



Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneiden vankien näkemykset ohjelmasta

Viivi Kosonen & Petra Tikkala





2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneiden vankien näkemykset ohjelmasta

Viivi Kosonen
Petra Tikkala
Sosionomi, rikosseuraamusala
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2021

Viivi Kosonen, Petra Tikkala

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneiden vankien näkemykset ohjelmasta

Vuosi 2021 Sivumäärä 80

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia vankien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Tutkimuksen avulla selvitimme mitä mieltä vangit olivat ohjelmasta, miten heidän käyttäytymisensä on muuttunut ohjelman myötä ja miten he kehittäisivät ohjelmaa. Opinnäytetyömme tutkimustuloksien avulla pyrimme antamaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajille kehitysideoita ohjelman sisältöön ja kulkuun. Opinnäytetyömme tilaajana toimi Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintayksikkö. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Helsingin, Riihimäen, Turun ja Naarajärven vankiloiden kanssa.

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa käytetään Rikosseuraamusalan ohjelmatyössä ja se pohjautuu kognitiivis-behavioraaliseen perustaan. Ohjelma on tarkoitettu matalan ja keskikorkean uusimisriskin omaaville, väkivaltarikoksesta tuomituille. Yksilöille, joilla on vaikeuksia hallita aggressiivista käyttäytymistä ja väkivaltaisen käytöksen taustalla on impulsiivisuus, ei tavoitehakuisuus. Tästä syystä teorettinen viitekehysrakentui itsekontrollin teorian, impulsiivisuuden sekä aggressiivisen käyttäytymisen ympärille.

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmällä ja aineiston keräsimme teemahaastattelun muodossa keväällä 2021. Haastattelimme yhteensä 17 vankia neljästä eri vankilasta. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sekä saatu aineisto analysoitiin teemoitteluun ja sisällönanalyysin menetelmää käyttäen. Opinnäytetyömme tutkimuksen perusteella vankien näkemyksissä nousi esiin oman motivoitumisen ja asennoitumisen perusta ohjelman suorittamisessa. Aineistosta saadut tulokset käyttäytymisen muutoksista Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana osoittivat, että monilla impulsiivinen käyttäytyminen oli vähentynyt ja yksilöiden suuttumuksen hallintataidot olivat lisääntyneet. Ohjelman kehittämisessä keskeisimpinä asioina nousi esiin ohjaajan merkitys sekä ohjelman kokonaisuus. Opinnäytetyötämme voi käyttää hyödyksi Suuttumuksen hallinta -ohjelman kehittämisessä.

Asiasanat: Suuttumuksen hallinta, itsekontrolli, impulsiivisuus, aggressiivinen käyttäytyminen, laadullinen tutkimus

Viivi Kosonen, Petra Tikkala

The views of prisoners who participated in the Anger Management program

Year 2021

Pages 80

The purpose of this Bachelor thesis was to examine prisoners' views on the Anger Management program. Through the research, it was established what prisoners thought about the program, how their behavior changed with the program, and how they would develop the program. With the help of the research results, the aim was to give the instructors development ideas for the content and course of the program. The thesis was commissioned by the Central Administration of Criminal Sanctions Agency in collaboration with the prisons of Helsinki, Riihimäki, Turku and Naarajärvi.

The Anger Management program is used in the field of Criminal sanctions programming and is based on the cognitive-behavioral approach. The program is intended for prisoners with a low and medium high risk of recidivism who have been convicted of a violent crime. Those individuals who have difficulty controlling aggressive behavior, and violent behavior are driven by impulsivity. For this reason, the theoretical frame of reference was built around the theory of self-control, impulsivity, and aggressive behavior.

In this qualitative research, material was collected through thematic interviews in the spring 2021. We interviewed a total of 17 prisoners from four different prisons. The interviews were recorded and transcribed, and the obtained material was analyzed using content analysis. Based on the research, the views of prisoners revealed that their own motivation and attitude were the basis for the execution of the program. Results from the material on behavioral changes during the Anger Management program showed that many had decreased their impulsive behavior and individuals had increased their anger management skills. The importance of the instructor and the program as whole emerged as the most central issues in the development of the program. This thesis can be used to further develop the Anger Management program.

Keywords: Anger management, self-control, impulsivity, aggressive behavior, qualitative research

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Toimintaympäristön esittely.....	9
2.1	Rikosseuraamuslaitos	9
2.2	Vankila Rikosseuraamuslaitoksen yksikkönä.....	10
2.3	Helsingin vankila	10
2.4	Riihimäen vankila	11
2.5	Turun vankila	11
2.6	Naarajärven vankila.....	12
3	Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla.....	12
3.1	Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa rikosseuraamusalalla	14
3.2	Ohjelmien akkreditointi.....	15
4	Suuttumuksen hallinta -ohjelma	16
4.1	Suuttumuksen hallinta -ohjelman tarkoitus ja päämäärä	16
4.2	Suuttumuksen hallinta -ohjelman keskeiset tavoitteet.....	16
4.3	Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liittyviä tutkimuksia	18
5	Teoreettinen viitekehys	19
5.1	Itsekontrollin teoria.....	19
5.2	Impulsiivisuus	20
5.3	Aggressiivinen käyttäytyminen	21
6	Tutkimusasetelma.....	24
6.1	Tutkimustavoitteet ja tutkimuskysymykset	24
6.2	Tutkimusmenetelmä	24
6.3	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	26
6.4	Litterointi ja aineiston analyysi.....	27
6.5	Tutkimuksen eettisyys.....	30
6.6	Tutkimuksen luotettavuus	32
7	Tulokset	34
7.1	Haastateltavien taustatietoja	34
7.2	Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan hakeutuminen	35
7.3	Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana	37
7.4	Suuttumuksen hallinta -ohjelman jälkeen.....	43
7.5	Pohdinta opinnäytetyömme tuloksista	50
8	Johtopäätökset	51
8.1	Vankien näkemykset Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta	51
8.2	Vankien käyttäytymisen muutokset Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana	52
8.3	Vankien kehitysehdotukset Suuttumuksen hallinta -ohjelmalle	54

9	Pohdinta	55
9.1	Opinnäytetyöprosessi	55
9.2	Eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa	58
9.3	Jatkotutkimusehdotukset	59
	Liitteet	65

1 Johdanto

Rikosseuraamuslaitoksen visio on yksinkertaisuudessaan: ”Valmennamme rikoksettomaan elämään - turvallisesti kohti avoimempaa täytöntöönpanoa”. (Rikosseuraamuslaitos 2020a.) Tähän lauseeseen kietoutuu myös vankilan toiminta, jossa yhtenä osana on järjestyksen ja turvallisuuden ohella kuntouttava toiminta. Rikosseuraamuslaitoksen kuntouttavan ohjelmatyön perustana on uusintarikollisuuden ehkäiseminen sekä ohjelmien erityinen pyrkimys vaikuttaa yksilön ajattelu- ja käyttäytymismalleihin. (Kari 2016.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia vankien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Rikosseuraamuslaitoksen kuntouttavan toiminnan ajankohtaisuus sekä vankien näkökulman puuttuminen herättivät mielenkiintomme aihetta kohtaan. Tutkimuksemme tuloksissa pyrimme selvittämään tutkimuskysymyksiemme kautta mitä mieltä vangit itse ovat ohjelman toimivuudesta, onko ohjelmassa opituista uusista toimintatavoista ollut hyötyä ja kuinka vangit itse kehittäisivät ohjelmaa. Vankien näkemykset ovat arvokasta tietoa kehittämisen näkökulmasta katsottuna ja opinnäytetyömme tavoitteena onkin tutkimustuloksien avulla pyrkiä antamaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajille kehitysideoita ohjelman sisältöön ja kulkuun. Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö (Keha) toimii opinnäytetyömme tilaajana ja yhteyshenkilönämme sieltä on erityisasiantuntija seuraamusten asiakastyön ja toimintojen puolelta.

Suuttumuksen hallinta -ohjelma on kognitiivis-behavioraalinen yksilö- sekä ryhmäohjelma. Ohjelma on tarkoitettu impulsiivisen ja aggressiivisen käytöksen omaaville rikosseuraamuslaitoksen asiakkaille. Ohjelmassa on kolme päätavoitetta: lisätä osallistujien tietoisuutta siitä, mitä suuttuessa tapahtuu, auttaa osallistujaa ymmärtämään minkä takia on tärkeää tarkkailla omaa käytöstään sekä tuoda esiin tietoisuutta uusista keinoista ja kuinka omaa suuttumustaan voi hallita erilaisissa tilanteissa. Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa on kokonaisuudessaan yhdeksän kokoontumiskertaa, jolloin edellä mainitut keskeiset tavoitteet käsitellään käytännön harjoituksina. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 10.)

Opinnäytetyömme teoreettisessa viitekehyksessä syvennymme itsekontrollin teoriaan, impulsiivisuuteen sekä aggressiiviseen käytökseen. Teoreettinen viitekehys on rakennettu tukemaan haastattelurunkomme rakennetta ja antamaan lukijalle lisätietoa. Olemme toteuttaneet opinnäytetyömme kvalitatiivisena tutkimuksena, teemahaastattelun muodossa. Teemahaastattelut on toteutettu Helsingin, Riihimäen, Turun sekä Naarajärven vankiloissa keväällä 2021. Haastattelut ovat osittain toteutettu etäyhteyksien avulla koronapandemian vuoksi.

2 Toimintaympäristön esittely

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyömme toimintaympäristö. Toimintaympäristön esittelyyn kuuluu kuvaukset Rikosseuraamuslaitoksen osallisuudesta turvallisen yhteiskunnan luomisessa, vankilan esittely Rikosseuraamuslaitoksen yksikkönä sekä neljän yhteistyövankilan esittely opinnäytetyömme konkreettisena toimintaympäristönä. Vankilan yleisesittelyssä avaamme myös syitä yhteistyövankiloiden valitsemiseen. Työ on toteutettu Helsingin, Riihimäen, Turun ja Naarajärven vankiloiden kanssa.

2.1 Rikosseuraamuslaitos

Rikosseuraamuslaitos (RISE) toteuttaa vaikuttavaa sekä merkityksellistä työtä yhteiskunnan turvallisuuden tähden. Laitos toimii oikeusministeriön alaisuudessa ja suorittaa ministeriön laatimien linjausten mukaista kriminaalipolitiikkaa, toimialueenaan koko maa.

Rikosseuraamuslaitoksen perustehtävänä on vastata tutkintavankeuden toimeenpanosta sekä yhdyskuntaseuraamusten että vankeusrangaistusten täytäntöönpanosta. Laitos huolehtii, että tuomioistuinten määräämät rangaistukset pannaan täytäntöön lainmukaisesti ja turvallisesti. Rikosseuraamuslaitoksen toiminta on säädetty laissa. (L953/2009)

Rikosseuraamuslaitoksen visio on yksinkertaisuudessaan: ”Valmennamme rikoksettomaan elämään - turvallisesti kohti avoimempaa täytäntöönpanoa”. Tavoitteena on parantaa yhteiskunnan turvallisuutta vähentämällä tuomittujen riskiä syyllistyä uusiin rikoksiin. Rangaistusaika suunnitellaan ja toteutetaan niin, että tuomittu kehittää valmiuksiaan päästä kiinni rikoksettomaan elämään ja saisi mahdollisimman hyvät lähtökohdat tuomionsa suorittamisen jälkeiseen elämään. Kun tuomittu saa apua omaan elämänhallintaansa jo rangaistuksen aikana, hänen on helpompi integroitua takaisin yhteiskuntaan tuomionsa päätyttyä. Osaava henkilökunta, turvalliset rakenteet ja aktiivinen yhteistyö mahdollistavat kyseisen tavoitteen saavuttamisessa. (Rikosseuraamuslaitos 2020a.)

Suomi on jaettu kolmeen rikosseuraamusalueeseen, joita ovat Etelä-Suomen rikosseuraamusalue (ESRA), Länsi-Suomen rikosseuraamusalue (LSRA) sekä Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalue (IPRA). Jokaisella rikosseuraamusalueella on oma aluekeskus (Alke), arviointikeskus (Arke), yhdyskuntaseuraamustoimistot ja vankilat. (L953/2009)

Kokonaisuudessa maassamme on tällä hetkellä yhteensä 26 vankilaa ja 14 yhdyskuntaseuraamustoimistoa. Tämän lisäksi löytyy myös keskushallintoyksikkö (Keha) Helsingissä, täytäntöönpanoyksikkö Turussa ja Rikosseuraamusalan koulutuskeskus (RSKK) Vantaalla. Rikosseuraamuslaitoksen yksiköissä erilaisissa työtehtävissä työskentelee noin 2600 henkilöä. (Rikosseuraamuslaitos 2020b.)

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö (Keha) on opinnäytetyömme tilaaja ja tästä syystä se onkin keskeinen yksikkö työssämme. Keskushallintoyksikön päämaja sijaitsee

Helsingissä ja koostuu kolmesta yksiköstä sekä sisäisestä tarkastuksesta. Nämä yksiköt ovat johdon tuki, hallinto ja laillisuusvalvonta sekä seuraamusten vaikuttavuus.

(Rikosseuraamuslaitos 2020b.) Keskushallintoyksiköstä yhteyshenkilönämme toimii erityisasiantuntija, joka vaikuttaa seuraamusten asiakastyön ja toimintojen puolella.

2.2 Vankila Rikosseuraamuslaitoksen yksikkönä

Rikosseuraamuslaitoksella on ympäri Suomea 26 vankilaa, kolmella eri rikosseuraamusalueella. Vankilat jaetaan erikseen suljettuihin laitoksiin ja avolaitoksiin, joissa valvonnan taso saattaa erota toisistaan. Suomen vankiloista suljettuja laitoksia on 15 ja avovankiloita 11. Suljetuissa vankiloissa vanki pyritään sijoittamaan optimaalisesti vankilan järjestyksen ja turvallisuuden mukaan. Avolaitoksiin sijoitetaan vangit, joiden uskotaan sopeutuvan vapaampiin olosuhteisiin. Miehet ja naiset sijoitetaan luonnollisesti vankiloissa eri asunto-osastoille. (Rikosseuraamuslaitos 2020c.)

Vankilan perusajatuksista, eristää yhteiskunnalle haitallisiksi toteamat henkilöt muiden joukosta, on päästy pitkälle. (Laine 2014, 331). Rikosseuraamuslaitoksen pääasiallisena tarkoituksena on edistää vangin sijoittumista yhteiskuntaan vahvistamalla vangin valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan ja tämän ajatuksen pohjalta vankilassa olevat vangit ovatkin velvollisia tekemään töitä, osallistumaan koulutukseen tai muuhun edesauttavaan toimintaan. Tällä tavalla ylläpidetään ja parannetaan vankien ammattitaitoa ja osaamista, työ- ja toimintakykyä sekä päihteetöntä elämää. (L767/2005)

Rikosseuraamuslaitos on jaettu Etelä-Suomen, Länsi-Suomen ja Itä- sekä Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueeseen (Rikosseuraamuslaitos 2020b). Valitsimme näiltä alueilta Helsingin vankilan (ESRA), Riihimäen vankilan (ESRA), Turun vankilan (LSRA) ja Naarajärven vankilan (IPRA). Kyseiset neljä vankilaa valikoituivat niiden maantieteellisen sijainnin perusteella työhömmä. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö kattamaan koko Suomen rikosseuraamusalueet. Myös tilastolliset tiedot vaikuttivat vankiloiden valitsemiseen. Näissä neljässä vankilassa oli tilastollisesti eniten alueeltaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman suorittaneita vankeja. Lisäksi valintaan vaikutti yksinkertaisuutensa myötä meidän molempien koulutuksen viimeiset harjoittelupaikat (Riihimäki ja Naarajärvi), sillä ne mahdollistivat pääsyn osaan laitoksista koronapandemian aikana. Tärkeää oli saada myös sekä suljetun vankilan että avovankilan näkökulma opinnäytetyöhömmä.

2.3 Helsingin vankila

Helsingin vankila kuuluu Etelä-Suomen rikosseuraamusalueeseen (ESRA) ja sijaitsee Hermannin kaupunginosassa. Vangit sijoitetaan vankilaan Etelä-Suomen rikosseuraamusalueen arviointikeskuksen päätöksellä. Tämä tiilivankila on rakennettu vuonna 1881 ja se onkin iäkkyytensä vuoksi käynyt vuosien varrella monet peruskorjaukset läpi. Vankipaikkoja tässä

suljetussa laitoksessa on noin 312. Keskivanki-luku vuonna 2018 oli 257. Helsingin vankilassa työskentelee noin 175 henkilöä, joista pääosa on valvonnan tehtävissä. (Rikosseuraamuslaitos 2020e.)

Helsingin vankilan tarjoamat toiminnot vangeille ovat monipuolisuudessaan vaikuttavia. Työtoimintaa järjestetään esimerkiksi autokorjaamossa, opaste- ja kilpituotannossa, kirjapainotyönä tai polkupyöräkorjaamolla. Tämän lisäksi koulutuksen mahdollisuudesta pidetään kiinni ja vankila tarjoaakin peruskoulu- ja lukio-opetusta, ammatillista koulutusta sekä erilaisia kursseja tukemaan oppimista. Helsingin vankilan kuntouttava toiminta näkyy erilaisina ohjelmatöinä, esimerkiksi Omaehtoisen muutoksen ohjelma (OMA), Suuttumuksen hallinta (SUHA) ja Viisi keskustelua muutoksesta (VKM). Vangin on mahdollista sijoittua toiminta- ja tukiosastolle, fyysisen tai psyykkisen kunnon ollessa alhainen. Lisäksi vankilasta löytyy kaksi nuorten osastoa sekä kaksi osastoa lyhytaikaisvangeille. Helsingin vankilassa päihdekuntoutusta tarjotaan kahdella eri osastolla, Hermanni- & Alku-yhteisöissä (entinen Sörkkä-yhteisö) sekä päihde-kuntoutusosastolla. (Helsingin vankilan tulo-opas 2017)

2.4 Riihimäen vankila

Riihimäen vankila kuuluu Etelä-Suomen rikosseuraamusalueeseen (ESRA) ja sijaitsee nimensä mukaisesti kaupungin keskustasta muutamia kilometrejä pohjoiseen. Riihimäen vankila on 223-paikkainen korkean turvatason suljettu vankila. Pääsääntöisesti Riihimäelle sijoitetaan yli kahden vuoden tuomion saaneita vankeja. Laitoksessa on sekä toimintaosastoja, että myös rajoitetun toiminnan osastoja, joilla työskentelee yhteensä noin 150 henkilöä erilaisissa työtehtävissä. Kyseisen vankilan erityisiä piirteitä ovat esimerkiksi STEP- ja Vakava-osastot sekä järjestäytyneeseen rikollisuuteen keskittyvä työskentely. (Rikosseuraamuslaitos 2020k.)

Kuten muissakin Etelä-Suomen rikosseuraamusalueen laitoksissa, Riihimäelläkin löytyy työn, koulutuksen sekä päihdekuntoutuksen mahdollisuudet. Vankila tarjoaa vangeille mahdollisuuden työskennellä puu-, metalli- ja maalausalan töissä, sekä pakkaamossa. Vangeilla on myös mahdollisuus opiskella joko vankilan koululla tai selliopiskelijana. Kuntoutuspuoli on myös kattava ja laaja-alainen sisältäen monia vaihtoehtoja yleisohjelmista erilaisille rikostyypeille akkreditoituihin ohjelmiin. Vangeille toteutetaan päihdekuntoutusta sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Riihimäen vankilassa painotetaan myös esimerkiksi erilaisia ongelmanratkaisutaitoja kehittäviä kursseja, väkivaltarikoksista tuomituille tarjottavia kursseja, kuten Suuttumuksen hallinta-ohjelmaa ja seksuaalirikollisille STEP-ohjelmaa. (Rikosseuraamuslaitos 2020k.)

2.5 Turun vankila

Turun vankila kuuluu Länsi-Suomen rikosseuraamusalueeseen (LSRA). Vankila on muuttanut historialliselta Kakolanmäeltä uusiin tiloihin Turun Saramäen kaupunginosaan vuonna 2007.

Nykyinen Turun vankila on saanut kiitosta muun muassa sen tarkasta osastoinnista, jolla otetaan kiitettävästi turvallisuusseikat huomioon ja mahdollistetaan näin ei-toivottujen kohtaamisten estäminen. Vankila on suljettu laitos, jossa vankipaikkoja on 255. Vankilaan sijoitetaan vankeusvankeja ensikertalaisista elinkautisiin sekä tämän lisäksi sakko- ja tutkintavankeja. Saramäen yhteyteen on siirtynyt samalla myös psykiatrisen vankisairaalan toiminta. Turun vankilassa työskentelee noin 190 henkilöä. (Rikosseuraamuslaitos 2020f.)

Turun vankilan työtoiminta on valmentavaa työtoimintaa, jonka keskeisenä osana on kuntouttaa vankia, lisätä hänen työkykyänsä ja parantaa valmiuksia siviilielämään. Myös terapeutin ja sosiaalisia valmiuksia parantava merkitys on huomioitu. Vankilan työtoiminnassa on mahdollisuus osallistua yksikön osastosta riippuen esimerkiksi metalli- ja puusepänteollisuuteen, verhoon, ompelimon tai vaikkapa kirjansitomon toimintaan. Myös Turun vankilassa järjestetään opetusta esimerkiksi kausiluonteisesti ulkopuolisten oppilaitosten kanssa yhteistyössä tai vangille myönnetään lupa opiskella itsenäisesti. Turun vankilassa järjestetään myös päihdekuntoutus-, motivointi- ja keskusteluohjelmia sekä elämäntapaan ja rikoksettomaan elämäntapaan vaikuttavaa toimintaa. (Rikosseuraamuslaitos 2020g.)

2.6 Naarajärven vankila

Naarajärven vankila kuuluu Itä- ja Pohjois-Suomen rikosseuraamusalueeseen (IPRA) ja sijaitsee Pieksämäen kaupungissa. Tämä entinen sota- sekä sairausvankilanakin toiminut laitos on tullut pitkän taipaleen historiassaan ja onkin nykyään 101-paikkainen avolaitos. Naarajärven vankilaan sijoitetaan siis päihdeettömyyteen sitoutuneita vankeus- ja sakonmuuntorangaistusta suorittavia vankeja. Avolaitoksen tavoin vangit ovat työkykyisiä, lyhytkestoisia tai pitkäaikaisen rangaistuksen loppuvaihetta suorittavia vankeja. Vuonna 2018 keskivankiluku on ollut 89. Naarajärven vankilassa työskentelee noin 90 henkilöä. (Rikosseuraamuslaitos 2020h.)

Naarajärven vankilassa vangeilla on osallistumisvelvollisuus päivittäiseen toimintaan ja heidät sijoitetaan työtoiminnan, koulutuksen tai kuntouttavan toiminnan piiriin. Työtehtäviä löytyy tuotannollisesta työstä, kiinteistöhuolto- ja rakennustöistä sekä siivous- ja vaatehuoltotöistä. Koulutus painottuu vahvasti autoalaan ja valmentavaan koulutukseen. (Rikosseuraamuslaitos 2020h.)

3 Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla

Rikosseuraamuslaitoksen yhtenä ensisijaisena tavoitteena on myötävaikuttaa uusintarikollisuuden vähentämiseen. Tämä tavoite on ollut erittäin keskeinen rikosseuraamusalalla 90-luvun lopulta lähtien ja vuosien aikana kehittyneet, erilaiset

uusintarikollisuutta ehkäisevät toimenpiteet ovatkin edistäneet työskentelyä rikosseuraamusasiakkaiden kanssa nykypäivänä. Uusintarikollisuuden supistaminen edes pienessä määrin on merkittävää yhteiskunnallemme ja tästä syystä yksi toiminta rikollisuuden ehkäisemiseksi onkin ollut kuntouttava toiminta, erityisesti ohjelmamuotoinen työskentely. (Rikosseuraamuslaitos 2020i.)

Vankeusrangaistuksen aikana muiden toimintojen, kuten työn, opiskelun ja kuntouttavan päihdetyön ohella pyörii ohjelmatyö. Kuten edellä mainittujen toimintojen, myös ohjelmatyön avulla pyritään ensisijaisesti parantamaan rikosseuraamusasiakkaiden valmiuksia rikoksettomaan elämään. Tarkoituksena on tuomittujen yhteiskuntaan integroituminen sekä heidän elämänhallintansa ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Ensimmäiset ohjelmat on otettu Suomessa käyttöön noin 20 vuotta sitten, mistä huomaakin ohjelmatyön tuoreuden rikosseuraamuksen kentällämme. (Kari 2016.) Rikosseuraamuslaitos seuraakin tiiviisti kansainvälistä kehitystä ohjelmatyössä ja kehittää omaa toimintaansa kansainvälisten suositusten mukaan. (Rikosseuraamuslaitos 2020i.)

Ohjelmatyössä käytetyt kuntouttavat ohjelmat ovat pääosin perustuneet kognitiivis-behavioraaliseen (eli ajatteluun ja käyttäytymiseen liittyvään) lähtökohtaan. Ohjelmissa on kyse tavoitteellisesta ja tarkasti strukturoidusta työskentelystä, jossa keskitytään erityisesti eri tarkoituksiin ja ongelmiin. Ohjelmat eroavat muutosmalliensa, laajuutensa, menetelmiensä sekä tavoitteidensa suhteen, mutta niille kaikille yhteinen ominaisuus on pyrkiä vaikuttamaan rikolliseen käyttäytymiseen saamalla osallistujat arvioimaan oman toimintansa seuraamuksia eri näkökulmista. (Tyni 2015, 17.) Rikosseuraamusalalla ohjelmatyön parissa ohjelmat voidaan jakaa motivointi- ja vaikuttavuusohjelmiin sekä yleis-, rikosperusteisiin tai päihdekuntoutusohjelmiin. Knuuti ja Vogt-Airaksinen (2010, 4-5) jakavat ohjelmatyön motivointi- ja vaikuttavuusohjelmiin.

Motivointiohjelmat ovat lyhytaikaisia ohjelmia, joiden tarkoituksena on nimensä mukaisesti motivoida muutokseen. Motivointiohjelmia toteutetaan sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Ohjelman aikana pyritään motivoimaan asiakasta muutokseen ja ryhtymään toimenpiteisiin elämäntilanteen muuttamiseksi sekä rikoksista luopumisen vuoksi. Motivointiohjelmien ensisijaisena tavoitteena on saada asiakas tunnistamaan käyttöksensä ongelmallisuuden, kyseenalaistavan vakiintuneen tilanteen ja valmistelemaan itsensä muutospäätökseen. Vankilassa motivointiohjelmissa tärkeänä on pidetty erityisesti muutoksen herättelyä jo vankeusaikana, josta jatkumo on jatkotyöskentelyyn asiakkaan vapautuessa. Rikosseuraamusalalla muutosmotivaation lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi on käytetty akkreditoituja ohjelmia, kuten esimerkiksi Viisi keskustelua muutoksesta (VKM) ja Antiriippuvuudet (AR) (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2010, 4-5.)

Vaikuttavuusohjelmat ovat pääsääntöisesti toteutettu ryhmämuotoisena ja niiden teho piilee ohjelmien intensiivisyydessä sekä pitkäkestoisuudessa. Vaikuttavuusohjelmien niin kuin motiivointiohjelmien tarkoituksena on muutostmotivaation lisääminen ja ylläpitäminen. Yleensä vaikuttavuusohjelman pariin suunnataan asiakas, jonka rikoksen uusimisriski on keskikorkea tai korkea. Vaikuttavuusohjelmissa pyritään vaikuttamaan taustalla oleviin ajattelu- ja käyttäytymismalleihin. Tavoitteena on saada asiakas itse tietoiseksi niistä ja tämän jälkeen häntä autetaan arvioimaan uudelleen haitalliset rikoskäyttäytymistä ylläpitävät ajattelu- ja käyttäytymismallit sekä kehittämään niiden tilalle rikoksetonta elämäntapaa tukevia toimintamalleja. Esimerkkinä tästä toimii hyvin rikosperusteiset ohjelmat, kuten Suuttumuksen hallinta (SUHA) ja Omaehtoisen muutoksen -ohjelmat (OMA) (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2010, 5.)

3.1 Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa rikosseuraamusalalla

Rikosseuraamusalalla käytetyt ohjelmat perustuvat pääosin kognitiivis-behavioraaliseen perustaan. Kognitiivinen viittaa muistiin, oppimiseen, ajatteluun, havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen, tunteisiin ja luovuuteen. Behavioraalinen puolestaan tarkoittaa käyttäytymistä ja toimintaa. Kognitiivis-behavioraalille lähestymistavalle ominaista on siis käsitys, jonka mukaan ihmisen ajattelu määrää sen, miten hän toimii. Tämän kaltaisella lähestymistavalla on tarkoitus vaikuttaa yksilön ajatteluun niin, että hänen tapansa käyttäytyä ja toimia syntyvät uuden ajattelutavan myötä. (Suomela 2002, 222.)

Kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan tunnetuimpia edustajia on yhdysvaltalainen Aaron T. Beck. Tämä amerikkalainen psykiatri on psykoterapian sekä -patologian edelläkävijä ja kognitiivisen terapian kehittäjä. Beck kertoo kognitiivisen mallin taustalla olevan ajatus siitä mitä tunnemme missäkin hetkessä vaikuttaa suoraan käyttäytymiseemme kyseisessä tilanteessa. Tilanne itsessään ei määrittele tunnetta vaan yksilön itsensä tulkinta tilanteesta. Kognitiivis-behavioraalissa lähestymistavassa paneudutaan asiakkaan yksilöllisiin ongelmiin kognitioiden kautta, tavoitteena muuttaa hänen käyttäytymistensä ajattelun muuttumisen myötä. Tärkeää tällaisessa työskentelyssä Beckin mukaan on luottamuksellinen työskentely yksilön kanssa, tarkkaavainen kuuntelu sekä nykyhetken tavoitteet. (Beck 2011, 7-10.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelma on kognitiivis-behavioraalinen yksilö- sekä ryhmäohjelma. Kun tavoitteena on tekoihin vaikuttaminen, niin kuin Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa, kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa osoittaa vahvuutensa. Menetelmät tässä ohjelmassa perustuvat käsitykselle, että tunneperäinen impulsiivisuus ja väkivaltainen toiminta ovat henkilön kognitiivisen tilanteen havainnoinnin määrittämiä. Menetelmät perustuvat yllä mainittuun eli käyttäytymisen ja sisäisen tunnetilan symbioosiin. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 170.)

Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa näkyy siis Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaamisessa käytännössä niin että ohjelman alun kokoontumiskerroilla osallistujaa neuvotaan tekemään havaintoja omista suuttumuksen tunteistaan. Sekä yksilö- että ryhmäohjelmassa alun kokoontumiskertojen sisällötkin viittaavat tähän: suuttumuksen kehittyminen, ajatukset, fyysiset tuntomerkit. Myös tehtävät kohdistuvat käyttäytymisen itsepohdiskeluun ja etenkin suuttumuksen tarkkailuun, esimerkiksi suuttumuksen päiväkirjan muodossa. Osallistujaa ohjataan sisällyttämään mielessään omat kognitiiviset tulokset ja eri tilanteissa tapahtuvat suuttumuksen tunteensa, jolloin hän hiljalleen oppii millaiset tilanteet nostavat suuttumuksen tunteen ja miten erottaa oikeutetun suuttumuksen aiheettomasta. Ohjelman loppuosan kokoontumiskerrat taas tarjoavat osallistujalle itse ratkaisuja, miten suuttumuksen tunteen syntyessä selviää tilanteesta mallikkaasti. Ohjattavaa osallistujaa harjoitetaan erilaisten suuttumusta aiheuttavien tilanteiden kautta ja valmennetaan hänen itsensä ohjaamistaitoja. Suuttumuksen hallinta -ohjelman loppuosassa nousee sisältönä vahvasti esimerkiksi jämän suuttumuksen ilmaisu sekä suuttumuksen oikeuttaminen. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 170-172.)

3.2 Ohjelmien akkreditointi

Vuonna 2002 on perustettu asiantuntijaryhmä arviomaan ja hyväksymään vankeinhoidossa käytettävät ohjelmat, sillä ohjelmien runsaus, eritasoisuus sekä toteuttamistavat aiheuttivat hankaluutta ohjelmatyön parissa. Ryhmä koostuu Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyöhön erikoistuneista henkilöistä sekä ulkopuolisista asiantuntijoista, joilla löytyy tietoa ja osaamista ohjelmatyön parissa. (Tourunen, J., Kaskela, T. & Weckroth, A. 2019, 21.)

Ohjelmien akkreditointi eli hyväksymismenettely on kansainvälisesti vakiintunut käytäntö, jonka tarkoituksena on varmistaa, että vangeille ja asiakkaille suunnitellut ohjelmat palvelevat tarkoitustaan eli vähentävät uusintarikollisuutta, mikäli ne toteutetaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Ohjelmatyössä pyritään käyttämään etenkin ryhmäohjelmia sekä kansainvälisiä ohjelmia, joista on ennalta tutkimusnäyttöä. Rikosseuraamuslaitoksella käytössä olevat motivointi- ja vaikuttavuusohjelmat hyväksytäänkin aina akkreditointimenettelyssä ennen niiden käyttöönottoa. Suuttumuksen hallinta -ohjelma on akkreditoitu ohjelma. (Rikosseuraamuslaitos 2020i.) Ohjelman hyväksymismenettely on kolmivaiheinen ja joka viides vuosi hyväksytty ohjelma arvioidaan uudestaan. Hyväksytyjen ohjelmien tulee täyttää vaadittavat kriteerit ja tällä tavoin pystytään lisäämään vankiloissa tehtävän kuntouttavan työn laadukkuutta. Lisäksi akkreditoinnin läpikäyminen mahdollistaa ohjelmien kehittämisen. (Tourunen, J., Kaskela, T. & Weckroth, A. 2019, 21-22.)

4 Suuttumuksen hallinta -ohjelma

Suuttumuksen hallinta -ohjelma (eng. Anger Management Training) on kehitetty Iso-Britannian vankeinhoitolaitoksessa vuonna 1995 ja otettu Suomessa käyttöön vuonna 2000. Suuttumuksen hallinta -ohjelman ryhmämuotoinen versio akkreditoitiin vuonna 2007. (Kari 2016.) Myös Norjassa ja Tanskassa on saman tyyppinen ohjelma käytössä. Rikosseuraamuslaitos hyödyntää Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa vankiloissa sekä yhdyskuntaseuraamustoimistoissa. (Rikosseuraamuslaitos 2020j.) Ohjelman kokonaiskesto riippuu sen toteutustavasta, mutta toteutus ryhmämuotoisena on noin 18 tuntia, yhdeksän kokoontumiskerran verran ja kahden tunnin sessioina. Yksilötyönä taasen yhdeksän kertaa, kestäen noin tunnin tai puolitoista tuntia. Kokoontumisia on noin 1-2 kertaa viikossa. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 10.)

4.1 Suuttumuksen hallinta -ohjelman tarkoitus ja päämäärä

Suuttumuksen hallinta -ohjelma on tarkoitettu matalan ja keskikorkean uusimyrskyn omaaville, väkivaltarikoksesta tuomituille henkilöille. Ohjelma on kognitiivis-behavioraalinen ja sitä voidaan hyödyntää sekä yksilö- että ryhmäohjelmana. Suuttumuksen hallinta -ohjelma on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia hallita omaa vihantunnetta sekä suuttumustaan, jolloin hallinnan menettäminen johtaakin aggressiiviseen käytökseen. Tämän takia ohjelma ei sovellu niille henkilöille, joiden suuttuminen on tavoitehakuista, sillä tässä tapauksessa kyseisen henkilön väkivaltaisen käyttäytymisen syynä on impulsiivisuus. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 10.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa päämääränä on antaa osallistujille ymmärrys siitä mitä heille itselleen tapahtuu heidän suutuessaan. Tarkoituksena on edistää ymmärrystä, miksi omaa käyttäytymistään on syytä tarkkailla ja miten edistää suuttumuksen hallintataitoja eri tilanteissa. (Suuttumuksen hallinta - käsikirja 2018, 4.) Suuttumuksen hallinta -ohjelman keskeisinä aiheina ovat vihaisen käyttäytymisen logiikka, minkälaisia positiivisia ja negatiivisia seurauksia vihaisella käyttäytymisellä voi olla, vihaisten ajatusten hallinta ja erilaisten kehitysvaiheiden ymmärtäminen suutuessa, poikkeuksellisten tilanteiden tunnistaminen ja ennakoiminen, suuttumuksen fyysiset tunnusmerkit sekä oppia tekniikoita, joilla fyysistä kiihtymystään voi hallita. (Rikosseuraamuslaitos 2020j.)

4.2 Suuttumuksen hallinta -ohjelman keskeiset tavoitteet

Suuttumuksen hallinta -ohjelman yksi keskeisimmistä tavoitteista on lisätä osallistujille tietoa siitä, mitä suutuessa tapahtuu. Ohjelman aikana osallistujille jaetaan asiasta tietoisuutta erilaisten harjoitusten, tehtävien ja teorian avulla. Ensimmäisenä käydään läpi ohjelman tarkoitus opettaa erilaisia menetelmiä, joiden avulla osallistujat voivat hallita omaa suuttumustaan. Tärkeää on myös huomioida ohjelman aikana, ettei suuttumus hallitse osallistujaa. Usein ihmiset sanovat suutuessaan, että he vain menettivät malttinsa, eivätkä

pysty jäsentelemään merkkejä mitä sitä ennen tapahtui. Tästä syystä ohjelmassa käydään läpi aggressiivisen käytöksen kehitysvaiheiden malli, jossa kohta kohdalta tarkastellaan mitä tapahtuu, kun yksilö menettää malttinsa. On ymmärrettävää, että omaan käyttöön ei voi puuttua ajoissa, jos ei ymmärrä mitä kaikkea ennen maltin menetystä tapahtuu.

(Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 18.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelman sisältöön kuuluu myös osallistujien tietoisuuden lisääminen verbaalisista sekä fyysisistä ilmaisuista suuttumuksen ja käytöksen muuttumista käsitellessä. On tärkeää oppia tunnistamaan omia fyysisiä suuttumuksen merkkejä, jotta pystyy paremmin havainnoimaan milloin itse alkaa kiihtyä ja miten tilanteessa pystyisi rauhoittamaan omaa mieltään. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 29-30.) Oppitunneilla käydään läpi myös paljon tilanteita, jotka voivat aiheuttaa ärsytystä. Yksi tällainen ohjelmassa avattu tunnetila on, kun joku arvostelee tai loukkaa osallistujaa. Monilla voi olla vaikeuksia havaita mitä eroa on oikeutetulla ja epäoikeutetulla arvostelulla sekä loukkauksella, tämän takia tunneilla käydään läpi mikä on arvostelun ja loukkauksen ero. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 42-48.)

Ohjelman toisena tavoitteena on auttaa osallistujia ymmärtämään, minkä takia omaa käytöstä on syytä tarkkailla. Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa suuttumusta opetellaan tarkastelemaan erityisesti suuttumukseen keskittyvän päiväkirjan avulla. On tärkeää tarkkailla, millaisissa olosuhteissa suuttumista esiintyy, miten usein ja mikä sen saa aikaan. Kirjaamisen avulla omaa käyttäytymistä on helpompi tarkkailla ja hallita sekä osallistujan on helpompi seurata sen avulla omaa edistymistään. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 14.) Ohjelman aikana opetellaan tunnistamaan myös, kuinka käytös muuttuu suuttumistilanteissa. Opetellaan sanallisia ja kehonkielen ilmaisuja, jotka aiheuttavat ärsytystä osallistujassa itsessään sekä muissa. On tärkeää oppia tunnistamaan, minkälaisia muutoksia kehossa tapahtuu, kun alkaa tuntea suuttumusta. Tämä auttaa osallistujaa välttämään kyseisiä reaktioita suuttuessaan ja sen avulla voidaan välttää, ettei suuttuminen yllä aggressiiviseen käyttöön. Suuttumisen merkkejä kehossa opetellaan tunnistamaan käytännön harjoitteiden ja videoiden avulla. Monet osallistujista pyrkivät oikeuttamaan suuttumustaan tilanteissa, joissa esimerkiksi asiat eivät suju suunnitellusti tai jokin toinen henkilö ärsyttää tahallisesti osallistujaa. Tällöin osallistuja helposti oikeuttaa itselleen oikeuden suuttua ja minkä takia tässä nyt näin kävi. Tunneilla käydään läpi missä tilanteissa osallistujat yleensä suuttumustaan oikeuttavat ja millä tavoin tästä toiminnasta voisi päästä eroon. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 30, 56-57.)

Kolmas tavoite Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa on lisätä osallistujille keinoja, kuinka hallita omaa suuttumustaan eri tilanteissa. Yksi keinoista mikä ohjelmassa opetellaan, on rauhoittavat ajatukset. Kuinka rauhoittavia ajatuksia voidaan hyödyntää vihatilanteessa ennen, sen aikana ja tilanteen jälkeen. Usein omista ajatuksista ei välttämättä ole ollenkaan

tietoinen, vaan kuvittelee toimivansa täysin impulsiivisesti suuttuessaan. Tämän takia on tärkeää harjoitella, kuinka omat ajatuksemme vaikuttavat käyttäytymiseemme ja oppia hallitsemaan omia ajatuksiaan, jotta käyttäytyminen ei muuttuisi aggressiiviseksi. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 26-28.) Ohjelman aikana opetellaan myös käyttämään ”Ankkuri” -tekniikkaa, jossa on tarkoitus saada osallistuja miettimään itselleen rauhoittavia mielikuvia ja sen jälkeen se liitetään, johonkin fyysiseen liikkeeseen esimerkiksi puristetaan sormia yhteen. Tässä on tarkoituksena opetella hankalissakin tilanteissa käyttämään oikeanlaista tekniikkaa, mutta se vaatii osallistujalta harjoittelua ja toistoja. Rentoutuminen on myös hyödykäs keino opetella rauhoittumaan kiihtymyksen tunteesta. Tunneilla opetellaan kehon rentoutumista, koska se on taito, jonka voi oppia harjoittelemalla. Rentoutumisella on tarkoitus etenkin pyrkiä purkamaan erityisen jännittyneitä kehonosia. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 30-32.) Jämäkkä suuttumuksen ilmaisu on yksi Suuttumuksen hallinta -ohjelman tärkeimmistä menetelmistä. Osallistujille pyritään antamaan tietoa miten omaa suuttumustaan voi ilmaista jämäkästi. Jämäkän suuttumuksen opetteleminen on tärkeää, sillä usein oma suuttuminen ilmaistaan passiivisesti tai aggressiivisesti, jolloin tilanne voi paljon helpommin mennä ei toivottuun suuntaan. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 39-40.) Monille ryhmänpainostus voi olla tilanne, jossa osallistujan on vaikea kieltäytyä. Tunnilla opetellaan käyttämään ”Naarmuuntunut levy” -tekniikkaa, jota voi hyödyntää, jos joku yrittää houkuttaa osallistujaa tekemään, jotain mitä ei halua. Naarmuuntunut levy- tekniikka on yksinkertainen ja se pohjautuu jämäkkään ilmaisuun. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 51-54.)

4.3 Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liittyviä tutkimuksia

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liittyen on tehty muutama AMK-opinnäytetyö 2010-luvun puolella. Hurrin ja Koiviston (2019) opinnäytetyössä he kuvasivat Suuttumuksen hallinta -ohjelman päivitetyn ohjelmakäsikirjan käytettävyyttä sitä käyttävien työntekijöiden näkökulmasta. Sähköisellä kyselylomakkeella kerätyllä aineistolla pyrittiin kartoittamaan myös työntekijöiden ehdotuksia käsikirjan kehittämiseksi. Runsaan 39 Suuttumuksen hallinta -ohjaajan vastauksista selvisi käsikirjan melko hyvä käytettävyys. Käytettävyysongelmiakin löytyi, joten kehittämisen perusta tuli luoda Hurrin ja Koiviston (2019) mukaan keskittymällä käsikirjan selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. (Hurri & Koivisto 2019, 74-75.)

Havialan ja Ihalaisen (2014) opinnäytetyö taasen keskittyi Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadintaan, tämän prosessin kuvaukseen ja arviointiin. Heidän toiminnallisen opinnäytetyönsä tuotoksena syntyi uusi tallenne Rikosseuraamuslaitoksen käyttöön, vankiloihin sekä yhdyskuntaseuraamustoimistoihin. Videon tavoitteena on saada asiakas tiedostamaan havaintojensa kautta ongelmallisen ajattelun ja käyttäytymisen malleja. Merkittävää työssä oli myös laadullisena tutkimuksena toteutettu pohjatyo, jonka kautta

saatiin Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajien mielipiteet siitä, mitä uudistuksia videoon tulisi tehdä. (Haviala & Ihalainen 2014, 7-9.)

Itse vankien näkemyksiä Rikosseuraamusalan ohjelmatyössä on tutkittu vähän. AMK-opinnäytetöistä nousee esiin muutamia vankien kokemuksen kautta tutkittuja töitä kuten, esimerkiksi Siiran (2012) opinnäytetyö vankien kokemuksista STOP-ohjelmasta tai Finnbergin (2010) opinnäytetyö vankien kokemuksista OMA-ohjelmasta Etelä-Suomen rikosseuraamusalueella. Myös erilaisten osastojen toiminnan sekä vankien vapauttamiseen liittyviä, vankien kokemuksiin pohjautuvia tutkimuksia on tehty. Koemme, että aiheemme on merkittävä Rikosseuraamusalan ohjelmatyössä, sillä Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa ei ole aiemmin tutkittu vankien näkökulmasta. Opinnäytetyömme on myös tärkeä ohjelman kehittämisen kannalta.

5 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyömme teoreettisen viitekehysten, johon aiheina sisältyvät itsekontrollin teoria, impulsiivisuus ja aggressiivisen käyttäytymisen ilmeneminen. Nämä kaikki kolme aihealuetta koskettavat Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa omalta osaltaan ja ovatkin tästä syystä punainen lanka työssämme.

5.1 Itsekontrollin teoria

Rikollisuutta pyritään selittämään monien erilaisten teorioiden avulla. Michael Gottfredson ja Travis Hirschi julkaisivat vuonna 1990 teoksen, jossa he esittelevät uudenlaisen rikollisuutta selittävän valikoitumisteorian, joka tunnetaan nimellä itsekontrolliteoria. Alhainen itsekontrolli selittää hyvin monen rikoskäyttäytymisen muotoja sekä miksi ylipäätään ihminen päätyy rikosuralle ja jatkaa sitä. (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 145.) Gottfredsonin ja Hirschin mukaan alhainen itsekontrolli selittää monia, ellei peräti kaikkia rikoksia. (Laine 2014, 120).

Alhaisen itsekontrollin omaavat henkilöt hakevat rikollisella käyttäytymisellään usein välitöntä mielihyvän saavuttamista. Rikoksia tehdessä tämä on helppo saavuttaa, sillä niiden tekeminen ei vaadi sen erityisempää koulutusta vaan se on kaikille mahdollista. (Laine 2014, 121.) Itsekontrolliteoriassa ei kuitenkaan väitetä, että alhainen itsekontrolli olisi itsessään motiivi tehdä rikos. Ihmisellä kenellä on hyvä itsekontrolli, tiedostaa syy-seuraussuhteen etukäteen ja todennäköisesti miettii enemmän seurauksien vakavuutta. (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 147.)

Alhaisen itsekontrollin omaavalla ihmisellä toiminta näkyy eri variaatioin, esimerkiksi päihteiden käyttönä, tappeluina, varkauksina sekä väkivaltarikoksina rekisterillään. Heikko

itsekontrolli tarjoaa tekijälle tarpeidensa välitöntä tyydytystä, joten tällainen henkilö reagoi ärsykkeeseen yleensä välittömästi miettimättä sen enempää. Rikokset eivät tarjoa yleensä tekijöille sen suurempaa hyötyä pitkällä tähtäimellä. Alhaisen itsekontrollin omaavalla henkilöllä on usein vaikeuksia sitoutua kouluun, työhön tai tehdä suunnitelmia pidemmällä aikavälillä. Uhreille rikokset yleensä todennäköisesti aiheuttavat kipua tai jonkinlaista muuta haittaa, tällöin usein alhainen itsekontrolli kertoo tekijän itsekeskeisyydestä ja välinpitämättömyydestä. Alhainen itsekontrolli esiintyy yleensä myös lyhytnäköisenä ja impulsiivisena käyttäytymisenä sekä kykenemättömyytenä lykätä tarpeentyydytystä. (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 147-155.)

Itsekontrolliin vaikuttavat myös perimä sekä ympäristö, jossa ihminen kasvaa. Alhainen itsekontrolli esiintyy eri tavoilla elämänkaaren aikana. Lapsuudessa alhainen itsekontrolli esiintyy usein tönimisenä sekä kiukutteluna, nuoruusiässä puolestaan näpistelynä ja aikuisena mukaan tulee usein runsasta päihteiden käyttöä sekä vakavampia rikoksia. Itsekontrolliin voidaan kuitenkin yrittää vaikuttaa vielä aikuisiässäkin esimerkiksi psykososiaalisen kuntoutuksen avulla. Lääkitystä voidaan käyttää myös osana hoitoa, jos alhainen itsekontrolli johtuu aktiivisuuden ja tarkkavaisuuden häiriöstä. (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 153-155.)

5.2 Impulsiivisuus

Nykypäivänä impulsiivisuuden määrittely riippuu täysin tavasta, jolla sitä lähestytään. Impulsiivisuutta on tutkittu erityisesti näistä kolmesta eri näkökulmasta: kognitiivisesta, käyttäytymisen tai karakteristiikan näkökulmasta. (Arce & Santisteban 2006, 213-220.) Vaihtelevien lähestymistapojen sekä määritelmien yhteinen tekijä on kuitenkin sama, ne kaikki liittyvät ajatusten tai käyttäytymisen kontrollointiin tai niiden vähäisyyteen. (Barratt 1994, 61-79.) Moderni impulsiivisuuden määritelmä korostaa sen moninaisuutta sekä kaikenkattavuutta, näkyessään yksilön ajattelussa, toiminnassa, käyttäytymisessä sekä päätöksenteossa. (Arce & Santisteban 2006, 213-220.)

Impulsiivisuus tarkoittaa usein äkillistä, spontaania ja harkitsematonta tekoa. Tämänkaltaisen käyttäytyminen tarkoittaa alttiutta toimia hetken mielihoiteesta. Impulsiiviselle käyttäytymiselle ominaista on ennakoinnin, pohdinnan tai seurausten huomioon ottamisen vähäisyys tai sen puuttuminen kokonaan. Impulsiiviset toimet ovat tyypillisesti huonosti suunniteltuja, ennenaikaisesti toteutettuja, kohtuuttoman riskialttiita tai sopimattomia tilanteeseen, josta aiheutuu usein ei-toivottuja seurauksia. (Daruna & Barnes 1993, 23-37.) Käytännössä impulsiivinen käytös voi näyttäytyä esimerkiksi äkillisenä suuttumuksena, heräteostoksina tai vaikkapa työsuhteen äkillisenä lopettamisena. On täysin normaalia, että ihmiset tekevät välillä yksittäisiä impulsiivisia tekoja, mutta joidenkin kohdalla impulsiivinen

käyttäytyminen on sen verran toistuvaa, että se voi aiheuttaa hankaluuksia elämän eri osa-alueilla. (Mielenterveystalo 2020a.)

Impulsiivinen käytös voi olla hetkellistä tai pidempiaikaista. Normaalisti impulsiivinen käytös on liitännäinen stressiin tai elämässä tapahtuneisiin suurempiin muutoksiin. Tällainen impulsiivinen käyttäytyminen poikkeaa henkilön normaalista tavasta toimia, mutta on usein vain hetkellistä. Impulsiivinen käytös voi kuitenkin myös olla pidempiaikaista ja tällöin taustalla voi olla kehityksellisiä syitä. Usein tällaisilla henkilöillä impulsiivisuus on osa persoonallisuutta ja tähän liittyy esimerkiksi tarkkaavaisuus- sekä ylivilkkaushäiriöitä. Epävakaassa persoonallisuushäiriössä impulsiivinen käyttäytyminen on hyvin yleistä. (Mielenterveystalo 2020a.)

Impulsiivisella käyttäytymisellä pyritään usein säätelemään omia tunteitaan. Esimerkiksi yksilö voi käytöksellään yrittää tuntea pienen hetken hyvää oloa tai lievittää omaa ahdistustaan sekä tyhjyyden tunnetta. Impulsiivisesta käytöksestä johtuva ajattelematon käyttäytyminen voi siis herättää yksilössä tunteen, että hän tuntee elävänsä. Usein spontaanit ja ajattelemattomat teot ovat reaktioita epämieluisiin tilanteisiin, jossa ihminen ei kykene ajattelemaan järjellä. Impulsiivisuutta ilmaantuu usein tilanteissa, joissa ihminen pelkää hylätyksi tulemista. (Mielenterveystalo 2020a.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa otetaan myös impulsiivisuus huomioon, sillä usein vihaiseen käyttäytymiseen liittyy sanallisen aggressiivisuuden sekä fyysisen vahingoittamisen lisäksi impulsiivista reagoitua. Keskinäinen yhteys impulsiivisuuden ja aggressiivisuuden välillä näyttää rikoksenteijällä yleistäen niin että mitä impulsiivisempi henkilö on, sitä vähemmän hänellä on kontrollia suhteessa omaan aggressiivisuuteensa. Tästä syystä ohjelma on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikea hallita aggressiivista käyttäytymistä ja itse väkivaltaisen teon taustalla on impulsiivisuus, ei tavoitehakuisuus. (Suuttumuksen hallinta - käsikirja 2018, 10.)

5.3 Aggressiivinen käyttäytyminen

Aggression tuntemukset ovat meille kaikille tuttuja ja ne ovatkin osa tavallista elämää. Usein ihmiset kokevat kielteisiä tunteita, kuten aggressiivisuutta aika ajoin tilanteissa, joissa he kokevat itsensä uhatuksi. Aggression tunteita on laajalti ja listaus sisältää muun muassa suuttumuksen, vihan, kauhun ja raivon tunteet. Toisinaan aggressio voi kuitenkin purkautua hallitsemattomasti, esimerkiksi väkivaltaisena käyttäytymisenä. Tällainen aggressiivinen käytös voi näyttäytyä sekä fyysisenä aggressiona että verbaalisena aggressiona. (Mielenterveystalo 2020b.) On tärkeää muistaa, että itsessään aggressio on tunne, eikä se tarkoita väkivaltaa. Tunteet ovat ihmisellä juuri vain tunteita eikä tunne itsessään tarkoita vielä tekoja. (Nuortennetti 2020.)

Aggressiiviseen käytökseen vaikuttavat monet erilaiset taustatekijät. Alkoholin käyttö on yksi suurimmista aggressiivista käytöstä lisäävistä tekijöistä. Esimerkiksi suurin osa väkivaltarikoksista on tehty päihteiden käytön alaisena. Toinen aggressiiviseen käytökseen liittyvä merkittävä tekijä on stressi. Tällainen sietokykyä koetteleva mielentila saattaa altistaa ihmisen väkivaltaiselle käyttäytymiselle. (Mielenterveystalo 2020b.) Väkiältä on usein opittu toimintamalli erilaisissa stressitilanteissa, joten useimmiten tästä toimintamallista on vaikea oppia pois. (Mehiläinen 2021.) On todettu myös, että testosteronipitoisuuksilla on vaikutusta väkivaltaiseen käytökseen. Varsinkin suurilla testosteronipitoisuuksilla on yhteys fyysiseen ja verbaaliseen väkivaltaiseen käyttäytymiseen. (Mielenterveystalo 2020b.) Persoonallisuushäiriön omaavilla ihmisillä on todettu usein myös olevan ongelmia väkivaltaisen käyttäytymisen kanssa. (Mehiläinen 2021).

Aggressiivisen käyttäytymisen taustalla voi olla myös ihmisen aiemmat kokemukset. Tällaisissa tapauksissa ihminen on saattanut kokea elämässään paljon epäonnistumisia, turvattomuutta ja pelkoa. Elämä on täynnä niin monia pahoja kokemuksia, että luottamus muiden hyvyteen on horjunut tai kadonnut. Aggressiivisella käyttäytymisellä siis yritetään suojata itseään sekä ehkäistä oman sisäisen pahan olon pahenemista. Aggressiivinen käyttäytyminen on voitu oppia myös lapsuudesta. Esimerkiksi lapsi on voinut oppia, että haluamansa edut saa paremmin, kun käyttäytyy aggressiivisesti. Tällöin aggressiivinen käyttäytyminen on saattanut näyttäytyä tahallisenä ilkeytenä, kiusaamisena ja vahingon tekemisenä. Käyttäytymisen tarkoituksena on ollut saada valtaa tai yliote toisista. Aggressiivisen käyttäytymisen taustalla voi olla myös lapsuudessa koetut traumaattiset kokemukset, kuten perheväkivalta tai muunlainen huono kohteleminen. (Nuortennetti 2020.)

Aggressiivinen käyttäytyminen voidaan jaotella kolmeen eri kategoriaan passiivis-aggressiivisuuteen, tuhoavaan aggressiivisuuteen ja rakentavaan aggressiivisuuteen. Passiivis-aggressiivisessä käytöksessä ihminen tuntee itseään ärsyttäviä tunteita, mutta ei osaa tai halua näyttää näitä. Usein tällainen henkilö mököttää, pitää mykkäkoulua tai syyttää muita omasta pahasta olostaan. Tuhoava aggressiivinen käytös on usein väkivallan erilaisia muotoja. Se voi olla esimerkiksi henkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Tämä voi ilmetä muun muassa hallitsemattomina raivokohtauksina, fyysisenä satuttamisena tai jatkuvana kontrollointina jotakin toista kohtaan. Rakentava aggressio on muoto, jota pidetään aikuismaisena ja hyväksyttävänä. Suuttuessaan ääntä saatetaan korottaa hieman, mutta suuttuessa toista ei alisteta, mitätöidä, vähätellä tai käyttäytyä toista kohtaan väkivaltaisesti. (Mehiläinen 2021.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa aggressiivista käytöstä tarkastellaan yleisesti ja myös yksilön itsensä kohdilta, sekä pyritään löytämään erilaisia toimintatapoja kyseisen tunteen hillitsemiseksi. Ohjelman tarkoituksena on opetella ymmärtämään mitä suuttuessa tapahtuu ja siksi ohjelman sisältöön kuuluu myös aggressiivisen käytöksen kehitysvaiheiden läpikäynti.

Usein ihmiset, jotka omaavat impulsiivisen käytöksen, eivät osaa kertoa tarkasti mitä tapahtuu heidän suuttuessa. He kuvailevat tilannetta äkilliseksi, jopa räjähdysmäiseksi. Tämän takia ohjelmassa käydään läpi mitä yleensä tapahtuu, ennen kuin maltti menetetään ja tämänkaltaisen ”räjähdys” tapahtuu. Tämä auttaa osallistujia ymmärtämään kokonaiskuvan heidän käytöksestään paremmin ja mitä kaikkea kyseisessä hetkessä tapahtuu. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 17-18.)

Ohjelman kokonaisuuteen kuuluu toisella kokoontumiskerralla käydä läpi Aggressiivisen käytöksen kehitysvaiheet -malli, jossa ensimmäisenä kehitysvaiheena on ärsyke. Ärsyke voi olla esimerkiksi toisen ihmisen häiritsevä käyttäytyminen tai jokin tilanne. On tärkeää oppia ymmärtämään mitkä tilanteet itseä ärsyttävät, jotta tilanteisiin voi ennalta opetella varautumaan tai jopa mahdollisesti välttämään kyseinen tilanne. Usein ärsykkeeseen reagoidaan käytöksen muuttumisella, joka näyttäytyy eri tavoilla kuten puristamalla kämmen nyrkkiin, ärtyneen tai vihaisen katseen luomisella tai äänenvoimakkuuden vaihtelulla. Tätä vaihetta seuraa yleensä tilanne, jossa ihmisellä tulee kiihtyneitä sekä vihaisia ajatuksia. Usein vihaiset ajatukset saavat ihmisen suuttumaan huomattavasti ja tällöin tilanteen jarruttaminen sekä rauhoittuminen on vaikeaa. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 18-20.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa on tärkeää, että tunnilla opetellaan vaihtamaan vihaiset ajatukset mieltä rauhoittaviin ajatuksiin. Jos ihminen ei onnistu vaihtamaan vihaisia ajatuksia mieltä rauhoittaviin ajatuksiin, seuraa kiihtymyksen vaihe. Kiihtymys voi näyttäytyä eri keinoin, mutta yleisiä havaintoja ovat kehon jännittyminen, sydämen sykkeen kohoaminen, hikoilu, lihaksien kiristyminen, mielialan muutokset ja oman mielialan tunteminen kiukkuseksi. Tätä seuraa viimeinen vaihe eli vihainen käytös, jolloin ihminen lopulta toimii tunteidensa mukaisesti. (Suuttumuksen hallinta käsikirja, 18-20.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa osallistujien kanssa opetellaan ilmaisemaan jämäkästi omaa suuttumustaan. Ohjelmassa on tarkoitus tuoda oma viesti ilmi rehellisesti ja avoimesti, mutta kuitenkin muita nöyryyttämättä. Jämäkässä suuttumuksen ilmaisussa mietitään ongelmatilannetta ja etsitään ratkaisuvaihtoehtoja sekä pohditaan mitä erilaisia seurauksia siitä voi olla itselle ja muille. Tämän jälkeen tuodaan ilmi selkeästi ja jämäkästi oma mielipide ja ratkaisuvaihtoehto, mutta kuitenkin loukkaamatta toista osapuolta. Jämäkässä viestinnässä on tärkeää tuoda ilmi omat tunteet ja ajatukset, mutta kohdella myös muita osapuolia reilusti. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 35.) Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa opetellaan myös ymmärtämään, että suuttumuksen tunne ei ole sama asia kuin aggressiivinen käyttäytyminen. Osallistujat on tarkoitus saada ymmärtämään ja oppimaan, että on mahdollista tuntea suuttumusta, kuitenkin ilman että käyttäytyy muita kohtaan hyökkäävästi. Ohjelmassa on tarkoitus opetella menetelmiä, joiden avulla osallistujat oppivat hallitsemaan omaa suuttumustaan, eikä suuttumus pääse hallitsemaan heitä. Suuttumuksen

hallitseminen on tärkeää, sillä usein hallitsematon suuttumus muuttuu aggressiiviseksi käyttäytymiseksi. Tästä usein on pelkästään negatiivisia seurauksia osallistujille itselleen ja muille. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 13.)

6 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa käymme läpi kokonaisuudessaan opinnäytetyömme tutkimusasetelman. Sisällöllisesti tähän kuuluu aluksi tutkimuksemme tavoitteiden ja tutkimuskysymysten selkeyttäminen. Tämän jälkeen siirrytään itse työn tutkimusmenetelmän pariin, jossa esitellään laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelun piirteet. Luvun keskiosio koostuu kohderyhmän kartoituksesta, aineiston keruun kulusta sekä myös litteroinnista ja aineiston analyysistä. Lopussa avaan vielä osiot tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta.

6.1 Tutkimustavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössämme tutkimme vankien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää mitä mieltä vangit itse ovat ohjelman toimivuudesta, onko ohjelmassa opituista uusista toimintatavoista ollut hyötyä ja miten vangit itse kehittäisivät ohjelmaa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tutkimustuloksien avulla pyrkiä antamaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajille kehitysideoita ohjelman sisältöön ja kulkuun. Tutkimustuloksemme perustuivat täysin vankien näkemyksiin ja kehitysideoihin, joten valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen sekä haastattelumuodoksi teemahaastattelun. Muokkasimme tutkimuskysymyksemme vastaamaan opinnäytetyömme tavoitetta mahdollisimman tarkasti.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavanlaiset:

1. Mitä mieltä vangit ovat Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta?
2. Miten vankien käyttäytyminen on muuttunut Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana?
3. Miten vangit kehittäisivät Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa?

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, pyrkimys ymmärtää todellisuutta laadullisen aineiston kokoamisen ja analysoinnin avulla. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, aineisto kootaan aidoissa ja konstailemattomissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161-164.) Laadullisen tutkimuksen muita tyypillisiä piirteitä edellä mainitun kokonaisvaltaisuuden lisäksi ovat esimerkiksi kohdejoukon tarkoituksenmukainen valikointi, hypoteesittomuus,

laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa, narratiivisuus sekä ihmisen suosiminen tiedon keruun instrumenttina. (Eskola & Suoranta 2000, 15-24.)

Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä sopii hyvin esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen ja sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä on monia, muun muassa osallistuva havainnointi, syvähaastattelut tai videointi. Aineistona voi olla esimerkiksi haastattelutallenteet, videot, kirjeet, valokuvat, essekirjoitelmat tai muistiinpanot. Tällaisen tutkimusaineiston laadullinen käsittely on johdonmukaiseen päättelyyn ja tulkintaan perustuvaa sisällön erittelyä, jonka tarkoituksena on saada epäyhtenäisestä tiedosta tiivis ja selkeä tutkittavaa ilmiötä kuvaava tietokokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 71-84.)

Käytännössä laadullisen tutkimuksen mukainen ilmiön tutkiminen näkyi opinnäytetyössämme niin, että annoimme haastateltaville yksilöille tilaa ja aikaa kertoa heidän näkökulmansa Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta teemahaastattelun muodossa. Teemahaastattelussa vastaajien yksilöllinen näkökulma ja ääni pääsevät aina parhaiten esille. Uskoimme myös, että niin sanotulla ”kenttätyöllä” saamme erityisellä tavalla yksilöistä enemmän irti. Olimme myös valikoineet harkinnanvaraisen otannan kautta kohdejoukkomme, jolloin opinnäytetyössämme vaikutti määrän sijaan laatu. Pyrimme siis analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti pienemmän määrän yksilöitä työssämme. Tähtäsimme myös siihen, että lähtökohtamme tutkimukseen oli vähin ennako-oletuksin ja haastattelut toteutettiin sen enempiä johdattelematta yksilöä.

Opinnäytetyössämme käytimme teemahaastattelua, joka on puolistrukturoitu haastattelumuoto. Teemahaastattelu on lomakehaastattelun ja syvähaastattelun välimuoto, yksi aineistonhankinnan tavoista laadullisessa tutkimuksessa. Teemahaastattelussa ei ole tarkoituksenmukaista edetä yksityiskohtaisten ja valmiiksi tehtyjen kysymysten kautta, kuten lomakehaastattelussa. Kuitenkin teemahaastattelu on syvähaastatteluun verrattaessa strukturoidumpi, sillä siinä on ennalta määritelty rakenne eli teemat, jotka ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelussa on siis tarkoitus käydä kaikkien haastateltavien kanssa ennalta suunniteltuja teemoja, mutta jokaisen kanssa ei kuitenkaan välttämättä puhuta kaikista teemoista yhtä laajalti. Haastattelijalla on mukana tilanteessa vain lyhyet muistiinpanot käsiteltävistä teemoista, jotta aikaa ei mene ylimääräisien paperien tutkimiseen, vaan aika voidaan käyttää hyödyllisesti itse keskusteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74-77.)

Teemahaastattelun oletuksena on, että haastattelijalla on etukäteen tutustunut huolellisesti valitsemaansa aiheeseen ja perehtynyt haastateltavien tilanteeseen, jotta haastattelu pystytään kohdentamaan edeltä suunniteltuihin teemoihin. Olennaista teemahaastattelussa on siis hyvä sisältö- ja tilanneanalyysi. Tutkimusaihe sekä tutkimuskysymykset täytyy muuttaa

tutkittavaan muotoon. (Hirsjärvi & Hurme 2000.) On tärkeää kiinnittää huomiota, myös keitä haastatteluun valitaan. Haastateltavien henkilöiden tulisi olla sellaisia, joilla on kiinnostusta tutkittavaan aiheeseen, jotta aineistoa saataisiin hyvin kerättyä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 74.) Meidän tapauksessa opinnäytetyöhöme valittiin siis yksilöt, jotka olivat suorittaneet Suuttumuksen hallinta -ohjelman ja olivat itse vapaaehtoisesti halukkaita ja kiinnostuneita osallistumaan kyselyymme.

Teemahaastattelu on monien suosiossa, koska se antaa haastateltavalle suhteellisen vapaamuotoisen vastausmahdollisuuden. Haastattelun analysointi on myös haastattelijalle helpompaa, kun se käydään teemojen mukaisesti läpi. Teemahaastattelua on jälkikäteen mahdollisuus analysoida useilla eri tavoilla esimerkiksi määrällisesti tai määrällisyyttä ja laadullisuutta yhdistellen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 204-208.) Valitsimme opinnäytetyöhöme teemahaastattelun, sillä halusimme tuoda tutkittavien vankien näkemykset ja ääneen kuuluviin. Teemahaastattelun avulla pystyimme hyvin rajaamaan teemoja tutkimuskysymyksiemme mukaan, jotta saimme monipuoliset vastaukset niihin. Teemahaastattelun etu meille oli myös joustavuus, sillä koemme että kysymyksiä toistamisen, ilmausten selventämisen ja yhteisen keskustelun mahdollisuus kyseisen asiakasryhmän kanssa helpotti työskentelyämme huomattavasti. Meille oli myös tärkeää, että vangille itselle jäi riittävästi aikaa kertoa näkemyksistään vapaasti teemoittain.

6.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohderyhmä valikoitui valitsemistamme neljän eri vankilan vangeista. Kuten aikaisemmin olemme maininneet, opinnäytetyöhöme valikoitui neljä vankilaa niiden maantieteellisen sijainnin, tilastollisten tietojen sekä yksinkertaisuutensa myötä. Meille tärkeää oli myös saada sekä suljetun että avovankilan vankien näkemykset monipuolisen otannan saamiseksi. Automaattisesti kyseisten vankiloiden valikoituessa opinnäytetyöhöme selvää oli, että sukupuoleltaan kohderyhmään valikoitui pelkästään miehiä. Halusimme mahdollisimman laajan tutkimuksen vankien näkemyksistä Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liittyen, joten emme lähteneet rajaamaan kohderyhmää sen enempää kuin että kyseinen ohjelma tuli olla vangeilla suoritettuna. Tutkimuksen kohderyhmään valikoitui sekä yksilö- että ryhmäohjelman suorittaneita vankeja. Haastattelimme tutkimukseen myös suomenkielisten vankien lisäksi englanninkielisiä vankeja, satunnaisen valikoinnin takia.

Suoritimme opinnäytetyömme haastattelut tammi-maaliskuun aikana, aloittaen molemmat harjoittelupaikkojemme haastatteluista. Haastatteluiden toteuttaminen venyi suhteellisen pitkälle ajalle, sillä vankiloita oli yhteensä neljä ja toteutuksen sopiminen erikseen kunkin vankilan kanssa kesti hieman odotettua kauemmin. Viivästymiseen vaikutti myös harjoitteluidemme ajankohdat. Riihimäellä ja Naarajärvellä toteutus oli suhteellisen helppoa, sillä meillä oli näissä lähityöskentelyn mahdollisuus aineiston keruuseen. Helsingin ja Turun

vankiloihin emme päässeet paikanpäälle koronapandemian takia, joten toteutimme aineiston keruun etänä Skypen välityksellä.

Meillä oli tavoitteena haastatella noin 10-15 vankia tutkimukseemme, mutta yllätykseksemme haastatteluihin osallistui lopulta yhteensä 17 vankia. Opinnäytetyömme haastattelut suoritimme paikanpäällä sekä etänä yksilöhaastatteluina, vangin ja meidän välillä. Uskomme, että tällä tavalla saimme vilpittömiä ja luotettavia vastauksia heiltä. Aineiston keruun toteutimme teemahaastattelun voimin, nauhoittamalla vankien vastaukset jatkotarkastelua varten. Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä tulee valita huolellisesti. Tutkimukseen valittujen yksilöiden tulisi tietää mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 97.) Riihimäellä ja Naarajärvellä tutkimuksen kohderyhmään valikoitui vankitietojärjestelmän kautta satunnaisesti Suuttumuksen hallinta -ohjelman suorittaneita vankeja. Edellä mainituista vankiloista jokainen haastateltavaksi pyydetty vanki suostui haastatteluun empimättä. Helsingin ja Turun vankiloiden kohdalla luotimme erityisohjaajien valikointiin. Toimitimme heille tarvittavan materiaalin ja kohderyhmä valikoitui vangeista, joilla oli tarpeeksi mielenkiintoa etähaastattelua varten.

6.4 Litterointi ja aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda selkeyttä, järjestystä ja rakennetta aineistoon ja tällä tavoin tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. (Eskola & Suoranta 2000, 137.) Aineiston analyysiin ei ole yhtä selkeää kaavaa, vaan näkökulmia ja tarkastelutapoja on monia. Analyysin tekoon kannustetaan heti kun aineisto on kerätty, tällöin aineisto inspiroi parhaiten tutkijaansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 224.) Tutkijalla on aineiston analysoinnissa omakohtainen harkintavalta, miten tutkimusaineistoa tulkitsee. Vaihtoehtoja aineiston analyysin tekemiseen on lukuisia, kuitenkin analysointitavan lähtökohtana on aina se, mitä tarkastellaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 136.)

Käytännössä aloitimme aineiston analysoinnin haastattelujen litteroinnilla eli äänitallenteiden puhtaaksi kirjoittamisella tekstimuotoon. Litterointiin käytimme molemmat Microsoft Word tekstinkäsittelyohjelmaa. Litteroimissa meillä molemmilla oli käytössä fonttinaCalibri, koko 11 ja rivivälinä 1,0. Litteroitua aineistoa haastatteluista kertyi yhteensä meiltä molemmilta 104 sivua. Päätimme jakaa haastattelut tasapuolisesti puoliksi, niin että molemmat saivat kahden vankilan haastattelut litteroitavakseen. Viiville litteroitavaa tuli yhden yksilön verran enemmän. Molemmille valikoitui siis omien harjoittelupaikkojen haastattelut sekä myös etänä käytyjä haastatteluja. Litterointiin kului runsaasti aikaa, sillä haastattelut olivat puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Työskentelyyn vaikutti myös vahvasti litteroinnin tarkkuuden ohella haastateltavat yksilöt. Haastatteluiden litteroinnissa ilmeni tämän osalta muutamia haasteita, kuten se, kuinka paljon, miten nopeatempoisesti, miten selvästi tai epäselvästi haastateltavat puhuivat. Litteroinnin kelaamista, uudelleen kuuntelua ja tarkastamista tuli

siis harrastettua enenevässä määrin. Tutkimuksen kohderyhmään valikoitui satunnaisesti myös muutama englanninkielinen yksilö haastateltavaksi. Näissä tapauksissa litteroinnin ensimmäinen purku tekstiksi toteutettiin englannin kielellä, jonka jälkeen käännöstyönä tehtiin alle sama versio suomeksi. Käännöstyö tehtiin tutkimukseen sen helppolukuisuuden takia sekä turvataksemme haastateltavien vankien anonyymiyden. Tämä vei myös runsaasti aikaa, mutta takasi tutkimuksellemme monipuolisemman otannan.

Haastattelumateriaalista ei tutkimuksen osalta epäolennaisia asioita kannata litteroida. Litteroinnin tarkkuutta voidaan säädellä tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimuskysymysten mukaan. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 10.) Jätimme siis tarkoituksella litteroimatta haastateltavien käyttämiä täytesanoja, kuten ”tota noin” ja ”niinku”. Emme myöskään litteroineet asioita, jotka eivät liittyneet millään tavalla aiheeseemme tai niiden jättäminen pois ei vaikuttanut opinnäytetyömme merkitykseen. Tässä tapauksessa koimme tutkimuksen kannalta turhaksi litteroida esimerkiksi, jos puhuttiin pitkään eri ohjelmista kuin Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta, eri vankiloista sijoituspaikkoina tai vaikkapa nykyisen vankilan olemuksesta. Koimme myös molemmat, että haastateltavan vangin elämän henkilökohtaiset, asiaankuulumattomat asiat eivät liittyneet opinnäytetyöhömmö. Jokainen haastattelu on litteroitu omaksi tiedostokseen, helpottaakseen meidän tulevaa työskentelyä sisällön analyysin parissa. Kananen (2008, 94) mukaan laadullisessa tutkimuksessa analysoinnin tekemisessä helpottaa aineiston sisäistäminen, joten litteroinnin jälkeen luimme aineiston vielä useamman kerran läpi, jotta pääsimme molemmat perille aineistomme kokonaiskuvasta.

Teemahaastattelun yksi analysointimenetelmistä on teemoittelu. Analyysimenetelmänä teemoittelu etenee teemojen muodostamisesta ja ryhmittelystä niiden perusteelliseen tarkasteluun. Teemat, joista haastateltavien kanssa on puhuttu, löytyvät yleensä kaikista haastatteluista vaihtelevissa määrin. Käytännössä teemoittelussa haastatteluaineisto kerätään eri teemojen alle ja raportoinnissa hyödynnetään aineistosta nousseita alkuperäisiä sitaatteja. Aineistosta lainattujen kohtien eli sitaattien on tarkoitus antaa havainnollistavia esimerkkejä ja uskottavuutta työhön. (Kananen 2008, 90-91.) Teemoittelun lähtökohtana pidetään pyrkimystä löytää aineistosta ensisijaisesti tutkimuksen kannalta olennaiset asiat eli ne, jotka valaisevat tutkimuskysymyksiä. (Eskola & Suoranta 2000, 174-180.)

Litteroinnin jälkeen ryhdyimme muokkaamaan aineistoamme. Aloitimme sen luomalla neljä erillistä Word-tiedostoa, jokaiselle teemalle oman. Vaikka teemoja on virallisesti kolme: ”ohjelmaan hakeutuminen”, ”ohjelman aikana” ja ”ohjelman jälkeen”, koimme että ”taustatiedot” on myös yksi oma tärkeä kokonaisuus. Näille tiedostoille kokosimme haastateltavien vastauksia teemoihin liittyen. Vastauksien paljouden takia jouduimme läpikäydä litteroitua aineistoa useamman kerran, jotta saimme poimittua tekstistä opinnäytetyömme kannalta olennaiset tiedot. Käytimme tähän apuna yliviiivausta eri väreillä. Esimerkiksi haastateltavan kertoessa ohjelman aikana käydystä suuttumuksen kehittymisestä,

yliviivasimme siihen liittyvät asiat sinisellä värillä tekstistä. Pyrimme pitämään yliviivaukset simppeleinä, mutta monet aiheet vaativat laajemman keskustelukokonaisuuden yliviivauksen ymmärrettävyyden takia.

Haastattelut toteutettiin tammi-maaliskuun aikana ja materiaalia oli useiden eri päivien tiimoilta. Kuitenkin jokainen haastattelukerta on litteroitu ja analysoitu samalla tekniikalla, perustuen aineiston teemoittelulle ja sisällönanalyysille. Sisällönanalyysi on tekstin analysointia, jossa pyritään saada esille aineiston tekstissä esiintyvät merkitykset. Analyysin tavoitteena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan. Sisällönanalyysin tarkoitus on järjestää aineisto tiiviiseen ja ymmärrettävään muotoon, kuitenkin menettämättä aineiston informatiivisuutta. Analyysiin sisältyy kolme eri vaihetta: redusointi eli pelkistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajarvi 2013, 103-111.)

Teemoittelun jälkeen jatkoimme sisällön analyysin keinoin ja heti ensimmäiseksi redusoimme aineiston eli pelkistimme käsittelyssä olevaa tekstiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tämä onnistui helpoiten jaotteleamalla eri teemoissa olevat aihealueet taulukoihin, niin että pääsimme tarkastelemaan tekstiä järjestelmällisesti. Taulukoihin valikoitui siis aiemmin litteroidusta tekstistä väreillä yliviivattuja lauseita. Taulukoissa muodostimme haastatteluiden alkuperäisilmaisuista pelkistettyjä ilmaisuja.

Alla oleva Taulukko 1 havainnollistaa vastausten pelkistämisen opinnäytetyössämme. Tämä taulukko on luotu tutkimuksen tuloksien alkuperäisilmauksista, aiheena ”ohjelman jälkeen” teema. Tämän esimerkkitaulukon pelkistämällä on pyritty saamaan vastauksia tutkimuskysymyksen: Miten vangit kehittäisivät Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa?

Taulukko 1

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
”Tää on tosi paljon vetäjästä kiinni. Sillä pitää olla niitä kokemuksia ja sen pitää heittäytyä tähän mukaan.”	Ohjaaja, jolla on kykyä heittäytyä.
”Ja vetäjän pitää olla nuori tai sitten sellanen jolla on oikeasti niitä kokemuksia. Ei vaan semmonen joka on opiskellu nää asiat paperilta vaan osaa oikeesti omasta elämästä heittää esimerkkejä.”	Ohjaaja, jolla on kokemuksia.
”Meiän ryhmässä ohjaaja hermostu jo ekoilla tunneilla, nii se vei vähä niiku uskottavuutta monilta ohjelmasta et pitää olla oikeenlainen ohjaaja.”	Ohjaaja, joka on rauhallinen.

Analyysin seuraavassa vaiheessa oli klusteroinnin eli ryhmittelyn vuoro. Tässä vaiheessa pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niin että samaan asiaan liittyvät ilmaukset muodostavat yhteisen nimittäjän. Alla olevassa Taulukko 2 on esitelty kuinka pelkistetyistä ilmauksista on muodostunut yhteinen nimittäjä.

Taulukko 2

Pelkistetty ilmaisu	Yhteinen nimittäjä
Ohjaaja, jolla on kykyä heittäytyä.	Ohjaajan merkitys
Ohjaaja, jolla on kokemuksia.	
Ohjaaja, joka on rauhallinen.	

Lopuksi teimme sisällön analyysiin kuuluvan viimeisen vaiheen, abstrahoinnin eli teoreettisten käsitteiden luomisen. Opinnäytetyössämme käytännössä tämä tapahtui niin että tutkimuksen kannalta erotettiin oleellinen ja epäoleellinen tieto toisistaan. Sisällön analyysin tarkoituksena on saada aineistosta esille tekstissä esiintyvät merkitykset niin että lukijan on helppo ymmärtää niiden sisältö. Yhteiset nimittäjät kuvaavat opinnäytetyössämme aineistosta esiin nousseita keskeisiä käsitteitä. Aineiston huolellinen läpikäynti vei meiltä luvattoman paljon aikaa, mutta meistä molemmat kokivat aineiston perusteellisen läpikäynnin hyväksi, sillä se antoi kattavan kokonaiskuvan aineistosta, auttoi hahmottamaan tulokset entistä paremmin ja lopulta johdatti opinnäytetyön kannalta keskeisimpiin vastauksiin tutkimuskysymyksissämme. Tulosten esittelyssä olemme hyödyntäneet alkuperäisilmauksia havainnollistaaksemme tutkimustuloksissa tehtyä analyysia.

6.5 Tutkimuksen eettisyys

Pyrimme tutkimusta tehdessämme toimimaan jatkuvasti sekä eettisesti että hyvien tapojen mukaisesti. Laadullisen tutkimuksemme eettisinä lähtökohtina onkin TENK:in hyvälle tieteelliselle käytännölle asettamat ehdot. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin, joka on aloittanut vuonna 1991 käsittelemään tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). TENK siis edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäisee tiedevilppiä sekä edistää tutkimusetiikkaa koskevaa keskustelua ja tiedotusta. Suomalaiset yliopistot sekä useat ammattikorkeakoulut sekä erillistutkimuslaitokset ovat sitoutuneet noudattamaan sen asettamia tutkimuseettisiä ohjeita. (Kuula 2011, 33-34.)

Tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä sen tulokset uskottavia, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimusetiikan

näkökulmasta keskeisiin käytäntöihin kuuluvat rehellisyyden, tarkkuuden ja huolellisuuden huomioiminen koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksessa menetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tulosten tulee olla avoimia, vastuullisia sekä julkisia. Tiedonhankinnassa kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä asianmukaisilla lähdeviitteillä, näin annetaan heidän saavutuksilleen kuuluva arvo ja merkitys. Tutkimuksen tekijä vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta ja onkin tästä syystä velvoitettu hankkimaan tarvittavat tutkimusluvut tutkimuksen tekoa varten sekä huolehtimaan muista velvoitteista, kuten tutkimusaineiston säilyttämisestä ja sen käyttöoikeuksista osallisten kanssa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyömme alkuun selvitimme tutkimuslupakäytäntöä, sillä aineistonkeruu tapahtuisi vankilassa olevilta yksilöiltä. Haimme tutkimuslupaa vankien haastatteluihin Helsingin, Riihimäen, Turun ja Naarajärven vankiloihin. Tämän lisäksi haimme lupaa vankitietojärjestelmän käyttöön, jotta saisimme tiedon ketkä ovat kyseisissä vankiloissa suorittaneet Suuttumuksen hallinta -ohjelman (Liite 1). Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksiköstä erikoistutkija myönsi meille tutkimusluvan hakemuksen mukaisesti (Liite 2). Tämän lisäksi otimme erikseen yhteyttä jokaisen vankilan johtajaan tai apulaisjohtajaan saadaksemme heidän suostumuksensa tutkimuksemme toteutukselle. Huolehdimme myös molemmat omalta osaltamme, että turvallisuusselvityksemme olivat voimassa haastatteluiden toteutumisen aikana.

Opinnäytetyössämme eettisyys korostui erityisesti TENK:in ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden myötä. Kyseiset periaatteet soveltuvat laajasti ymmärtäen ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevaan tutkimukseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 5-8.) Näistä eettisistä periaatteista koimme tärkeimmäksi kohdallamme kunnioittaa tutkittavien yksilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Suomen perustuslain (731/1999) mukaiset oikeudet kuuluvat kaikille ja kun niitä kunnioitetaan, säilyy tutkimuksessa eettisyyden lisäksi myös luotettavuus.

Opinnäytetyössämme kerroimme haastateltavalle etukäteen, että haastattelu perustuu vapaaehtoisuuteen eli yksilöllä on oikeus myös kieltäytyä osallistumasta tutkimukseemme. Osallistuessaan tutkimukseen tutkittavalla yksilöllä oli siis oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa ja peruuttaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvalla oli myös oikeus saada kaikki tarpeellinen tieto tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Mainittakoon myös, että haastattelut nauhoitettiin, joten painotimme erityisesti tätä kohtaa kyseisen kohderyhmän kohdalla, jotta kaikki olivat tietoisia asiasta ja hyväksyneet sen. Ilmoitimme edellä mainitut asiat suullisesti sekä myös osan kirjallisesti osallistuvalla esitteen muodossa (Liite 3). Hyvien tapojen mukaisesti annoimme kaikille myös riittävästi harkinta-aikaa osallistumispäätöksen tekemiseen. Myös ennen haastattelutilannetta kävimme läpi vielä kertaalleen yksilön

oikeudet ja pyysimme heiltä kirjalliseen suostumukseen allekirjoituksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 4). Muutama haastattelu suoritettiin englannin kielellä, joten annoimme myös heille edellä mainitut asiat ymmärrettävällä kielellä sekä kirjallisessa muodossa (Liite 5). Osa haastatteluista järjestettiin etänä koronapandemian vuoksi, joten olimme näissä tapauksissa myös hyvissä ajoin liikkeellä. Yhteistyössä Helsingin ja Turun vankiloiden erityisohjaajien kanssa hoidimme tiedottamisen sekä kirjallisen suostumuksen ennen haastatteluiden aloittamista.

Yksi haastattelututkimuksen eettisistä lähtökohdista on haastateltavien anonymiteetti ja haastatteluaineistojen luottamuksellinen käsittely. Haastateltaville luvataan yksityisyyden suoja ja tutkimuksen julkaisussa tulee pitää huolta tunnistetietojen hävittämisestä. (Kuula 2011, 108.) Laadullisessa haastattelututkimuksessa haasteena on myös usein pieni osallistujamäärä. Vaikka tutkimuksen aineisto olisi litteroidun materiaalin vuoksi vauras, silti pieni osallistujamäärä lisää riskiä tutkittavan tunnistamiseen. (Kylmä 2008, 109-120) Tutkijan roolissa tulee muistaa kaikissa tilanteissa olevansa tieteellisen tiedon tuottaja. Tutkijan roolissa on pysyttävä, vaikka tutkimuksen aikana tulisikin eettisesti ongelmallista tietoa. Käytännössä salassapito- ja vaitiolovelvollisuus on miltei ehdoton ja tämä tulisi tutkijan muistaa tutkimukseen ryhtyessään. (Mäkinen 2006, 120, 148-149.)

Opinnäytetyössämme omalta osaltamme olimme luvanneet anonymiteetin ja luottamuksellisuuden kohdalla sen mitä käytännössä pystymme täyttää. Ennen haastatteluja kerroimme haastateltavalle yksilölle, että hänen tietonsa ovat luottamuksellisia ja tietoja käsittelevät vain me kaksi. Osan haastatteluista toteutimme yksin, mutta silti teimme näilläkin kerroilla selväksi, että tuloksia on työstämässä kaksi henkilöä. Myös laatimassamme kirjallisessa suostumuksessa anonymiteetti ja luottamuksellisuus mainitaan (Liite 4). Tuloksien analysoimisessa haastateltavien yksilöiden yksityisyyttä suojasimme kirjaamalla tiedostojen otsikoihin vain haastattelun numeron, siinä numeerisessa järjestyksessä missä haastattelut toteutettiin. Yksilöiden nimiä, rikosta tai muita yksilöön liitettäviä henkilökohtaisia tietoja ei paljastettu, vaan huolehdimme siitä, että teksti on kirjoitettu siihen muotoon, että se suojaa yksilön yksityisyyttä. Tutkimuksen päätteeksi kaikki tiedostot hävitettiin asianmukaisin tavoin.

6.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen tekemisen lähtökohtana on aina eettisyyden lisäksi luotettavuus. Olemme pyrkineet pitämään luotettavuuden läsnä koko tutkimusprosessin ajan, jotta opinnäytetyömme tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Määrälliselle tutkimukselle on kehitetty luotettavuusmittareita, joiden avulla aineiston ja tutkimuksen luotettavuus on vaivattomampaa tarkistaa. Laadullisen tutkimuksen kohdalla taasen luotettavuuden mittaaminen on haastavampaa, varsinkin tutkiessa ihmisen ajattelua, toimintaa tai

käyttäytymistä. Laadulliselle tutkimukselle ei ole kehitetty samankaltaista käytäntöä kuin määrällisen tutkimuksen mittaamiselle. (Kananen 2014, 145-147.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Yhdessä ne muodostavat tieteellisen tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimustyön validiteetilla tarkoitetaan yleisesti tutkimusmenetelmän kykyä näyttää toteen sitä, mitä on tarkoitus selvittää. Validiteetti eli pätevyys kertoo siitä, miten tulokset vastaavat todellisuutta, ovat oikeita ja yleistettäviä sekä miten käsitteiden yhdistäminen tutkimuksen kohteena olevaan ilmiöön on toteutettu. (Eskola & Suoranta 2000, 213-215.) Validiteetin kannalta olemme valinneet opinnäytetyöhömmme sellaisen tutkimusmenetelmän, joka mielestämme antaa parhaimmalla mahdollisella tavalla vastaukset tutkimuskysymyksiimme.

Reliabiliteetilla eli pysyvyydellä viitataan johdonmukaisuuteen, täsmällisyyteen ja tarkkuuteen. Toisin sanoen reliabiliteetilla tarkoitetaan kykyä antaa tarkkoja tuloksia. Tällöin tutkimuksen ei tulisi antaa sattumanvaraisia tuloksia, tähän kuitenkin saattavat vaikuttaa laadullisessa tutkimuksessa esimerkiksi vastaajien väärinymmärrykset tai muistivirheet. (Vilkkä 2015, 194.) Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin määrittäminen on kuitenkin hankalaa. (Kananen 2014, 145-147.) Tästä syystä luotettavuuden määrittelyssä onkin käytännöllisempää puhua analyysin arvioitavuudesta, jossa lukijalla on mahdollisuus seurata tutkijan päättelyä. Opinnäytetyössämme tämä edellytti sen, että työn johdonmukaisuus säilyi koko tutkimusprosessin ajan ja lukijalle perusteltiin ratkaisut menetelmien ja johtopäätösten suhteen. (Uusitalo 1991, 82.)

Olemmekin pyrkineet lisäämään opinnäytetyömmme luotettavuutta niin että jokainen päätelmä ja valittu menetelmä on perusteltu. Pyrimme myös koko tutkimusprosessin ajan avaamaan teorian rinnalla työskentelyämme tutkimuksen parissa niin, että tutkimus pysyy lukijalle ymmärrettävänä sekä johdonmukaisena. Teorian loimme työhömmme luotettavien lähteiden myötä, kriittisesti tarkastellen lähteen laatua. Suosimme alkuperäisiä lähteitä, joissa sisältö on asianmukaista, puolueetonta ja ajan tasalla. Myös englanninkielisten lähteiden käyttö lisää työmmme luotettavuutta. Molempien kohdalla tutkimusprosessi suoritettiin ennakkoluulottomasti, puolueellisesti sekä tasapuolisuuden nimissä. Meistä kumpikaan ei myöskään ollut tutkimuksessa mainittujen vankiloiden henkilökuntaa, jolloin objektiivisuus säilyi yksinkertaisemmin tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Tuloksien raportoinnissa pyrimme olemaan rehellisiä vääristämättä tuloksia. Rehellisyytemme sai tukea tuloksissa näkyvissä olevilla haastateltavien alkuperäislainauksilla. Lisäksi luotettavuutta lisäsi myös se, että opinnäytetyötämme oli tekemässä kaksi tekijää.

Tuloksien luotettavuutta saattoi heikentää se, että opinnäytetyömmme tulokset perustuivat haastateltavien henkilökohtaisiin näkemyksiin Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Haastateltavilla on ollut vaihteleva aika ohjelman suorituksesta, jolloin heidän täytyi muistina

varassa kertoa meille näkemyksensä ohjelmasta. Osalla haastateltavista vangeista oli enemmän aikaa ohjelman suorituksesta niin että suoritus oli käytynä 2010-luvun tienoilla, osalla suoritus oli käyty kuluvan vuoden aikana. Näin ollen on mahdollista, että haastateltava saattoi jättää muistamattomuuttaan jotain oleellista pois. Tuloksien luotettavuuteen saattoi vaikuttaa myös heikentävästi kohderyhmän valikoituminen etähaastatteluihin. Näissä tapauksissa vangit valikoituivat haastateltavaksemme Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liitettävän erityisohjaajan kautta.

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme tulokset. Tulokset on jaoteltu haastattelurungon teemojen mukaisesti. Luvun alussa käsitellään lyhyesti haastateltavien taustatietoja iän sekä impulsiivisuuden myötä. Tämän jälkeen tulee itse tuloksien purku teemojen kautta, jotka ovat: Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan hakeutuminen, Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana ja Suuttumuksen hallinta -ohjelman jälkeen. Tuloksissa näkyy haastateltavien yksilöllisiä alkuperäisilmauksia, joiden pohjalta olemme tulokset rakentaneet.

7.1 Haastateltavien taustatietoja

Haastatteluihin osallistui yhteensä 17 vankia. Kaikki heistä suorittivat ehdotonta vankeusrangaistusta Helsingin, Riihimäen, Turun tai Naarajärven vankiloissa. Kaikki haastateltavat olivat sukupuoleltaan miehiä. Vankien ikäjakauma oli 20-vuotiaasta 54-vuotiaaseen. Haastateltavista vangeista kahdeksan oli alle 30-vuotiaita ja loput yhdeksän olivat yli 30 ikävuoden, tällöin vastaajien ikä jakautui siis lähes puoliksi kolmenkymmenen ikävuoden molemmin puolin. Haastateltavista vangeista kymmenen oli suorittanut Suuttumuksen hallinta -ohjelman yksilömuotoisena ja loput seitsemän ryhmämuotoisena. Ohjelman suorittamisesta haastateltavilla vangeilla oli vaihtelevasti aikaa. Osalla suoritus läheni lähes kymmenen vuoden päähän, osalla suoritus oli kuluvan vuoden sisällä.

Kaikki haastateltavat vangit kertoivat omaavansa impulsiivista käytöstä, joka on näyttäytynyt arjessa ennen vankilaan tuloa. Vastaajista viisi kertoi, että impulsiivisuus näyttäytyy vain alkoholin ja päihteiden käytön aikana.

”Kyllä se on näkynyt, loukkaannun nopeesti ja mä en kestä pomottelua. Riippuu paljon toisesta osapuolesta, että jos se lähtee mukaan, se on heti konflikti.”

”Kyllähän sitä oli, mut en varsinaisesti pidä itteeni yhtään sen enempää impulsiivisempänä kuin muutkaan vangit on, mut kyllähän rikosrekisteri kertoo muuta.”

”No siis mä oon selvinpäin rauhallinen, mut sit päihteiden kanssa saattaa mennä kontrolli täysin.”

Haastateltavista vangeista kaikilla impulsiivisuus oli näyttäytynyt aiemmin elämässä sekä sanallisena aggressiivisuutena että fyysisenä vahingoittamisena. Vastauksissa toistui impulsiivisuuden piirteet äkillisistä, spontaaneista ja harkitsemattomista teoista. Haastateltavista vangeista yhdeksän kertoi hajottaneensa materiaalista omaisuutta ja kolme kertoi vahingoittaneensa itseään.

”Siis joku on sanonu jotain, josta mä en oo tykänny nii mä oon käyny heti päälle. Mä oon menny hetken mielihoiteesta kaikkeen.”

”Tavaroiden heittäjä, asioiden kesken jäämistä ja väkivaltaista käytöstä, on ollu kaikkii näitä.”

”Nyrkeillä on tullu hakattua seinään.”

Tämän lisäksi kysimme myös, millaisia konkreettisia ongelmia haastateltavalle on aiheutunut omasta impulsiivisuudesta. Haastateltavista vangeista 14 mainitsi heti ensimmäiseksi vankilatuomionsa. Vastauksista nousi ylös sanallisena aggressiivisuutena lukuisat riidat, huutaminen ja uhkailu. Fyysisenä vahingoittamisena haastateltavat mainitsivat lyönnit, hakkaamisen sekä tappelun. Heistä erikseen viisi kertoi ottaneensa väkivaltaiseen tilanteeseen tavarain, jolla vahingoittaa toista henkilöä. Näiden lisäksi haastateltavat mainitsivat sairaalakäynnit sekä kurinpitomerkinnot.

”No täällä ollaan vankilassa.”

”Tulee toisinaan hermostuksissa aika helposti uhkauksia suusta.”

”Mä oon vankilassa käyny päälle sekä muiden vankien että henkilökunnan ja onhan siitä sit paskaa tullu niskaa.”

”On sitä ensiavussa muutaman kerran pyörähdetty kun on tappeluks menny.”

7.2 Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan hakeutuminen

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan hakeutuneista haastateltavista vangeista kymmenen osallistujaa oli hakeutunut ohjelmaan erityisohjaajan suosituksesta. Seitsemän haastateltavista vangeista oli hakeutunut ohjelmaan edistääkseen rangaistusajansuunnitelmaansa ja sen avulla päästäkseen paremmin avovankilaan. Haastattelun vastauksista nousi esiin sekä pakollisena suorituksena ohjelman läpikäynti että myös haastateltavien vankien aito halu osallistua ohjelmaan. Vaikka ehdotus ohjelman

suorittamisesta olikin tullut ohjaajalta, lopulta vangin oma halu ja mielenkiinto oli ratkaisevassa asemassa osallistumiseen.

”Erityisohjaaja ehdotti.”

”Saa edistettyä ransua.”

”No oli mulla vähä niiku määrätty toi ku halusin avotaloon tai et se katottais plussana siellä, mut kyllä mie itekkin halusin ihan piruttain lähtee kattoo.”

”Pieni pakko. Minä nään asian silleen et impulsiivisuus on osa mun luonnetta, että ei sitä voi muokata. Voi sitä kontrolloida ja mulla se kontrollointi on sitä et pidetään korkki kiinni.”

”Halusin kokeilla onko siitä apua sitten tulevaisuudessa.”

Haastateltavista vangeista kymmenen oli suorittanut yksilömuotoisen ohjelman ja seitsemän ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman. Puolet yksilömuotoisen ohjelman käyneistä vangeista kommentoi tärkeäksi sen, että Suuttumuksen hallinta -ohjelman pystyi suorittaa kokonaan ohjaajan kanssa yksin. He kokivat etteivät halua avata henkilökohtaisia asioitaan sekä ongelmiaan ryhmäohjelmassa kaikkien läsnä, sillä tästä voisi olla haittaa vankeusaikana. Vastauksista esiin nousi myös, ettei haastateltavat kokeneet pystyvänsä työskentelemään ryhmässä ja ryhmämuotoinen ohjelma olisi voinut aiheuttaa heille turhaa ärtymystä, turhautuneisuutta sekä ahdistusta. Ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta-ohjelman käyneet vangit kokivat ryhmän hyvänä vaihtoehtona. Haastateltavat kuitenkin korostivat, että ryhmämuotoisessa ohjelmassa pitäisi kaikkien osallistujien olla motivoituneita ohjelman suorittamiseen.

”Mä en ois suostunu ees menee ryhmämuotoon. Täällä ei kuitenkaan kannata omia heikkouksiaan näyttää. Nii ja en varsinkaan haluis mennä kertoa muille kenen kanssa joudun täällä olemaan et miten suutun ja miten silloin käyttäydyn.”

”Se yksilömuotoinen oli mulle hyvä, ku en tykkää oikein muista ihmisistä ja porukka alkaa helposti ahdistaa”

Kaksitoista haastateltavista vangeista mainitsi, että heillä ei ollut mitään ennako-odotuksia ohjelmasta. He eivät oikeastaan tienneet ohjelman sisällöstä mitään, joten odotukset ohjelmasta olivat kovin neutraalit. Vaikka Suuttumuksen hallinta -ohjelman sisällön keskeiset tavoitteet eivät olleet kahdelletoista haastateltavalle vangille selviä, lopulta heidän oma mielenkiintonsa vauhditti osallistumiseen. Loput haastateltavista vangeista olivat kuitenkin perillä ohjelman perusajatuksista, ja he toivoivatkin saavansa apua omaan käyttäytymiseensä

sekä lisätäkseen suuttumuksen hallintataitojaan eri elämän tilanteissa. Viidellä haastateltavista vangeista oli myös erityisenä toiveena saada apua oman impulsiivisuutensa hallintaan. Tulevaisuutta ajatellen vangeille voisi olla hyvä jakaa etukäteen tietoa ohjelman sisällöstä, jotta he voisivat pohtia jo etukäteen mitä he itse ohjelmalta haluavat saada. Myös tiedottamista voisi tehostaa kirjallisen tiedotteen lisäksi henkilökunnan suullisen kerronnan avuin.

”Ei mitään ihmeellisiä, en oikein tienny ees mitä odottaa.”

”Ei mitään ihmeempiä, ihan mielenkiinnosta lähdin mukaan.”

”Et tää opettaa missä tilanteessa kannattaa suuttua ja missä ei”

”Saaha uusia vinkkejä, millä rauhattuis.”

7.3 Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana

Haastatteluista halusimme kerätä talteen etenkin vankien näkemykset Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokoontumiskerroista sekä niiden sisällöistä. Olimme laatineet haastattelurunkomme sen pohjalta, että saisimme haastateltavilta vangeilta mahdollisimman kattavasti kerättyä tietoa liittyen ohjelman sisältöön.

Haastattelun alkuun kyselimme haastateltavilta vangeilta mitä he itse muistavat ohjelman kokoontumiskerroista. Tällöin sana oli vapaa ja tarkennuksena totesimme muistelun helpottamiseksi, että he saavat kertoa mitä vain ohjelmaan liittyviä aiheita, tehtäviä tai tuntemuksia. Haastateltavista vangeista noin puolet eivät osanneet heti nimetä erikseen mitä olivat kokoontumiskerroillaan käyneet läpi tai minkälaisia aihepiirejä tunteilla oli tullut vastaan. Asiaan kuitenkin vaikutti selvästi se, että osalla heistä ohjelman suorittamisesta oli jo useampia vuosia väliä. Haastateltavista vangeista selvästi ne, jotka olivat ohjelman suorittaneet lähiaikoina muistivat ilman apukysymyksiä hyvin ohjelman pääpiirteisen sisällön.

Haastattelurungon vapaamuotoisen kysymyksen vastauksista nousi ylös erityisesti haastateltaville vangeille mieluisat asiat, kuten jokin yksi tietty tekniikka, jonka vanki oli sisäistänyt itse parhaiten ohjelman aikana. Myös negatiivisena koetut asiat muistuvat heidän mieleensä vaivatta kuten osa Suuttumuksen hallinta -ohjelman materiaaleista.

”No siis mulla oli kotitehtävänä et käydään läpi semmonen joku tilanne missä ite on suuttunu ja että mitä on ollu ajatuksia ja tuntemuksia. Sit käytiin läpi sitä suuttumusta ja mitä tapahtuu sen aikana ja jälkeen, kaikkia ajatuksia. Fyysisiä tuntemuksia myös just ennen suuttumista.”

”Rikkinäinen levy on yks minkä mä muistan, ja sitten niitä tehtäviä mitä aina tuli... Siin oli tällee että se tilanteen aiheuttaja, miten mä toimin ja mitkä oli sen jälkeen fiilikset.”

”Tehtävät joita sain ohjaajalta, rentoutuminen, suuttumisen käsittely ja miten käyttäydyt muita kohtaan, miten vältät ongelmat ja mieltä erilaisen tilanteiden jatkumot.”

Suuttumuksen kehittymisen kokoontumiskerta ja sen hyödyllisyys jakoi haastateltavien vankien näkemyksiä yllättävän paljon. Yhdeksän haastateltavista vangeista oli sitä mieltä, että suuttumuksen kehittymisen merkkejä ei voi tunnistaa silloin kun kunnolla suuttuu. Kuusi haastateltavista vangeista oli taas sitä mieltä, että ymmärtäessään suuttumuksen kehittymisen vaiheet pystyy paremmin itse toimimaan tämänkaltaisissa tilanteissa sekä poistumaan ajoissa paikalta ennen kuin tilanne eskaloituu. Kaksi haastateltavista vangeista mainitsi vastauksissaan, että omia kasvojaan ei voi menettää tietyissä tilanteissa, jonka takia on pakko viedä tilanne loppuun asti.

Tuloksissa oli yllättävää miten moni koki haasteellisena nähdä itsessään suuttumisen merkkejä, mutta tunnistivat kuitenkin toisesta osapuolesta kyseisen tunnetilan. Suuttumuksen kehittymisen merkkien havaitsemisen sisäistäneet vangit kokivat aiheen todella tärkeänä taitona. Haastatteluissa tuli ilmi, että tätä aihetta voitaisiin kokoontumiskerralla käsitellä enemmänkin. Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa voitaisiin käsitellä enemmän tilanteita, joissa vangit kokevat menettävänsä kasvonsa mahdollisen suuttumuksen tilanteesta poistumisen takia. Tähän tilanteeseen monilla ei ole keinoja, miten toimia ja millä tavalla tilanteesta voisi poistua rauhallisesti.

”Olihan se hyvä jäsentää, mut onhan toi päivänselvä asia. Ja riippuu se aina tilanteesta et voiko lähteä tilanteesta pois. Aina ei vaan ei voi lähteä, pitää kuitenkin kasvot säilyttää. Oli tää ihan hyödyllistä.”

”Ne on hyvä tiedostaa, heti kun mä suutun, nii mulla tulee heti se raivo. Mä en pysty pysäyttämään sitä, sitä tunnetta. Mut sit jos tietää ne vaiheet ja mitä tapahtuu siinä suuttuessa nii, pystyy ehkäisemään ne vaiheet, estää sen konfliktin.”

”No joo helppo noi on ymmärtää, jos on joku pikku juttu vaa. Mut sit vaikeempaa, jos joku alkaa psyykkaamaan ja jatkaa ärsyttämistä ja sitä länkytystä nii onhan se eri asia. Jos joku esim. huutaa et vitun paskahousu etkö uskalla, nii totta vitussa mä heitän uukkarin ja käännyn takasi ja sanon et katotaan, ku ei sitä voi kuunnella loppu tuomio et hitto mikä vellihousu ku ei uskalla.”

”Kyllä joo osittain oli helppo oppii, oli vaa hirmu vaikee kuvitella kuvittelee mitä tapahtuu, kun suutun tai mulla on aika tulinen luonne tai nii ne isommat herrat ainaki on väittäny. Sitku se on sellanen et mie en pakita ikinä, nii tossa oli aikamoinen miettiminen. Oli pakko sanoo välillä sille ohjaajalle, että ei pää leikkaa nyt yhtään ja ku sit alkaa menee hermot, jos ei ymmärrä.”

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa pyritään lisäämään ymmärrystä, minkä takia omaa käytöstä on syytä tarkkailla. Kolmannella kokoontumiskerralla käsitelläänkin miten omia ajatuksiaan voisi pyrkiä havaitsemaan ennen suuttumusta, suuttumuksen aikana ja suuttumuksen jälkeen. 14 haastateltavista vangeista koki, että omat ajatukset vaikuttavat erittäin paljon siihen, miten erilaiset tilanteet kehittyvät. Monet olivat käsittäneet vasta tällä kokoontumiskerralla ajatuksien ja tekojen keskinäisen vuorovaikutuksen. Kolmella haastateltavista vangeista nousi vastauksissa esiin, että selvinpäin tässä asiassa ei ole ongelmaa, mutta päihtyneenä omia ajatuksiaan ei voi kontrolloida samalla tavalla, jolloin ongelmia varmasti aiheutuu.

Haastateltavien vastauksista nousi esiin miten tärkeä oma asenne on erilaisten tilanteiden etenemisessä. Heidän vastauksistaan huomasii, että omalla asenteenmuutoksella pystytään välttämään turhien konfliktitilanteiden synty. Kuuden haastateltavan vangin kohdalla vastauksissa nousi esiin, että he kokevat vaikeana omien ajatuksien muuttamisen suuttuessaan vaikka tiedostavatkin miten se täytyisi tehdä.

”Kaikista eniten mua on auttanu se, että mä oon päättäny vaan etten mä lyö enää. Mä en oo päättäny että mä en lyö enää ikinä, vaan joka päivä mä vaan päätän, että tänään mä en lyö. Tänään mä en lyö ketää. Ja sen jälkeen ku mä ton päätöksen tein, en oo kertaakaan ketään lyöny. Enkä oo käyny kenenkään käsiksi. Se ajatus on mulla auttanu tässä.”

”Mä harkitsen. Ja punnitsen. Omia ajatuksia ja jos mä vaikka suutun jollekin. Joskus oon lukenu, että joku ihminen sano että: ”Jos ajatukset ois rikoksia niin kaikki istuis elinkautista”. Niin mä punnitsen kovasti niitä omia ajatuksia. Ku vaikka mä ajattelen, että vittu mä tapan ton jätkän, se on vaa se ensimmäinen ajatus hetkessä. Nii sit mä mietinki et miks mä ajattelen näin ja emmä voi ajatella näin mut sit mä en lähe ruokkimaan sitä ajatusta et vittu ku pääsen täältä nii mä lahtaan ton.”

”Tärkeintä on ymmärtää, ettei ärsyttävät ihmiset ole ajatuksieni arvoisia.”

Fyysiset tuntomerkit suuttuessa ja rentoutuminen kuuluivat neljännen kokoontumiskerran sisältöön haastattelurungossamme. Kymmenen haastateltavista vangeista koki helpommaksi tunnistaa toisesta henkilöstä fyysisiä suuttumuksen merkkejä, kuin itsestään. Osasta tämä oli

myös hyödyllisempää, sillä tunnistaessaan toisen henkilön fyysiset suuttumuksen tuntomerkit, mahdollisuudet rauhoittaa tällainen tilanne paranivat. Neljä haastateltavista koki suuttuessaan vain räjähtävänsä niin että kontrolli pettää täysin. Tällaisessa tilanteessa he eivät huomanneet etukäteen minkäänlaisia fyysisiä merkkejä itsessään.

Haastatteluissa ilmeni myös etteivät vangit kokeneet rentoutumisen olleen helppoa suuttumisen aikana. Rentoutumista ei koettu luonnollisena, jonka vuoksi se nähtiin erittäin haastavana toimintatapana. Haastatteluissa nousi esille myös se, että mielikuvien keksiminen koettiin yleisesti todella haastavaksi ja hieman hölmöksikin käytännöksi. Haastatteluissa kehittämissideana nousi esiin, että tunnilla rentoutumista voitaisiin harjoitella enemmän niin, että huoneessa olisi erilaisia ärsykeitä minkä aikana tulisi yrittää rentoutua. Toisena käytännön kehittämissideana nousi esiin vankien yksilöllisyyden korostaminen eli ohjelmaan osallistuvien vankien kanssa voitaisiin enemmän pohtia yksilöllisesti minkälaisia rentoutumiskeinoja kullakin osallistujalla on.

”En oppinu tunnistaa omasta kehosta mitään merkkejä. Mulle on jotenkin tosi epäselvää oppia tunnistaa tuntomerkkejä omasta kehosta, mut muista huomaan.”

”En osaa kuvitella itteeni tilanteeseen, että ärsyynyn ja siinä sit ruveta miettiä rentoutumista. Tiiän teoriassa joo mitä pitäis tehdä, mut en usko et käytännössä toimis.”

”Kyllä mä opin tunnistamaan, mut emmä tiiä onks siitä mitään hyötyä et itestään tunnistaa. Mut siitä on hyötyä, että toisesta tunnistaa, nii voi puhua esimerkiksi järkee sille toiselle että se rauhottuis.”

Jämäkkä suuttumuksen ilmaisu sekä OTTO-kaavakkeen läpi käyminen oli jäänyt mieleen jokaiselle haastateltavalle. Kaikki heistä osasivat kertoa, millaista jämäkkä suuttumuksen ilmaisu käytännössä on. 12 haastateltavaa vankia oli sitä mieltä, että jämäkän suuttumuksen ilmaiseminen on tärkeä taito. Muutama mainitsikin, että sen tiedostaminen olisi suotavaa siviilissäkin eikä vain pelkästään vankilan ohjelmassa käytynä. Kuusi haastateltavaa vankia totesi, että itse suuttumuksen tilanteessa jämäkkää ilmaisua oli kovin vaikea muistaa. Haasteltavien vastauksista nousi esiin, että jämäkkää suuttumuksen ilmaisua pitäisi opetella enemmän, jotta se jäisi paremmin mieleen ja sitä voisi arkielämän tilanteissakin hyödyntää.

”Mä oon sanonu nykyään sillee jämäkästi, ettei kellekkään oo tullu mitenkään paha fiilis tai tälle. Ne on niinku hiffannu etten mä oo tollasessa mukana nii ne on antanu mun olla. Tässä ohjelmassa mä hiffasin et kyllähän mä voin sanoa sitä mieltä mitä mä oon. Me katottiin videoita siitä miten sanotaan jämäkästi, kolme eri vaihtoehtoo ja se jämäkkä oli paras.”

”Puhuttiin paljon jämäkästä suuttumuksen ilmaisusta. Passiivinen ilmaisu ei anna sulle mitään, aggressiivinen ilmaisu ei oo terveellistä, joten jäljelle jää ainoa oikea tapa eli jämäkkä ilmaisu. Tiedän, että tää on yksi osa vankilan ohjelmaa, mutta mun mielestä jokaisen yksilön tulisi opetella tää.”

”Ilmasen aina jämäkästi oman suuttumuksen. Nyt ku jättää vittuilun pois, nii se toimii oikein hyvin. Oon pyrkiny olemaan aina jämäkkä.”

Haastattelussa ilmeni että kuudennen kokoontumiskerran aiheena olleet arvostelu ja loukkaukset olivat aiheuttaneet eniten reaktioita haastatelluissa vangeissa ohjelman aikana. 12 haastateltavista vangeista koki, että ennen ohjelmaa he provosoituivat helposti arvosteluista ja loukkauksista. Ennen ohjelman suorittamista he olivat kokeneet arvostelun sekä loukkaukset erittäin vahvasti negatiivisena asiana, ja hermostumisen kynnyks oli matala aiheiden kohdalla. He eivät kertomansa mukaan ymmärtäneet kunnolla arvostelun ja loukkauksen eroa, jonka takia provosoituminen tapahtui nopeasti kummankin aiheen kohdalla.

16 haastateltavaa vankia koki näiden aiheiden läpikäynnin hyödyllisenä Suuttumuksen hallinta-ohjelmassa. Ohjelman avulla monet haastateltavista olivat oppineet ottamaan oikeutettua arvostelua vastaan ja käsittelemään loukkauksia paremmin. Haastatelluissa nousi esiin kuitenkin se, että kaikilta ihmisiltä ei haastateltavien mielestä vain yksinkertaisesti pysty ottamaan arvostelua vastaan. Tällaisten ihmisten kohdalla provosoituminen tapahtuu helpommin. Haastateltavat vangit nostivat esiin, että tämän kaltaisia tilanteita pitäisi käydä enemmän läpi ohjelman aikana. Tärkeää olisi huomioida etenkin miten eri tilanteissa arvostelut ja loukkaukset voisi ottaa vastaan provosoitumatta. Esiin nousi myös, että etenkin henkilökohtaisuuksiin meneminen, esimerkiksi perheenjäsenien tai kumppanin mainitseminen tilanteessa väärän henkilön toimesta oli haastavaa käsitellä.

”Nykyään mä osaan ottaa kritiikkiä vastaan, että tässä on jotenki se itseluottamus kasvanut tai tullu paremmaksi. Nii sitten sitä osaa tavallaan paremmin käsitellä eikä vaan hyökkää heti kimppuun.”

”Joo no mä saatan nykyään vaan naurahtaa näille kahelle asialle. Mä tiiän ite sitte, jos mä oon jonku asian tehny hyvin ja mä tiedän että mä oon hyvä siinä nii mä annan sit olla. Naurahdan vaan ja näin. Kyllä mä aika kevyin kengin oon nyt tässä alkanu menee ohjelman jälkeen.”

”Nykyään voin ottaa hyvin vastaan. Yritän punnita vähä et miten kannattais reagoida ja miettii enemmän. Yritän miettii et ehkä joku loukkas vahingossa, että ei se tarkoituksella halunnu loukkaa. Itekki saattaa välillä vahingossa

sanoo liian suoraan. Kyllä mä tästä hyödyin, tässäkin on se et mieltii enemmän asiaa.”

”Jos se on aiheellista ja asiallista, nii pystyy muuttaa omaa käytöstään. Mutta loukkaukset riippuu vähän siitä kenen suusta se tulee ja onko toisella varaa sanoo nii. Jos se on joku tyyppi kenestä en tykkää, nii kyllä se takasin loukkauksia saa ja pahemmin. Olihan se hyvä näitä läpi käydä ja opin paremmin oikeutettua arvostelua. Et pitää sitä ainakin kerran asiallisesti sanoo.”

Seitsemännen kokoontumiskerran aiheena olivat suuttumuksen oikeuttaminen ja ryhmän painostus. Haastateltavista vangeista 12 kertoi, että he ovat oikeuttaneet itselleen aina suuttumusta. Haastateltavien vastauksista nousi esiin, että he oikeuttavat suuttumustaan itselleen monissa eri tilanteissa, varsinkin väkivaltaisimmista teoissaan. Suuttumuksen hallinta -ohjelman avulla haastateltavat kokivat kuitenkin saaneensa työkaluja suuttumuksen oikeuttamisen käsittelyyn ja pitivät aihetta tärkeänä tulevaisuuden kannalta.

Ryhmäpainostuksesta 14 koki, että he eivät ole sille alttiita, mutta pitivät aiheen läpikäymistä kuitenkin hyödyllisenä. Kahdelle haastateltavalle tuli yllätyksenä, miten altis voi itse olla ryhmäpainostukselle. He eivät olleet itse aiemmin ymmärtäneet kunnolla millä tavalla ovat alttiita painostukselle ja oppivatkin ohjelman avulla samaan uusia keinoja sekä toimintatapoja asian käsittelyyn. Vaikka suurin osa koki ettei ole altis ryhmän painostukselle, aiheena painostuksesta puhuminen koettiin kuitenkin tarpeellisenä. Aiheen käsitteleminen koettiin ratkaisevana, sillä vankilassa on mahdollisuus joutua helposti sekä yksittäisen yksilön painostuksen alaiseksi että myös ryhmäpainostuksen alaiseksi. Yksi vastaajista koki, ettei ryhmäpainostukseen voi vaikuttaa ollessaan päihtyneessä tilassa. Hänen mukaansa, tällöin mitkään menetelmät eivät asiaan auta.

”Aina mä oon oikeuttanut suuttumusta. Totta kai. Ei ihminen pystyis toteuttamaan raakaa väkivaltaa, jos sitä ei pystyis oikeuttamaan itselleen. Mutta nykyään se oikeuttaminen on enemmänki sitä että mä yritän oppia pois siitä ajatusmaailmasta. Että sen väkivallan mä oikeutan olevan läsnä, mutta mun ei tarttee tehdä niin. Mun ei ole pakko. Ei ole olemassa semmoista, että ei ois muuta vaihtoehtoa.”

”Se rikkinäinen levy. Joo just se, että jos joku vaikka jankkaa jotain asiaa nii siihen pitää vaan sillee jämäkästi sanoa, että minua ei kiinnosta. Eikä ala toistamaan, koska sitten se menee vaan siihen jankkaamiseen. Se on vähän niinku lumipalloeefekti muuten. Ennen mä olin sellanen, että jos joku alkoi jankkaamaan jotakin niin ensimmäisen parin kerran jälkeen mä hyökkäsin kimppuun, mutta nyt mä en enää kiinnitä siihen jankkaamiseen huomiota. Kerran ku sanon ei nii sen pitää riittää.”

”Oon altis, jos oon päihtynyt. Selvinpäin ei mikään toimi muhun, sillo päätän ite asioistani. Nääki ohjelmat on enemmän semmosia et pitäis olla semmosille ketkä tekee selvinpäin tällöisiä juttuja. Ei päihtyneenä oo oma ittensä. Oma vikahan se on et juo viinaa, mut ei se oma vika oo et viina muuttaa mua.”

”Oon ollu joskus hyvinkin altis, mut sain hyvin uusia keinoja. Sitä on kyl syytä kehittää tai nyt kurssin aikana sitä tajus miten helposti sitä on altis ryhmänpainostukselle.”

”Kyllä mä haistan saman tien sen, jos mua koitetaan puhua johonkin. Nii osaan kyllä kieltäytyä, en lähe semmoisiin mukaan. Kyllähän joittenkin ihmisten kanssa on et jos pikkurillin annat, nii ne vie koko käden. Semmoseen en halua lähtee mukaan. Nää asiat on hyvä tietää.”

Tuloksissamme ei mainittu ensimmäistä, kahdeksatta ja yhdeksättä kokoontumiskertaa ollenkaan. Emme kokeneet kyseisten kokoontumiskertojen ottamista tuloksiimme merkittävänä, sillä näillä tunneilla ei varsinaisesti käydä mitään uutta aihetta läpi. Halusimme keskittyä haastatteluissamme kokoontumiskertojen sisältöön, yksilön oppimisiin asioihin sekä kokonaisvaltaisiin näkemyksiin Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokoontumiskerroista.

7.4 Suuttumuksen hallinta -ohjelman jälkeen

Kysyimme ennen ohjelmaan osallistumista, minkälaisena haastateltavat vangit kokivat heidän impulsiivisuutensa. Halusimme päästä vertailemaan impulsiivisuuden ja itsekontrollin kehitystä ohjelman aikana ja sen jälkeen. Tästä syystä esitimme kysymyksen, miten haastateltavat vangit kokevat oman impulsiivisuutensa ohjelman jälkeen. Useat haastateltavista vangeista, jotka olivat hakeutuneet ohjelmaan omasta tahdostaan, olivat saaneet keinoja oman impulsiivisuutensa hallintaan ja pystyneet hillitsemään omaa impulsiivisuuttaan hyvin ohjelman jälkeen. Huomasimme sisällön analyysin aikana, että vangit jotka menivät ohjelmaan lähinnä muista syistä kuin omasta tahdostaan, eivät olleet saaneet yhtä hyvin keinoja oman impulsiivisuuden hallintaan kuin edellä mainitut omasta tahdostaan ohjelmaan hakeutuneet.

”Kyllä mulla vielä saattaa impulsiivisuutta eteen tulla, että kyllä mä koen tosta ohjelmasta jäävän käteen asioita, millä mä sit rauhotan sitä fiilistä. Tietynlaisia ajatusyhteyksiä tulee sit siinä tilanteessa kun tulee niitä suuttumuksen tunteita.”

”Ei oo enää väkivaltasta käytöstä”

”No sanotaanko et viikossa tulee ehkä kerran tai kaks semmosta impulsiivisuutta ja ei niissä tilanteissa mitenkään käy kun mä tunnistan sen. Mä osaan nykyään niellä sen ja hallita.”

”Hyvin menee, ei oo moittimista. Hillitsen itteni nykyää.”

Haastattelussa halusimme myös selvittää, onko haastateltavilla vangeilla tapahtunut heidän ajatuksissaan ja käyttäytymisessään muutosta Suuttumuksen hallinta -ohjelman läpikäymisen jälkeen. Haastateltavista vangeista 11 koki, että omalla asenteella oli suuri vaikutus siihen paljonko ohjelmasta ja sen uusista keinoista sai irti. Kolme vangeista oli sitä mieltä, että he eivät saaneet ohjelmasta impulsiivisuuteensa mitään irti, koska impulsiivisuus näyttäyty heillä pelkästään päihtyneenä. Kolme haastattelussa ollutta vankia koki, että heillä on takanaan pidempi väkivallan historia ja että he ovat nähneet elämässään liikaa kaikkea, jonka takia Suuttumuksen hallinta -ohjelma ei heidän kohdallansa enää toimi.

Haastateltavien vankien asennoituminen ohjelmaa kohtaan oli merkittävässä roolissa tarkastellessa heidän käytöksensä muutosta ohjelman aikana. Vastauksista nousi esiin, että haastateltavista vangeista ne, jotka olivat tehneet omassa asenteessaan muutoksen jo ennen ohjelmaan osallistumista tai oman asenteen muuttuminen oli tapahtunut ohjelman aikana, sisäistivät ja saivat uusia toimintatapoja oman käyttäytymisen muuttamiseen.

”Oma tahto mun mielestä pitää olla, koska viimeks ku mä menin sinne mä menin vaan sen takia et mä sain mun asioita vaa jotenki edistettyä. Tällä kertaa mä menin sinne vaan sen takia, että mä saisin tän ongelman ittestäni pois.”

”Asenne. Se on semmonen mikä tulee esiin vahvasti.”

”Se on muuttunut, siellä on paljon käsitelty niitä tilanteita mitä sattuu vankilassa ja on nyt sit sattunu ja nimenomaan mulle. Kaikki on muuttunu. Puhetyyli, oon positiivinen, hymyilen enkä esitä mitään mitä mä en oo.”

”Sehän on ihan ihmisestä kiinni, jos se ei kiinnosta vittuukaan, nii sithän se on ihan paskaa. Mut sit jos kiinnostaa nii kylhän siitä varmasti saa jotain irti. Jos sä et halua saada, nii et varmasti saa.”

”Eipä nyt silleen oo tapahtunu muutosta, ite tietää mikä johtaa mihinkin. Minä nyt mielestäni oon tähän kurssille väärä kohdehenkilö. Kännissä just salamana kimppuun ja selvinpäin pois. Vaikka tiihän mä riskit ku otan viinaa.”

”Ei oo muuttunut, rundiin joutu melkeen heti ohjelman jälkeen”

Haastateltavilta kysyimme millaisia konkreettisia muutoksia he ovat itse havainneet omassa ajattelussa ja käytöksessä. Neljä haastateltavista osasi kertoa, että muutosta on tapahtunut positiivisempaan suuntaan, mutta he eivät osanneet kertoa millä tavalla. He kokivat että ovat tällä hetkellä liian keinotekoisessa ympäristössä, jossa joutuu miettimään koko ajan omaa käytöstään. Tästä syystä he eivät osanneet kertoa minkälaista käytös siviilissä tulee olemaan, mutta totesivat kuitenkin vankilassa ollessaan olevansa rauhallisempia. Kolme haastateltavista vangeista nosti esiin, että eivät usko ajatusmaailmassaan tapahtuneen muutosta, sillä impulsiivisuus näyttäytyy pelkästään päihteiden käytön alaisena. Kymmenen haastateltavista vangeista koki, että ovat pystyneet hyödyntämään uusia opittuja menetelmiä suuttuessaan ja oma impulsiivinen käytös on vähentynyt.

”Sen ohjelman jälkeen mä oon valinnu aina sen toisen tien. Muun ku väkivallan tien. Niinku täälläkin on ollut monta semmosta tilannetta puolen vuoden aikana kun mä oon ollu täällä, useita kymmeniä tilanteita missä on yritetty saada mut suuttumaan ja yritetty saada mua käyttäytymään väkivaltaisesti. Mutta silti mä olen aina valinnut sen toisen tien.”

”Mä en niistä sillee tiedä, mut vähän rauhotuin ja osaan ottaa rennommin. Mulla jäi siitä hyvä fiilis sen suhan jälkeen. Mä suosittelin sitä kahelle ihmiselle ja sain ne itseasiassa meneekki sinne.”

”No ennen olin tosi äkkipikainen, mut nykyään uskon et pystyn hillitsee itteni. Nykyää ei myöskään tuu paiskottuu tavaroita et sitä miettii ensin.”

”Vaikee sanoo ku on keinoturvallisessa ympäristössä koko ajan. Sitä miettii kuitenkin alitajuisesti omaa käytöstään koko ajan. Ja toiseks ku ei selvinpäin yleensä tuu mitään ylilyöntejä.”

”Ite suha ei muuttanu mun ajatusta, vaan se et pysähty oikeesti ajattelee ja pääs juttelee niistä. Toki aihepiirit osittain oli hyödyllisiä.”

Opinnäytetyömme tuloksien kannalta halusimme selvittää myös vankien näkemyksen Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokonaisuudesta. Näkemykset jakautuivat monin tavoin, mutta kahdeksan vangin haastattelussa esiin nousi oma motivaatio ohjelmaan osallistumisessa. Heidän mielestään oli tärkeää, että ohjelmaan osallistutaan omasta tahdosta, koska se vaikuttaa erityisesti ryhmän ilmapiiriin ja siihen saako ohjelmasta itselleen hyödyn irti. Yhden haastateltavan vangin mielestä ohjelma ei välttämättä toimi tosielämässä ja riskinä voi olla joutua itse väkivallan kohteeksi.

Haastateltavista vangeista kuusi oli sitä mieltä, että ohjelman aikana pääsi pohtimaan asioita, joita he eivät olleet aiemmin edes ajatelleet. He kokivat myös, että ohjelma voi auttaa monia

yksilöitä, joilla on ongelmia oman impulsiivisuuden kanssa sekä halua ottaa apua vastaan. Kolme haastateltavista vangeista oli sitä mieltä, että ohjelma ei sovellu yksilöille joilla on ongelmia impulsiivisuuden kanssa päihteiden käytön alaisena.

”Varmasti hyvä joo niille, ketkä menee omasta tahdosta, mut ei ehkä niille ketkä menee pakon edestä et esimerkiks pääsis avotaloon. Ku itelläkään ei oo ongelmaa selvinpäin aggressiivisuuden kanssa.”

”Kokonaisuudessaan ihan ok. Ehkä sen muuttais, että tohon ei pakoteta. Usein jos on ryhmäkin menossa, nii vaan paria niistä oikeesti kiinnostaa. Se vaikuttaa siihen, että ne ketkä oikeesti haluis käydä sen kunnolla, nii välttämättä ne ei sit kunnolla uskalla eläytyä ja ne muut huonontaa ilmapiiriä.”

”Liikaa kokemusta kadulta ja tuolta, nii ei tälläset jutut toimi tosielämässä tai sit jos toimii nii se on ite kuka saa turpaan.”

”Ihan mielenkiintoinen toi on, että semmosia mielenkiintoisia psykologisia pointteja tullu vastaan, mitä nyt ei oo tullu aikasemmin mietittyä. Että loppujen lopuks suuttuminen on aika samanlaisia oireita noin niinkun fyysisesti ku ahdistuksessa että paljon semmosia negatiivisia tuntemuksia.”

”Joo kyl se joitakin ihmisiä voi auttaa.”

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tutkia Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa juuri vankien näkökulmasta, joten yksi tutkimuskysymyksistämme olikin, miten vangit kehittäisivät ohjelmaa. Haastattelussa tuli monipuolisesti kehitysideoita laidasta laitaan. Monet nostivat esiin, miten tärkeä ohjaajan merkitys ohjelmaa pitäessä oli. Ohjaajan merkitys nousi esiin kahdeksan haastateltavan vangin vastauksista. Vastauksissa nousi erityisesti esiin ohjaajan heittäytyminen, uskottavuus sekä rauhallisuus Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana. Vastauksien perusteella ohjaajalla täytyi olla myös kokemusta sekä ymmärrystä, että asiat eivät ole aina mustavalkoisia.

”Tää on tosi paljon vetäjästä kiinni. Sillä pitää olla niitä kokemuksia ja sen pitää heittäytyä tähän mukaan. Sillee et saadaan niinku se toinen innostumaan ja seki et osallistuja pystyy avautumaan sille, vastaa kysymyksiin. Vähän niinku autokoulu. Mä en ees kuunnellu sitä opea ku se oli nii tylsä, mietin vaa et millon pääsen ajokokeeseen. Ei sen pidä mennä niin.”

”Ohjaajan pitäis ottaa enemmän huomioon, että asiat ei oo niin mustavalkoisia miten ne kurssilla esitetään. Ja pitäis ottaa huomioon enemmän et kaikki riippuu tilanteesta, persoonasta, oloilasta, kenen kanssa on kun riitelee jne.

et pitäis olla paljon enemmän esimerkkejä. Itelle tuli ainakin olo, että tosi yksinkertaisesti noi asiat käydään läpi.”

”Meiän ryhmässä ohjaaja hermostu jo ekoilla tunneilla, nii se vei vähä niiku uskottavuutta monilta ohjelmasta et pitää olla oikeanlainen ohjaaja.”

Seitsemän vangin vastauksissa nousi esiin, että ohjelman aikataulu ei ole hyvä. Haastateltavat kokivat, että yhdellä tunnilla käydään liian paljon asioita ja näiden asioiden läpikäynti on liian pintapuolista. Asioita ei käyty perinpohjaisesti eikä oman elämän esimerkkeihin perehdytty kunnolla. Heidän toiveenansa oli selvästi ohjelman kokonaisuuden pidentäminen ja aiheiden pilkkominen eri kokoontumiskerroille. Yhden vangin esimerkkinä oli, että nyt kymmenen kokoontumiskerran ohjelman sijasta olisikin 15 kokoontumiskertaa, jolloin aiheitakin voisi hajauttaa paremmiksi kokonaisuuksiksi.

”Se ei vaan riitä se kymmenen kertaa oikeesti, ku sen pitäis olla kuitenkin intensiivinen yksilötyö ja siinä pitäis päästä vähän avautuu. Nii kyl mä sanon et jos siinä ois 45 min per kerta ja vaikka 15 kertaa nii se asiakas saa siitä paljon enemmän, aiheesta kiinni ja kirjetettua niihin tehtäviinki jotain, aikaa miettiä. Nyt ku käytiin yks asia läpi ja aika loppuu nii sit ens kerralla jatketaan vaa hetken ja alotetaanki uus asia, siit jää aika paljon. Jos on intensiivinen nii pitää mennä asioissa eteenpäin pala palalta”

”Oppitunnit oli liian lyhyitä tai yhdellä tunnilla tuli liikaa asiaa, et pitäis olla asioiden käsittelyyn enemmän aikaa.”

Muutama haastateltavista nosti vastauksissaan positiivisena esiin heidän suorittamansa ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman ja sen ohella samaan aikaan suoritettut yksilökeskustelut erityisohjaajan kanssa. Yhteisvaikutuksen loi Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa pintapuolisesti käydyt asiat, joiden syventämistä pystyi jatkamaan vielä yksilökeskusteluiden avulla, missä paneuduttiin tarkemmin kyseisen vangin tilanteeseen. Kolme haastateltavista vangeista koki, ettei heidän ongelmiinsa päästy paneutumaan riittävän intensiivisesti.

Haasteltavista vangeista kaikki pitivät tärkeänä, että on mahdollisuus suorittaa ohjelma yksilö- tai ryhmämuotoisena sen mukaan mikä itselle sopii parhaiten. Tässäkin kohdassa kolmen haastateltavan vangin vastauksista nousi esiin, että etenkin ryhmämuotoisessa ohjelmassa olisi vain sellaisia yksilöitä, jotka oikeasti ohjelman haluavat suorittaa ilman pakotteita.

”Oli tosi hyvä et kävi ryhmässä yleisesti noita asioita ja sit mä pystyin puhuu vielä myöhemmin työntekijän kaa kahen kesken noista asioista.”

”Ryhmässä ei päässy tarpeeks paneutuu omiin ongelmiin, vaan kaikki oli liian yleistä”

”Mun mielestä oli tosi hyvä, että kävin ohjelman ryhmässä et pääs siellä käsittelee muittenkin kaa näitä asioita. Mut kävin samaan aikaan myös yksilökeskusteluja missä pääs samaan aikaan paneutumaan enemmän omiin ongelmiin. Se oli tosi hyvä, että oli molempia samaan aikaan.”

Haastatteluissa nousi esiin myös Suuttumuksen hallinta -ohjelman materiaalin käyttö. Viiden haastateltavan vangin vastauksissa oli toiveena, että tunnilla esitetyt videot olisivat realistisempia. Nyt teennäiseksikin mainittuja videoita ei jaksettu huomioida kunnolla. Tallenteiden vaikutus oli vankien mielestä heikko ja kokoontumiskerroilla tulisi keskittyä enemmänkin käytännönharjoituksiin.

Yhdeksän haastateltavaa nosti myös esiin sen, että he kokivat kotitehtävät sekä suuttumuksen hallinta päiväkirjan pitämisen haastavana. Osa vangeista piti tehtävien tekoa negatiivisena Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana. Heidän mielestään tehtävien suorittaminen ja läpikäynti puhumalla olisi ollut paljon mutkattomampaa kuin kirjottamalla. Toiveena oli myös ohjaajan läsnäolo tehtäviä tehdessä, sillä ongelman muodostuessa olisi vangilla mahdollisuus kysyä heti apua.

Kolmen ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman suorittaneen vangin kehitysideana nousi esiin, että kaikkien täytyisi tunnilla osallistua harjoituksiin. Tällöin ryhmän dynamiikka ei järkkäisi. Vaikka harjoitukset koettiin eläytymisen kannalta vaikeiksi, olivat ne kuitenkin ohjelmassa tärkein oppimisen tapa.

”Kotitehtävät oli ärsyttäviä, ei olla missään koulussa enää.”

”Kokonaisuudessaan ihan ok. Olihan niihin harjotuksiin vähän vaikee eläytyy. Ja opetusvideot oli liikaa tekemällä tehty.”

”Ne videot vaikuttaa aikaa teennäisiltä, et ei oikee jaksa niihin keskittyä. Käytännönharjoitukset auttaa sisäistämään asiaa, et oppis sit oikeessakin tilanteessa hyödyntää tekniikoita.”

Kahdelta haastateltavalta vangilta nousi esiin toive, että ohjelmaa olisi hyvä vetää enemmänkin myös englannin kielellä. He kertoivat, että ohjelmalle olisi kovasti tarvetta erityisesti ulkomaalaisten, ei-suomenkieltä puhuvien joukossa. Jos mahdollisuuksien mukaan ei näin pitkää ohjelmaa pystyisi vetämään, tuli heiltä kehitysehdotuksena vetää Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta lyhyempi, tiivistetty versio.

”Toivoisin et tää ohjelma vietäisiin myös matalan kielitason omaaville vangeille. Englanniks ohjelman vetäminen tuntuu ehkä ohjaajista hankalalta, mutta ohjelmaa tarvitaan myös ei suomenkieltä osaavien joukossa”

Haastateltavista vangeista 14 oli sitä mieltä, että suosittelisivat ohjelmaa sellaisille osallistujille, joilla on oikeasti mukana osallistumisessa oma tahto. Myös asenteen merkitys, aggressiivisuuden olemassaolo ja mielenkiinto ohjelmaa kohtaan nousi vastauksissa esiin. Viisi vastaajista oli sitä mieltä, että ohjelma soveltuu nuorille ja niille, jotka ovat ensimmäistä kertaa vankilassa. He eivät uskoneet, että ohjelmasta olisi hyötyä väkivaltarikoksen uusijoille tai vanhemmalle ikäluokalle. Kolmen vastaajan mielestä he eivät saaneet ohjelmasta paljoakaan irti, sillä heidän impulsiivisuutensa ilmeni vain päihteiden käytön alaisena. Tällaisen ihmistyyppin saama hyöty ohjelmasta oli heidän mielestensä vähäinen.

”Ehkä semmoselle kuka on ekaa kertaa linnassa, joka on tehny väkivaltarikoksen ja kenellä on halua muuttua vielä, eikä istua täällä vuodesta toiseen.”

”Varmaa kaikille kenellä on aggression kaa ongelmia.”

”Niille kenellä on oma tahto työstää omia asioita ja asenne kohdillaan.”

”Ryhmään pitäis kyl valita vaan semmosia ketä oikeesti kiinnostaa tää, ku muuten se vaikuttaa muittenkin oppimiseen”

”Kenellä on ongelmia selvinpäin aggressiivisen käytöksen kaa? Tai ei tää mua hyödyttäny ku oon vaan kännissä impulsiivinen.”

”Sanotaan näin että suha sopii ikähaarukasta 13-30 välille tosi hyvin, koska 30 ylöspäin nii ne ei nää enää samanlailla. Pahin ikävaihe on tietysti 13-25, on aika kova meininki. Ensikertalaisille just sopii mut vanhan liiton tyyppit on ihan mahottomia.”

Opinnäytetyömme haastattelun lopussa halusimme kysyä vielä haastateltavilta vangeilta, tuleeko heille mieleen jotain muuta kerrottavaa Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan liittyen. Sana oli siis täysin vapaa tällöin. Kuusi haastateltavista vangeista halusi antaa vielä lisäkommentin ohjelmaan liittyen ja erityisesti siihen, miten he ovat kokeneet kyseisen ohjelman. Lisäkommenteista paistoi läpi positiivinen palaute.

”Ohjelma oli silmiä avaava.”

”Ei oo mitää merkitystä käydä tätä suhaa jos ei tää kiinnosta.”

”Helpompi tappaa se pimeys sisältä kun valo ympäriltä.”

7.5 Pohdinta opinnäytetyömme tuloksista

Opinnäytetyömme tuloksissa korostui, miten tärkeää osallistujan oma motivaatio on Suuttumuksen hallinta -ohjelman suorittamisessa, jotta osallistuja saa kaiken mahdollisen hyödyn ohjelmasta irti. Tämä ei toisaalta yllättänyt, sillä ainahan ihmisen oma motivaatio vaikuttaa lopputulokseen asiassa kuin asiassa. Jäimme pohtimaan enemmänkin, miten vankeja voisi enemmän motivoida ohjelman suorittamiseen, jotta he voisivat oikeasti hyötyä ohjelman toimivuudesta. Tuloksissamme ilmeni selvästi, että haastateltavat vangit jotka olivat motivoituneita ohjelman suorittamiseen ja olivat tehneet asenteessaan muutoksen, saivat ohjelmasta irti paljon apua oman impulsiivisuutensa käsittelemiseen.

Tuloksissamme nousi esille, että haastateltavista vangeista ne, joilla impulsiivisuus näyttäytyy päihteiden käytön alaisena eivät kokeneet saavansa ohjelmasta oikeastaan minkäänlaista hyötyä irti. Tällöin mielestämme osallistujan kanssa pitäisi paneutua samanaikaisesti päihteiden käytön aiheeseen yksilökeskusteluissa, Suuttumuksen hallinta -ohjelman pyöriessä taustalla. Kuitenkin yleensä päihteiden käytön alaisena ihmisellä tulee helpommin tunnepurkauksia esimerkiksi omasta muusta pahasta olostai käsittelemättömistä asioista.

Haastateltavien vastauksista nousi esiin myös, että Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokonaiskeston pidentäminen olisi tarpeellista ja yhdellä kokoontumiskerralla tulee aivan liian paljon asiaa omaksuttavaksi. Haastateltavat toivat puheissaan ilmi, että kaipaisivat ohjelmalta paljon enemmän intensiivisempää työskentelyä sekä ohjaajalta aikaa paneutua juuri heidän ongelmiinsa. Tämä on mielestämme ihan ymmärrettävää, sillä asiat ovat monille aivan uusia ja uusien toimintatapojen omaksuminen vie aikaa ihan keneltä vaan. Useilla vangeilla saattaa olla keskittymisvaikeuksia, jonka takia liiallinen informaatio uusista asioista voi saada olon vain turhautuneeksi, sillä kaikkea tietoa ei pysty sisäistämään heti. Tulevaisuudessa ohjelman kehittämisessä tulisi ottaa huomioon, että kokoontumiskertoja olisi tarvittaessa enemmän ja kaikkea suunniteltua sisältöä ei tarvitsisi käydä yhden kokoontumiskerran aikana.

Mielestämme on ymmärrettävää, että vangit kaipaisivat enemmän myös aikaa paneutua juuri heidän omiin ongelmiinsa. Monilla voi olla takanaan pitkä väkivaltahistoria ja löytyä paljon impulsiivista käyttäytymistä. On ymmärrettävää, että he haluaisivat tarkastella intensiivisemmin juuri omaa historiaansa ja pohtia mitkä tekijät juuri hänen kohdallaan ovat vaikuttaneet. Mielestämme kuulosti erittäin hyvältä, kun eräs haastateltava vanki kertoi, että hän suorittaa samaan aikaan ryhmämuotoista Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa ja siinä hänellä on ryhmän tuki asioiden käsittelyissä. Tämän lisäksi hän suorittaa samalla myös yksilökeskusteluja erityisohjaajan kanssa, jossa paneudutaan enemmän juuri hänen tilanteeseensa. Tämä voisi olla varmasti toimiva ratkaisu myös muidenkin vankien tilanteessa,

jotka kaipaisivat enemmän intensiivisempää työskentelyä. Tässä voi valitettavasti tulla vastaan resurssiin liittyvät kysymykset.

Toivomme, että tuloksistamme olisi hyötyä tulevaisuudessa Suuttumuksen hallinta -ohjelman kehittämisessä. Tietenkin otantamme oli 17 haastateltavaa vankia, jonka vuoksi asiaa pitäisi tutkia lisää, jotta näkemyksiä ja tuloksia saataisiin lisää. Tästä opinnäytetyöstä saa kuitenkin hyvät lähtökohdat siihen, miten vankien näkemyksiä kannattaisi tulevaisuudessa tutkia ja mihin kiinnittää erityisesti huomiota.

8 Johtopäätökset

Tässä luvussa esitellään johtopäätökset, jotka koostuvat tutkimuksen aikana esiin nousseista tuloksista. Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut selvittää vankien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta kolmen tutkimuskysymyksen kautta. Johtopäätökset on jäsennelty otsikoinnin avulla vastaamaan näihin tutkimuskysymyksiin. Lisäksi tässä luvussa heijastetaan tutkimuksemme tuloksia teoreettiseen viitekehykseen.

8.1 Vankien näkemykset Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta

Suuttumuksen hallinta -ohjelman tuloksissa haastateltavien vankien näkemykset vaihtelivat siitä, kokivatko haastateltavat Suuttumuksen hallinta -ohjelman hyödyllisenä vai ei. Haastatteluiden tuloksista nousi selvästi esiin, että Suuttumuksen hallinta -ohjelma voi toimia heille, joilla on oma motivaatio mukana ohjelman suorittamisessa. Haastateltavista vangeista melkein kaikki kokivat, että olivat saaneet kuitenkin jonkinlaisen hyödyn irti Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Tietenkin tämä on myös omasta asennoitumisesta kiinni, ja sen puuttuessa kaikki eivät välttämättä koe saaneensa ohjelmasta oikeanlaista hyötyä irti. Pääsääntöisesti suurin osa haastateltavista vangeista suosittelisi ohjelmaa muille. Vastauksista nousi esiin, että ohjelmaa kannattaisi hyödyntää etenkin ensikertalaisten kohdalla sekä alle 30-vuotiaiden. Haastatteluissa useat vangit toivat esille, että ohjelma ei sovellu välttämättä ”pyörö-ovi vangeille” eli pidemmän väkivaltahistorian omaaville vangeille.

Aggressiiviseen käytökseen vaikuttavat monet erilaiset taustatekijät. Alkoholin käyttö on yksi suurimmista aggressiivista käytöstä lisäävistä tekijöistä. Suurin osa väkivaltarikoksista on tehty päihteiden käytön alaisena. (Mielenterveystalo 2020b.) Tuloksissamme nousikin esille, että monilla väkivaltainen käyttäytyminen esiintyy päihteiden käytön alaisena ja silloin omaa aggressiivisuutta on vaikea hallita. Ohjelmaa ei koettu niin hyödyllisenä heille kenellä oma aggressiivisuus ja impulsiivisuus ilmeni pelkästään päihtyneenä. Suuttumuksen hallinta -ohjelman ei koettu myöskään auttavan kaikkiin tällaisiin tilanteisiin, joissa esiintyy suuttumusta päihteiden vaikutuksen alaisena. Tämä näkyi vastauksissamme, joissa nousi esiin

esimerkkejä missä kaikissa tilanteissa perääntyminen ei ole mahdollista ja tällöin tilanne on pakko viedä loppuun väkivalloin omien kasvojen säilymisen takia.

8.2 Vankien käyttäytymisen muutokset Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana

Impulsiivisuus nähdään usein äkillisenä, spontaanina tai harkitsemattomana tekona. Tämänkaltainen käyttäytyminen tarkoittaa alttiutta toimia hetken mielijohteesta. Impulsiiviselle käyttäytymiselle ominaista on ennakoinnin, pohdinnan tai seurausten huomioon ottamisen vähäisyys tai sen puuttuminen kokonaan. (Daruna & Barnes 1993, 23-37.) Haastattelemillamme Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneilla vangeilla huono itsekontrolli oli näyttäytynyt impulsiivisena sekä aggressiivisena käyttäytymisenä ennen ohjelmaan osallistumista. Kaikilla haastateltavillamme impulsiivinen käyttäytyminen on näyttäytynyt ennen ohjelmaan osallistumista muun muassa tavaroiden hajottamisena, sanallisena ja fyysisenä väkivallan käytöksenä sekä asioiden kesken jäämisellä.

Alhaisen itsekontrollin omaavalla ihmisellä toiminta näkyy eri variaatioin, esimerkiksi päihteiden käyttönä, tappeluina, varkauksina sekä väkivaltarikoksina rekisterillään. Heikko itsekontrolli tarjoaa tekijälle tarpeidensa välitöntä tyydytystä, joten tällainen henkilö reagoi ärsykkeeseen yleensä välittömästi miettimättä sen enempää. (Kivivuori, Aaltonen, Näsi, Suonpää & Danielsson 2018, 147-155.) Muutama haastateltavistamme koki, että heillä impulsiivisuus kuuluu luonteeseen, eivätkä he saaneet ohjelmasta mitään apua, sillä luonteenpiirrettä ei ohjelmien avulla voida muuttaa. Haastateltavana olleet ohjelman käyneet vangit, joilla impulsiivisuus näyttäytyy päihtyneenä eivät kokeneet että ohjelma voisi muuttaa heidän käyttäytymistään päihteiden vaikutuksen alaisena. Yksi haastateltavistamme toi esiin sen, että hänelle oman impulsiivisuuden kontrollointi on sitä, että hän pitää korkin kiinni ja ei rupea juomaan.

Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa päämääränä on antaa osallistujille ymmärrys siitä mitä heille itselleen tapahtuu heidän suutuessaan. Tarkoituksena on edistää ymmärrystä, miksi omaa käyttäytymistään on syytä tarkkailla ja miten edistää suuttumuksen hallintataitoja eri tilanteissa. (Suuttumuksen hallinta - käsikirja 2018, 4.) Haastatteluiden tuloksissa nousi esiin, että monilla impulsiivinen käyttäytyminen oli vähentynyt huomattavasti Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistumisen jälkeen. Tähän on haastateltavilla vangeilla vaikuttanut se, että he ovat saaneet uudenlaisia keinoja ja toimintatapoja ohjelmasta, esimerkiksi kuinka toimia suutuessa ja miten omaa impulsiivisuutta voi hallita. Monilla ei ennen ohjelmaa ollut minkäänlaisia keinoja, miten he voisivat toimia suutuessaan ja he kokivat oman suuttumuksensa vain hetkessä räjähtämisenä.

Ohjelman tarkoituksena on opetella ymmärtämään mitä suutuessa tapahtuu ja siksi ohjelman sisältöön kuuluukin aggressiivisen käytöksen kehitysvaiheiden läpikäynti. Usein ihmiset, jotka omaavat impulsiivisen käytöksen, eivät osaa kertoa tarkasti mitä tapahtuu heidän suutuessa.

He kuvailevat tilannetta äkilliseksi, jopa räjähdysmäiseksi. (Suuttumuksen hallinta -käsikirja 2018, 17-18.) Tuloksia läpikäydessä tuli ilmi, että todella monet kokivat haastavana ymmärtää sekä sisäistää mitä suuttuessa tapahtuu ja minkälaisia fyysisiä muutoksia omassa kehossa tällöin tapahtuu. Asian läpikäyminen koettiin kuitenkin tärkeänä. Haastateltavien vastauksista nousi esiin miten he ovat pystyneet ohjelman jälkeen poistumaan tilanteesta ajoissa, kun ennen tilanne olisi voinut niin sanotusti karata käsistä. Tuloksissa esiin nousi vahvasti oman tahdon merkitys. Haastatelluista vangeista ohjelmaan omasta tahdostaan osallistuneet olivat kokeneet saavansa huomattavasti apua oman impulsiivisuutensa käsittelyyn. Haastateltavista niille, jotka eivät osallistuneet Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan omasta tahdostaan tilanne oli lähes toisin päin. Heidän tuloksissaan oli havaittavissa, että impulsiivinen käyttäytyminen on Suuttumuksen hallinta -ohjelman suorittamisen jälkeen jatkunut melkein samanlaisena kuin ennenkin.

Suuttumuksen hallinta -ohjelma on kognitiivis-behavioraalinen. Kognitiivis-behavioraalille lähestymistavalle ominaista on käsitys, jonka mukaan ihmisen ajattelu määrää sen, miten hän toimii. Tämän kaltaisella lähestymistavalla on tarkoitus vaikuttaa yksilön ajatteluun niin, että hänen tapansa käyttäytyä ja toimia syntyvät uuden ajattelutavan myötä. (Suomela 2002, 222.) Haastateltavista vangeista ne, jotka olivat osallistuneet ohjelmaan sen takia että saisivat apua omaan impulsiivisuuteensa, kokivat saaneensa ohjelmasta eniten apua oman käytöksensä muuttamiseen. Monet nostivat esiin miten tärkeää oman asenteen muuttaminen on ja painottivat päätöksien tekemisen tärkeydestä. Oman asenteen muuttamista pidettiin kaikista vaikuttavimpana, jotta pystyy ottamaan vastaan uusia toimintamalleja opeteltavaksi. Tässä esiin nostettiin haastateltavien toimesta se, että kokoontumiskertoja pitäisi olla enemmän, jotta uudet käyttäytymismallit iskostuisivat paremmin omaan mieleen. Muuten niiden omaksuminen koettiin haastavana.

Haastateltavilla ongelmana oli monilla aggressiivinen käyttäytyminen suuttuessaan. Aggressio voi purkautua hallitsemattomasti, esimerkiksi väkivaltaisena käyttäytymisenä. Tällainen aggressiivinen käytös voi näyttäytyä sekä fyysisenä aggressiona, että verbaalisena aggressiona. (Mielenterveystalo 2020b.) Haastateltavista suurin osa mielsi ohjelmasta opittujen menetelmien avulla pystyvänsä Suuttumuksen hallinta -ohjelman jälkeen paremmin hallitsemaan aggressiotaan. Neljä haastateltavista toi esiin vastauksissaan, että heillä ei ole ohjelman läpi käymisen jälkeen enää ilmennyt aggressiivista käyttäytymistä arkielämässään. Kahden haastateltavan vastauksista nousi esiin, että he eivät vielä osaa sanoa onko ohjelmasta ollut hyötyä aggressiivisen käyttäytymisen kannalta, sillä he eivät ole olleet vielä siviilissä. Heidän mielestään vankila on liian keinotekoinen ympäristö asian todentamiseen. Vankilassa ollessaan he joutuvat miettimään koko ajan omaa käytöstään ja alitajuntaisesti hillitsevät sen takia suuttumustaan, että eivät joutuisi isompiin ongelmiin. Jämäkän suuttumuksen ilmaisun opettelu koettiin haastateltavien keskuudessa erityisen tärkeänä

aiheena. Jämäkän suuttumuksen ilmaisun opittuaan haastateltavista suurin osa oli pystynyt välttämään ohjelman jälkeen tilanteita, joissa aiemmin olisi voinut syntyä konflikti.

8.3 Vankien kehitysehdotukset Suuttumuksen hallinta -ohjelmalle

Haastattelujen avulla vangeilta saatiin paljon kehitysideoita Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan. Haastateltavien vastauksista ylivoimaisesti eniten nousi esiin miten suuri merkitys oikeanlaisella ohjaajalla on ohjelman vetämisessä. Haastatteluissa nousi esiin, että ohjelman ohjaajaksi täytyisi valita henkilöitä, joilla on kyky heittäytyä mukaan ja olla inspiroivia. Ohjaajan kokemus sekä monipuolinen ajattelumaailma koettiin myös tärkeänä. Tuloksista esiin nousi myös, että ohjaajalta itseltään toivottaisiin rauhallisuutta, jotta hänen haitallinen käyttäytymisensä ei veisi uskottavuutta ohjelmaa kohtaan.

Haastatteluidemme vastauksissa monet toivoivat Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta enemmän intensiivisempää. Haastatteluissa nousi esiin, että kokonaisuudessaan ohjelman kokoontumiskertoja on liian vähän suhteessa niiden keston ja yhden kerran aikana käytyihin asioihin. Osa haastatelluista vangeista oli toivonut, että heidän omaan tilanteeseensa olisi paneuduttu enemmän sekä työskentely olisi ollut pintapuolisuuden sijasta syvämielteistä. Kehitysideana haastateltavat toivoivat enemmän osallistumiskertoja sekä enemmän paneutumista jokaisen omiin henkilökohtaisiin ongelmiin. Yhden vangin haastattelussa hän toi esiin, että suoritti samaan aikaan ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman sekä kävi tämän lisäksi erityisohjaajan kanssa yksilökeskusteluja. Hän koki tämänkaltaisen yhteisvaikutuksen positiivisena. Tulevaisuudessa voisi ohjelman kannalta mieltä olisiko tällainen menettely toimiva myös muiden vankien kohdalla.

Haastateltavien vankien vastauksissa nousi esiin myös materiaalin käyttö ohjelman aikana. Suuttumuksen hallinta -ohjelman videoiden sisältö ja niiden muuttaminen realistisempaan suuntaan nousi suurimpana muutosehdotuksena. Tällä hetkellä videot tuntuivat vangeista liian tekemällä tehdyiltä, eivätkä ne herättäneet kuin lähinnä huvitusta osallistujissa. Toisaalta videoiden tulee myös olla hieman suureellisia, jotta vangit huomaavat käytöksen tallenteelta. Kehitysideana tuli kuitenkin ilmi, että videoiden toivottaisiin olevan enemmän uskottavia sekä samanlaisista tilanteista mitä tosi elämässä, tavallisessa arjessa voisi tulla vastaan. Haastatteluissa moni nosti esiin myös sen, että kotitehtävät ja päiväkirjan täyttäminen tulisi saada tehtyä suullisesti. Tehtävien kirjoittaminen koettiin haastavana ja vaikeana toteuttaa.

Yhtenä kehityksen ideana Suuttumuksen hallinta -ohjelman haastatteluista nousi esiin myös se, että vangit kaipaivat sellaisia ryhmämuotoisia ohjelmia, jossa jokainen olisi mukana aidosti omasta tahdostaan. Haastateltavat kokivat, että ryhmämuotoisessa ohjelmassa missä mukana on ihmisiä jotka eivät kurssista ole todellisuudessa kiinnostuneita, vievät he muilta ryhmäläisiltä intoa ohjelmaa kohtaan. Tässä kohtaa painotettiin taas ohjaajan

merkityksellisyyttä ja hänen valtaansa valikoida ryhmään sopivat yksilöt sekä poistaa tarvittaessa joukosta yksilö, jolla tarkoitusperä ei ollut oikea.

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa toivottaisiin jatkossa myös muilla kielillä. Ulkomaalaisten, joiden äidinkieli ei ole suomi, joukossa olisi kohtalainen tarve ohjelmalle. Tuloksista voidaan päätellä, että heidän joukostansa löytyisi varmasti paljon halukkaita osallistujia.

9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme prosessia sekä sen aikana eteen tulleita haasteita sekä oivalluksia. Olemme pyrkineet selittämään opinnäytetyöprosessin kulkua mahdollisimman tarkasti, jotta lukija saa kokonaisvaltaisen silmäyksen työn aikana tapahtuneisiin hetkiin. Olemme myös pohtineet opinnäytetyöprosessin kirjoittamisen jälkeen kertaalleen työn eettisyyden ja luotettavuuden merkitystä. Lopuksi esittelemme jatkotutkimusehdotuksia tulevaisuutta varten.

9.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme prosessi alkoi aiheen valitsemisella. Meillä molemmilla on ollut vahva kiinnostus opiskeluiden aikana vankiloissa sekä yhdyskuntaseuraamustoimistoissa toteutettavaa ohjelmatyötä kohtaan, joten opinnäytetyön aiheen valitseminen oli helppoa Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksiköstä annettujen valmiiden aiheiden seasta. Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta ei ole aiemmin tehty opinnäytetöitä, joissa tutkittaisiin vankien omia näkemyksiä ohjelmasta. Meistä molemmat ovat vahvasti kehittämismyönteisiä, joten halusimme ehdottomasti ottaa tämän uniikin näkökulman opinnäytetyöhömmö.

Opinnäytetyön tilaajan kanssa ei opinnäytetyöprosessin aikana ollut kovinkaan paljoa yhteistyötä. Alussa sovimme tietysti yhdessä opinnäytetyösopimuksen, jossa tilaajalle selvisi työmme tarkoitus, keskeiset käsitteet ja alustava viitekehys. Saimme tilaajaltamme hyväksynnän sekä suhteellisen vapaat kädet sen suhteen mistä näkökulmasta aihetta lähestymme ja miten lähdemme tutkimusta toteuttamaan. Tämä oli meistä molemmista erittäin hyvä asia, sillä saimme lähteä tekemään tutkimuksesta vapaasti oman näköisemme. Molemmat meistä suorittivat opinnäytetyön ohella työharjoittelua. Harjoitteluiden aikana saimme molemmat työelämältä tukea ja kannustusta opinnäytetyömme tekemiseen. Koimme molemmat erityisen hyvänä sen, että pääsimme kysymään Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajilta ohjelman sisällöstä ja saimme heiltä materiaalia liittyen ohjelmaan. Tämä auttoi meitä merkittävästi ymmärtämään Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokonaisuutta ja mistä näkökulmasta meidän olisi aihetta hyvä tarkastella.

Aiheelle luvan saatuaamme aloimme pohtimaan opinnäytetyön sisältöä ja teoreettista viitekehystä. Teoreettiseen viitekehykseen päädyimme ottamaan aiheina impulsiivisuuden, aggressiivisen käyttäytymisen ja itsekontrollin teorian. Nämä kaikki liittyvät Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan, joten näiden pohjalta lähdimme työstämään opinnäytetyötämme ja haastattelurunkoa. Haastattelurungon laatiminen tuotti meille aluksi vaikeuksia, sillä emme oikein tienneet miten sitä lähtisimme rakentamaan. Teemahaastattelun tekeminen oli meille alusta asti selvää, sillä siinä vanki pääsee hyvin kertomaan omia näkemyksiään. Kuitenkin teemojen laatiminen oli meille haastavaa ja muutaman takaisin palautetun haastattelurungon jälkeen aloimme hahmottamaan itsekin mitä rungon olisi hyvä sisältää. Päädyimme lopulta ottamaan haastattelurunkoomme kolme erilaista teemaa: ennen ohjelmaa, ohjelman aikana ja ohjelman jälkeen. Kysymyksien laatiminen ja toimivan rungon saaminen vaati paljon pohdintaa, mutta lopulta onnistuimme saamaan toimivan haastattelurungon aikaiseksi. Tässä kohtaa opinnäytetyötämme opimme, miten tärkeää kysymyksien oikeanlainen muotoilu on, jotta vastaukset tulevat olemaan kattavia. (Liite 6)

Alussa tarkoituksemme oli hakea tutkimuslupia Helsingin, Turun ja Naarajärven vankiloihin, mutta myöhemmin otimme myös Riihimäen vankilan mukaan, sillä Petra pääsi harjoittelun kautta siellä toteuttamaan haastattelut paikan päällä. Tutkimuslupien myöntämisen jälkeen aloimme toteuttamaan haastatteluja ja tarkoituksemme olikin saada ne suoritettua helmikuun aikana. Oli hyvä, että lopulta päädyimme ottamaan Riihimäen vankilankin mukaan, sillä sieltä haastateltavia saimme runsaasti lisää muiden haastatteluiden ohelle. Pelkäsimme otannan jäävän pienehköksi, mutta Riihimäen vahvistuksen myötä saimme vastauksia kiitettävästi.

Riihimäen ja Naarajärven vankiloilla haastattelut oli helppo toteuttaa paikan päällä, sillä suoritimme kummatkin kyseisissä vankiloissa samaan aikaan harjoittelua. Pääsimme itse kysymään Suuttumuksen hallinta -ohjelman läpi käynneiltä vangeilta haluavatko he osallistua tutkimukseen ja pystyimme samalla kertomaan mitä haastattelu pitää sisällään. Helsingin ja Turun vankilalle lähetimme etukäteen esitteen (Liite 3) vangeille näytettäväksi ja mahdollisia lisäkysymyksiä varten tietoa ohjaajille opinnäytetyöstämme sekä haastattelusta.

Haastattelut saimme toteutettua loppujen lopuksi hieman aikataulusta poiketen tammi-maaliskuun aikana. Haastattelut jouduimme koronapandemian vuoksi suorittamaan Helsingin ja Turun vankilassa etäyhteyksin. Opinnäytetyömme haastattelut sujuivat mielestämme molemmilta erittäin hyvin. Tietenkin ensimmäisissä haastatteluissa oli jonkin verran jännitystä ilmasta. Jokaisen haastattelun jälkeen mietimme, että mikä sujui ja missä olisi vielä kehitettävää. Hyödynsimme toisiamme kehittämällä heikkouksista vahvuuksia. Tämän avulla seuraava haastattelu sujui taas edellistään paremmin, kun tiesimme mihin kannattaisi kiinnittää huomiota.

Haastattelurungossa kävimme ”ohjelman aikana” -teemassa läpi kaikki Suuttumuksen hallinta -ohjelman kokoontumiskerrat. Meistä kumpikin totesi haastatteluiden aikana, että kyseinen teema ei kaikkien kohdalla toiminut, sillä osalla tutkimukseen osallistuneista vangeista oli vaikeaa muistaa näin tarkasti kokoontumiskertojen tarkkaa sisältöä. Olimme etukäteen tehneet muistiinpanojakin kokoontumiskertojen sisällöistä, millä voisimme haastateltavien muistia yrittää virkistää, mutta tämä ei monen osalla siltikään toiminut. Totesimme, että tällaisten vankien kohdalla kokoontumiskertoja kannattaa käydä läpi eri tavalla, esimerkiksi kyselemällä mitä mieltä he ylipäättään olivat opetusvideoista, tehtävistä tai käytännönharjoituksista. Näin saimme paljon paremmin vastauksia, kuin olisimme kysyneet esimerkiksi kolmannen kokoontumiskerran yhdestä tietystä videosta. Tällä tavoin saimme heiltäkin, jotka eivät oppitunnin tarkkoja sisältöjä muistaneet, kerättyä hyvin kehitysideoita ja näkemyksiä.

Etähaastatteluiden tekeminen oli meille molemmille uutta ja niiden pitäminen etukäteen hieman jännitti. Olimme pohtineet etukäteen, että syntykö etähaastatteluissa yhtä hyvin keskustelua kuin lähityöskentelyssä. Loppujen lopuksi etähaastatteluista jäi meille molemmille positiivinen kokemus ja tästä kunnia kuuluukin erityisohjaajille jotka mahdollistivat asian. Muutama haastateltavistamme puhui englantia, jonka vuoksi teimme myös englanninkielisen version haastattelusta (Liite 7). Englanninkielisen haastattelurungon tekeminen sujui oikein hyvin, sillä pohjana meillä oli jo ennestään suomenkielinen haastattelurunko. Petran vaihto-opiskeluista Hollannissa oli hyötyä englanninkielisten haastatteluiden pitämisessä, sillä hänen englanninkielen tunteminen ja alan sanasto auttoivat haastatteluiden toteuttamisessa.

Mielestämme teemahaastattelu sopi oikein hyvin opinnäytetyöhömmö. Haastateltavat vangit saivat rauhassa itse pohtia mitä muistavat kokoontumiskerroista. Tämä auttoi etenkin siinä, että emme vahingossa alkaneet johdattelemaan haastateltavan vastauksia, joka olisi vaikuttanut taasen tuloksien luotettavuuteen. Jos haastateltava ei muistanut mitään tai muuten häkeltyi haastattelutilanteessa, niin meillä oli koottuna kokoontumiskerroista jokaisen kokoontumiskerran aiheet ja mitä tunneilla oli tehty. Puhuimme myös haastatteluun väliin niitä näitä jos huomasimme vangilla olevan epämukava olo haastattelutilanteessa. Tämä auttoi haastateltavaa paremmin muistamaan käsitellyt asiat ilman meidän johdatteluamme tai pakottamista puhumiseen.

Tulosten litteroiminen sujui ongelmitta, kun jaoimme puoliksi haastatteluiden auki kirjoittamisen. Kuitenkin tekstin auki kirjoittaminen oli aikaa vievää ja siihen olisi varmasti voinut varata enemmänkin aikaa. Tulosten analysointi aiheutti meille jonkin verran päänvaivaa, sisällönanalyysin toteuttamisen takia. Tässä jouduimme hieman kyselemään apuja ohjaavalta opettajaltamme, jonka jälkeen pääsimme jatkamaan työtämme sisällönanalyysin parissa. Yliviivaamisen ja taulukoinnin avulla saimme kuitenkin eriteltyä

tulokset ja jatkamaan opinnäytetyömme parhaimpaan osuuteen. Tulosten auki kirjoittaminen ja johtopäätöksien tekeminen oli mielenkiintoista, sillä pääsimme pohtimaan useista eri näkökulmista asioita ja saamaan vastauksia opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyöprosessi oli molemmista aika ajoin hieman haastavaa, mutta lopulta todella antoisaa.

9.2 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdintaa

Opinnäytetyössämme olemme ottaneet huomioon tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden. Tutkimuksen tekeminen ei ollut entuudestaan meistä kummallekaan tuttua, joten aluksi jouduimme ensin itse tutustumaan mitä kaikkea tutkimuksessa täytyy ottaa huomioon. Olemme noudattaneet opinnäytetyössämme tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkimuksessa olemme pyrkineet perustelemaan jokaisen valintamme huolellisesti ja kertomaan opinnäytetyöprosessistamme mahdollisimman tarkasti ja avoimesti. Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme pitämään teorian koko ajan työskentelymme rinnalla, jotta tutkimus pysyisi mahdollisimman selkeänä ja helposti ymmärrettävänä lukijalle.

Haastateltavien valinta Naarajärven ja Riihimäen vankilassa perustui siihen, että valitsimme haastateltavamme itse suoraan vankitietojärjestelmästä. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä olemme itse olleet läsnä hetkessä. Helsingin ja Turun vankiloissa koronapandemian rajoitusten takia emme päässeet paikanpäälle vankiloihin, joten erityisohjaajat valitsivat meille haastateltavat vangit. Tämä saattaa puolestaan vähentää luotettavuutta, sillä emme ole olleet itse paikanpäällä valintojen tapahtuessa, emmekä voi tietää heidän perusteitansa haastateltavien valintaan. Haastatteluiden aikana muistutimme jokaista vankia, että haastattelu tulee perustumaan luottamuksellisuuteen ja anonyymiyttä säilyisi heillä koko ajan. Mainitsimme myös materiaalien hävittämisestä heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tutkimuksemme luotettavuutta voi vähentää myös se, että tuloksemme perustuvat haastateltavien henkilökohtaisiin näkemyksiin Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta. Haastateltavista osa oli suorittanut Suuttumuksen hallinta -ohjelman 2010-luvulla ja osa viimeisen vuoden sisään. Tämä voi heikentää tuloksien luotettavuutta, sillä välttämättä kaikilla ei ole enää tuoreessa muistissa ohjelmassa läpi käytyt asiat ja jotakin oleellista tietoa on muistamattomuuden takia voinut jäädä pois.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää myös se, että olemme haastatelleet vankeja mahdollisimman laajalla otannalla, jokaiselta rikosseuraamusalueelta sekä ottaneet huomioon suljetun vankilan ja avolaitoksen olemassaolon. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta siinä määrin, jos tutkimus toteutettaisiin muissa vankiloissa, niin tutkimuksen tulokset saattaisivat olla samankaltaisia. Tulosten luotettavuutta lisää myös haastateltavien kiitettävä määrä.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa tulisi kehittää tulevaisuudessa enemmänkin ohjelmaan osallistuvien näkemysten ja niistä saatujen tulosten perusteella. Tämän opinnäytetyön otannassa sukupuoleltaan kohderyhmään valikoitui miehiä, joten olisi mielenkiintoista saada ohelle myös naisten näkemykset kyseisestä ohjelmasta. Tuloksissamme nousi esille, kuinka paljon vangin oma motivaatio vaikuttaa siihen saako hän ohjelmasta mitään irti. Tätä voisi tulevaisuudessa tutkia kvalitatiivisena tutkimuksena, tarkastelemalla motivaation merkitystä suhteessa hyödyn saantiin. Myös iän sekä vankilakertalaisuuden suhdetta ohjelman toimivuuteen olisi hyvä jatkossa tutkia.

Jotta Suuttumuksen hallinta -ohjelman kehittäminen ei olisi pelkästään vankien näkemysten perusteella toteutettu, olisi erittäin suotavaa tutkia ohjelmaa myös ohjaajien näkökulmasta. Tällöin opinnäytetyömme ohelle saataisiin mielenkiintoinen otos, josta pystyttäisiin tarkastelemaan kohtaavatko ohjaajien näkemykset yhtään vankien näkemysten kanssa. Koemme myös, että etenkin ohjaajien kehitysideat Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa kohtaan olisivat hyödyllisiä kehittämistyössä.

Tutkimuksemme toteuttamisen aikana tietoomme tuli myös toive ohjelman toteutumisesta eri kielillä. Toiveessa ilmaistiin, että ohjelmaa vedettäisiin entistä laajemmin ulkomaalaisille vangeille tai keksittäisiin samankaltainen matalammalla kynnyksellä toimiva ohjelma, joka keskittyisi impulsiivisuuteen sekä väkivaltaisuuteen. Tulevaisuudessa ohjelmaa voitaisiin kehittää siihen suuntaan, että sitä voisi järjestää eri kielillä.

Lähteet

Painetut

Beck, J. 2011. Cognitive Behavior therapy. The Guilford press: New York.

Daruna, J. & Barnes, P. 1993. A neurodevelopmental view of impulsivity. In McCown, W., Johnson, J. & Shure, M. The Impulsive Client: Theory, Research, and Treatment. Washington, DC: American Psychological Association, 23-37.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali - Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.

Knuuti, U. & Vogt-Airaksinen, T. 2010. Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla. Rikosseuraamuslaitos, Keskushallinto.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Kylmä J. 2008. Näkökohtia tutkimusetiikasta laadullisessa terveystutkimuksessa. Julkaisussa Pietilä A-M. & Länsimies-Antikainen H. Etiikkaa monitieteisesti. Kuopion yliopiston julkaisuja.

Laine, M. 2014. Kriminologia ja rankaisun sosiologia. Helsinki: Tietosanoma.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino

Suomela, M. 2002. Kognitiivis-behavioraaliset toimintaohjelmat. Teoksessa Salminen M. & Toivonen K. (toim.) Vankeinhoidon perusteet. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisu 4/2002.

Rikosseuraamuslaitos. 2018. Suuttumuksen hallinta- käsikirja. Opas ohjaajille. Iso- Britannian vankeinhoitolaitos. 1995.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tyni, S. 2015. Vankeinhoidon vaikuttavuus. Onko kuntoutukselle tilastollisia perusteita? Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Arce, E. & Santisteban, C. 2006. Impulsivity: a review. Psicothema, 18, 213-220. Referred to 5.3.2021. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8495/8359>

Barratt, E. 1994. Impulsiveness and aggression. In Monahan, J. & Steadman H. Violence and mental disorder: Developments in risk assessment. Chicago: University of Chicago Press, 61-79. Referred to 5.3.2021.
[https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=v4o5b2Na4nQC&oi=fnd&pg=PA61&dq=Barratt,+e.+s.+\(1994\).+impulsiveness+and+aggression.&ots=iQ_J-5BhbW&sig=48f8u1rBktZF0Pjxhf72ynfG9cw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=v4o5b2Na4nQC&oi=fnd&pg=PA61&dq=Barratt,+e.+s.+(1994).+impulsiveness+and+aggression.&ots=iQ_J-5BhbW&sig=48f8u1rBktZF0Pjxhf72ynfG9cw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Finnberg, A. 2010. Vankien kokemuksia OMA-ohjelmasta EteläSuomen rikosseuraamusalueella. Viitattu 24.4.2021.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16701/Finnberg_Annika.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haviala, H. & Ihalainen, M. 2014. Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadinta, prosessin kuvaus ja arviointi. Viitattu 24.4.2021.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75923/Suuttumuksen%20hallinta%20ohjelman%20videon%20laadinta%20prosessin%20kuvaus%20ja%20arviointi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsingin vankilan tulo-opas. 2017. Viitattu 20.10.2020.
https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/toimipaikkojenliitetiedostoja/Ctr7CcQEep/Hev_Opas_vangeille_2017.pdf

Hurri, N. & Koivisto, P. 2019. Ohjaajien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmäkäsikirjan käytettävyydestä. Viitattu 24.4.2021.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266978/Ohjaajien%20n%c3%a4kemyksi%c3%a4%20Suuttumuksen%20hallinta%20-ohjelman%20k%c3%a4sikirjan%20k%c3%a4ytett%c3%a4vyydest%c3%a4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kari, R. 2016. Ohjelmatyöstä Rikosseuraamuslaitoksessa; OMA- ja SuHa-ohjelma. Viitattu 6.11.2020. <https://docplayer.fi/30162617-Ohjelmatyosta-rikosseuraamuslaitoksessa-oma-ja-suha-ohjelma-riitta-kari-kehityspaallikko-lansi-suomen-rikosseuraamusalue.html>

Laki Rikosseuraamuslaitoksesta 953/2009. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090953>

Mehiläinen. 2021. Aggressiivisuus ja väkivaltaisuus. Viitattu 11.01.2021.

<https://www.mehilainen.fi/aggressiivisuus-ja-vakivaltaisuus>

Mielenterveystalo. 2020a. Impulsiivinen käytös. Viitattu 7.10.2020.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/impulsiivinen_kaytos.aspx

Mielenterveystalo.2020b. Aggressiivisuus. Viitattu 20.12.2020.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/aggressiivisuus.aspx

Nuortennetti.2020. Aggressiivisuus. Viitattu 20.12.2020. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/aggressiivisuus/>

Rikosseuraamuslaitos. 2019. Helsingin vankilan järjestyssääntö 1.12.2019 alkaen. Viitattu 20.10.2020.

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/jarjestyssaannot/6Fp9mp2MJ/Helsingin_vankilan_jarjestyssaanto_saavutettava.pdf

Rikosseuraamuslaitos. 2020a. Arvot ja strategia. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020b. Organisaatio. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/organisaatio.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020c. Vankilat. Viitattu 19.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020e. Helsingin vankila. Viitattu 20.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/helsinginvankila.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020f. Turun vankila. Viitattu 20.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/turunvankila.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020g. Turun vankilan järjestyssääntö voimaan 17.2.2020. Viitattu 20.10.2020.

https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/jarjestyssaannot/6HxCpu8jX/Turun_vankilan_jarjestyssaanto_saavutettava.pdf

Rikosseuraamuslaitos. 2020h. Naarajärven vankila. Viitattu 20.10.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/naarajarvenvankila.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020i. Kuntouttava toiminta - Ohjelmatyö. Viitattu 6.11.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020j. Uusintarikollisuuteen vaikuttavat toimintaohjelmat. Viitattu 8.11.2020.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo/uusintarikollisuuteenvaikuttavattoimintaohjelmat.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2020k. Riihimäen vankila. Viitattu 3.2.2021.

<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/riihimaenvankila.html>

Siira, A. 2012. Vankien kokemuksia STOP-ohjelmasta. Viitattu 24.4.2021.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40751/Vankien%20kokemuksia%20STOP%20ohjelmasta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen perustuslaki. 731/1999. Viitattu 2.4.2021.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tourunen, J., Kaskela, T. & Weckroth, A. 2019. Päihdekuntoutusohjelmat vankilassa.

Historiallinen katsaus sekä ohjaajien ja vankien kokemukset. Viitattu 7.11.2020. https://a-klinikksaatio.fi/sites/default/files/2020-01/Pa%CC%88ihdekuntoutusohjelmat%20vankilassa_%20verkko.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 1.4.2021.

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 1.4.2021.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%C3%84KSYM%C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. TENK. Viitattu 1.4.2021. <https://tenk.fi/fi/tenk>

Vankeuslaki. 767/2005. Viitattu 19.10.2020.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767#O3L8>

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupahakemus	66
Liite 2: Tutkimuslupa	67
Liite 3: Esite vangeille Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta	69
Liite 4: Kirjallinen suostumus	70
Liite 5: Kirjallinen suostumus englanniksi	71
Liite 6: Haastattelurunko	72
Liite 7: Englanninkielinen haastattelurunko	77

Liite 1: Tutkimuslupahakemus



Tutkimuslupahakemus

1 (1)

13.4.2021

Opinnäytetyön tekijät: Petra Tikkala ja Viivi Kosonen

Oppilaitos / koulutusohjelma: Laurea ammattikorkeakoulu / sosionomi, rikosseuraamusala

Ohjaaja: Sonja Holopainen (Rikosseuraamusalan koulutuskeskus)

Tilaaaja: Tuija Muurinen (Keskushallintoyksikkö)

Opinnäytetyön nimi: Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneiden vankien näkemykset ohjelmasta

Opinnäytetyön tavoitteet/tutkimuskysymykset:

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia vankien omia näkemyksiä suuttumuksen hallinta- ohjelmasta ja kuinka he kehittäisivät suuttumuksen hallinta- ohjelman sisältöä. Opinnäytetyö on tarkoitus toteuttaa haastattelemalla vankeja. Opinnäytetyö tullaan toteuttamaan kvalitatiivisena tutkimuksena.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavanlaiset:

1. Mitä mieltä vangit ovat Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta?
2. Miten vankien käyttäytyminen on muuttunut Suuttumuksen hallinta -ohjelman aikana?
3. Miten vangit kehittäisivät Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa?

Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely:

Haemme tutkimuslupaa vankihaastatteluihin Helsingin, Riihimäen, Turun ja Naarajärven vankiloihin. Kyseiset vankilat ovat valikoituneet niiden sijainnin perusteella, sillä tarkoituksena on saada kaikilta rikosseuraamusalueilta aineistoa tutkimusta varten. Tämän lisäksi haemme lupaa vankitietojärjestelmän käyttöön, jotta saisimme tietoon ketkä ovat kyseisissä vankiloissa suorittaneet Suuttumuksen hallinta -ohjelman.

Tarkoituksenamme on haastatella yllä mainituista vankiloista yhteensä noin 12-15 Suuttumuksen hallinta -ohjelman käynnystä vankia. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa paikan päällä, mutta tämän hetkisen koronatilanteen huomioiden haastattelut saatetaan joutua toteuttamaan Skypen välityksellä. Tarkoituksenamme on äänittää haastattelut ja sen jälkeen litteroida aineisto. Haastattelumenetelmämme tulemme käyttämään teemahaastattelua. Menetelmä antaa liikkumavaran käydä asiat yksinkertaisesti teemoittain läpi ja niiden avulla pystymme hyvin pelkistämään saatuja vastauksia, jotta jäljelle jää tarvittavat asiat. Haastattelut on tarkoitus aloittaa heti kun tutkimuslupa niille on saatu. Olemme olleet etukäteen yhteydessä vankiloihin, joissa aiomme toteuttaa haastattelut ja heidän johdollensa on esitelty opinnäytetyömme sisältö. Jokaisen yllä mainitun vankilan suostumus on siis saatu haastatteluita varten.

Varmistamme ennen haastattelua vangin halukkuuden osallistua tutkimukseen ja painotamme, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa. Vankien henkilöllisyys tulee siis pysymään anonyyminä koko prosessin ajan, emmekä tule luovuttamaan heihin liittyviä tietoja missään vaiheessa ulkopuolisille. Tietoja, joita saamme prosessin aikana, tulee käyttämään pelkästään opinnäytetyön tekijät. Kaikki tiedot tuhoetaan heti asianmukaisesti, kun olemme saaneet vastaukset kerättyä opinnäytetyöhömmä, esimerkiksi äänitetyt haastattelut tullaan hävittämään heti, kun vastaukset on saatu litteroitua.

Aikataulu:

Aloitus 2.9.2020

Alustava kartoitus sähköpostin muodossa vankiloille 9.11.2020

Suunnitelman lähettäminen opponoijille ja vastaavalle ohjaajalle 12.11.2020


Suunnitelmaseminaari 19.11.2020

Tutkimuslupien anominen Keskushallintoyksiköltä / joulukuu

Toteutus (aineistonkeruu, analyysit, raportointi) / tammi-maaliskuu

Arvioiva seminaari 20.04.2021

Liite 2: Tutkimuslupa

		Tutkimuslupa	
		20.1.2021	1/332/2021
<p>Opiskelijat Petra Tikkala Viivi Kosonen Laurea ammattikorkeakoulu Sosionomi / rikosseuraamusala</p>			
<p>Hakemuksenne 7.1.2021</p>			
Tutkimuslupahakemus			
<p>Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea ammattikorkeakoulun rikosseuraamusalan sosionomiopintojen lopputyötä varten. Opinnäytteen ohjaajana toimii yliopettaja Sonja Holopainen Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksesta. Rikosseuraamuslaitoksen yhteyshenkilönä toimii erityisasiantuntija Tuija Muurinen.</p>			
Tutkimuksen aihe	Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuneiden vankien näkemykset ohjelmasta		
Tutkimuksen toteutus	Noin 12-15 Suuttumuksen hallinta -ohjelman käyneen vangin haastattelut Helsingin, Riihimäen, Turun ja Naarajärven vankiloissa.		
Lupahakemus	Haette lupaa haastattelujen toteuttamiseen. Hakijoista on tehty voimassa olevat turvallisuus selvitykset.		
Päätös	<p>Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimuslupan haastatteluihin. Haastattelujen toteutuksesta tulee sopia erikseen kunkin vankilan kanssa ja ne tulee toteuttaa vankilan johtajan tai apulaisjohtajan suostumuksella ja välityksellä. Haastattelujen teossa tulee noudattaa vallitsevia koronaohjeita ja -määräyksiä. Haastateltavien valinta vankitietojärjestelmästä tulee tehdä Rikosseuraamuslaitoksen yhteyshenkilön välityksellä.</p> <p>Vankien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää yksilöity kirjallinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin.</p>		
Osoite Lintulahdenkuja 4 00530 HELSINKI	Puhelin 029 56 88500	Telekopio 029 56 88446	Sähköpostiosoite kirjaamo.rise@om.fi

2(2)

Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle.

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää sähköinen kopio tai paperikopio Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle.

Riitta Kari
kehitysjohtaja

Peter Blomster
erikoistutkija

Esitelty ja päätetty sähköpostitse.

Tiedoksi

Helsingin vankilan johtaja
Naarajärven vankilan johtaja
Riihimäen vankilan johtaja
Turun vankilan johtaja

Liite 3: Esite vangeille Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta



**SUUTTUMUKSEN
HALLINTA -OHJELMAAN
OSALLISTUNEIDEN VANKIEN
NÄKEMYKSET OHJELMASTA**

VIIVI KOSONEN & PETRA TIKKALA

**Haastattelemme Suuttumuksen
hallinta -ohjelman yksilö- sekä
ryhmäohjelman käyneitä vankeja**

**Pyrimme haastattelemaan
yhteensä n. 12–15 vankia
neljästä eri vankilasta**

**Haastattelut nauhoitetaan
tutkimusta varten, mutta
haastateltavan henkilöllisyys
pysyy anonyymina**

LISÄTIETOA:

Liite 4: Kirjallinen suostumus

Kirjallinen suostumus opinnäytetyön haastatteluun

Suostun osallistumaan vapaaehtoisesti Petra Tikkanen ja Viivi Kososen opinnäytetyön haastatteluun, jossa selvitetään vankien näkemyksiä Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta.

Minulle on selvää, että haastattelut toteutetaan luottamuksellisesti ja anonyymisti. Minulle on kerrottu, että salassapito- ja vaitiolovelvollisuus koskee kaikkia osapuolia ja koko opinnäytetyön prosessia. Nimeni ei tule ilmi missään vaiheessa ja kaikki tiedostot hävitetään asiallisesti prosessin jälkeen.

Suostun osallistumaan haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Halutessani saan keskeyttää haastattelun ja olla vastaamatta kysymyksiin. Halutessani voin esittää lisäkysymyksiä opinnäytetyöhön liittyen.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 5: Kirjallinen suostumus englanniksi

Written consent to the thesis interview

I agree to participate voluntarily in the interview including Petra Tikkala and ~~Viiivi Kosonen~~ thesis. The interview research the prisoners' views on the Anger Management program (Suuttumuksen hallinta -ohjelma).

It is clear to me that the interviews are carried out confidentially and anonymously. I have been told that the obligation of secrecy and confidentiality applies to all parties and to the whole thesis process. My name will not appear at any point and all files will be properly destroyed after the process.

I agree to participate in the interview which is recorded. If I want, I can pause the interview and not answer the questions. If I wish, I can ask additional questions related to the thesis.

Time and place**Signature and name clarification**

Liite 6: Haastattelurunko

Teemahaastattelu**Taustatietoja****Ikä****Impulsiivisuus / äkkipikaisuus**

- o Kerro mitä ajattelet omasta impulsiivisuudesta?
- o Miten impulsiivisuus on näyttäytynyt aiemmin elämässäsi?
- o Millaisia ongelmia sinulle on aiheutunut omasta impulsiivisuudesta (tavaroiden hajottaminen, asioiden kesken jääminen, väkivaltainen käytös)?

Teema 1: Ohjelmaan hakeutuminen**Mikä sai hakeutumaan ohjelmaan?**

- o Ohjaaja, vartija, psykologi
- o Rangaistusajan suunnitelman edistämiseksi
- o Toisen vangin suosittelemana
- o Oma tahto

Suorititko yksilö- vai ryhmämuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman?**Millaisia odotuksia sinulla oli ohjelmasta?**

- o Tietoisuus siitä mitä suuttuessa tapahtuu
- o Apua oman impulsiivisuuden hallitsemiseen
- o Menetelmiä käsitellä omaa suuttumusta
- o Oman käytöksen tarkkailu ja ymmärtäminen

Teema 2: Ohjelman aikana

Mitä muistat Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta (aiheet, tehtävät, tunteet)?

Kokoontumiskerta 1: Kartoitus

- o Tavoite: Avata ohjelman sisältö ja tarkoitus vangille. Auttaa ymmärtämään suuttumuksen ja vihaisen käyttäytymisen seurauksia
- o Sisältö: Sääntöjen ja päämäärien läpikäynti, suuttumuksen ja vihaisen käytöksen ymmärtäminen, myönteiset ja kielteiset seuraukset oman malltinsa menettämisestä
- o Tehtävät: MAI-kysely (tilannekartoitus), Suuttumuksen päiväkirja 1 ja Kotitehtävä 1: Myönteiset ja kielteiset seuraukset
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 2: Suuttumuksen kehittyminen

- o Tavoite: Ymmärtää aggressiivisen käytöksen vaiheet, huomata suuttumuksen merkit omassa kehossa ja millaista on ei-aggressiivisen kehonkielen vaikutus
- o Sisältö: Aggressiivisen käytöksen kehitysvaiheiden läpikäynti ja vaihtoehtoinen tapa käsitellä niitä, suuttumuksen havainnointi ja sellaisen käytöksen muuttaminen sanallisissa ilmauksissa ja kehonkielessä
- o Tehtävät: Suuttumuksen päiväkirja 1 (jatkuu)
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 3: Omien ajatusten muuttaminen

- o Tavoite: Ymmärtää omien ajatusten vaikutus omaan käytökseen, harjoittaa ja osata käyttää (esim. vihatilanteissa) myönteisiä sekä rauhoittavia ajatuksia
- o Sisältö: Vihatilanteeseen liittyvien ajatusten läpikäynti (ennen, aikana, jälkeen) ja niihin liittyvät harjoitukset, ajatusten itsehillintä
- o Tehtävät: Suuttumuksen päiväkirja 2 (korvaa aiemman päiväkirjan), Kotitehtävä 2: Rauhoittavat ajatukset

- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 4: Fyysisten tuntomerkkien hallinta

- o Tavoite: Ymmärtää fyysisen kiihtymyksen ja suuttumuksen merkit, sekä miten kiihtymistilannetta käsitellään
- o Sisältö: Suuttumuksen fyysiset tuntomerkit, kiihtymistilanteen hallitseminen sekä mielikuvien, rauhoittavien ajatusten ja rentoutusmenetelmien harjoittelu
- o Tehtävät: Suuttumuksen päiväkirja 2
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 5: Jämäkkä suuttumuksen ilmaisu

- o Tavoite: Ymmärtää erilaiset käyttäytymisen vaihtoehdot (passiivinen, jämäkkä ja aggressiivinen) sekä OTTO-kaavan esittely
- o Sisältö: Passiivisen, jämäkän ja aggressiivisen käyttäytymisen eri vaihtoehdot, OTTO-kaavan (Ongelma, Tuntuu, Täsmennä, Osoita) läpikäynti (Suuttumuksen ilmaiseminen jämäkästi)
- o Tehtävät: Suuttumuksen päiväkirja 2 ja Kotitehtävä 3: Viestintätyylejä
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 6: Arvostelu ja loukkaukset

- o Tavoite: Ymmärtää arvostelun ja loukkauksen välinen ero sekä tämän lisäksi oppia keinoja arvostelun ja loukkausten käsittelemiseen
- o Sisältö: Arvostelun ja loukkauksen havainnollistaminen, sekä niiden käsittely (OTTO-kaava / jämäkkyysharjoitus)
- o Tehtävät: Suuttumuksen päiväkirja 2 ja Kotitehtävä 4: Arvostelun ja loukkausten käsittely
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla

tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Kokoontumiskerta 7: Ryhmän painostus, suuttumuksen oikeuttaminen

- o **Tavoite:** Tiedostaa ja oppii käsittelemään ryhmän painostusta, osaa käyttää oikeaoppisesti Naarmuuntunut levy -tekniikkaa ja ymmärtää kuinka suuttumusta yritetään oikeuttaa
- o **Sisältö:** Tarkastellaan ryhmän painostusta ja sen käsittelytapoja, opetellaan Naarmuuntunut levy -tekniikkaa viiden muistisäännön kautta ja tiedostetaan miten itse henkilökohtaisesti yrittää oikeuttaa suuttumuksensa
- o **Tehtävät:** Suuttumuksen päiväkirja 2 ja Kotitehtävä 5: Ryhmän painostus
- o **Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?**

Kokoontumiskerta 8: Opitun kertaus

- o **Tavoite:** Tarkoituksena on kerrata aiemmin opittua ja osallistujien tulisi tietää tähän mennessä erilaisista toimintatavoista (rauhottavat ajatukset, rentoutuminen, jämäkyys). Tiedostaa repsahduksen ja horjahdun välinen ero sekä ymmärtää suuttumistilanteessa käytettävät toimintatavat ja tapojen jatkumo.
- o **Sisältö:** Kaikkien oppituntien kertaus: vaikeat tilanteet, kriiseistä selviytyminen, riskitilanteiden tunnistaminen, horjahdus ja repsahdus, kokemuksesta oppiminen sekä mitä tapahtuu horjahduksen jälkeen. Suuttumistilanne jaetaan kolmeen vaiheeseen (ennen, aikana, jälkeen)
- o **Tehtävät:** Suuttumuksen päiväkirja 2 ja Kotitehtävä 6: Virheistä oppiminen
- o **Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?**

Kokoontumiskerta 9: Kahden viikon kuluttua -mitä jäi mieleen?

- o **Tavoite:** Osallistujan pitäisi pystyä kuvailemaan, kuinka maltinmenetystilanteessa asiaa olisi voinut käsitellä eri tavoin kaikissa kolmessa eri suuttumuksen vaiheessa. Tässä vaiheessa osallistujan pitäisi ymmärtää myös mikä ero on horjahduksella ja sillä, että hän palaa takaisin vanhoihin tapoihinsa

- o Sisältö: Käydään läpi osallistujien edistymistä ja kuinka hyvin suutumistilanteissa on pystynyt hyödyntämään aiemmin opittuja menetelmiä.
- o Tehtävät: Läpikäynti ohjelman aikana opituista asioista ja rohkaisu tulevaisuuden työskentelyyn suuttumuksen hallinnan parissa
- o Mitä muistat oppitunnista? Mitä ajatuksia tunnin sisällöstä ja tehtävistä tulee mieleen? Mitä ajatuksia nämä herättivät? Mitä mieltä olit tunneilla tehtävistä käytännön harjoituksista? Olivatko tehtävät hyödyllisiä? Miten kehittäisit kokoontumiskertaa?

Teema 3: Ohjelman jälkeen

Impulsiivisuus

- o Miten koet oman impulsiivisuutesi nykyään?
- o Onko impulsiivisuutesi näyttäytynyt arjessa? Miten?
- o Millaisia ongelmia sinulle on aiheutunut omasta impulsiivisuudesta (tavaroiden hajottaminen, asioiden kesken jääminen, väkivaltainen käytös)?

Miten omat ajatukset ja käyttäytyminen muuttui ohjelman aikana? Mikä siihen vaikutti?

Oletko huomannut omassa ajattelussa tai käyttäytymisessä muutosta?

Saavutitko mielestäsi ohjelman tavoitteet?

Mitä olisit kaivannut tai tarvinnut lisää?

Mitä mieltä olet Suuttumuksen hallinta- ohjelmasta kokonaisuudessaan?

Miten itse kehittäisit ohjelmaa?

Mitä haluaisit vielä kertoa Suuttumuksen hallinta- ohjelmaan liittyen?

Liite 7: Englanninkielinen haastattelurunko

Thematic interview

Background information

Age

Impulsivity / suddenness

- Tell me what you think about your own impulsivity?
- How has impulsivity shown in your life in the past?
- What kind of problems have you had with your own impulsivity (breaking up things, getting stuck in things, violent behavior)?

Theme 1: Applying for the program

What made you apply for the program?

- Instructor, guard, psychologist
- To promote a plan of punishment
- Recommended by another prisoner
- Own will

Did you run an individual or group Anger Management program?

What expectations did you have for the program?

- Awareness of what happens when you get angry
- Help control your own impulsivity
- Methods to deal with your own anger
- Observing and understanding one's own behavior

Theme 2: During the program

What do you remember about the Anger Management program (topics, tasks, emotions)?

Meeting 1: Start of the program

- Aim: To open the content and purpose of the program to the prisoner. Helps to understand the consequences of anger and angry behavior
- Content: Reviewing rules and goals, understanding anger and angry behavior, positive and negative consequences of losing temper
- Tasks: MAI survey (situation survey), Anger Diary 1 and Homework 1: Positive and Negative Consequences
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 2: The development of anger

- Aim: To understand the stages of aggressive behavior, to notice the signs of anger in your own body and what is the effect of non-aggressive body language
- Content: Going through the developmental stages of aggressive behavior and an alternative way to deal with them, perceiving anger and changing such behavior in verbal expressions and body language
- Tasks: Anger Diary 1 (continued)
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 3: Changing your own thoughts

- Aim: To understand the effect of your own thoughts on your own behavior, to practice and be able to use (e.g., in anger situations) positive and reassuring (calm) thoughts
- Content: Going through thoughts related to the anger situation (before, during, after) and related exercises, self-control of thoughts
- Tasks: Anger Diary 2 (replaces previous diary), Homework 2: Reassuring (calm) thoughts
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 4: Managing physical characteristics

- Aim: To understand the signs of physical agitation (overheated) and anger, and how to deal with an agitation (overheated) situation
- Content: Physical signs of anger, control of the agitation (overheated) situation and practicing imagery, reassuring (calm) thoughts and relaxation methods
- Tasks: Anger Diary 2
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 5: Assertive (jämykkä) expression of anger

- Assertive (jämykkä): Self-confident, calm and
- Aim: To understand the different behavioral options (passive, assertive (jämykkä) and aggressive) and to introduce the OTTO formula
- Content: Different options for passive, assertive (jämykkä) and aggressive behavior, review of the OTTO formula (Osoitella, Tuottaa, Täsmennä, Osoita) (Expressing anger assertively)
- Tasks: Anger Diary 2 and Homework 3: Communication Styles
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 6: Criticism and insults

- Aim: To understand the difference between criticism and insult, and also to learn ways to deal with criticism and insult
- Content: Understand and deal with criticism and insult (OTTO formula / assertive (jäykkä) exercise)
- Tasks: Anger Diary 2 and Homework 4: Dealing with criticism and insult
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 7: Group pressure and justifying anger

- Aim: Is aware of and learns to deal with group pressure, is able to correctly use the "Scatched Disc" (Naarmuuntunut levy) technique and understands how to try to justify anger
- Content: Examining group pressure and how to deal with it, learning the "Scatched Disc" technique through five memory rules and being aware of how to personally try to justify your anger
- Tasks: Anger Diary 2 and Homework 5: Group Pressure
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 8: A review of what has been learned

- Aim: The aim is to review what has been learned before and participants should be aware of the different ways of working so far (reassuring thoughts, relaxation, assertive). Recognizes the difference between popping and rocking and understands the procedures used in an anger situation and the continuum of habits.
- Content: Review of all lessons: difficult situations, coping with crises, identifying risk situations, faltering, and tearing, learning from experience and what happens after a faltering. The anger situation is divided into three stages (before, during, after)
- Assignments: Anger Diary 2 and Homework 6: Learning from Mistakes
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Meeting 9: After two weeks - what came to mind?

- Aim: The participant should be able to describe how, in a situation of loss of restraint, the matter could have been handled differently in all three different stages of anger. At this point, the participant should also understand the difference between faltering and returning to their old ways.
- Content: A review of the participants' progress and how well they have been able to make use of previously learned methods in anger situations.
- Tasks: Reviewing lessons learned during the program and encouraging future work on anger management
- What do you remember from the lesson? What thoughts about the content and tasks of the lesson come to mind? What thoughts did these evoke? What did you think about the practical exercises in the lessons? Were the tasks useful? How would you develop the meeting?

Theme 3: After the program

Impulsiveness

- How do you feel your own impulsiveness today?
- Has your impulsivity shown in everyday life? How?
- What kind of problems have you had with your own impulsivity (breaking up things, getting stuck in things, violent behavior)?

How did your own thoughts and behaviors change during the program? What affected it?

How did your own thoughts and behaviors change after the program? What affected?

Have you noticed a change in your own thinking or behavior?

What would you have missed or needed more?

What do you think of the Anger Management Program as a whole?

How would you develop the program yourself?

What else would you like to say about the Anger Management Program?