutokset** (keskittyminen, ylisuorittaminen, väsymys, vaikeudet lasten kohtaamisessa,)

2. **Negatiiviset tunteet** (ärtyneisyys, turhautuminen)
3. **Ulkopuoliset tekijät** (kiire, metelin sietokyky, epäsäännöllisyys)

Vähän alle puolet työntekijöistä koki stressin vaikuttavan työhön oman toiminnan muutosten kautta. Näistä eniten heillä oli keskittymisvaikeuksia omassa työssä. Lisäksi osa heistä koki oman toiminnan muuttuneen myös ylisuorittamiseksi. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että työntekijöiden oma stressi näkyy myös väsymyksenä ja vaikeutena kohdata lapsia.

Lasten kovat äänet ärsyttävät enemmän. Samasta asiasta sanominen lapsille ärsyttää. Turhautumisen tunne, kun tuntuu ettei ennätä jokaista lasta huomioimaan päivän aikana

Stressaantuneena ei ole välttämättä täysin "läsnä" kaikissa tilanteissa, jos ajatukset pyörivät jossain muussa työasiassa. Eli tekee sillä hetkellä vain kaiken tarvittavan, mutta pystyykö havainnoimaan lasta tehokkaasta?!

Reilu kolmannes vastauksista yhdisti stressin vaikutukset negatiivisiin tunteisiin. Stressin myötä he kokivat työssään ärtymystä sekä turhautumista. Kolmanneksi teemaksi nostimme ulkopuoliset tekijät, joihin työntekijöiden stressi vaikuttaa. Näitä olivat mm. se että stressin myötä oma sietokyky meteliin madaltuu ja omassa toiminnassa näkyy kiirettä. Kiire näkyy lasten hoputtamisena ja aikaa lapsille ei ole riittävästi.

Lasten stressiä voidaan vähentää erilaisten keinojen avulla päivähoitossa. Kyselymme perusteella jaoinme keinot ennaltaehkäistä ja vähentää lasten stressiä seuraavanlaisiin teemoihin:

1. **Johtajatasen päätökset** (tilojen muokkaaminen, hoitajien pysyvyys/riittävyys, ryhmän koon muutokset)
2. **Työntekijöiden tekemät muutokset** (lasten ohjaaminen, lasten kohtaaminen, läsnäolo ja kiireettömyys)
3. **Kodin ja päiväkodin yhteistyö** (kasvatuskumppanuus, vanhempien tekemät muutokset)

Eniten vastaajat kokivat lasten stressiä voitavan vähentää johtajatasen päätöksillä, kuten ryhmäkokoja pienentämällä sekä työntekijöitä lisäämällä. Lisäksi koettiin tuttuujen sijainten käytön sekä henkilökunnan pysyvyyden vähentävän lasten stressiä päivähoitossa.

Viidennes vastauksista liittyi työntekijöiden tekemiin muutoksiin. Lasten stressin ennaltaehkäisemisessä ja vähentämisessä erityisen tärkeää on lasten oikeanlainen kohtaaminen, työntekijöiden läsnäolo ja kiireettömyys sekä lasten ohjaaminen eri tilanteissa. Vähiten merkityksellisiksi koettiin kodin ja päiväkodin yhteistyön vaikutukset lasten stressin vähentämisessä. Tällaisia kodin ja päiväkodin yhteistyöhön liittyviä seikkoja ovat kasvatuskumppanuus sekä vanhempien tekemät muutokset mm. hoitoaikojen lyhentämisessä ja vapaiden järjestämisessä lapsille. Vuorohoidossa ja arkipäiväkodeilla ei ollut suurtakaan eroa eri vastausten jakautumisessa. Arkipäiväkotien ja vuoropäiväkotien suurin ero löytyy siinä, että vuoropäiväkodeissa pidetään tärkeämpänä vapaapäivien merkitystä sekä lyhyempiä hoitopäiviä kuin arkipäiväkodeissa. Selvityksemme perusteella voimme todeta, että ryhmän kokoa pienentämällä, aikuisia lisäämällä sekä pienryhmätoiminnalla on suuri merkitys lasten stressin ennaltaehkäisemisessä sekä vähentämisessä.

Ryhmäkoot olisivat nykyistä pienempiä. Pysyvä henkilökunta, mahdollisuuksien mukaan myös sijaiset olisivat samoja. Riittävästi henkilökuntaa ja joka olisi työssään motivoitunut.

Pienryhmätoiminta rauhoittaa isojen ryhmien haastetta. Suunnitelmien osalta on tärkeää huomioida se, mikä vähentää kiireen tuntua. Pohditaan, mikä on tärkeää ja oleellista niinä päivinä, kun muutoksia tulee. Kasvattajien osuus tässä on tärkeä. Aikuisen kokemus muutoksiin heijastuu melko suoraan lapsen kokemukseksi.

Lapsen hoitopäivät pyrittäisiin pitämään niin lyhyinä kuin mahdollista. (eli lapsi olisi vain sen ajan hoidossa kun vanhemman työ vaatii) Tämähän on pyrkimyksenä, mutta joka lapsen kohdalla näin ei ole.

Tasapainottamalla lapsen arkea. Sekä luomalla turvallista ja kodin oloista hoitoa. Pitämällä tietyn rajan eikä anna lapsen "harhailla" tekemättömänä. Ohjaamalla lasta ja tukemalla kasvua.

Lasten stressin ennaltaehkäisemiseen ja vähentämiseen liittyvät myös se, kuinka työntekijät voivat vähentää oman ja työyhteisössä koetun stressin välittymistä lapsiin. Henkilökunta koki kyselyn vastausten perusteella omasta itsestä huolehtimisen tärkeimmäksi tavaksi ennaltaehkäistä ja vähentää oman stressin siirtymistä lapsiin. Yli kolmannes vastanneista koki tärkeäksi riittävän levon, omat harrastukset, vapaa-ajan sekä omasta kunnosta huolehtimisen. Tästä voimme päätellä, että **työntekijän omat voimavarat**

kasvavat terveen minäkuvan myötä ja oma stressi vähenee eikä näin siirry lapsiin. Muita omasta itsestä lähteviä stressin vähentämiskeinoja ovat huumori, omien henkilökohtaisten asioiden pitäminen pois töistä sekä ominaisuudet, kuten hyvä stressinsietokyky. Lähes yhtä monta vastausta tuli siihen, että oman stressin välittymistä lapsiin voidaan vähentää työyhteisön **toimintakulttuurin muutoksilla**. Näitä muutoksia tutkimuksemme mukaan ovat rauhallinen työympäristö, yhteiset säännöt, riittävästi aikaa työtehtäviin sekä henkilökunnan riittävyys. Kolmanneksi teemaksi nousi yleinen **kiireettömyys työpaikalla**. Työntekijät kokivat oman stressin välittymisen vähentyvän hyvän suunnittelun avulla. Myös riittäviä lomia ja vapaita pidettiin tärkeinä. Yhdeksi stressin välittymisen vähentymisen keinoksi koettiin myös työyhteisön merkitys ja ulkopuolinen tuki. Hyvä työilmapiiri vaikuttaa työntekijöiden oman stressitilaan ja sitä kautta vähentää stressin välittymistä lapsiin.

huolehtimalla että vapaapäivinään liikkuu ja ulkoilee riittävästi. jolloin voi levätä ja unohtaa hetkeksi työn. ottaa lomaa tarvittaessa jos alkaa väsymään kesken vuotta. työssä toimitaan pienryhmissä jos mahdollista välttämällä äänen kovuuden. vaihdellen työtoimintoja keskustellen omista huomioista mikä tuntuu hyvälle. säännöllisten palaverien pito jossa kuullaan mielipiteitä ja kirjataan epäkohdat ja vastuu alueet

Selvitimme myös työyhteisössä koetun stressin välittymistä lapsiin ja kuinka sitä voitaisiin vähentää tai ennaltaehkäistä. Tässä saimme hyvin samansuuntaisia vastauksia kuin henkilökunnan oman stressin välittymisen vähentämisessä. Melkein puolet vastauksista asettui teemaan **toimiva yhteistyö**. Työntekijät kokivat toimivan yhteistyön vähentävän tai ennaltaehkäisevän työyhteisössä koettavaa stressiä sekä sen siirtymistä lapsiin. Eriyksen tärkeänä pidettiin yhteishenkeä, joka kattaa toisten tukemisen sekä tiimityön tärkeyden. Tärkeänä pidettiin myös **yhteistyön edellytyksiä**, kuten hyvää tiedonkulkua, sovittujen toimintatapojen noudattamista sekä luottamusta työtovereiden välillä. Myös **henkilökunnan oma hyvinvointi ja avoin keskusteluilmapiiri** vaikuttavat työyhteisön stressin välittymistä lapsiin. Avointa keskusteluilmapiiriä lisää tiimikeskustelut sekä se, että varataan aikaa henkilökunnan keskusteluille, ja että aikaa purkaa asioita työntekijöiden kesken (ei lasten kuullen) löytyy.

yhteistyöllä ja sen sujumuudella, ei pidä olla liiaksi kiinni vain omassa työtehtävässä vaan osata tarpeen tullen "hypätä toisen saappaisiin". Ennen kaikkea keskustelemalla työtovereiden kanssa ja suunnittelemalla yhdessä päivän/viikon tapahtumat. Kuitenkin pitää myös luottaa omiin työ kave-

reihin eikä puuttua turhan herkästi tilanteisiin jos joku on jotain tilannetta hoitamassa.

Avointa ja rakentavaa keskustelua työyhteisössä. Jaetaan työtehtävät tasapuolisesti. Yhteisiä juttuja myös vapaa-ajalla, esim. tykytoiminta. Jokaisen pitäisi muistaa, että teemme tiimityötä ja arvostaa työtänsä, sekä omaa että työkaverin tekemää

Myös **henkilökunnan oma hyvinvointi** ja **avoin keskusteluilmapiiri** vaikuttavat työyhteisön stressin välittymistä lapsiin. Avointa keskusteluilmapiiriä lisäävät tiimikeskustelut, ajan varaaminen henkilökunnan keskusteluille, ja että aikaa purkaa asioita työntekijöiden kesken (ei lasten kuullen) löytyy.



## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten henkilöstö näkee lapsen stressin: muuttuuko lapsen käytös päivän aikana, millaisia oireita lapsilla on ja mitkä tekijät aiheuttavat stressiä. Toisena tavoitteena oli selvittää henkilöstön työstressin ilmenemistä ja välittymistä lapsiin: miten työstressi ilmenee, mitkä asiat vaikuttavat ja miten sitä voitaisiin päiväkodeissa ennaltaehkäistä. Selvityksen kautta saimme vastauksia kaikkiin näihin tutkimuskysymyksiin.

### 9.1 Stressin esiintyminen päiväkodissa

Opinnäytetyömme tuloksista käy ilmi, että lasten stressiä on havaittavissa kaikissa yhteistyöpaikoissamme. Voimme siis todeta, että lasten stressi on varsin yleinen ilmiö päiväkodeissa. Lasten stressi aiheuttaa muutoksia lapsen käytöksessä päiväkotipäivän aikana ja näkyy erilaisina oireina. Schröderin ja Toppisen tutkimuksessa henkilökunta oli huomannut lasten stressin ilmenevän erilaisina oireina, kuten levottomuutena, itkuisuutena, keskittymisvaikeuksina, ärtyneisyytenä sekä joskus fyysisinä sairauksina ja syömishäiriöinä. Kartoitimme omassa tutkimuksessamme myös samoja asioita ja oman kyselymme vastaukset tukevat aikaisempaa tutkimusta tässä suhteessa. Selkeimmiksi oireiksi selvityksessämme nousivat levottomuus, keskittymisvaikeudet sekä ärtyneisyys, kun taas fyysisiä oireita havaittiin melko vähän. Voinemme todeta, että muutokset lapsen käyttäytymisessä näkyvät selkeämmin kuin muutokset fyysisissä toiminnoissa. Onko fyysisten toimintojen muutoksien havaitseminen vaikeampaa? Kiinnitetäänkö niihin huomiota?

Yhteistyöpäiväkotien henkilöstön työstressi ilmenee kyselymme perusteella yleisimmin väsymyksenä ja fyysisinä oireina, kuten päänsärkinä. Harvimmin henkilöstön stressi ilmeni syömismuutoksina. Ero lapsilla havaittuihin stressioireisiin näkyi siten, että lapsilla ei fyysisiä oireita niinkään havaittu tai yhdistetty stressiin. Onko niin että aikuisten on helpompi tunnistaa fyysisiä oireita itsestään kuin lapsista, vai reagoivatko aikuiset helpommin stressiin mm. kivuilla? Tutkimuksia tästä aiheesta emme aktiivisesti etsineet, sillä opinnäytetyömme pääaiheena ovat lasten stressin esiintyminen ja heidän

stressinsä oireet. Työntekijöiden stressiä havainnoitaessa on kuitenkin tärkeää huomioida myös heidän oireensa, jotta aihetta päästään tutkimaan monipuolisesti. Henkilöstön stressioireet voivat vaikuttaa lapsiin, aiheuttaen heille stressiä. Tällaisia lapsia stressaavia oireita ovat mm. ärtyneisyys ja vaikeudet keskittyä työhön, joita omassa selvityksessämme tuli esille jonkin verran. Positiivista oli se, että henkilöstö kokee oman työstressinsä välittyvän lapsiin *melko vähän*. Tämä tulos herätti yksiköissä tuloksia kerrottaessa myös kysymyksen; miten hyvin henkilöstö tiedostaa oman työstressinsä välittymismahdollisuuden lapsiin? Tarkasteltaessa työtehtävien välisiä eroja vastauksissa, havaittiin lastentarhanopettajien työstressin välittyvän hieman enemmän lapsiin kuin lastenhoitajien. On mahdollista, että vastauksissa näkyy lastentarhanopettajien suurempi vastuu työyhteisössä. On kuitenkin huomattava, että vastaukset perustuvat jokaisen omaan käsitykseen työstressinsä vaikutuksesta itseensä ja toimintaansa.

Reunamon työryhmän tutkimuksessa tuli esille se, että päivän aikana stressi pikkuhiljaa vähenei huomaamattomaksi, ainakin kortisolitasoilla mitattuna. Yhtenä selityksenä voi olla, että kontrolloimattomiin ja sekasortoisin tilanteisiin varautuminen saattaa olla stressaavampaa kuin niiden kokeminen. Lapsi siis toisin sanoen sopeutuu stressaavaan ympäristöön sinne jouduttuaan. Oman opinnäytetyöprosessimme aikana ja yhteistyötahtojen kanssa käydyistä keskusteluista heräsi kysymys, huomataanko lapsen stressiä aina? On mahdollista, että kun lapsi sopeutuu stressiin ja stressaavaan ympäristöön, ei stressin oireita ole myöskään nähtävillä niin selkeästi. Henkilöstö kyseenalaisti myös sen, onko kaikki oireilu aina stressistä johtuvaa ja mistä työntekijä tietää, milloin oireet johtuvat stressistä? Ehkä olennaisinta ei olekaan tietää, milloin oireilu johtuu nimenomaan stressistä, vaan tärkeää olisi muokata oppimisympäristöä ja olosuhteita niin, että stressin kehittymiselle ei juuri ole mahdollisuuksia. Täysin stressitöntä tilannetta ei pystyttäne luomaan, mutta siihen olisi hyvä pyrkiä.

## 9.2 Ryhmän koon merkitys stressin syntymiseen

Niska-Rahkolan opinnäytetyössä eniten työntekijöiden jaksamiseen vaikuttivat yhteisen ajan löytyminen moniammatillisiin kokoontumisiin sekä haastavien asioiden käsittely. Lähes kaikissa vastauksissa kaivattiin keskusteluaikaa tiimille. Suurimmaksi ongelmaksi koettiin suunnitteluajan sekä yhteisen ajan puute. Työntekijät kaipasivat yhteisiä so-

pimuksia esim. ongelmatilanteisiin sekä tiedonkulun parantamista. Sama käy myös ilmi Schröderin ja Toppisen tutkimuksesta, jossa em. asioiden lisäksi muita stressin muodostumiseen liittyviä tekijöitä olivat työrauhan puute, töiden kasaantuminen ja suunnitteluajan puute. Reunamon työryhmän tutkimuksessa aamun kortisoliarvot olivat eniten koholla ryhmissä, joissa oppimisympäristö oli sirpaloitunut, sekasortoinen ja hallitsematon. Nämä kaikki aikaisemmat tulokset tukevat meidän kyselymme tuloksia siten, että suunnitelmallinen ja selkeä toimintaympäristö vähentää lapsen stressiä. Opinnäytetyömme tukee aikaisempia tutkimuksia myös siten, että siinäkin korostui suunnitteluajan sekä tiimityön merkitys. Erityisen tärkeänä pidettiin toimivaa yhteistyötä ja tiimityötä ennaltaehkäisemään ja vähentämään työstressin välittymistä lapsiin. Myös Sajaniemen ryhmän tekemässä tutkimuksessa lapsen stressiin vaikuttamisessa tärkeäksi tekijäksi kohosi tiimisuunnittelun ja tilojen merkitys: lapset, joilla päiväaikaiset kortisoliarvot olivat selkeästi keskimääräistä arvoa alhaisemmat, olivat keskimääräistä useammin päivähoitoryhmissä, joissa tiimisuunnittelu oli laadultaan erinomaista ja ryhmätilat laadukkaasti järjestettyjä. Lapset, joiden kortisolitaso oli jatkuvasti keskimääräistä korkeammalla tasolla, olivat heikotasoisemmin järjestetyissä ryhmätiloissa.

Schröderin ja Toppisen päättötyössä suurimmat tekijät stressin muodostumiselle ovat henkilöstövajaus ja vaihtuvien sijaisten käyttäminen sekä kiire. Niska-Rahkolan opinnäytetyön tutkimuksessa käyvät ilmi samat asiat ja lisäksi ryhmäkoot koettiin liian suuriksi, varsinkin erityisen tuen tarvitsijoiden määrään nähden. Sama asia nousee esiin myös Reunamon työryhmän tutkimuksesta. Lapsen stressin syntymiseen ja lisääntymiseen vaikuttaa kasvattajien jatkuva aika- ja resurssipula. Samaan johtopäätökseen on tullut myös Lisonbee työryhmineen. Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että ryhmäkoko oli johdonmukaisesti merkittävin tekijä kortisolitasoihin ja sen muutoksiin. Suurissa ryhmissä lapsilla oli huomattavan korkeat iltapäivän kortisoliarvot sekä suurimmat kortisoliarvojen nousut koko päivän aikana. Nämä kaikki aikaisemmat tutkimukset tukevat meidän saamiamme vastauksia. Selvityksessämme tuli esille suurimpina syinä lapsien stressin aiheuttajina henkilöstön ja sijaisten vaihtuvuus sekä liian suuret lapsiryhmät ja henkilöstön vähyys. Vastaajat kokivat myös, että stressiä voitaisiin vähentää ja ennaltaehkäistä parhaiten ryhmäkokoja pienentämällä sekä työntekijöitä lisäämällä. Päiväkoodeissa ryhmäkoot ovat edelleen liian suuria ja tämä vaikuttaa lasten stressin syntymiseen ja lisääntymiseen. Ryhmäkokoihin vaikuttamalla voidaan merkittävästi vaikuttaa stressiin.

Lisonbeen ym. tutkimuksesta kävi ilmi, että lapset, jotka olivat pienryhmissä, mahdollisesti kehittivät parempia selviytymismenetelmiä, heillä oli ehkä enemmän itseluottamusta tai he reagoivat stressaaviin tilanteisiin vähemmän, jolloin he pystyvät paremmin sopeutumaan yllättäviin haasteisiin. Tämä näkyi myös meidän tuloksissamme. Yksi selkeästi tärkein avoimista vastauksista esille tullut asia oli pienryhmätoiminta ja sen merkitys lasten stressin ennaltaehkäisemisessä ja vähentämisessä. Pienryhmätoiminta on ainakin jossakin määrin käytössä kaikissa yhteistyöpäiväkodeissämme. Pienryhmätoiminnan kehittäminen on kuitenkin yksi merkittävä ja melko helposti hyödynnettävä keino lasten stressin vastaisessa työssä.

Kuten huomaamme, samat asiat stressaavat päivähoidossa sekä lapsia että heitä hoitavia aikuisia. Mikäli tiimisuunnittelu-aika jää vähäiseksi tai olemattomaksi, stressaavat työntekijät asiasta ja se välittyy lapsiin. Suunnittelematon toiminta on hajanaista, mikä aiheuttaa lasten kortisoliarvojen kohoamista. Myös tilojen hyödyntäminen voi jäädä tällöin puutteelliseksi, mistä voi tulla tunne tilojen epäsopivuudesta toimintaan. Ristiintaulukoinnissa kävi ilmi, että lastenhoitajia ei juuri kuormita työaikajärjestelyt, kuten vuoro-työ. Lastentarhanopettajia sekä erityislastentarhanopettajia nämä asiat kuormittivat taas melko paljon.

### 9.3 Kirjalliset työt ja tilakysymys

Niska-Rahkolan tutkimuksessa tuotiin esiin vuodenaikojen vaihteluiden vaikutus työntekijöiden kiireeseen ja työssä jaksamiseen sen kautta. Syksyllä kiireeseen vaikuttivat mm. tutustumiset, keskustelut vanhempien ja yhteistyötahojen kanssa ja myös keväällä oli paljon palaverieja. Meidän selvityksessämme kirjallisten töiden tekeminen ja VASU-keskustelut kuormittavat henkilökuntaa melko vähän. Mietimme, voisiko tähän vaikuttaa se, että kaikkien vastanneiden työnkuvaan ei kuulu kirjallisten töiden tai VASU-keskusteluiden hoitaminen. Tämä voi siis hieman vääristää kyseistä tulosta. Ristiintaulukoinnissa tarkastelimme työtehtävien (LTO/ELTO ja lastenhoitaja) vaikutusta siihen, kuinka kuormittavia VASU-keskustelut ovat. Emme kuitenkaan löytäneet suuria eroja eri ammattiryhmien välille. Ristiintaulukoinnissa tuli kuitenkin esille se, että kirjalliset työt rasittavat lastentarhanopettajia ja erityislastentarhanopettajia enemmän kuin lasten-

hoitajia. Tämä voi johtua siitä, että monissa yksiköissä lastentarhanopettajilla on enemmän vastuuta kirjallisista töistä.

Sajaniemen ryhmän tutkimuksessa korostuu tilojen merkitys lapsille. Laadukkaasti järjestetyt ryhmätilat, joissa on monipuolisia materiaaleja hyvin aseteltuina ja järjestettyinä sekä leikkiin kutsuvia leluja, näyttävät mukautuvan lasten tarpeisiin ja taitoihin. Schröderin ja Toppisen päättötyöstä käy ilmi, että päiväkodin korkeasta melutasosta kärsivät ajoittain sekä lapset että aikuiset. Meidän selvityksessämme tiloihin liittyviä vastauksia tuli esille hyvin vähän, osittain luultavasti siitä syystä, että kyselylomakkeen strukturoiduissa kysymyksissä tätä ei oltu huomioitu. Kuitenkin avoimista kysymyksistä nousi esille se, että sekä tilojen akustiikalla että jakamisella voidaan vaikuttaa lasten stressin vähentämiseen ja ennaltaehkäisemiseen. Tilojen merkitys lasten stressissä olisi ollut hyvä ottaa huomioon tarkemmin kyselylomaketta tehtäessä.

#### 9.4 Päiväkodin ulkopuoliset tekijät

Schröderin ja Toppisen työstä kävi myös ilmi, että lapsen stressiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä ovat pitkät hoitopäivät sekä päivähoidon ulkopuoliset asiat, kuten harrastukset ja vanhempien elämäntilanne. Meidän selvityksessämme päivähoidon ulkopuoliset tekijät eivät olleet niin selkeitä, kun taas sisäiset tekijät olivat vahvemmin esillä. Perheen tilanne ja lapsen liian monet harrastukset vaikuttivat kuitenkin jonkin verran. Avoimissa kysymyksissä nousivat esille mm. vanhempien erotilanne ja lasten asumisjärjestelyt.

Avioero perheessä, jossa lapsella ikävä toista vanhempaa. oireili kätttyisyydellään ja unnutteli päiväunilla. pyysimme vanhempaa tuomaan mm. oman kuvan lokeroon, että sain silitellä kuvaa, kun ikävä yllätti. (olivat vuoro viikoin vanhemmilla)

Ero perheessä olevien lasten siirtyminen isi viikonloppuhoitoon, rupatus alkaa jo aamulla hoitoon tultua tai pientä itkeskelyä koko päivän eikä siihen muuta syytä oikein löydy ja päiväunet ovat rauhattomimmat silloin. samoin kun vaihto isältä äidille on lapsi viikonlopun jälkeen väsyneen oloinen tai hyvinkin energinen eikä muista päiväkodin sääntöjä ollenkaan, ennenkuin muistellaan mitä ne oli.

Vaikka opinnäytetyömme strukturoiduissa kysymyksissä ei huomioitu vastausvaihtoehtona median vaikutusta lasten stressin syntyyn, eikä se tullut esille aikaisemmissa tutkimuksissakaan, kävi se ilmi avoimista vastauksista.

Eräänä iltana 4 vuotias tyttö alkoi itkeä ja hoki, että äiti on kaapattu. Tarina hiukan muuttui mitä useammin hän sitä kertoi, mutta pääpointti pysyi samana koko ajan. Äiti kertoi, että tytön kertoma oli kerrottu myös aikaisemmassa päiväkodissa. Mutta ilmeni myös, että tyttö oli saanut katsoa ed. iltana salatut elämää sarjaa, jossa käsiteltiin myös kaappausta. Koko päivän tyttö oli oma itsensä hiljainen mutta leikkisä tyttö

Media voi myös vaikuttaa lapsen stressin syntymiseen, jos ohjelmat ovat lapsille liian vaikeasti ymmärrettäviä. Myös ohjelmat, joiden ikäraja on korkeampi kuin lapsen oma ikä on, voivat olla lapselle stressaavia. Median vaikutus lapseen ja lasten stressiin herätti keskustelua myös yhteistyöpäiväkodeilla ja aihetta olisi hyvä tutkia lisää.

### 9.5 Opinnäytetyömme hyödyntäminen

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuoda esiin lasten stressiin liittyviä asioita. Kun henkilökunta tunnistaa ja tiedostaa lapsen stressin olemassaolon, voivat he omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä ja vähentää stressaavia tekijöitä päivähoitossa. Lasten stressiä voidaan myös tunnistaa oireiden perusteella. Tässä tärkeässä roolissa ovat työntekijöiden ja vanhempien huomiot lapsen käytöksestä ja sen muutoksista. Työntekijöiden on tärkeä tietää tekijät, jotka aiheuttavat stressiä niin lapsille kuin heille itselleenkin, että he voivat vaikuttaa niihin siinä laajuudessa kuin se on mahdollista. Mikäli päiväkotit sijaitsevat tiloiltaan ahtaassa ja epäkäytännöllisessä rakennuksessa, ei henkilöstöllä välttämättä ole keinoja itse ratkaista tilapulmaa. Nämä ratkaisut ovat sitten ylemmän tason päättäjien käsissä.

Vaikka selvityksemme ei tuonutkaan esiin mitään uusia tuloksia tai näkökulmia lasten stressiin, se kuitenkin herätti keskustelua yhteistyöpäiväkotien henkilöstössä, kuten toivoimme. Saimme myös positiivista palautetta; asiasta oli keskusteltu myös myöhemmin työyhteisössä. Toisaalta saimme myös toisenlaista palautetta, jonka mukaan keskustelua ei ollut juurikaan syntynyt, koska tulokset eivät olleet heitä mitenkään yllättäneet. Työyhteisössä kuitenkin koettiin, että henkilöstö sai vertaistukea asiassa. Lasten stressi ei

ole vain yhden yksikön tai pelkästään vuorohoidon ongelma, vaan se on kaikkialla yhteiskunnassamme vallitseva tosiasia ja ongelma.

Opinnäytetyöhömmä tutustumalla saa hyvin kattavan tietopaketin lasten stressistä. Sitä voi hyödyntää työntekijöiden tiedon lisäämisessä, mutta myös tuomaan vanhemmille tietoa lasten stressistä. Tästä tietopaketista hyötyvät myös päivähoiton esimiehet sekä muut ylemmän tason päättäjät silloin, kun tarvitaan tietoa siitä, mikä aiheuttaa lasten tai työntekijöiden stressiä ja millaisia päätöksiä tekemällä sitä voitaisiin ennaltaehkäistä tai vähentää.

## 9.6 Jatkotutkimusaiheet

Lasten stressi on hyvin ajankohtainen aihe, jota tulisi tuoda enemmän esiin yhteiskunnassamme. Se on myös hyvin laaja aihe, jossa on monta näkökulmaa. Se antaa mahdollisuuksia useille omaan työhömmä liittyville jatkotutkimusaiheille. Tässä selvityksessä otimme mukaan henkilöstön näkemykset, mutta kyselyyn ei vastannut aivan koko henkilöstö, vaan mm. laitoshuoltajien, ryhmäavustajien ja keittiöhenkilökunnan näkemykset jäivät pois. Jatkotutkimuksissa olisi tärkeää saada koko henkilökunta vastaamaan kyselyyn, että koko työyhteisön näkemys tulisi esille. Toinen rajaus koski sitä, että otimme mukaan vain lapsen stressin näkymisen päiväkodissa. Mahdollisissa jatko-opinnoissa pystyisimme paneutumaan aiheeseen vielä syvällisemmin ja voisimme esimerkiksi saduttaa tai haastatella lapsia ja heidän vanhempiaan. Lasten haastatteleminen syventäisi tutkittavaa aihetta. Lasten stressiä päiväkodissa voisi tarkastella lapsen omasta näkökulmasta; mitkä asiat lapsen mielestä stressaavat (rasittavat, väsyttävät, ärsyttävät)? Myös vanhemmillä on varmasti oma näkemys siitä, miten lapsen stressi oireilee ja mitkä asiat siihen vaikuttavat.

Eräästä yhteistyöpäiväkodista nostettiin esiin aihe, jota heidän mielestään olisi hyvä tutkia. He kokivat tärkeäksi, että tutkittaisiin sitä, kuinka vanhempien stressi välittyy lapsiin. Samalla voisi myös tutkia, mitkä asiat stressaavat vanhempia ja kuinka he itse kokevat stressinsä välittymisen lapsiinsa, sekä kuinka sitä voisi ennaltaehkäistä tai vähentää. Koska opinnäytetyömmä koski vain päiväkodissa havaittua ja koettua stressiä, tämä olisi hyvä jatkotutkimusaihe.

Toinen yhteistyötahojen esittämä asia oli se, voivatko he itse tehdä jotain stressiä aiheuttaville asioille. Tätä aihetta käsiteltiin tässä opinnäytetyössä siten, että selvitimme keinoja, joilla voidaan ennaltaehkäistä tai välttää stressin syntymistä lapsille. Jatkotutkimuksissa voisi asiaan paneutua tarkemmin ja käsitellä myös sitä, miten selvityksessä esille tulleisiin stressiä aiheuttaviin asioihin voitaisiin vaikuttaa tai niitä voitaisiin poistaa.

Myös median vaikutuksista lapsen stressiin olisi hyvä tehdä jatkotutkimusta. Tämä on pinnalla oleva aihe, joka tuli myös esiin oman selvityksemme kautta. Se herätti paljon keskustelua yhteistyötahoilla ja tuli meillekin yhtenä uutena näkökulmana esiin. Median vaikutus lapsiin voi olla hyvin suuri. Olisi tärkeä tutkia kuinka ikärajojen noudattaminen tai noudattamatta jättäminen vaikuttaa lapsen stressiin.



## 10 POHDINTA

### 10.1 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on se, että tutkija on tärkein työväline. Tästä johdun pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa muut luotettavuuden kriteerit ovat: uskottavuus, siirrettävyys ja vahvistavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan on tarkistettava vastaavtko hänen käsityksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Omia oletuksia ei voi tehdä. Siirrettävyys taas tarkoittaa sitä, että tulokset ovat siirrettävissä tietyin ehdoin. Kaikki yleistykset eivät kuitenkaan ole mahdollista. Vahvistavuus tarkoittaa sitä, että syntyneet tulokset saavat tukea toisista samasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008, 210–212.)

Ennen kyselylomakkeen laatimista tutustuimme eri lähdemateriaaleihin, joiden kautta keräsimme tietoa aiheesta. Näiden tietojen pohjalta teimme selvityksemme tutkimuskysymykset sekä loimme kyselykaavakkeen. Perehtyminen taustateoriaan lisäsi luotettavuutta opinnäytetyössämme. Luotettavuuden lisäämiseksi lomaketta näytettiin kahdessa eri päiväkodissa työskenteleville lastenhoitajille ja opettajille ja pyydettiin heidän mieltäpidettään ja kokemuksiaan kyselylomakkeesta, sen täytöstä, kysymyksistä sekä vastaamiseen kuluneesta ajasta. Heidän palautteensa jälkeen lomaketta muokattiin lisää ja sen jälkeen se näytettiin tutkimuspäiväkotien esimiehille ja myös heiltä pyydettiin palaute. Tämän palautteen pohjalta lomake viimeisteltiin siihen asuun, missä se toimitettiin henkilöstölle vastattavaksi. Vaikka tarkistimme lomakkeen useasti, jäi siihen kysymyksiä, joita voitiin tulkita väärin; esimerkiksi kysymys 16 on tällainen. Lisäksi taustatiedoissa kysyttäessä koko päiväkotityöuran kestoa ja työkokemusta nykyisessä päiväkodissa, oli asteikossamme epäjohtonmukaisuus, mutta arvioimme sen vaikutuksen niin pieneksi, että yhdistimme silti vastaukset samaan taulukkoon käyttäen siinä nykyisen työkokemuksen keston vuosiasteikkoa. Avoimissa kysymyksissä nousi esiin myös asioita, joita olisimme voineet ottaa mukaan kysymyslomakkeeseen. Tällaisia olivat mediaan ja tiloihin liittyvät asiat. Vastaukset annettiin numeroasteikkona, ja numeroille olisi ollut hyvä olla näkyvissä, mitä ne vastaavat. Käytetyssä kysymyslomakkeessa oli näkyvillä

vain ensimmäisen ja viimeisen vaihtoehdon määritelmä, esim. 1 = *en koskaan* - 5 = *to-della paljon*.

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa kävimme yhteistyöpäiväkodeilla esittelemässä työmme aiheen ja kertomassa sen toteutuksesta. Lähetimme kyselyn 108 henkilölle ja vastauksia saimme 54. Lomakkeeseen vastattiin nimettömänä. Kysely lähetettiin huhtikuussa ja vastausaikaa annettiin noin kuukausi. Kyselyn aukioloaikaa jatkettiin kertaalleen, jotta saisimme enemmän vastauksia. Saimme kasaan laajan aineiston, mutta valitettavasti eräät ammattiryhmät kuten laitoshuoltajat eivät vastanneet kyselyyn ollenkaan ja näin heidän havaintonsa, näkemyksensä ja kokemuksensa jäivät tutkimuksesta pois kokonaan. Toinen huomiomme vastaajien taustatietoja koskien oli se, että koulutuksen ja työtehtävän suhteet eivät vastanneet toisiaan. Eroa selittänee se, että osa vastanneista toimi eri työtehtävissä, kuin mihin heillä on koulutus. Tämä voi osaltaan vaikuttaa myös vastauksiin ja siihen, kuinka henkilöt näkevät ja kokevat lasten stressin.

Keräämämme aineiston käsitelimme luottamuksellisesti ja rehellisesti. Aineiston analysoinnissa pyrimme puolueettomuuteen. Huomioimme analyysissä kaikki vastaukset. Joidenkin kysymysten kohdalla vastaukset eivät suoranaisesti vastanneet asettamaamme kysymykseen, joten näiden analysoinnin kohdalla otimme huomioon vain kysymykseen liittyvät vastaukset. Muita vastauksia olemme kuitenkin hyödyntäneet muissa osioissa. Kysymykseen 16 (kerro omin sanoin tilanteesta/tilanteista päiväkodissa, joihin on liittynyt lasten kokemaa stressiä) saimme paljon avoimia vastauksia. Rajasimme aiheen käsitelyssä vastaukset siten, että luokittelimme vain ne vastaukset, jotka vastasivat kysymykseen konkreettisista tilanteista, joissa stressi näkyy. Osaa poissuljetuista vastauksista käytimme kuitenkin esimerkiksi johtopäätökset-luvussa. Kysymyksessä 21 (Kuormittavatko ja missä määrin seuraavat tekijät työtäsi lasten parissa) tuloksiin voi myös vähän vaikuttaa se, että kaikki vastanneista ei tee kaikkia mainittuja asioita, kuten VASU-keskusteluja. Näin ollen nämä asiat eivät myöskään aiheuta heille stressiä.

Kävimme kertomassa opinnäytetyön tuloksia yhteistyöpäiväkotien työntekijöille sekä toimitimme heille alustavat tutkimustulokset paperiversiona. Yhteistyöpäiväkodeista esitettiin kysymys, onko kaikki lasten oireilu stressistä johtuvaa ja mistä työntekijä voi tämän tietää. Nämä opinnäytetyömme selvityksen tulokset ovat vain yhteistyöpäiväkotiemme vastaajien näkemyksiä lasten stressistä ja sen ilmenemisestä. Olemme myös

valmistautuneet käymään vanhempainilloissa kertomassa opinnäytetyön selvityksen tuloksista. Teemme kaikkiin yhteistyöpäiväkoteihin tiivistelmän, jonka henkilöstö voi jakaa vanhemmille.

Opinnäytetyön prosessin lopussa pyysimme vielä palautetta (liite 5) päiväkotien johtajilta selvityksen toteutuksesta ja sen tarpeellisuudesta yhteistyötahoille. Palautteessa pyysimme arviota siitä, kuinka yhteistyö heidän mielestään toimi, mitä parannettavaa olisi ollut sekä kuinka yhteistyökumppanimme kokivat hyötyvänsä yhteistyöstä.

Tutkimukseen liittyviä ongelmakohtia ovat tutkimuslupaan liittyvät asiat, tutkimusaineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäyttö, osallistumiseen liittyvät ongelmat sekä tiedottamiseen liittyvät asiat. (Eskola & Suoranta 2008, 529). Hankimme opinnäytetyöprosessimme alussa tutkimusluvut Varkauden kaupungin ja Nurmijärven kunnan varhaiskasvatusjohtajilta sekä yhteistyösopimukset päiväkotien esimiehiltä opinnäytetyötämme varten. Lisäksi tiedotimme opinnäytetyöstämme ko. päiväkotien vanhemmille ennen kyselyn lähettämistä. Tiedotus tapahtui siten, että lähetimme päiväkodeille tiedotteet (liite 6) laitettavaksi ilmoitustaululle tai jaettaviksi koteihin.

Opinnäytetyöprosessimme aikana ja sen jälkeen meitä sitoo vaitiolovelvollisuuslaki tutkimuksessa mukana olleiden päivähoidon yksiköiden ja heidän vastaustensa suhteen. Vaitiolovelvollisuus tarkoittaa sitä, ettei myöskään harjoittelija tai muu toimija, joka toimii sosiaalihuollon järjestäjän tai tuottajan toimeksiannosta tai sen lukuun tai joka on saanut salassa pidettäviä tietoja lain tai lain nojalla annetun luvan nojalla saa antaa salassa pidettäviä tietoja ulkopuolisille. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000). Vaikka emme tutkimuksessa käsitelleet päivähoitoyksikköjen asiakirjoja, huomioimme vaitiolovelvollisuuden henkilöiden tunnistettavuudessa. Tekstissä ei ole tunnistettavissa yksittäisiä henkilöitä. Kirjoitimme yksiköistä kuvaukset, joiden tiedot tarkistutimme yksikköjen esimiehillä. Tarkastellessamme tuloksia ristiintaulukoiden, jätimme esimiesten vastaukset erittelemättä, ettei heitä pystytä tunnistamaan, sillä neljästä esimiehestä kyselyyn vastasi kaksi. Myös ikään liittyvissä ristiintaulukoinneissa huomioimme sen, ettei vastauksista voida tunnistaa vastaajia.

## 10.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen parityönä on aina haasteellista. Erilaiset työskentelytyylit vaativat kompromisseja sekä yhteistyön hiomista. Yhteistyömme sujui mutkattomasta ja hyvin. Vahvuutemme tukivat työn tekemistä, ja täydensimme toisiamme. Hankaluuksia toi myös välimatka, sillä emme kovinkaan usein päässeet tekemään työtä kasvotusten, vaan teimme työtä pitkälti tietokoneiden nettiyhteyksien kautta sekä puhelimitse. Omat ongelmansa opinnäyteprosessiin toivat myös opintojen nopeuttaminen ja siitä seurannut lisääntynyt tehtävien määrä sekä perhe-elämän, työn ja opinnäytetyön yhdistäminen. Vaikeuksista huolimatta opinnäytetyön tekeminen on sujunut aikataulussa ja välitavoitteet ovat auttaneet siinä paljon. Lopputulokseen olemme tyytyväisiä.

Opinnäytetyöprosessi kaikkineen on ollut hyvin opettavainen kokemus meille molemmille. Se on opettanut ja vahvistanut yhteistyötaitojemme lisäksi tiedonhakuun liittyviä asioita. Olemme taustateoriaa etsiessämme päässeet tutustumaan mm. erilaisiin hakukoneisiin ja oppineet paljon niiden käytöstä. Olemme myös oppineet paljon kyselytutkimuksen teosta, vastuullisuudesta ja tutkimukseen liittyvistä asioista kuten analysoinnista. Ammatillista kasvuamme tukee myös se, että olemme saaneet paljon tietoa stressistä varhaiskasvatuksessa. Parityön lisäksi yhteistyö päiväkotien kanssa kasvatti yhteistyötaitojamme. Opimme myös, kuinka suuri muiden henkilöiden vaikutus on omiin aikatauluihimme, ja tämä lisäsi joustavuuttamme.

Olemme molemmat suorittamassa sosionomitutkintoa lastentarhanopettajan kelpoisuudella, joten valmistuttuamme meidän on mahdollista työskennellä varhaiskasvatuksen parissa. Uskomme, että tämän opinnäytetyön kautta saatu tieto lasten kokemasta stressistä auttaa meitä huomioimaan olosuhteita ja niiden merkitystä lasten käyttäytymiseen myös työelämässä. Kaikki keräämämme tieto auttaa myös meitä ennaltaehkäisemään stressaavien tilanteiden muodostumista lasten parissa työskenneltäessä. Olemme tämän opinnäytetyön tekemisen kautta saaneet lisää sensitiivisyyttä kohdata lapsia, joka taas lisää ammatillisia valmiuksia tulevissa työtehtävissämme.

Tehdessämme opinnäytetyötämme, yllätyimme, miten yleisiä työntekijöiden havainnot lasten stressistä ovat. Toisaalta huomasimme, kuinka pienillä asioilla päiväkodeissa voidaan ennaltaehkäistä stressaavien asioiden ja tilanteiden syntymistä. Ilmeisesti vai-

keinta onkin tiedon ja toteutuksen kohtaaminen arjen kiireissä. Tiimityön merkitys korostuu sujuvan arjen saavuttamisessa. Tiimissä ennakkoon suunnittelemalla ja järjestelemällä voidaan vähentää sekä lasten että henkilöstön kokemaa stressiä. Työtehtävien jakaminen, lelujen ja muiden tarvikkeiden järjesteleminen ja säännölliset palaverit ovat osa sujuvaa tiimityötä, vähentävät stressiä ja tuovat onnistumisen kokemuksia.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Sivén, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2005. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Ahola, Kirsi & Lindholm, Harri 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 11–15.
- Ahola, Kirsi & Virtanen, Marianna 2012. Mikä aiheuttaa stressiä? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 43–54.
- Ahola, Kirsi; Leppänen, Anneli & Lindholm, Harri 2012. Miten stressiä mitataan? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 110–119.
- Asetus lasten päivähoidosta 1973. 239/16.3.1973. Finlex-valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 29.1.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>.
- Belsky, Jay; Vandell, Deborah Lowe; Burchinal, Margaret; Clarke-Stewart, K. Alison; McCartney, Kathleen & Owen, Margaret Tresch 2007. Are There Long-Term Effects of Early Child Care? *Child Development* 78 (2), 681–701.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Elo, Anna-Liisa & Leppänen, Anneli 2012. Miten stressiä voi vähentää työssä? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 91–109.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Forsman, Helena 2013. Päiväkodin esimies, Kankunharjun päiväkotit. Varkaus. Sähköpostiviesti 28.11. Vastaanottaja Nina Poutiainen. Tuloste tekijän hallussa.
- Hakanen, Jari & Perhoniemi, Riku 2012. Tarttuuko stressi? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos, 54–68.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

- Jarasto, Nora; Lehtinen, Taisto & Nepponen, Katrina 1999. Hiljaa hyvä tulee. Helsinki: LK-kirjat.
- Kalliala, Marjatta 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.
- Karlsson, Hasse 2012. Masennus systeemisairautena. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.1.2014.  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_hakuna=Karlsson&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=haku&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo10165](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_hakuna=Karlsson&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo10165).
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kempas, Minna 2014. Päiväkodin johtaja. Nurmijärven kunta. Nurmijärvi. Sähköpostiviesti 13.1. Vastaanottaja Eija Laine. Tuloste tekijän hallussa.
- Komi, Tiina 2011. Auta lasta jaksamaan. Lastentarha 74 (3) 34–35.
- Korkeila, Jyrki 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. viitattu 11.1.2014.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>
- Laakso, Marja-Leena 1999. Prelinguistic skills and early interactional context as predictors of children's language development. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research, 155. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Laki lasten päivähoitosta 1973. 36/19.1.1973. Finlex-valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 13.11.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1973/19730036?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lasten%20p%C3%A4iv%C3%A4hoidosta>.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000. 812/22.9.2000. Finlex-valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 2.1.2014.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3>.

- Lisonbee, Jared A; Mize, Jacquelyn; Payne, Amie Lapp & Granger, Douglas A. 2008. Children's Cortisol and the Quality of Teacher - Child relationships in Child Care. *Child Development* 79 (6) 1818–1832.
- Mattila, Antti S. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 18.12.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976&p\\_haku=stressi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976&p_haku=stressi))
- Niska-Rahkola, Sanna 2010. Voimavarat käyttöön! Työhyvinvointi tutkimus Mäntylän päiväkodin Käpysten ryhmässä. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nurmijärven kunta i.a.a. Kirkonkylä-Rajamäki alueen päiväkodit. Viitattu 14.11.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/perhe\\_ja\\_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/kirkonkyla-rajamaki](http://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/kirkonkyla-rajamaki)
- Nurmijärven kunta i.a.b. Klaukkalan alueen päiväkodit. Viitattu 14.11.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/perhe\\_ja\\_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan\\_alue](http://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan_alue)
- Nurmijärven kunta i.a.c. Haikalan päiväkotit. Viitattu 1.4.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/perhe\\_ja\\_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan\\_alue/haikalan\\_paivakoti](http://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan_alue/haikalan_paivakoti)
- Nurmijärven kunta i.a.d. Syrjälän päiväkotit Viitattu 1.4.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/perhe\\_ja\\_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan\\_alue/syrjalan\\_paivakoti](http://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan_alue/syrjalan_paivakoti)
- Nurmijärven kunta i.a.e. Täkkärin päiväkotit. Viitattu 1.4.2013.  
[http://www.nurmijarvi.fi/perhe\\_ja\\_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan\\_alue/tahkarinteen\\_paivakoti](http://www.nurmijarvi.fi/perhe_ja_hyvinvointi/varhaiskasvatus/paivahoito/paivakodit/klaukkalan_alue/tahkarinteen_paivakoti)
- Piinehkö sivistyssanakirja i.a. Viitattu 5.2.2014.  
<http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/sanats.html#stressi>
- Pihlaja, Päivi 2005. Varhaisvuosien erityiskasvatuksen rakenteelliset ja ideologiset perusteet. Teoksessa Päivi Pihlaja & Riitta Viitala (toim.) *Erytyiskasvatus varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: WSOY, 112–130.



- Reunamo, Jyrki 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus-erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki: WSOY
- Reunamo, Jyrki; Sajaniemi, Nina; Suhonen, Eira & Kontu, Elina 2012. Cortisol levels and children's orientation in day care. *Early Child Development and Care* 182 (3-4) 363–381.
- Sajaniemi, Nina; Suhonen, Eira; Kontu, Elina; Rantanen, Pekka; Lindholm, Harri; Hyttinen, Sirpa & Hirvonen, Ari 2011. Children's cortisol patterns and the quality of the early learning environment. *European Early Childhood Education Research Journal* 19 (1) 45–62.
- Sandberg, Seija 2000. Lasten ja nuorten stressi. *Duodecim* 2000, 116:2282-7. Viitattu 20.2.2013. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91831.pdf>
- Schröder, Taija & Toppinen, Sanna 2000. Päiväkodin hiljaisuuskulttuuri - Rentoutumisen ja hiljentymisen merkitys päiväkodissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Alppikadun yksikkö. Päätötyö.
- Sims, M; Guilfoyle, A. & Parry, T.S. 2005. Children's cortisol levels and quality of child care provision. *Child: Care, Health & Development* 32 (4) 453–466.
- Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WSOY.
- Tahkokallio, Keijo 2003. Mitä tehdä levottomille lapsille. WSOY.
- Taulumäen päiväkoti 2012. Tervetuloa taulumäen päiväkotiin. Toimintakertomus 2012-2013. Tuloste tekijän hallussa.
- Toppinen-Tanner, Salla & Lindholm, Harri 2012. Miten stressi muuttuu työuupumukseksi? Teoksessa Salla Toppinen-Tanner & Kirsi Ahola (toim.) *Kaikkea stressistä*. Työterveyslaitos, 120–127.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.
- Varkauden kaupunki 2008. Vuorohoidon toimintaa ohjaavat säännöt. Viitattu 4.2.2013. [http://www.varkaus.fi/@Bin/44472/2840-vuorohoidon\\_toimintaa\\_ohjaavat\\_säännöt.pdf](http://www.varkaus.fi/@Bin/44472/2840-vuorohoidon_toimintaa_ohjaavat_säännöt.pdf)
- Varkauden kaupunki 2013. Kankunharjun päiväkoti. Viitattu 19.2.2013. [http://www.varkaus.fi/palvelut/koulutus\\_ja\\_varhaiskasvatus/varhaiskasvatus/paivakodit/kankunharjun\\_paivakoti/](http://www.varkaus.fi/palvelut/koulutus_ja_varhaiskasvatus/varhaiskasvatus/paivakodit/kankunharjun_paivakoti/).
- Vehkalahti, Kimmo 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

- Vilén, Marika; Vihunen, Riitta; Vartiainen, Jari; Sivén, Tuula; Neuvonen, Sohvi & Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus: erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Vuorinen, Risto & Tuunala, Eliisa 2002. Psykologian perusteet-aivot ja psyyke. Helsinki: Otava.
- Väestötietojärjestelmä 2011. Kuntien asukasluvut suuruusjärjestyksessä. Viitattu 14.11.2013. <http://vrk.fi/default.aspx?docid=5889&site=3&id=0>
- Väisänen, Tarja 2006. Aamusta iltaan ja yötä myöten - lapsen arki vuorohoidossa. Teoksessa Sanna Parrila (toim.) Perhepäivähoidon kehittämishaasteita. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 14.11.2013  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=D LFE-3771.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3771.pdf)

**LIITE 1. KYSELYLOMAKE****PÄIVÄKOTIEN HENKILÖSTÖN HAVAINTOJA JA KOKEMUKSIA LASTEN KOKEMASTA STRESSISTÄ PÄIVÄKODISSA**

Kysely koostuu kolmesta osasta: I Taustatiedot, II Miten henkilöstö näkee/kokee lapsen stressin ja III Miten henkilöstö kokee oman työstressin välittyvä lapsiin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti sekä ovat nimettömiä.

**A-OSA: VASTAAJAN TAUSTATIEDOT****1. Ikä**

- alle 25 vuotta
- 26-35 vuotta
- 36-45 vuotta
- 46-55 vuotta
- 56 vuotta tai enemmän

**2. Sukupuoli**

- Nainen
- Mies

**3. Koulutus**

---

**4. Työkunta**

- Nurmijärvi
- Varkaus

**5. Työtehtävä /asema työyhteisössä**

- Esimies
- Lasten-/erityislastentarhanopettaja (myös kiertävä)

- Lastenhoitaja
- Avustaja/erityisavustaja
- Laitosapulainen/emäntä
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

**6. Työkokemus päiväkodeissa vuosina (koko työura).**

- Alle 5 vuotta
- 6-15 vuotta
- 16-25 vuotta
- 26-35 vuotta
- Yli 36 vuotta

**7. Työkokemus nykyisessä päiväkodissa vuosina.**

\_\_\_\_\_

**8. Tämänhetkinen työskentelypäiväkoti.**

- Haikalan päiväkoti (Nurmijärvi)
- Kankunharjun päiväkoti (Varkaus)
- Syrjälän päiväkoti (Nurmijärvi)
- Taulumäen päiväkoti (Varkaus)
- Tähkärintein päiväkoti (Nurmijärvi)

**9. Mihin seuraavista työtehtävistä osallistut päivän aikana ja kuinka paljon?**

	päivittäin	viikottain	harvemmin	en koskaan
Lasten vastaanottaminen heidän saapuessaan päiväkotiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukemis- ja riisumistilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokailutilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikki- ja pelitilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoilut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukutus- ja päivälepotilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjaustilanteet (esim. aamupiiri, askartelu, yhteisleikki)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käyttäytymis- ja tapakasvatus (esim. sisällä juoksemiseen puuttuminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riitatilanteiden selvittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasvatuskeskustelut vanhempien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vanhempien tukeminen lasten kasvatuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokamäärien tilaaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palaverit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työvuorojen tekeminen ja seuranta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päiväkirjan täyttäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### B-OSA: MITEN HAVAITSET, KOET JA NÄET LAPSEN STRESSIN?

10. Oletko havainnut lapsilla stressiä päiväkotipäivän aikana?

- En lainkaan  
 Melko vähän  
 Jonkin verran  
 Melko usein  
 Todella usein

11. Missä määrin olet havainnut seuraavien tekijöiden aiheuttavan lapsille stressiä? Määrittele kuormittavuus asteikolla 1-5 (1=ei koskaan-5=todella usein).

	1	2	3	4	5
Liian suuri lapsiryhmä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilöstön ja sijaisten vaihtuvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkilöstöä liian vähän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuorohoito (pitkät/epäsäännölliset hoitopäivät)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten päivärytmin epäsäännöllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen ongelmat (esim. päihde-, mielenterveys- tai parisuhdeongelmat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheessä tapahtuvat muutokset (esim. läheisen kuolema, ero)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian suuri vastuu lapsella (esim. sisaruksesta huolehtiminen, muistuttajan rooli)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen/lapsen (monet) harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Oletko havainnut lapsen kokeman stressin vaikuttavan hänen käytökseensä päivän aikana?

- Kyllä  
 Ei

13. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia muutoksia olet havainnut?

---



---



---

14. Missä määrin lasten stressi näkyy seuraavissa tilanteissa? Määrittele asteikolla 1-5 (1=ei koskaan-5=todella usein).

	1	2	3	4	5
Tuonti- ja hakutilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siirtymätilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkoilut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikki- ja pelitilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohjatut toiminnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten keskinäiset toiminnot (esim. yhdessä leikkiminen, lelujen jakaminen, oman vuoron odottaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pukemis- ja riisumistilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syömistilanteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivälepo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uniaika (yöllä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Miten lapsen stressiä voitaisiin ennaltaehkäistä ja vähentää päiväkodissa?

---



---



---

16. Kerro omin sanoin tilanteesta/tilanteista päiväkodissa, joihin on liittynyt lasten kokemaa stressiä.

---



---



---

17. Kirjallisuudessa kerrotaan seuraavien oireiden liittyvän lasten stressiin. Rastita ne, joita olet havainnut päiväkotilapsissa. Määritä missä määrin olet havainnut kyseisiä oireita asteikon 1-5 avulla (1=harvoin-5=todella usein).

	1	2	3	4	5
Väsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Univaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärtymys/kiukkuisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uhmakkuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymisvaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sääntöjen rikkominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomion hakeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syömismuutokset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysiset oireet, millaisia? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### C-OSA: MITEN KOET OMAN TYÖSTRESSISI VÄLITTYVÄN LAPSIIN?

18. Jos sinulla on työstressiä, miten se ilmenee?

	ei lainkaan	jonkin verran	kohta- laisesti	melko usein	todella usein
Väsymyksenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Univaikeuksina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymisvaikeuksina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lyhytpinnaisuutena/ärtymyksenä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syömismuutoksina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysisinä oireina, millaisina? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muuten. miten? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Välittykö työstressisi lasten kanssa toimimiseen?

- Ei lainkaan  
 Melko vähän

- Kohtalaisesti
- Melko paljon
- Todella paljon

**20.** Mikäli vastasit edellisessä kysymyksessä väliä "melko vähän - todella paljon", kerro tähän, miten stressi vaikuttaa työhösi lasten parissa.

---



---



---

**21.** Kuormittavatko ja missä määrin seuraavat tekijät työtäsi lasten parissa:

	ei lainkaan	jonkin verran	kohta- laisesti	melko usein	todella usein
Työajat/työvuorojen järjestys (esim. vuorotyö)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Äkilliset työvuoromuutokset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työtoverin sairastuminen/sijaisten puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sijaiset ja niiden vaihtuvuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokoukset/koulutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjalliset työt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VASU-keskustelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempien odotukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten tarpeet ja odotukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasten arvioiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**22.** Millä tavoin voit mielestäsi ennaltaehkäistä ja vähentää työstressisi välittymistä lapsiin?

---



---



---

**23.** Millä tavoin voitte ennaltaehkäistä ja vähentää työyhteisössä koetun stressin välittymistä lapsiin?

---



---

---

Kiitos osallistumisestasi opinnäytetyömme kyselyyn ja hyvää kevään jatkoa!

## LIITE 2. SAATEKIRJE KYSELYYN

Keväinen tervehdys päiväkotien henkilökunnalle!

Olemme Nina ja Eija, sosionomiopiskelijat Pieksämäen Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Kävimme esittelemässä teille opinnäytetyötämme lasten stressiin liittyen aikaisemmin keväällä. Opinnäytetyössämme tutkimme henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia lasten stressistä sekä henkilöstön stressin välittymisestä lapsiin. Kyselyn vastaukset tulevat osaksi opinnäytetyötämme ja tuloksia tullaan kertomaan myös päiväkodeilla.

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn ensisijaisesti sähköisesti, mutta otamme vastaan myös paperiversioita. Kysymyksiin vastaaminen on nimetöntä ja luottamuksellista. Tutkintaraportista ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Vastausaika kyselyyn on 5.4.-3.5.2013. Mikäli jokin kyselylomakkeen kohta ei liity työtehtäviisi, siihen ei ole välttämätöntä vastata.

Linkki kyselylomakkeeseen:

<https://www.webpolsurveys.com/S/7A2AACA6C681CF89.par>

Kiitos osallistumisestanne! Hyvää kevään jatkoa!

T. Eija Laine & Nina Poutiainen

## LIITE 3. ESIMERKKITÄULUKKO 1 SISÄLLÖNANALYYSISTÄ

ESIMERKKITÄULUKKO 1. Kysymys 15. Miten lapsen stressiä voitaisiin ennaltaehkäistä ja vähentää päiväkodissa

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Kodinomaisempi, turvallinen ympäristö Tilojen huomionti (akustiikka, tilojen mahdollisuus jakaa)	Tilojen muokkaaminen 3,97 %	Johtajatasen päätökset 63,49 %
Tarpeeksi aikuisia (myös illalla) Hoitajien pysyvyys/tutut sijaiset	Hoitajien määrä/pysyvyys 24,60 %	
Pienemmät lapsiryhmät Pienryhmätoiminta	Ryhmän koon muutokset 34,92 %	
Lapsen ohjaaminen (toiminnassa, tunteissa) Selkeät rajat ja yhteiset säännöt	Lasten ohjaaminen 4,76 %	Työntekijöiden tekemät muutokset 20,64 %
Lasten kohtaaminen (kyky huomata ongelmat, tukea lasta, yksilöllinen kohtaaminen, ymmärtävä asenne, läsnäolo..)	Lasten kohtaaminen 7,94 %	
Kiireettömyys (siirtymätilanteet, lasten kanssa olo, sylittely) Aikuisten läsnäolo lapsille/aikuisten asiat eri ajalla	Läsnäolo ja kiireettömyys 7,94 %	
Yhteistyö kodin kanssa (tukea vanhemmille, avoin yhteistyö, tiedonsiirto)	Kasvatuskumppanuus 5,56 %	
Selkeä päivärytmi/vapaapäivät Lyhyemmät hoitopäivät	Vanhempiin liittyvät muutokset 10,32 %	Kodin ja päiväkodin yhteistyö 15,88 %

## LIITE 4. ESIMERKKITAUUKKO 2 SISÄLLÖNANALYYSISTÄ

ESIMERKKITAUUKKO 2. Kysymys 22. Millä tavoin voit ennaltaehkäistä ja vähentää työstressi välittymistä lapsiin?

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Olemalla rauhallinen Rauhallisuus Rauhallisuus,aikaa lapsille Olemalla lapsien kanssa rauhallinen Olemalla rauhallinen Tehdä työtä rauhallisesti, ensin lapset ja sitten muut	Rauhallinen ympäristö 9,68 %	Työyhteisön toimintakulttuurin muutokset  30,64 %
Keskittyä lasten kanssa olemiseen sekä olemalla läsnä lasten kanssa Keskittymällä oman ryhmän kanssa toimimiseen Olen aidosti läsnä Pitäisi osata keskittyä lapsiin	Lapsiin keskittyminen 6,45 %	
Muut työt tehdään muulla ajalla suunniteltu aika kirjallisiin tehtäviin Aikaa keskittyä työtehtäviin Rauhallinen työtahti	Aikaa työtehtäviin 6,45 %	
Pienryhmissä toimiminen vähentää melua	Pienryhmätoiminta 1,61 %	
Yhteiset säännöt	Säännöt 1,61 %	
Tarpeeksi henkilökuntaa Riittävästi ihmisiä töissä Riittävästi aikuisia ja enemmän aikaa	Henkilökunnan riittävyys 4,84 %	
Pitämällä itsestä huolta Riittävä lepo kotona Pitämässä huolen itsestäni: liikunta ja terveellinen ravinto Riittävä lepo ja vapaa-aika Huolehtimalla itsestä: lepo,ravinto,liikunta Itsestä huolehtiminen: lepo, liikunta Huolehtimalla itsestäni Riittävä lepo vapaa-ajalla Omasta kunnosta ja jaksamisesta huolehtiminen Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen Vapaa-ajalla rentoutuminen Itsestä huolehtiminen:lepo,liikunta Huolehtimalla itsestä: lepo, liikunta,loma Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen: lepo,liikunta Omien voimavarojen huomioiminen töissä	Itsestä huolehtiminen 24,19 %	Omasta itsestä lähtevät stressinvähentäjät  35,48 %
Työminä käytössä	Omat ongelmat pois	

Omat asiat jätetään työn ulkopuolelle Kotiasiat kunnossa	töistä 4,84 %	
Muistamalla ammatillisuus	Ammatillisuus 1,61 %	
Huumori Huumorilla	Huumori työssä 3,23 %	
Hyvä stressinsietokyky	Ominaisuudet 1,61 %	
Hyvä työilmapiiri ja juttelu työkavereille Tiimissä jokainen hoitaa omat työtehtävät Hyvä työilmapiiri	Työilmapiirin merkitys 4,84 %	Työyhteisön merkitys stressin vähentäjänä 9,68 %
Jakamalla työtehtäviä Jaan töitä ja pyydän apua Työtehtävien vaihtaminen	Työtehtävien jakaminen 4,84 %	
Hyvä työn suunnittelu Riittävästi suunnittelu-aikaa Hyvin suunniteltu toiminta ja riittävästi henkilökuntaa Hyvä toiminnan- ja työajankäyttösuunnittelu Suunnittelen työni Työn ja työvuorojen suunnittelu ajankäytön suunnittelu etukäteen Työn ennalta suunnittelu	Hyvä suunnittelu 12,9 %	Yleinen kiireettömyys 22,58 %
Riittävät lomat Vapaa-aika	Loma 3,23 %	
Muut työt tehdään muulla ajalla suunniteltu aika kirjallisiin tehtäviin Aikaa keskittyä työtehtäviin Rauhallinen työtahti	Aikaa työtehtäviin 6,45 %	
Työterveyshuolto	Terveystenhoito 1,61 %	Ulkopuolisen tuki stressin vähentämisessä 6,45 %
Esimiehen tuki Esimiehen kanssa keskustelu esimiehen ymmärrys	Esimiehen tuki 3,23 %	
Tarpeeksi joustavat tavoitteet	Joustavuus 1,61 %	

## LIITE 5. PALAUTEKYSELY PÄIVÄKOTIEN ESIMIEHILLE

Jouluinen tervehdys päiväkotien esimiehille!

Suuri kiitos panoksestanne opinnäytetyöhömmme lasten stressiin ja siihen liittyvään tutkimukseen liittyen.

Olemme nyt opinnäytetyössämme loppusuoralla ja haluaisimme saada vielä palautetta teiltä esimiehiltä siitä, kuinka yhteistyömme päiväkotien kanssa sujui. Vastata voi vapaamuotoisesti sähköpostilla ja vastauksia käsittelemme luottamuksellisesti. Haluamme erityisesti tietää, mikä toimi hyvin ja missä olisimme voineet parantaa. Voisitte siis kertoa:

Miten yhteistyö teidän mielestänne toimi?

Oliko tiedotus riittävää?

Mitä asioita meidän olisi pitänyt huomioida paremmin?

Koitteko oman yksikkönne hyötyvän tutkimuksestamme?

Oliko tuloksissa jotakin yllättävää teidän mielestänne?

Pyydämme myös lupaa käyttää yksikkönne yleisiä tietoja, kuten henkilökunta määrää, sijaintia yms. opinnäytetyömme kirjallisessa osiossa ja siten mahdollisuutta esitellä siinä kaikki yhteistyöpäiväkotimme?

Hyvää joulun odotusta!

Terveisin Nina Poutiainen ja Eija Laine, DIAK Pieksämäki

## LIITE 6. TIEDOTE VANHEMMILLE/PÄIVÄKODEILLE JAETTAVAKSI

Esimerkkinä Taulumäen päiväkodin tiedote.

HEI!

Taulumäen päiväkotiti on mukana opinnäytetyön yhteistyökumppanina lasten stressiin liittyvässä tutkimuksessa. Teemme tutkimusta työntekijöiden havainnoista ja kokemuksista lasten stressiin liittyen. Kysely kohdistetaan työntekijöille ja mukana on kaksi päiväkotia Varkaudesta sekä kolme päiväkotia Nurmijärveltä. Tutkimus toteutetaan kevään aikana ja tuloksista tulemmekin kertomaan henkilökunnalle sekä vanhemmille viimeistään ensi syksynä.

AURINKOISIN TERVEISIN

SOSIONOMIOPISEKELIJAT PIEKSÄMÄEN DIAKONIA-AMMATIKORKEAKOULUSTA

NINA POUTIAINEN  
[sähköposti](#)

EIJA LAINE  
[sähköposti](#)