



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadinta, prosessin kuvaus ja arviointi

Haviala, Heta  
Ihalainen, Minna

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadinta,  
prosessin kuvaus ja arviointi

Haviala, Heta  
Ihalainen, Minna  
Rikosseuraamusalan sosionomi  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2014

Haviala, Heta  
Ihalainen, Minna

### Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadinta, prosessin kuvaus ja arviointi

Vuosi 2014 Sivumäärä 61

---

Opinnäytetyömme on Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon laadinta, tämän prosessin kuvaus ja arviointi. Opinnäytetyön muoto on toiminnallinen työ. Avaamme työmme teoreettisessa viitekehyksessä keskeisiä rikosseuraamusalan ohjelmityön käsitteitä ja periaatteita sekä teoriaa vihasta ja suuttumisesta käsitteinä. Opinnäytetyön pohjana on Suuttumuksen hallinta -ohjelman opas ohjaajille, vanha video sekä sähköisesti toteutettu kysely, joka toimii perustana laadulliseen tutkimusosioon. Laadullisen tutkimuksen kautta saimme nykyisten Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajien mielipiteitä siitä, mitä uudistuksia videoon tulisi tehdä.

Opinnäytetyömme tehtiin yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen kanssa, joka myös rahoitti kuvauksesta ja editoinnista huolehtineen Mokia ry:n alaisuudessa toimivan Kino Wanhakopin työn. Yhteistyökumppaneina toimivat myös Hauhon näyttämötaiteen harrastajat, harrastelijanäyttelijöitä sekä näyttämötaiteen opiskelijoita.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi uusi tallenne Rikosseuraamuslaitoksessa käytössä olevalle Suuttumuksen hallinta (Suha) -ohjelmalle. Video tulee laajalti käyttöön ohjelmityössä Suomen vankiloissa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa. Videota käytetään apuna muun muassa suuttumuksen merkkien tunnistamisessa ja suuttumuksen hallinnan esimerkkinä.

Suuttumuksen hallinta -ohjelma on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia suuttumuksen ja vihantunteen hallinnassa, ja tämä johtaa väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Ohjelma on kehitetty lyhyt, ja sen tavoitteena on luoda ymmärrystä, mitä suuttumusprosessissa tapahtuu ja millaisin menetelmin suuttumusta on mahdollista hallita.

Haviala, Heta  
Ihalainen, Minna

**Making Anger Management program video, description and assessment of the process**

Year	2014	Pages	61
------	------	-------	----

---

This Bachelor's thesis includes making of a video for Anger management program, description and assessment of this process. The form of this thesis is functional. The theoretical framework includes the Criminal Sanctions Agencies key concepts and the principles of programmes currently used in the prison system. It also includes theory about the causes of anger and how that can lead to potentially violent outbursts as a result of anger build up.

The thesis is based several elements, the current Guide book used by Anger Management Instructors, the old video used in the program and the results of a survey taken by Anger Management Program Instructors. This survey helped to give us an insight into instructor's opinions of the current video. We examined the data from the survey using qualitative research methods which then provided us with information as to what reforms should be incorporated into the new video.

This Bachelor's thesis was carried out in collaboration with The Criminal Sanctions Agency. The agency also funded the production of the video, including covering the expenses of Kino Wanhakop who filmed and edited the video. Other notable partners in the production were drama hobbyists of Hauho, some amateur actors and drama students from Tampere University.

The thesis has created a new video for the Anger Management Program which is now being used within The Criminal Sanctions Agency. The video will be widely implemented in prisons and Community Sanction Offices throughout Finland. The Video is proving to be an extremely useful tool for helping Instructors to identify the signs of anger and also in giving methods of how to manage this anger once it has been identified.

The Anger Management Program is intended for people who have problems controlling their anger, as this lack of control can lead into angry outbursts and sometimes violent behavior. The program is short and to the point, and its purpose is to enable Instructors to identify the warning signs of anger and to teach them methods of how to help people control it.

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Työn tausta, tarve ja tavoitteet .....	7
3	Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa ohjaamassa Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyötä .....	9
3.1	Aaron T. Beck:n kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa.....	9
3.2	Kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan periaatteet .....	10
3.3	Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa ja Anger Management .....	12
3.3.1	Kognitiiviinen lähtökohta .....	12
3.3.2	Behavioraalinen lähtökohta. ....	14
3.3.3	Harjoitukset osana kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa.....	15
4	Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla .....	16
4.1	Ohjelmatyön akkreditointi- eli hyväksymismenettely .....	17
4.2	Hyvät käytännöt .....	18
4.3	Suuttumuksen hallinta -ohjelma osana RISE:n toimintaohjelmia.....	18
4.3.1	Suuttuminen.....	19
4.3.2	Suuttumuksen hallinta -ohjelma.....	20
5	Laadullinen tutkimus .....	21
5.1	Tutkimustehtävä .....	22
5.2	Tutkimuksen eettisyys.....	22
5.3	Tutkimuksen luotettavuus .....	23
5.4	Webropol -kysely .....	24
5.5	Sisällön analyysi .....	25
5.6	Tulokset.....	26
5.6.1	Video 1. Aggressiivinen käyttäytyminen - hidas kehittyminen .....	26
5.6.2	Video 2. Ajatukset ennen suuttumista, sen aikana ja sen jälkeen .....	27
5.6.3	Video 3. Nopea rentoutuminen .....	28
5.6.4	Video 4. Käyttäytymisen vaihtoehdot .....	29
5.6.5	Video 5. O.T.T.O -kaava .....	30
5.6.6	Video 6. Ryhmän vaikutus .....	31
5.6.7	Vastausten yhdenmukaisuudet.....	32
6	Toiminnallinen osuus .....	32
6.1	Yhteistyökumppanit .....	33
6.2	Ennakovalmistelut ja suunnittelu.....	34
6.3	Käsikirjoittaminen .....	34
6.4	Kuvaukset.....	37
6.4.1	Kuvauspäivä 27.2.....	37
6.4.2	Kuvauspäivä 4.3. ....	38
6.4.3	Kuvauspäivä 5.3 .....	39

6.4.4	Kuvauspäivä 13.3 .....	39
6.4.5	Kuvauspäivä 14.3 .....	41
6.4.6	Kuvauspäivä 19.3 .....	42
6.4.7	Kuvauspäivä 31.3 .....	44
6.4.8	Kuvauspäivä 1.4. ....	46
6.4.9	Kuvauspäivä 9.4 .....	47
6.5	Editointi, äänitys ja lopullinen muoto .....	48
7	Prosessin kuvaus.....	49
8	Arviointi.....	53
8.1	Kehittämistyön arviointi .....	53
8.2	Ajankäyttö.....	55
8.3	Eettisyys .....	56
8.4	Luotettavuus .....	57
8.5	Ammatillinen kasvu ja työn kehittämismahdollisuudet .....	57
	Lähteet .....	60

## 1 Johdanto

Opinnäytetyönämme teemme uuden tallenteen Rikosseuraamuslaitoksessa käytössä olevalle Suuttumuksen hallinta (Suha) -ohjelmalle. Videota käytetään apuna muun muassa suuttumuksen merkkien tunnistamisessa ja suuttumuksen hallinnan esimerkkinä. Sen tarkoitus on saada asiakas tiedostamaan havaintojensa kautta ongelmallisen ajattelun ja käyttäytymisen mallia, tunnistamaan itsessään näitä piirteitä ja tämän jälkeen harjoittelemaan käyttäytymisen muutosta, sekä ohjatusti, että itsenäisesti. Videolla on kuusi erilaista kohtausta, sisältäen suuttumuksesta ja sen hallinnasta johdettuja tilanteita. Tällä hetkellä käytössä on vanha, englanninkielinen vhs-nauhalla kopioitu dvd-tallenne, joka ei vastaa nykyaikaa.

Avaamme tämän kehittämistyön raportissa keskeisiä rikosseuraamusalan ohjelmatyön käsitteitä, jotta lukijan on helpompi ymmärtää ohjelmatyötä ja varsinkin Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa. Suuttumuksen hallinta -ohjelman opas ohjaajille on opinnäytetyön keskeisin teorialähde, jonka pohjalta video tulee muokkautumaan. Videon tulee olla käsikirjan keskeisten kognitiivis-behavioraalisten teorioiden mukainen, koska käsikirjan tehtävissä käydään läpi videon tapahtumia ja video toimii tärkeänä havainnollistamisen lähteenä asiakkaille.

Perehdymme opinnäytetyössämme kognitiivis-behavioraaliseen lähestymistapaan, Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyön toimintaperiaatteisiin, toimintaohjelmien hyväksymismenettelyihin, Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan sekä suuttumiseen käsitteeseen. Rikosseuraamusalan strategia 2011-2020 toimii perustana ohjelmatyön kehittämisessä. Avaamme myös kehittämistyön keskeisiä periaatteita.

Käsitlemme tässä opinnäytetyössä sähköisesti toteutettua kyselyä, joka toimi perustana kehittämistyön laadulliseen tutkimusosioon. Laadullisen tutkimuksen kautta pyrimme saamaan nykyisten Suuttumuksen hallinta -ohjaajien mielipiteitä siitä, mitä uudistuksia videoon tulisi tehdä ja mitä säilytettävää videolla on. Kyselyn vastauksia tarkastelemme laadullisen tutkimuksen keinoin ja teemme vastauksista analyysin, jotta video tulisi kohtaamaan parhaiten ohjaajien, ja sitä kautta myös asiakkaiden tarpeet.

## 2 Työn tausta, tarve ja tavoitteet

Opinnäytetyön idea, tehdä uusi video Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan, kumpusi Rikosseuraamuslaitoksen tarpeesta. Moni rikosseuraamusalan ohjelmatyön asiantuntija on ilmaissut videon tarpeellisuuden ja kannusti meitä ryhtymään tähän kehittämistyöhön. Työ vaikutti jo alussa hyvin mielenkiintoiselta ja haastavalta, ja toivomme sen vaikuttavan Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyöhön merkittävästi ja näin myös vaikuttavan uusintarikollisuuden väheneemiseen. Mielestämme videota on tärkeä kehittää siihen suuntaan, että se vastaisi sen tarkoi-

tusta Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa. Videon avulla asiakkaat havainnoivat ja tunnistavat suuttumuksesta aiheutuvia fyysisiä merkkejä tai automaattisia ajatuksia, jonka jälkeen he pystyvät tiedostamaan nämä omassa toiminnassaan ja käytöksessään. Tunnistamisen jälkeen heillä on mahdollisuus alkaa muuttaa haitallista käytöstään harjoittelemalla.

Opinnäytetyömme voidaan nähdä tutkimuksellisenä kehittämishankkeena. Kehittäminen on käytännön toimintaa, jonka päämääränä on halutun ja ennalta määritellyn tavoitteen saavuttaminen. Kehittäminen voi sisältää uusien toimintamallien tai ideoiden luomista sekä niiden jakamista ja vakiinnuttamista käytäntöön. Näin ajateltuna kehittämistyö on konkreettista asioiden parantamista, korjaamista tai edistämistä. Kehittämistoiminnassa onnistumista voidaan arvioida sen kautta, kuinka hyvin kehittämistoiminnan prosessin alussa luodut tavoitteet saavutetaan. Jos kehittämisessä onnistutaan hyvin, voivat muut organisaatiot tai toimijat käyttää hyväksi kehitystyötä. Kehittäminen näin ollen tavoittelee myös uuden tiedon ja taidon siirtämistä. (Toikko & Rantanen 2009: 14 - 16.)

Kehittämisessä sovelletaan tutkimustietoa ja näin voidaan puhua erilaisista kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhteista. Perustutkimus pyrkii löytämään tietoa, joka kuvailee tai selittää tutkittavaa ilmiötä, kuitenkin niin, että tietoa etsittäisiin erityiseen käyttötarkoitukseen. Tarkoituksena perustutkimuksessa on tietämyksen edistäminen. Soveltava tutkimus taas, perustutkimuksen tuottaman tiedon ja teorian avulla, keskittyy ongelmien ratkaisuun. Soveltavan tutkimuksen päämääränä on tuottaa tietoa käytännön tavoitteita varten. Kehitystyö nivoutuu tutkimuksiin käsitteenä "tutkimuksellinen kehittämistoiminta", jota käytetään puhuttaessa tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyskohdasta, jossa nämä, tutkimus ja kehitystyö, limittyvät. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta tavoittelee konkreettista muutosta, kuitenkin niin, että pyrkimyksenä on tuottaa perusteltua tietoa. Apuna tässä käytetään kysymyksenasettelutapaa, joka muotoutuu käytännön toiminnasta ja rakenteista tarkoittaen sitä, että tutkimus on avustavassa roolissa kehittämistyössä. (Toikko & Rantanen 2009: 19-23)

Tässä opinnäytetyössä on määritelty tavoite eli video. Sen tulee olla sellainen, että sitä voidaan käyttää Rikosseuraamuslaitoksen Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa. Videon sisällön tulee vastata ohjelman sisältöä ja vanhan videon sisältöä niiltä osin kuin on tarpeellista. Kehittämisentyön kannalta on tärkeää saada videosta hyvä ja toimiva sen käyttötarkoitus huomioiden. Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa videota käytetään apuna havainnollistamaan kognitiivis-behavioraalisia lähtökohtia eli ajattelun ja käytöksen linkittymistä toisiinsa. Asiakaiden tulee tunnistaa videolta millaisia toimintatapoja tai reaktioita ajatukset ja suuttuminen aiheuttaa, jonka jälkeen heidän on mahdollista tiedostaa omassa ajattelussa ja toiminnassa vastaavanlaisia tapahtumia. Vasta tunnistamisen ja tiedostamisen jälkeen on mahdollista lähteä työstämään harjoittelun kautta omia ajatusmalleja ja sen myötä käyttäytymistä.



Heta Haviala on toiminut Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajana ja täten kiinnostunut ohjelman kehittämisestä ja sen toimivuudesta. Vanha video oli hänen mielestään päivityksen tarpeessa ja siksi hän halusi opinnäytetyönään lähteä videointiprosessiin. Työ vaikuttaa suurelta ja tämän vuoksi työparin etsintä tuli kyseeseen.

Minna Ihalainen on myös kiinnostunut toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä ja näin myös tästä suunnitelmasta. Muuttuva rikosseuraamusala korostaa työntekijöiden työnkuvien monipuolistumista, eri ammattikuntien yhteistyötä sekä moniammatillisuutta rikosseuraamusalan eri sektoreiden kesken. Henkilökohtainen oppiminen ja omien näkökulmien laajentaminen innostivat häntä lähtemään mukaan tämänkaltaiseen projektiin.

Tämän kehittämistyön tavoite on saada Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan päivitettyä videomateriaalia suomen kielellä ja naiset myös huomioon ottaen, koska he kuuluvat myös asiakas-kuntaan. Toimiva Suuttumuksen hallinta -ohjelma voi vähentää väkivaltaista ja impulsiivista käyttäytymistä ja tämän myötä uusintarikollisuutta. Toimivalla ja tavoitteellisella ohjelmalla rikosseuraamusalalla pyritään vaikuttamaan alentavasti uusintarikollisuuteen, johon myös oma opinnäytetyömme tähtää. Opinnäytetyöllämme haluamme kehittää rikosseuraamusalan ohjelmatyötä ja ennen kaikkea Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa vastaamaan nykyisten asiakkaiden ja ohjaajien tarpeita, sekä sopimaan paremmin nykyisen rikosseuraamusalan strategian ja ohjelmatyön linjauksiin.

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka sisältää teoreettisen tietoperustan lisäksi tutkimuksellisen osion sekä toiminnallisen osuuden, jossa kuvaamme videointiprosessin ja sen vaiheet käsikirjoittamisesta julkaisuun sekä arvioimme opinnäytetyön onnistumista. Video tulee käyttöön ohjelmatyössä monissa eri vankiloissa ja yhdyskuntaseuraamustoimistoissa.

### 3 Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa ohjaamassa Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyötä

Kognitiivis-behavioraalisisessa teoriassa käyttäytyminen muodostuu ihmisen tietoisuudessa tapahtuvien kognitiivisten prosessien kautta. Kognitiivis-behavioraalisten ohjelmien perusperiaate on se, että käyttäytymiseen vaikutetaan ajattelun kautta. Lähtökohtana on uskomus siitä, että rikollinen käyttäytyminen on opittua ja sen vuoksi siitä voi myös oppia pois. (Rikosseuraamusalan ohjelmatyön linjaukset 2013.)

#### 3.1 Aaron T. Beck:n kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa

Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa (Cognitive behavioral therapy, CBT) perustuu kognitiiviseen malliin, jonka eräs tunnetuin uranuurtaja on yhdysvaltalainen Aaron T. Beck.

Beckin mukaan kognitiivisen mallin taustalla on seuraava ajatus: se, mitä tunnemme missäkin hetkessä vaikuttaa suoraan käyttäytymistapaamme siinä tilanteessa. (beckinstitute.org.) Kognitiivisen mallin mukaan ajatellaan, että ihmisten käsitykset tapahtumista säätelevät heidän tunteitaan ja käyttäytymistään. Jokin tapahtuma tai tilanne saa ihmisen ajattelemaan, josta seuraa reaktio. Suoranaisesti tilanne ei sinällään määrittele, mitä ihminen tuntee, vaan se kuinka ihminen tulkitsee sen hetkisen tilanteen. Samaan tilanteeseen toiset voivat reagoida eritavoin siksi, että heidän ajatuksensa tilanteesta ovat erilaisia. (Beck 2011: 30.)

Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa keskittyy, useiden muiden lähestymistapojen vastaisesti, nykyhetkeen ja se on ratkaisukeskeistä. Asiakkaat opettelevat uusia taitoja, joita he käyttävät tulevaisuudessa. Esimerkiksi seuraavanlaisia tuloksia pyritään saamaan aikaiseksi tämän lähestymistavan avulla: vääristyneiden ajatusten, uskomusten ja nykyisten käyttäytymismallien muuttaminen. Lähestymistavassa korostetaan johdonmukaista ongelmien ratkaisua sekä käyttäytymisen muuttamista. Kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa käytetään esimerkiksi masennuksen ja ahdistushäiriöiden hoidossa, persoonallisuushäiriöissä, skitsofrenian ja päihderiippuvuuksien hoidossa sekä painonhallinnassa. (beckinstitute.org.)

### 3.2 Kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan periaatteet

Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa sisältää kymmenen periaatetta, joita voi soveltaa kaikkiin asiakastapaamisiin, vaikkakin asiakkaan yksilölliset tarpeet tulee ottaa huomioon suunniteltaessa lähestymistavan käyttöä asiakastyössä (Beck 2011: 7).

Ensimmäinen periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa mukautuu asiakkaan tarpeisiin. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa muuttuu asiakkaan tarpeiden mukaan asiakastyön ajanakin ja siinä paneudutaan ongelmaan yksilön kognitioiden kautta. Ensin käsitellään ongelmallista ajattelua, josta käytös johtuu. Sitten mietitään, mistä tämä kaikki johtuu. Ajatusten muuttumisen myötä muuttuu myös henkilön käyttäytyminen. (Beck 2011: 7.)

Toinen periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa edellyttää vankkaa asiakassuhdetta. Asiakassuhteessa pyritään saavuttamaan luottamus esimerkiksi seuraavilla keinoilla: osoittamalla myötätuntoa ja välittämistä sekä huomioimalla asiakas aidosti. Asiakastyössä käytetään tarkkaavaista kuuntelua sekä tunteiden vahvistamista ja tehdään yhteenvetoja asiakkaan kertomasta. Asiakkaan tavoitteiden saavuttamisesta tulee keskustella realistisesti, mutta kuitenkin käyttäen positiivista vahvistamista. Asiakas antaa myös palautetta jokaisen tapaamisen jälkeen, jotta hänelle jäisi positiivinen ja myönteinen kuva asiakastapaamisesta. (Beck 2011: 7-8.)

Kolmas periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa korostaa yhteistyötä ja aktiivista osallisuutta sekä pyrkii työntekijän ja asiakkaan yhteistyöhön. Asiakastyön alussa voi olla, että työntekijä on aktiivisempi osapuoli ja pyrkii saamaan asiakasta osalliseksi. Myöhemmin asiakassuhteen kehittyessä ja asiakkaan aktiivisemmän osallistumisen myötä voidaan yhdessä miettiä esimerkiksi kotitehtävien määrää, tapaamisten aikataulua tai tapaamisissa käsiteltäviä asioita. (Beck 2011: 8.)

Neljäs periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa sisältää ratkaisukeskeisyyttä ja tavoitteiden asettelua. Jo asiakastapaamisten alussa selvitetään asiakkaan ongelmat ja asetetaan konkreettisia tavoitteita, joita kohden tehdään työtä yhdessä. Alussa luotuihin tavoitteisiin palataan ja niiden toteutumista seurataan sekä asetetaan lisätavoitteita. Vääristyneitä tavoitteita ja niihin tähtäämistä käsitellään ja korjataan sekä pyritään muuttamaan tavoitteet realistisiksi, jolloin ongelmanratkaisutaidot luovat uusia käyttäytymismalleja. (Beck 2011: 8.)

Viides periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa keskittyy nykyhetkeen. Suurimmalla osalla asiakkaista ongelmat ja kriisitilat ovat juuri sen hetkessä elämässä. Asiakastapaamiset aloitetaan keskittymällä juuri näihin käsillä oleviin ongelmiin, riippumatta siitä, mikä diagnoosi asiakkaalla on. Joissakin erityistapauksissa asiakasta auttaa myös menneisyyden pohtiminen, mutta pääsääntöisesti lähestymistapa korostaa nykyhetkeä. (Beck 2011: 8-9.)

Kuudes periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa pyrkii toimimaan kasvatuksellisista lähtökohdista. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakas toimisi omana terapeuttinaan. Lähestymistapa korostaa myös retkahduksien välttämistä. Asiakassuhteen alussa perehdytään käsiteltäviin ongelmiin ja niiden luonteeseen ja syihin sekä kognitiiviseen malliin eli siihen, kuinka ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja käyttäytymiseen. Työntekijä ei pelkästään auta asiakasta luomaan tavoitteita, tunnistamaan ja arvioimaan ajatuksia tai uskomuksia vaan myös opettaa asiakkaille, kuinka tämän voi tehdä itse. Jokaisen tapaamisen jälkeen asiakas käsittelee asioita, mitä tapaamisessa on käsitelty. Näin oppiminen hyödyttää asiakasta parhaiten jatkotapaamisissa ja tapaamisten loputtuakin. (Beck 2011: 9.)

Seitsemäs periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa on lyhytkestoista. Suurin osa asiakaskohtaamisista sisältää noin 6 - 12 tapaamista, jonka aikana tämän lähestymistavan suurin hyöty saavutetaan. Työntekijät keskittyvät oireiden lievittämiseen, vakavimpien ongelmien ratkaisuun, repсахduksen ehkäisyyn ja siihen, että käsiteltävä ongelma ei pahene tai eskaloidu. (Beck 2011: 9.)

Kahdeksas periaate. Kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan asiakastapaamiset ovat strukturoituja. Vaikka lähestymistavalla keskityttäisiin eri ongelmien hoitamiseen, jokainen tapaaminen on rakenteeltaan samankaltainen. Tällä pyritään lähestymistavan vaikuttavuuteen

ja tehokkuuteen. Rakenne sisältää aina johdanto-osan, jossa tunnustellaan ilmapiiriä ja asiakkaan mielialaa, käydään edellistä viikkoa läpi ja yhteistyössä rakennetaan päämäärät tapaamiselle. Keskivaiheen aikana käydään läpi kotitehtävät ja keskustellaan asiakstapaamisen päämäärien kautta ongelmista. Lopuksi asetetaan uudet kotitehtävät, yhteenveto ja palautekeskustelua. (Beck 2011: 9-10.)

Yhdeksäs periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa opettaa asiakkaille, kuinka havaita, tunnistaa, yksilöidä ja reagoida toimimattomiin ja vääristyneisiin ajatuksiin ja uskomuksiin. Asiakkailta voi olla jopa kymmeniä tai satoja automaattisia ajatuksia päivässä, mitkä vaikuttavat heidän mielialaan ja käyttäytymiseen. Työntekijät auttavat asiakkaita tunnistamaan peruskognitioita ja käyttämään realistisia näkökulmia ongelmatilanteissa. Tällä tavoin asiakkaat voivat henkisesti paremmin, ovat mukautumiskykyisempiä ja heidän fyysinen kiihtymystilansa pienenee. Asiakkaat kehittyvät tässä ohjatun prosessin kautta, jossa käytetään apuna kyseenalaistamista, jolloin ajattelutapaa pystytään arvioimaan. (Beck 2011: 10.)

Kymmenes periaate. Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa käyttää laajaa metodien skaalaa muuttaakseen asiakkaan ajattelua, mielialaa ja käyttäytymistä. Vaikka kognitiiviset menetelmät kuten sokraattinen menetelmä ja ohjattu oivaltaminen ovat kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan keskeisiä tekniikoita, myös behavioraaliset ja ratkaisukeskeiset tekniikat ovat välttämättömiä, samoin kuin muiden lähestymistapojen tekniikat, joiden sisältö pohjaa kuitenkin kognitiiviseen malliin. Valittavat tekniikat riippuvat siitä, millaisen kuvan työntekijä on asiakkaasta luonut, mikä on ongelma ja millaiset tavoitteet tapaamisella on. (Beck 2011: 10-11.)

### 3.3 Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa ja Anger Management

Kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa nimensä mukaisesti sisältää niin kognitiivisia eli ajatteluun perustuvia kuin behavioraalisia eli käyttäytymiseen liittyviä аспекteja. Näitä molempia näkökulmia käyttämällä saadaan asiakas muuttamaan ajatustensa kautta käytöstään. Seuraavissa kappaleissa avaamme näitä lähtökohtia ja muutamia metodeja, joita käytetään kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan keinoina muun muassa vihan hallinta -ohjelmissa. Termillä vihan hallinta -ohjelma tarkoitamme maailmalla yleisesti käytettyjä vihan hallintaa opettavia toimintaohjelmia, ja puhuttaessa Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta on kyse vihan hallinta ohjelmasta, joka on käytössä Rikosseuraamuslaitoksessa.

#### 3.3.1 Kognitiivinen lähtökohta

Vihan hallinta -ohjelmien kognitiivisina lähtökohtina voidaan nähdä ajatuksiin liittyvät toiminnot. Päättävänä asiakkaita autetaan tunnistamaan ja muuttamaan ajatuksia ja aja-

tusmalleja, jotka ylläpitävät tai kiihdyttävät vihaa ja vihan tunnetta. (Potter-Efron 2005: 60 - 62.) Nämä automaattiset ajatukset jäävät usein ihmisiltä huomaamatta, koska niitä seuraava tunne ja käyttäytyminen ovat todellisempia ja havaittavia. Automaattiset ajatukset usein hyväksytään oikeina, eikä niitä edes pyritä kyseenalaistamaan. Kuitenkin näiden ajatusten tunnistaminen on alku käyttäytymisen muutokselle, jos niistä pystyy havaitsemaan yhteyden tunteisiin ja siitä seuraavaan käytökseen. (Beck 2011: 31-32.)

Mistä nämä automaattiset ajatukset sitten syntyvät ja miksi? Lapsuudessa ihmiset kehittävät omakuvaa ja maailmankuvaa. Silloin kehittyy myös uskomuksia, joiden juuret ovat niin syväällä, että niitä ei pysty jäsentelemään. Tällaisia uskomuksia pidetään absoluuttisina totuuksina, eikä niitä kyseenalaisteta. Nämä perususkomukset ovat yleistäviä, jäykkiä ja hankalasti muutettavissa. Automaattiset ajatukset syntyvät näistä uskomuksista, ne ovat konkreettisia ja tilannesidonnaisia. (Beck 2011: 32-34.)

Kognitiivisten lähtökohtien mukaan viha vähenee tai kasvaa riippuen siitä, miten asiakkaat tulkitsevat tilanteen. Monet tilanteet voivat toimia kutsuna suuttumiselle. Asiakkaasta itsestään on kiinni tarttuuko hän siihen. Asiakkaiden automaattiset ajatukset säätelevät tarttumista tilanteeseen, usein niin, että he eivät sitä edes tiedosta. Asiakkaiden uskomukset voivat lisätä heidän vihaisuuttaan. Negatiiviset ajatusmallit pystytään muuttamaan harjoittelemalla. Useat asiakkaat eivät tiedä, että heillä on eri teitä valittavana tilanteessa. Ymmärrettyään tämän he saavat voimaantumisen kautta uuden näkökulman ajatteluun, jolloin viha ei enää määrittele heidän elämäänsä. (Potter-Efron 2005: 60 - 62.)

Kognitiivisia metodeja vihan hallinta -ohjelmissa on monia. Esimerkkinä tästä voi olla automaattisten ajatusten muuttaminen rauhoittaviksi. Asiakkailta voi olla monia suuttumusta laukaisevia ajatuksia, joiden tilalle pitäisi löytää uusia rauhoittavia ajatuksia. Rauhoittavat ajatukset ovat hyvin henkilökohtaisia ja se, mikä toimii jollakin, ei välttämättä toimi toisella. Asiakas voi esimerkiksi ajatella että: "Kukaan ei määräile minua!". Tällaisessa tilanteessa mietitään yhdessä, kuinka asiakas saataisiin rauhoittumaan ajatusten tasolla niin, ettei suuttumista syntyisi. Työntekijä auttaa asiakasta löytämään uusia ajatusmalleja kuten "Noh, kuuntele kuitenkin, mitä hänellä on sanottavaa, teen päätöksen vasta sen jälkeen." (Potter-Efron 2005: 64.)

Kognitiivis-behavioraalisen lähestymismallin yksi työskentelytekniikka on sokraattinen menetelmä. Tällä tarkoitetaan sitä, että terapeutti tai ohjaaja tekee sellaisia kysymyksiä, joiden kautta asiakasta kannustetaan itsenäiseen ajatteluun sekä tekemään omia johtopäätöksiä. Näin asiakasta autetaan saamaan oivalluksia ja kasvattamaan itsetuntemusta. (Kähkönen, Karila & Holmberg 2008:17.) Sokraattinen menetelmä sisältää induktiivista päättelyä, jossa yksittäisistä tilanteista tai tapahtumista saaduista kokemuksista luodaan yleisemmän tason joh-

topäätöksiä. Induktiivista päättelyä voidaan käyttää, kun erotellaan uskomuksia, mielipiteitä ja tosiasioita toisistaan. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.)

Suuttumuksen hallinta -ohjelman video tukee kognitiivista lähestymistapaa niin, että asiakkaalle tulee havainnoimisen kautta kuva muun muassa suuttumisen merkeistä tai jämään käyttäytymisen fyysisistä eleistä. Asiakas oppii tiedostamaan ongelmallisten ajatusten ja käyttäytymisen kautta samanlaisia piirteitä itsessään. Tämän jälkeen hän voi alkaa käytännön harjoitusten avulla muuttamaan käyttäytymistään.

### 3.3.2 Behavioraalinen lähtökohta.

Suuttumuksen hallinta -ohjelmissä keskeinen tavoite behavioraalisen näkökulman kannalta on saada asiakkaissa aikaan todellinen käyttäytymisen muutos. Muina tavoitteina on asenteiden muuttaminen sekä uuden tiedon saaminen ja sisäistäminen. Päämäärinä voidaan nähdä negatiivisen käyttäytymisen vähentäminen eli vihaisten tilanteiden karsiminen, suuttumisen muuttaminen lyhytkestoisemmaksi, vihan tunteen intensiteetin laskeminen ja suuttumisesta aiheutuvien vahinkojen tai seurausten vähentäminen. Behavioristit näkevät tärkeänä, että vihasta johtuva negatiivinen käyttäytyminen korvataan jollakin uudella käyttäytymistavalla. Asiakkaat opettelevat esimerkiksi tässä yhteydessä puhumaan pehmeämmällä äänensävyllä, muuttaminen arvostelevaa puhetta kiitokseksi, muuttamaan kasvojen ilmeitä ystävällisemmäksi sekä toimimaan yhteistyössä. (Potter-Efron 2005: 51).

Behavioristisen näkökulman ehkä tärkein kysymys asiakkaille on "Kerro tarkasti, miten sinusta tulee vihainen?". Kysymyksen kautta työntekijä keskittyy esimerkiksi siihen, mitä asiakas on sanonut tai tehnyt, kun on suuttunut, millaisissa tilanteissa hän on suuttunut ja henkilöitykö suuttuminen johonkin tiettyyn henkilöön ja miten. Eräs behavioristinen metodi, jota käytetään myös Rikosseuraamuslaitoksessa olevassa Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa, on nopea rentoutuminen. Sitä käytetään tilanteissa, joissa asiakas huomaa ja tunnistaa suuttumisen fyysiset merkit itsessään. Nopean rentoutumisen ensimmäinen vaihe on tunnistaa merkit, jotka voivat johtaa aggressiiviseen käytökseen. Tämän jälkeen tilanteesta tulee päästä pois. Seuraavassa vaiheessa asiakkaan tulee rentoutua jollain tavalla; kävellä hetki, rentouttaa kiireät jäsenet tai hengittää syvään. Tärkeää on, että asiakas rentoutumisen jälkeen palaa siihen tilanteeseen, joka sai hänet vihaiseksi. Tämä on tärkeää, jotta hän oppisi käyttäytymään tilannesidonnaisesti ja pystyisi kohtaamaan hankalana kokemansa todellisuuden. Toinen behavioraalinen metodi on päiväkirjan pitäminen suuttumistilanteista, jota käytetään työntekijän ja asiakkaan apuna. Työntekijä saa tietoa siitä, että vihan hallinta -ohjelma toimii, kun suuttumus tilanteet vähenevät. Asiakkaalle on hyvä antaa tästä palautetta, mikä vahvistaa motivaatiota. Samalla asiakas myös itse havaitsee ja tunnistaa, miten tilanteet vaikuttavat

käyttäytymiseen ja kuinka käyttäytyminen muuttuu asiakassuhteen jatkuessa ja asioita käsitellessä. (Potter-Efron 2005: 56 - 58.)

Työntekijät myös voivat käyttää kyselylomakkeita, joiden kautta asiakkaat voivat testata ajatuksiaan. Työntekijät eivät tiedä, missä määrin asiakkaan ajatusmaailma on vääristynyt, käytännön testien kautta he pystyvät löytämään parempia ja tilanteeseen sopivampia reaktioita. Keskustelemalla ongelmatilanteista ja siitä, mitä näissä tilanteissa asiakas on ajatellut, työntekijä voi löytää epärealistisia ja pessimistisiä ajatuksia. Keskustelemalla näistä ajatuksista, asiakas saadaan pohtimaan niiden paikkansapitävyyttä ja hyödyllisyyttä. Asiakkaalle ei kuitenkaan yritetä antaa uusia näkökulmia ilman tervettä kriittisyyttä, tai pelkästään kerrota, että hänellä on epärealistisia ajatuksia. Tarkoitus on löytää yhdessä todisteita siitä, että hänellä on ajatusvääristymiä ja niistä voi oppia pois. (Beck 2011.)

### 3.3.3 Harjoitukset osana kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa

Käytännönharjoitukset ovat tekniikka, jota kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa käyttää hyvin monimuotoisesti. Harjoitusten kautta voidaan paljastaa ja tutkia automaattisia ajatuksia, löytää uusia reagoitintapoja sekä muokata perususkomuksia. Harjoitusten avulla asiakkaat harjoittelevat sosiaalisia taitoja ja sitä voidaan käyttää oppimisen välineenä. Asiakkailla, joiden apuna käytetään kognitiivis-behavioraalista lähestymistapaa omaavat usein heikot sosiaaliset taidot. Harjoiteltaessa roolien avulla, asiakkaita pystytään auttamaan parantamaan omaa viestintää ja saattamaan uusia toimintamalleja käytäntöön. (Beck 2011: 267.)

Ennen sosiaalisten taitojen opettelua käytännössä, pitää työntekijän arvioida asiakkaan sen hetkiset sosiaaliset taidot. Usein asiakkaat tietävät tarkalleen, mitä sanoa tai tehdä, mutta heillä on hankaluuksia käyttää taitoaan toimimattomien oletusten valossa ("Jos kerron mielipiteeni, siitä ei välitetä.") Eräs tapa arvioida asiakkaan sosiaalisia taitoja on saada asiakas kuvittelemaan myönteinen lopputulos. ("Jos tietäisit varmasti, että mielipiteelläsi olisi väliä, mitä sanoisit?") Osoitus siitä, että ongelma liittyy toimimattomiin oletuksiin, on esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas pystyy työssään toimimaan sosiaalisesti, mutta ei pysty siihen ystävyyssuhteissaan. Tällaisessa tilanteessa käytännönharjoituksia voidaan käyttää automaattisten ajatusten tunnistamisessa sekä ajattelun ja tunteiden ennustettavuudessa. (Beck 2011: 258.)

Miksi sitten käytännön harjoitukset ovat tärkeitä? Harjoitusten kautta voidaan harjoitella ja oppia niin uusia kuin vaikeitakin käyttäytymismalleja, sekä havaita ja oppia uudenlaisia ei-haitallisia käyttäytymis- ja toimintatapoja. Tällaiset monimutkaiset taidot eivät synny ilman harjoittelua. Harjoittelutilanteen jälkeen pystyy antamaan itsearvion sekä saa muilta välitöntä palautetta toiminnastaan. Harjoitusten kautta asiakas saa sisäisen kokemuksen uudenlaisesta käyttäytymisestä. Tämän kautta on mahdollista havaita syy-yhteyksiä käyttäytymisen ja

ajatuksien välille konkretian avulla. On tärkeää painottaa, ettei harjoituksissa ole kyse näyttelemisestä, vaan olemassa olevien taitojen kehittamisestä ja uusien oppimisesta. Ryhmässä tehtävät harjoitukset auttavat niin koko ryhmää kuin yksittäistä ryhmäläistä tarkastelemaan, havaitsemaan ja tulkitsemaan tilanteita ja siihen liittyvää käyttäytymistä. (Nurminen, 2008.)

#### 4 Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla

Toimintaohjelmien tarkoituksena on vähentää uusintarikollisuutta ja parantaa rikoksentekeijöiden valmiuksia rikoksettomaan elämään. Rikosseuraamusalan strategian 2011-2020 tavoitteena on vaikuttaa yhteiskunnan turvallisuuteen. Tähän tavoitteeseen pyritään oikeudenmukaisella ja vaikuttavalla seuraamusten täytäntöönpanolla. Tavoite sisältää yhtenä osa-alueena uusintarikollisuuden vaikuttamisen ja vähentämisen ja sitä kautta vankien integroitumisen yhteiskuntaan. (Rikosseuraamusalan strategia 2011-2020.)

Ohjelmatyö ei ole terapiaa, vaan strukturoitu työskentelymuoto erilaisista ongelmista kärsiville henkilöille. Se toteutetaan yksilö- tai ryhmämuotoisena. Ohjelmat vaihtelevat paljon laajuuden, menetelmien ja tavoitteiden suhteen. Ohjelmatyö jaotellaan kolmeen osa-alueeseen: yleisohjelmiin, rikosperusteisiin ohjelmiin sekä päihdekuntoutusohjelmiin. (Rikosseuraamuslaitos 2013.)

Yleisohjelmilla pyritään vaikuttamaan rikolliseen käyttäytymiseen yleisellä tasolla. Niitä ei ole suunnattu tietylle ryhmälle tai tietyn rikoksen tehneelle, vaan niiden tarkoituksena on saada osallistuja pohtimaan omaa käyttäytymistään ja käytöksensä seurauksia. Rikosperusteiset ohjelmat, joihin Suuttumuksen hallinta -ohjelma myös kuuluu, ovat suunnattu tietyn rikoksen tehneelle henkilölle, esimerkiksi väkivalta- tai seksuaalirikollisille. Näissä ohjelmissa keskitytään tämän rikoksen aiheuttaneisiin kriminologisiin tekijöihin. Päihdekuntoutusohjelmat ovat osa laajempaa päihdekuntoutusta. Niitä on erimuotoisina ja eriasteisista päihdeongelmista kärsiville henkilöille. (Rikosseuraamuslaitos 2013.)

Rikosseuraamusalan ohjelmatoiminta voidaan jakaa myös motivointi- ja vaikuttavuusohjelmiin sekä hyviin käytäntöihin. Vaikuttavuusohjelmat ovat suunnattu henkilöille, joilla on arvioitu olevan keskisuuri tai suuri uusimisriski. Intensiivisiin ja pitkäkestoisiin vaikuttavuusohjelmiin valituilla henkilöillä tulee olla myös korkea muutosmotivaatio, ettei ohjelmia keskeytettäisi, sillä tämä saattaa lisätä uusimisriskiä. Vaikuttavuusohjelmat pyrkivät käyttämään hyödyksi ryhmän dynamiikkaa ja kokemuspohjaa, ja melkein pääsääntöisesti ne ovatkin ryhmämuotoisia. Tavoitteena ohjelmissa on auttaa asiakasta näkemään omat ajattelu- ja käyttäytymismallit, jotka pitävät yllä rikollista käyttäytymistä ja toimintaa. Ajattelu- ja toimintamalleja arvioidaan ja pyritään kehittämään ja löytämään uusia vanhojen tilalle, mitkä vähentäisivät rikollista käyttäytymistä sekä tukisivat rikoksetonta elämää. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 1.)



Motivointiohjelmien avulla pyritään kannustamaan asiakasta ylläpitämään muutosmotivaatiota sekä auttamaan asiakasta pyrkimään jatkotoimenpiteisiin uusissa elämäntilanteissa. Motivointiohjelmat ovat lyhytkestoisia, jotka voidaan toteuttaa ryhmä- tai yksilömuodossa. Näihin ohjelmiin osallistuvien rekrytoinnissa tärkeimpänä ei pidetä uusimisriskiin vaikuttamista, vaan asiakkaan oman muutosmotivaation löytämistä ja ylläpitämistä, ja sitä kautta vaikuttamista hänen elämäänsä. Tavoitteena ohjelmilla on tunnistaa asiakkaan ongelmakäyttäytyminen ja -ajattelu, sekä omien sen hetkisten elämäntilanteiden kyseenalaistaminen ja sitä kautta valmistaa asiakasta kohti muutospäätöstä. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 1.)

#### 4.1 Ohjelmatyön akkreditointi- eli hyväksymismenettely

Akkreditointi tarkoittaa rikosseuraamusalalla käytössä olevien toimintaohjelmien hyväksyttämistä työryhmässä, jossa toimii eri tieteenalojen asiantuntijoita. Työryhmän tehtävänä on tarkastaa ohjelmat kriteerien mukaisesti niin, että tieteelliset tutkimukset osoittavat niiden vähentävän uusintarikollisuutta, jos ne toteutetaan tarkoituksenmukaisesti. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 3.)

Rikosseuraamusalan toimintaohjelmien hyväksymismenetelmän tarkoituksena on taata, että toimintaohjelmilla, joita henkilökunta käyttää ja jotka ovat suunnattuja vangeille tai asiakkaalle, on todellista vaikutusta eli ne vähentävät uusintarikollisuutta. Rikosseuraamuslaitos käynnisti akkreditoinnin vuonna 2002, jolloin silloiselle Vankeinhoitolaitokselle asetettiin asiantuntijaryhmä huolehtimaan toimintaohjelmien hyväksymisestä. Myöhemmin akkreditointi laajennettiin koskemaan myös yhdyskuntaseuraamuslaitoksessa käytettäviä toimintaohjelmia. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 3.)

Akkreditointimenettely tukee ohjelmien kehittämistä ja sen tarkoitus on lisätä Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyön vaikuttavuutta ja laadukkuutta. Ohjelmatyön ohjausryhmä arvioi ohjelman ennen kuin se voidaan ottaa käsittelyyn akkreditointiryhmään. Ennen akkreditointia ohjelmalle on tehty myös käsikirja ja sitä on testattu käytännössä muutaman kerran. Ohjelman esittelee akkreditointiryhmälle sen tuottaja tai tuottajat, jonka jälkeen ryhmä antaa kehittämisohjeita. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 4.)

Akkreditoinnissa on kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa ohjelma esitellään työryhmälle, joka tutustuu siihen. Toisessa vaiheessa ohjelmaa käydään läpi yksityiskohtaisesti kriteerien pohjalta. Kolmannessa vaiheessa on hyväksymiskäsittely, jossa käydään läpi työryhmän havaitsemia puutteita. Vasta työryhmän hyväksytyä ohjelma, voidaan koulutusta järjestää laajamittaisesti Rikosseuraamuslaitoksen henkilöstölle. Ohjelmat, jotka läpäisevät akkreditoinnin

ovat käytössä neljästä viiteen vuoteen, jonka jälkeen ne pitää tuoda uusintakäsittelyyn. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 4-5.)

Akkreditoitavien ohjelmien kriteereissä painotetaan muun muassa taitojen oppimista yhtenä hyväksymiskriteerinä. Kriteeristön kohta viisi, taitojen oppiminen, korostaa sellaisten taitojen oppimista toimintaohjelmissa, jotka helpottavat välttämään ei-toivottua käyttäytymistä tai rikollista toimintaa. Taitojen oppimisen tulee edellyttää uusien ajattelu- ja käyttäytymismallien muodostamista, sekä pitkäjännitteistä harjoittelua ja toistoja. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 37.) Suuttumuksen hallinta -ohjelmassa näitä taitoja ovat esimerkiksi rauhoittavat ajatukset, rentoutus, jämäkkä suuttumuksen ilmaisu ja vastuunkantaminen, arvostelun ja loukkausten käsittely sekä tilanteiden tunnistaminen, joissa voi menettää malttinsa. Suuttumuksen hallinta -ohjelman video tukee asiakasta näiden kaikkien taitojen opettelussa havainnollistamisen kautta.

#### 4.2 Hyvät käytännöt

Rikosseuraamusalalla on käytössä ohjelmia, joiden perusta ei välttämättä ole kognitiivis-behavioraalinen, eivätkä ne pyri vaikuttamaan suoraan uusintarikollisuuteen. Tavoitteena näillä hyviin käytäntöihin perustuvilla ohjelmilla voi olla esimerkiksi käytännön elämän opettelu, syrjäytymisen ehkäisy tai terveydellisten haittojen vähentäminen. Tarkoituksena ei siis välttämättä ole muutoksen tavoittelu, vaan uusien taitojen opettelu ja tiedon lisääminen. Arkielämän taidot, vanhemmuuden opettelu, vapautuskurssit ja terveysneuvonta ovat esimerkkejä näistä rikosseuraamusalan kursseista. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 1 - 2.)

Hyvät käytännöt tarkastetaan Rikosseuraamuslaitoksen Ohjelmatyön ohjausryhmässä, joka on perustettu 2009, ilman akkreditointi menettelyn kriteerejä. Ennen kuin mikään ohjelma tai käytäntö otetaan käyttöön Rikosseuraamusalalla laajamittaisesti, laatu on tarkastettu ja varmennettu. (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 3 - 4.)

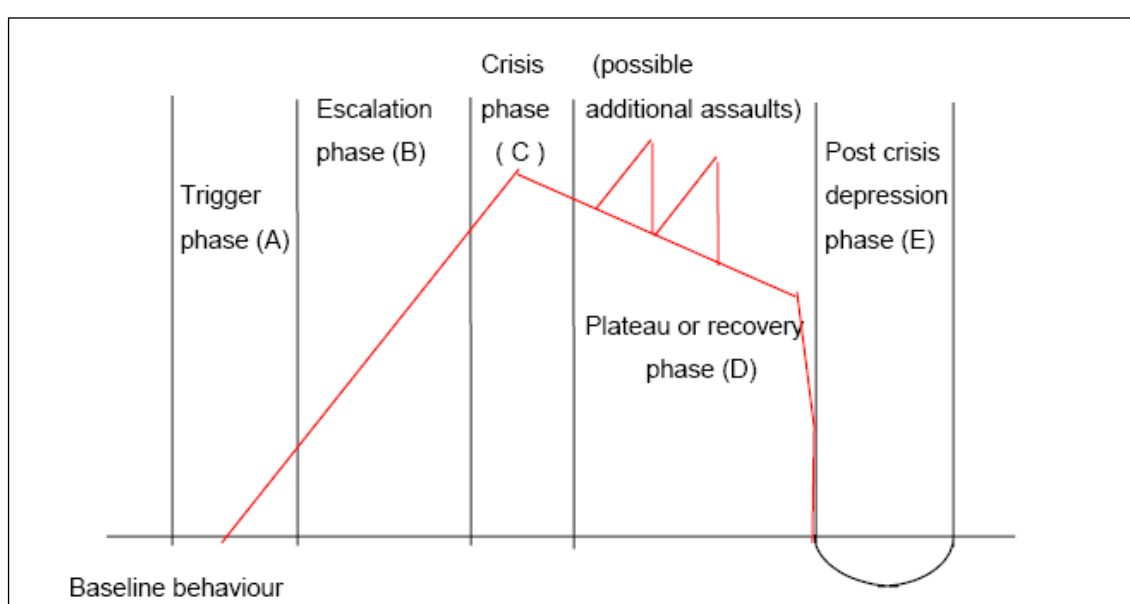
#### 4.3 Suuttumuksen hallinta -ohjelma osana RISE:n toimintaohjelmia

Suuttumuksen hallinta -ohjelma kuuluu vaikuttavuusohjelmien piiriin. On tärkeää myös ymmärtää vihan kehittymistä ja suuttumisen prosessia, jotta voi ymmärtää tämän toimintaohjelman periaatteita ja toimintamalleja. Tässä luvussa esittelemme ensin väkivallan kehittymisen kaarta ja tämän jälkeen suuttumuksen kehittymistä, jotta perusteet niistä tulevat esille. Tämän jälkeen paneudumme Suuttumuksen hallinnan -ohjelman periaatteisiin ja toimintamalleihin.

### 4.3.1 Suuttuminen

Suuttuminen on tunne, joka voi vaihdella narkästymisestä raivoon. Suuttumusta voi kuvailla esimerkiksi sanoilla vihainen, ärtynyt, raivostunut tai ottaa päähän. Kaikki ihmiset suuttuvat lähes päivittäin. Usein kuitenkin suuttumista ei tiedosteta, koska se on tavallista ja huomaamatonta. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.)

Kuvassa 1 on esitelty tyypillinen väkivaltaan johtava sykli, jossa jokaisella etapilla on omat merkityksensä. Ensiksi tarvitaan niin sanottu laukaiseva tekijä eli ärsyke (kohta A). Ärsykkeinä voivat toimia pelkkä katse tai äänensävy, jonka henkilö tulkitsee laukaisevana tekijänä. Tässä vaiheessa henkilö huomaa, ettei ole enää normaalilla käyttäytymisalueellaan. Ärsykkeeseen reagointi voi näkyä pieninä eleinä, kuten katseen välttelynä tai kysymyksiin vastaamattomuutena. Tämän jälkeen tulee kärjistymisen vaihe (kohta B). Tämä vaihe voi sisältää esimerkiksi äänen kohoamista, kiroilua tai vartalon fyysiset merkit voivat näkyä uhkaavina. Kohta C on kriisin vaihe, tällöin taipumus toimia väkivaltaisesti on lähinnä. Henkilö kiihtyy niin fyysisesti, kuin henkisesti ja hän voi esimerkiksi potkia seiniä tai heitellä tavaroita. Tässä vaiheessa puhumalla tapahtuva väliintulo ei toimi, vaan saattaa lisätä suuttujan aggressiivisuutta. Henkilön alkaessa palautua kohti normaalia käyttäytymistään (kohta D) hän on palautumisen vaiheessa. Tässä tilanteessa ei kannata puuttua suuttumiseen, koska on mahdollista, että aggressiivisesti käyttäytynyt henkilö voi taantua takaisin ärsykevaiheeseen ja jatkaa suoraan sieltä kriisin vaiheeseen, jolloin väkivallan mahdollisuus jälleen kasvaa. Tämän jälkeen alkaa kriisin jälkeinen vaihe (kohta E), jolloin henkilö voi taantua jopa omasta käyttäytymisen tasostaan vielä alemmas. Tällöin katumus, häpeä ja epätoivo voivat olla päällimmäiset tunteet. (Breakwell 1997: 43-48.)



Kuva 1. väkivallan kehittymisen elämänkaari (Breakwell 1997: 43.)

Suuttumuksen hallinnan ohjaajan oppaassa suuttumisen vaiheet ovat määritelty hieman eritaivoin kuin Breakwell (1997: 43) ne esittää. Suuttuminen on ongelmallista silloin, kun sitä ei pystytä hallitsemaan. Hallitsematon suuttuminen johtaa usein aggressiiviseen käyttäytymiseen. Suuttumisessa on eri vaiheita. Ensinnä tulee ärsyke, esimerkiksi kädestä putoava kynä. Sen jälkeen käytöksen muuttuminen, se voi olla esimerkiksi äänen kohoamista tai kiroilua. Kirous, kun kynä putosi. Kolmantena tulevat ajatukset, esimerkiksi kynän kiroaminen mielessä, kun se ei pysy kädessä. Neljäs vaihe on kiihtymys; sydän hakkaa tai kasvot punastuvat. Esimerkiksi tullaan vihaisiksi kynälle, koska se aina putoaa kädestä. Viimeinen vaihe on vihainen käytös eli toiminta tunteiden mukaan. Esimerkkitapauksessa potkaistaan kynää. Suuttuminen voidaan katkaista aina ennen viimeistä vaihetta. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.)

#### 4.3.2 Suuttumuksen hallinta -ohjelma

Suomessa käytössä oleva Suuttumuksen hallinta -ohjelma on alun perin kehitelty Ilossa-Britanniassa vuonna 1995. Suomeksi sen on kääntänyt Paula Autio, jonka pohjalta Maarit Suomela Oikeusministeriön Vankeinhoito-osastolta on sitä muokannut. Ensimmäinen pilottikokeilu Suomessa oli Keravan vankilassa vuonna 2000. (Suomela 2013.) Ryhmämuotoisien Suuttumuksen hallinta -ohjelman akkreditointi tapahtui vuonna 2007 (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 11).

Ohjelma on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia suuttumuksen ja vihantunteen hallinnassa. Heillä tämä hallinnan puute johtaa väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Ohjelma ei siis ole tarkoitettu heille, jotka käyttävät väkivaltaa tarkoitushakuisesti. Keskeisinä sisältöinä ohjelmassa ovat aggressiivisen käyttäytymisen ymmärtäminen ja seuraukset, suuttumuksen kehitysvaiheet, rauhoittavat ajatukset, suuttumuksen fyysiset tuntomerkit, rentoutus, jämää suuttumuksen ilmaisu ja vastuunkantaminen, arvostelun ja loukkausten käsittely, suuttumuksen oikeuttaminen, ryhmän painostus ja sellaisten tilanteiden tunnistaminen, joissa helposti menettää malttinsa. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.)

Ohjelman kesto on 18 tuntia, istuntoja on 2 - 3 kertaa viikossa ja ne ovat kahden tunnin pituisia. Viimeinen kokoontumiskerta on noin kahden viikon kuluttua kurssin päättymisestä, jolloin täydennetään oppimista, sekä käydään läpi tilanteita, joissa ohjelmasta on ollut hyötyä. Ryhmän koko on 6-8 henkilöä. Pienemmissä ryhmissä voi olla liian vähän erilaisia näkökantoja asioista ja isommassa taas on vaikea kiinnittää huomiota tasapuolisesti kaikkiin. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.) Ohjelmatoiminnassa ryhmän tarkoitus on antaa jäsenilleen vertaistukea, ryhmään kuulumisen tunnetta ja mahdollisuuksia jakaa omia kokemuksiaan sekä opettaa sosiaalisia taitoja (Potter-Efron 2005: 80).

Ohjelman tavoitteena on ymmärtää, mitä suuttumusprosessissa tapahtuu ja antaa ryhmäläisille uusia menetelmiä suuttumuksen hallintaan. Muut ryhmäläiset ovat tässä suuressa roolissa, sillä he antavat mielipiteitään ja toimintaehdotuksia tilanteisiin. Ohjaaja pyrkii ainoastaan johdattelemaan ryhmäläisiä oikeaan suuntaan. Suuttumustilanteita käydään läpi käytännön harjoituksin, joissa ryhmäläiset itse esittävät tilanteen eli havainnollistavat sen, jossa ovat käyttäytyneet aggressiivisesti. Tämän jälkeen yhdessä mietitään muita käyttäytymistapoja tähän tilanteeseen. Sen jälkeen tilanne käydään uudestaan läpi. Videointi on tärkeä osa oppimisprosessia. Kun käytännön harjoitus kuvataan ja tämän jälkeen katsotaan uudestaan, asiakkaat havaitsevat asioita, joita tilanteessa ei muuten huomaisi. (Suuttumuksen hallinta, Opas ohjaajille 2008.) Suuttumuksen hallinta -ohjelman videolla on vastaavanlainen merkitys oppimisen kannalta. Videolta asiakas näkee ja tiedostaa ajatuksia sekä käyttäytymistä, jonka jälkeen he itse pääsevät kokeilemaan oppimaansa käytäntöön si-joittuvissa harjoituksissa.

Rikosseuraamuslaitoksessa Suuttumuksen hallinta -ohjelma on käytössä yhdyskuntaseuraamustoimistoissa sekä vankiloissa. Vuonna 2012 ohjelma oli käytössä 14 vankilassa ja 13 yhdyskuntaseuraamustoimistossa, joissa oli koulutettuja ohjaajia (Knuuti & Vogt-Airaksinen 2013: 11-12). Rikosseuraamusalan koulutuskeskus (RSKK) kouluttaa ohjaajia tarpeen mukaan. Ohjaajiksi voi kouluttautua kuka tahansa henkilökuntaan kuuluva, ohjaajaksi sopiva henkilö. Rikosseuraamuslaitos tarjoaa Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa niin yksilö- kuin ryhmämuotoisena asiakkaan lähtökohdista riippuen, kuitenkin niin että ryhmämuotoinen ohjelmamuoto on ensisijaisena vaihtoehtona.

Suuttumuksen hallinta -ohjelman aloittaneet ja sen päättäneet rikosseuraamusasiakkaat tilastoidaan Rikosseuraamuslaitoksen taholta. Vuonna 2012 yksilömuotoisen Suuttumuksen hallinta -ohjelman aloitti vankiloissa 27 vankia, joista 24 suoritti sen loppuun. Ryhmämuotoisen ohjelman aloitti 46 vankia, joista 44 saivat sen päätökseen. Yhdyskuntaseuraamusasiakkaista yksilömuotoisena ohjelman aloitti 45 henkilöä, joista sen kävi loppuun 31 asiakasta. Ryhmämuotoisesta 41 aloittajasta keskeyttäjiä oli vain 5 henkilöä. (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2012.)

## 5 Laadullinen tutkimus

Tutkimustiedolla on oma tarkoituksensa toiminnallisissa opinnäytetöissä. Tutkimustiedon tarkoitus on saada uutta tietoa, jonka avulla tutkija voi perustellusti uudistaa, kehittää, täsmentää ja rajata toiminnallista tuotosta palvelemaan käyttäjiä paremmin. Käytäntöön ei tutkimustietoa kuitenkaan suoraan siirretä, vaan tutkijat tulkitsevat analyysistä saadut tulokset omien ratkaisuidensa tueksi ja avuksi päätöksentekoon. (Vilka & Airaksinen 2010: 63 - 64.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusaineiston määrä ei ole olennaista. Vilkka & Airaksinen (2010: 62) korostavat, että aineiston tulee olla laadukasta toiminnallista osuutta varten eli aineiston laadun ja määrän tulee olla sellainen, että tutkija pystyy perustelemaan tekemiään valintoja vakuuttavasti perustuen tutkimustuloksiin.

### 5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimusongelma opinnäytetyömme laadullisen tutkimuksen osalta kehittyi suoraan työelämästä. Rikosseuraamuslaitoksen ohjelmatyötä tekevät asiantuntijat ja ammattilaiset ovat keskustelleet jo pitkään, että Suuttumuksen hallinta -ohjelman video tulisi päivittää nykyaikaiseen muotoon. Ymmärsimme, että ohjelmatyötä tekevät Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajat halusivat uuden videon. Tässä laadullisessa tutkimuksessa haemme varmistusta siihen, että muutosta halutaan ja tarkennuksia siihen, millaiseksi uuden videon tulisi muodostua palvelukseen Suuttumuksen hallinta -ohjaajia, ja sitä kautta asiakkaita paremmin. Tutkimuskysymykset syntyivät helposti: mikä nykyisessä videossa on säilytettävää ja mitä siitä halutaan muuttaa.

### 5.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukset tulee tehdä hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset, tutkimustyö ja tulosten tallentaminen, sekä niiden esittäminen toteutetaan huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tutkijoiden tulee ottaa huomioon työtä tehdessään aikaisemmat tutkimukset aiheesta ja antaa niille asianmukainen arvo ja kunnioitus, tarkoittaen sitä, että viitatessa aikaisempiin tutkimuksiin tai lähdekirjallisuuteen tulee merkinnät tehdä asianmukaisesti eli plagiointia välttäen (Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet 2003.)

Kuulan (2006: 60-40) mukaan ihmisarvon kunnioittamista ilmentäviä normeja tulee erityisesti noudattaa tutkimusta tehdessä. Ihmisten itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa niin, että tutkimukseen osallistuville annetaan mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta. Tutkimukseen osallistumisen taustalla tulee olla riittävä tieto tutkimuksesta, sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. Ihmisten yksityisyyden kunnioittaminen ja suojeleminen tulee näkyä tutkimuksessa niin, että henkilöillä on mahdollisuus antaa vain se tieto, jonka he haluavat jakaa tutkimukseen. Tutkimuksesta ei saa tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja se pitää ottaa huomioon tutkimustekstiä kirjoitettaessa.

On hyvinkin oletettavaa, että tutkija on valinnut itseään kiinnostavan tutkimusaiheen ja hänellä on omaa kokemusta ja mielipiteitä tutkittavasta asiasta. Kokemukset ja ennakkopäätelmät eivät kuitenkaan saa ohjata tutkijan tekemiä päätelmiä tai tutkimuksen tuloksia. Tätä

kutsutaan laadullisen tutkimuksen piirissä hypoteesittomuudeksi. Kuitenkin tutkija voi tehdä tutkimuksen tuloksista itselleen työhypoteeseja eli arvauksia siitä, millaisiksi analyysin tulokset muodostuvat. (Eskola & Suoranta 1998: 19-20.)

Meillä oli ennen tutkimuksen aloittamista oma ennakkokäsitys siitä, mihin suuntaan ohjaajat tahtoisivat muuttaa videota. Laitoimme nämä asiat itsellemme ylös, jotta pystyisimme käsittelemään niitä objektiivisesti, mikäli ne vastausten analyysin aikana ilmenisivät. Eskola ja Suoranta (1998: 20) painottavat, että tutkimusaineiston analyysin tulee ennen kaikkea avata uusia näkökulmia, eikä niinkään vahvistaa ennakkokäsityksiä. Näin luodaan mahdollisuus tutkijan uuden oppimisille ja aineistosta mahdollisesti esiin nouseville yllätyksille.

Kylmä, Pietilä & Vehviläinen-Julkunen (2002: 70 - 73) jakavat tutkimuksen eettiset näkökulmat kolmeen luokkaan, nämä koskevat tutkimusaihetta, aineistonkeruumenetelmää sekä aineiston analyysia ja raportointia. Ensimmäisenä tulee pohtia, miksi tätä asiaa on tärkeää tutkia ja onko se tarpeellista. Varsinkin, jos aihe on hyvin sensitiivinen. Toisena eettisenä arvioina pitää pohtia, saadaanko tutkimustieto sillä tiedonkeruumenetelmällä, jota on suunniteltu. Kolmantena eettisenä näkökulmana tulee se, ettei analyysissa ja raportoinnissa saa näkyä, kenen mielipiteistä tai haastattelusta on kyse. Tutkijan pitää raportoida tulokset hyvin tarkasti ja rehellisesti, mutta muistaa vastaajien immuniteettisuoja.

### 5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kysely lähetettiin 63 ohjaajalle, joista yksi ei saanut kyselyä virheellisen sähköpostiosoitteen vuoksi. Ohjaajista kaksi ei aukaisut kyselyn linkkiä, joka oli sähköpostissa. Kyselyyn vastasi 29 ohjaajaa, loput 34 olivat aukaisseet kyselylinkin, mutta eivät vastanneet kysymyksiin. Vastauksien prosenttiosuus oli näin ollen 46 prosenttia.

Mielestämme tutkimuksen tulokset ovat luotettavia. Vastaukset olivat hyvin samankaltaisia ja toivat esiin olennaiset muutosehdotukset päivitettävään videoon. On mahdollista, että osa ohjaajakoulutuksen käyneistä henkilöistä, joille lähetimme kyselyn, ovat muissa tehtävissä tai eivät ohjaa Suuttumuksen hallinta -ohjelmaa tällä hetkellä. Mahdollista on myös se, että osalla Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajista ei ole muistikuvaa joistakin videoista, tai heillä on jokin syy, miksi muistavat toiset videot paremmin. Tästä syystä on mahdollista, etteivät he nähneet tarpeelliseksi osallistua kyselyyn tai vastata kaikkiin kysymyksiin.

Eskola ja Suoranta (1998: 62-63) käsittelevät käsitettä saturaatio eli aineiston kylläntyminen teoksessaan Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tämä tarkoittaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta sitä, että aineisto on riittävä. Kylläntyminen tapahtuu tilanteessa, jossa aineistoon hankittavat uudet vastaukset eivät tuo enää tutkimusongelmiin uutta tietoa.

Meidän kyselyn kannalta, 22 vastaajaa antoivat kattavan mielipiteensä videon säilytettävistä sekä kehitettävistä seikoista. Viimeisten 7 vastaajan vastauksista, jotka vastasivat kolmannelle muistutuskerralla, ei noussut enää ratkaisevasti uutta tietoa, vaan ne olivat hyvin samansuuntaisia kuin aikaisemmatkin tulokset. Tästä syystä emme nähneet aiheelliseksi kerätä lisäaineistoa.

#### 5.4 Webropol -kysely

Suomi on jaettu kolmeen Rikosseuraamusalueeseen maantieteellisesti sisältäen vankilat, yhdyskuntaseuraamustoimistot ja arviointikeskukset. Nämä alueet ovat Etelä-Suomen Rikosseuraamusalue, Länsi-Suomen Rikosseuraamusalue ja Itä- ja Pohjois-Suomen Rikosseuraamusalue. Aineiston hankintaa miettiessämme pyysimme Rikosseuraamusalueiden Suuttumuksen hallinta-ohjaajien metodituilta nimet kaikista Suomen Suuttumuksen hallinta - ohjelman ohjaajakoulutuksen käyneistä henkilöistä. Metodituki on henkilö, joka on ohjaajien tukena ja hänellä on lista kaikista alueensa ohjaajista. Mielestämme ei ollut välttämätöntä tietää, milloin he olivat viimeksi ohjanneet ohjelmaa. Päädyimme tekemään kyselytutkimuksen, koska koulutettu- ja ohjaajia on paljon ja he asuvat ympäri Suomea.

Käyttäjä - toimijakeskeinen lähestymistapa ohjasi koko opinnäytetyön tuotoksen tekemistä. Webropol -kyselyn avulla pyrimme saamaan tietoa Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajilta. Käyttäjä- ja toimijalähtöisyydellä tässä yhteydessä tarkoitetaan sitä, että ohjaajilta kerättiin tutkimuksessa tietoa, jonka kautta pyrittiin saamaan tuotos eli video kohtaamaan heidän, ja sitä kautta myös asiakkaiden intressejä paremmin eli auttamaan asiakkaita tunnistamaan automaattisia ajatuksia ja suuttumuksen merkkejä. Näin video tulee toimimaan kognitiivis-behavioraalista lähestymismallia tukien. Videon käyttäjiä kuultiin tutkimuksen kautta ja heille annettiin mahdollisuus tulla osallisiksi kehittämistyöhön. (Toikko & Rantanen 2009: 94-96).

Teimme ensin kyselyn, joka sisälsi monivalintakysymyksiä esimerkiksi videon laadusta ja ohjaajien henkilökohtaisista tiedoista. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että nämä tiedot eivät ole relevantteja tutkimuksen kannalta. Videon laatu on todettu huonoksi yhteisillä rikosseuraamusalan ohjaajapäivillä, eikä mielestämme ohjaajien perustiedoilla (ikä, sukupuoli jne.) ole merkitystä siihen, millainen mielipide häneltä saadaan kehitettävästä videosta.

Valitsimme avoimet kysymykset, jotta saisimme mahdollisimman tarkkoja vastauksia videon sisällöstä ja vastaajien kehitysehdotuksista. Kuten Hirsjärvi yms. (2007: 196) toteavat avoimien kysymyksien etuina esimerkiksi sen, että ne antavat vastaajille mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, sekä omiin mielipiteisiin tuoden esiin vastaajien ajattelun keskeiset ja tärkeät asiat. Meillä oli jo valmiiksi omaa kokemusta videosta ja joidenkin ohjaajien mielipiteitä. Kyselyllä



halusimme varmuutta siihen, olivatko jo tiedossa olevat kehitysehdotukset samansuuntaisia muidenkin ohjaajien kanssa.

Päädyimme toteuttamaan kyselyn Internet-pohjaisella Webropol -sovelluksella, jonka kautta lähetimme pelkästään avoimia kysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen sähköpostitse Itä- ja Pohjois-Suomen sekä Etelä-Suomen rikosseuraamusalueiden Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajille.

Tiedot koulutetuista ohjaajista saimme Etelä-, sekä Itä- ja Pohjois-Suomen Rikosseuraamus-alueilta. Länsi-Suomen alueelta emme saaneet tietoja, joten he jäivät kyselyn ulkopuolelle. Jokaista kuutta videota kohden oli kaksi kysymystä: ”Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”, sekä ”Mikä videoissa on tarpeen muuttaa?” Kysely lähetettiin 63 ohjaajalle, joista 29 vastasi.

Ensimmäinen kysely lähetettiin 30.11.2013, johon vastauksia saatiin 14. Tämän jälkeen laitoimme muistutuksen 13.12.2013 kyselystä niille henkilöille, jotka eivät olleet vastanneet. Ensimmäisen muistutuksen jälkeen olimme saaneet vastaukset yhteensä 22 ohjaajalta. Lähetimme vielä toisen muistutuksen 14.1.2014 ohjaajille, koska oli mahdollista, että joku on ollut esimerkiksi virkavapaalla vuoden loppuun. Saimmekin vielä seitsemän uutta vastausta. Lopullinen vastausprosentti oli 46 prosenttia.

## 5.5 Sisällön analyysi

Webropol -ohjelman kautta saimme valmiiksi kirjoitetut vastaukset kysymyksiin, joten meiltä jäi tutkimusaineiston litterointi eli aineiston puhtaaksi kirjoittaminen väliin. Luimme useaan otteeseen vastauksia ja aloimme havaita niissä yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen kävimme järjestelmällisesti läpi jokaisen videon vastaukset ja aloitimme koodauksen. Koodaamisella tarkoitetaan aineistoon tehtäviä merkintöjä, joilla luokitellaan ja jaotellaan tekstiä. Merkitsemällä samalla tavalla vastaavanlaiset tekstikohdat ja samantyyppiset asiat, tutkija pystyy helpottamaan aineistonkäsittelyä analyysiä tehdessään. (Eskola & Suoranta 1998: 154 - 157.)

Varsinaisen koodauksen teimme erivärisillä värikynillä. Olimme jo ennen varsinaista koodaustyötä löytäneen muutamia toistuvia teemoja, jotka olimme alustavassa aineiston tarkastelussa huomanneet nousevan teksteissä esiin. Kirjasimme muistamisen helpottamiseksi erilliselle paperille seuraavat koodit: videon suomenkielisyys ja siviilimaailmaan sijoittuminen. Koodaus tehtiin kahteen otteeseen, ensin tehtiin koodaus jokaiselle videolle erikseen, jossa tarkoitus oli löytää juuri sen videon hyvät ja kehitettävät osa-alueet. Toinen koodaus tehtiin koko materiaalille, jotta myös kokonaisvaltainen kuva saataisiin kehitysehdotelmista, mikä vaikuttaisi kokonaisuudessaan videon tekemiseen. (Eskola & Suoranta 1998: 154 - 157.)

Käytimme haastatteluiden analyysimenetelmänä teemoittelua, mikä tarkoittaa vastausten erittelemistä teemoihin ja pilkkomista pienempiin aihepiireihin. Teemoittelun tarkoituksena on löytää yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia aineistosta ja sitä kautta luoda tarkoituksenmukaista tietoa tutkimusongelmaan. (Eskola & Suoranta 1998: 174 - 180.) Pyrimme löytämään sellaisia teemoja vastauksista, jotka vastasivat suoraan tutkimuskysymyksiin eli mitä hyvää ja säilytettävää on vanhassa videossa ja mitä uuden videon pitäisi sisältää. Koodauksen ja teemoittelun yhteydessä huomasimme, että osa vastaajista oli kertonut kehittämisideansa jo videon ensimmäisessä kysymysosauudessa, jossa kysyttiin, mitä säilytettävää ja hyvää videossa on. Otimme huomioon tämän analyysissä ja siirsimme vastaukset kehittämisehdotuksiin.

Loimme teemakortiston, johon merkitsimme pääotsikoiksi teemat, jotka olimme löytäneet vastauksista. Pääotsikoiden alle kokosimme kunkin teeman mukaiset vastaukset leikkaa-liimaa metodilla tekstinkäsittelyohjelmassa. Eli etsimme koodit, jotka olimme aikaisemmin merkinneet erivärisillä kynillä. Lopuksi näimme, mitkä vastauksista olivat jääneet ilman omaa teemaa. (Eskola & Suoranta 1998: 153-154.)

## 5.6 Tulokset

Tuloksissa esittelemme ensin käytössä olevan Suuttumuksen hallinta -ohjelman videon sisällön ja tämän jälkeen Webropol kyselystä saatuja vastausten analyysit siitä, mikä videoissa olisi säilytettävää ja mihin suuntaan videoita pitäisi kehittää.

### 5.6.1 Video 1. Aggressiivinen käyttäytyminen - hidas kehittyminen

Videolla kaksi miestä pelaa biljardia vankilan käytävällä. Kolmas odottaa vuoroaan. Pelaavien miesten välillä syntyy riitaa pelivuoroista. Videon tarkoituksena on saada kurssilaiset huomaamaan tapahtumaketju, joka aiheuttaa suuttumisen, millaisia tunnusmerkkejä kehossa näkyy, kun suututaan ja kuinka osapuolet kiihdyttävät toisiaan. Videon kesto on 2 minuuttia ja 20 sekuntia.

Kysymys ”Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Suurin osa vastaavista eritteli hyviksi suuttumuksen kehittymisen vaiheet ja fyysiset tunnusmerkit. Lähes kaikki vastaajat kommentoivat videon sisällön ja tilanteen olevan hyvää ja toimivaa.

”Perusasia, joita ovat suuttumukseen johtava tapahtumaketju, suuttumuksen tunnusmerkit kehossa ja miten osapuolet kiihdyttävät toisiaan.”

”Paras näistä videotilanteista.”

Kysymys ” Mitä videoissa on tarpeen muuttaa?”. Tärkeämmäksi muutosehdotukseksi nousi vankilaympäristön muuttaminen, esimerkiksi nuorisotilaan. Suomenkielisyys oli toinen teema, jota vastaajat tahtoivat videolle.

”Ei tarvitse olla vankilamaailmasta ja suomea pitää puhua.”

”Olosuhteet ja tapahtumapaikka ja suomenkielellä kiitos, Suomalaiseen kulttuuriin kohdentaen.”

Vastauksissa mainittiin, että videoissa esiintyvien henkilöiden roolit olivat hieman epäselvät. Erääksi teemaksi nousi se, etteivät kaikki asiakkaat ymmärrä suuttumisen syitä ja taustoja. Vastauksissa nousi myös näkökulma videon modernisoinnista nykypäivään, esimerkiksi vankien vaatteet ja muu rekvisiitta.

”Tärkeää myös, että henkilöt erottuvat toisistaan; tiedetään kummasta puhutaan, kun tehtävää käydään läpi.”

”Tilanne pitäisi saada selvemäksi: nyt videossa on hieman epäselvää, kuka suuttuu, kuka ärsyttää, mikä on kolmannen miehen rooli.”

#### 5.6.2 Video 2. Ajatukset ennen suuttumista, sen aikana ja sen jälkeen

Pariskunnan autoa hajoaa ja he menevät pubiin juomaan juomat. Pub on juuri sulkemassa. Mies menee tiskille ostamaan juomia, mutta baarimikko tarjoilee ensin toiselle, vaikka olisi ollut miehen vuoro. Nainen kysyy pöydässä, miksi miehellä kesti niin kauan. Nainen saa oman juomansa juotua ja hoputtaa miestä. Myös baarimikko tulee hoputtamaan, koska pub suljetaan. Mies suuttuu ja hänet heitetään ulos.

Videon tarkoituksena on näyttää kurssilaisille vihaisten ajatusten merkitystä ennen suuttumista, sen aikana ja sen jälkeen. Kurssilaisten tulisi ymmärtää, miten omat ajatukset vaikuttavat omaan käyttäytymiseen. Video on moniosainen; ensin näytetään aggressiivinen tapa kokonaisuudessaan, toisena aggressiiviset ajatukset suuttumuksen aikana, kolmantena rauhoittavat ajatukset suuttumuksen aikana, neljäntenä aggressiiviset ajatukset ennen suuttumusta, viidendenä rauhoittavat ajatukset ennen suuttumusta, kuudentena aggressiiviset ajatukset suuttumuksen jälkeen, seitsemäntenä rauhalliset ajatukset ja itsensä kehuminen, kun maltti ei mennyt ja lopuksi vielä koko video rauhallisten ajatusten kanssa. Videon kesto 9 minuuttia ja 40 sekuntia.

Kysymys ” Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Videossa ei nähty paljoa hyvää ja vastaukset olivat ristiriitaisia, sekä hyvin erilaisia. Mainittavia positiivisia asioita videolla oli miehen ajatuspuheet, joka oli yksi esille nousut teema vastauksia tarkastellessa. Tilannetta ja paikkaa pidettiin myös hyvänä ja realistisena.

”Ajatukset ennen suuttumusta, sen aikana ja sen jälkeen.”

”Video on sisällöltään hyvä, tapahtuma on hyvin pilkottu osiin. Ajatuspuheet on hyviä.”

”Paikka ja teema hyvä.”

Yksittäisiä mainintoja oli videon osiin jakaminen ja tyttöystävän nalkutus. Myös auktoriteettiasemassa olevan henkilön läsnäoloa pidettiin hyvänä.

Kysymys ” Mitä videoissa tarpeen muuttaa?”. Vastausten teemoiksi nousi ravintolan vaihtaminen muuhun paikkaan ja liiallisen toiston vähentäminen. Videota pidettiin myös sekavana. Vastajaat toivoivat lyhempää videota, jossa olisi asiat yksinkertaistettuna. Suomenkielisyys oli myös yksi tärkeä teema.

”Paikan voi vaihtaa, samoin edestakaisin kelaamisen. Riittää, kun siinä on aggressiivinen ja rauhallinen tapa suomeksi.”

”Turhan monta pätkää, voisi tiivistää.”

Videolla nainen pyytää juoman jäillä ja mies tuo sen ilman jäitä, tästä virheestä oli maininta. Epäolennaisuuksista oli muitakin mainintoja, esimerkiksi pariskunta tulee autolla pubiin ja se, että paikka menee keskellä päivää kiinni.

### 5.6.3 Video 3. Nopea rentoutuminen

Vanki odottaa sellissään, että vartija tulee hakemaan häntä tapaamiseen. Vartija on myöhässä ja vanki on menettämässä malttiaan. Hän kävelee edestakaisin sellissään ja kuvailee suuttumuksen tunnusmerkkejä kehossaan. Hän alkaa rauhoitella itseään; hengittää syvään ja rentouttaa kehoaan. Vartijan saapuessa hän on rentoutunut, eikä menetä malttiaan. Kurssilaisten on tarkoitus huomata, mitä itsensä rentouttaminen on ja kuinka se vaikuttaa omaan käytökseen. Rentouttamista pitää opetella ja sen voi tehdä missä tahansa. Ennen tilanteita, joissa tietää helposti menettävänsä malttinsa, on viisasta tehdä pikarentoutus. Videon kesto 2 minuuttia ja 10 sekuntia.

Kysymys ” Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Lähes kaikissa vastauksissa oltiin sitä mieltä, että tämä video on kokonaisuutena hyvä. Vastauksissa eriteltiin muun muassa hyväksi tekijäksi sen, että näyttelijä kertoo, mitä on tekemässä ja näyttää sen selkeästi. Video sai kehuja sen ytimekkästä ja selkeästä toteutuksesta.

”Todelliset liikkeet, puhe taustalla.”

”Tiettyjen jännittyneiden kehon kohtien rentouttaminen tulee selkeästi esille. Tämä video toimii!”

Kysymys ” Mitä videoissa tarpeen muuttaa?”. Videon ympäristön muuttaminen pois vankilasta oli vastausten keskeisin teema. Vankilan tilalle ehdotettiin muun muassa sosiaalitoimistoa, hammaslääkärinä tai työhaastattelutilannetta. Suomenkielisydestä mainittiin, samoin kuin toivottiin ankkuri -tekniikan havainnollistamista videossa. Näyttelijän liian suurista eleistä rentouttamisessa ei pidetty, mutta vastaavasti toivottiin myös selkeämpää rentouttamista.

”Ympäristön voi vaihtaa ja suomalainen versio.”

”Rentoutuminen voisi tapahtua muuallakin kuin sellissä... Vaikka ennen sosiaali-toimisto/hammaslääkäri käyntiä...”

#### 5.6.4 Video 4. Käyttäytymisen vaihtoehdot

Videossa on kolme erilaista tyyliä käyttäytyä. Ensimmäisessä osassa vanki käyttäytyy aggressiivisesti. Hän tulee vankilan johtajan puheille ja vaatii itselleen ylimääräistä tapaamista perheensä kanssa. Johtaja ei ole myötämielinen, koska vanki on käyttäytynyt huonosti edellisenä päivänä. Vanki menettää malttinsa ja alkaa huutaa ja lopulta poistuu paikalta ovet paukkuen. Toisessa kohtauksessa vanki käyttäytyy passiivisesti. Hän änkyttää, huojuu puolelta toiselle, katselee maahan, eikä saa sanotuksia asiaansa. Hänkin poistuu paikalta ennen kuin saa johtajalta vastausta. Kolmannessa kohtauksessa vanki käyttäytyy jämäkästi. Hän kertoo asiansa selkeästi, ottaa vastuun edellispäivän hankaluuksista ja johtaja myöntää hänelle luvan ylimääräiseen tapaamiseen. Videon tarkoitus on näyttää kuinka oma käyttäytyminen vaikuttaa muiden kanssa asioimisessa. Videon kesto 5 minuuttia 40 sekuntia.

Kysymys ” Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Lähes kaikissa vastauksissa videota pidettiin hyvänä ja säilytettävän arvoisena. Erikseen mainittiin ennen kaikkea näyttelijöiden selkeät käyttäytymiserot aggressiivisen, passiivisen ja jämäkän kohtauksien välillä.

”Esiintyjien ulkoiset merkit toimivat hyvin. Kurssilaiset näkevät selkeästi eri käyttäytymisvaihtoehdot.”

”Selkeä ero näiden kolmen välillä: puhe, asennot, liikehdintä ja olemus. Aihe hyvä säilyttää samana kaikilla.”

Kysymys ” Mitä videoissa tarpeen muuttaa?”. Vastauksien kantavat teemat olivat jälleen vankilaympäristön vaihtaminen siviilimaailmaan sekä suomenkielisen videomateriaalin tuottaminen. Mainintoja tuli myös siitä, että passiivisen kohtauksen mies on jo liian passiivinen.

”Englantilainen vankilaympäristö.”

”Passiivinen mies on ehkä liian reppana, passiivinen voi olla, mutta ei tarte olla reppana.”

Ristiriitoja vastauksissa aiheutti toive, että jokaisessa kohtauksessa olisi eri näyttelijät, kun taas toiset vastaajista haluaisivat saman näyttelijän jokaiseen kohtaukseen. Yksittäisinä kehitysehdotuksina mainittiin aggressiivisen, passiivisen ja jämäkän tavan erojen selventäminen ja videon tiivistäminen.

”Itseäni vähän häiritsee näyttelijän vaihtuminen. Toteutus voisi olla niin, että sama näyttelijä olisi kaikissa kolmessa vaihtoehdossa tai sitten kaikkia rooleja esittäisi eri näyttelijä.”

#### 5.6.5 Video 5. O.T.T.O -kaava

Videossa mies tulee hakemaan ystäväänsä jalkapallo-otteluun. Heillä on jo kiire, mutta ystävä kertoo edellisillan tapahtumista ja juo kahvia, aikoo vielä syödäkin. Hakemaan tullut mies ottaa O.T.T.O -kaavan käyttöön eli kuvailee ensin, mikä on ongelma. He ovat sopineet ajasta, milloin lähtevät peliin eli heillä on jo kiire ja ystävä vain syö. Toisena tulee tunne, joka videossa on se, että hakemaan tullutta kaveria alkaa harmittaa, koska heillä on kiire peliin. Täsmäntämisessä kerrotaan, mitä halutaan toisen ihmisen tekevän eli tällä videolla jutellaan myöhemmin. Ja lopuksi osoitetaan, mikä on hyvä lopputulos kaikkien kannalta eli ehditään peliin ajoissa. Videon tarkoituksena on opettaa kurssilaisille O.T.T.O -kaava, jota käyttämällä päästään hyvään lopputulokseen suuttumatta tai syyttämättä muita. Videon kesto 2 minuuttia ja 10 sekuntia

Kysymys ”Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Yleisti videon todettiin olevan hyvä. Toistoa ja tekstitystä videossa kommentoitiin toimiviksi. O.T.T.O - kaava tuli hyvin esille monien vastaajien mielestä. Toisen miehen jatkuva puhe oli onnistuttu tekemään realistiseksi joidenkin vastaajien mielestä.

”Selkeästi tekstitetty mitä tapahtuu milloinkin eli OTTO - kaavan vaiheet. Voisi olla tekstit apuna vaikka tulisikin suomenkielinen video!”

”OTTO - kaavan kertaus lause lauseelta hyvä.”

Kysymys ” Mitä videoissa tarpeen muuttaa?”. Vastauksissa korostettiin O.T.T.O - kaavan esiin tuomista selkeämmin eli vastaajat toivoivat tekstityksiin ja tilanteisiin hitautta ja selkeyttä. Suomen kieli oli myös keskeinen teema. Mainintoja oli tilanteen muuttamisesta pois jalkapallosta, esimerkiksi parisuhteeseen tai jonkin tuotteen palauttamiseen liittyvää. Vastauksista nousi esille liiallinen puhuminen ja suuttumisen merkkien vähäisyys.

”Otto - kaavan tekstiä voisi hidastaa. Tai siis koko tilannetta. Menee liian nopeasti.”

”Toistot pitäisi olla näkyvillä selkeämmin.”

#### 5.6.6 Video 6. Ryhmän vaikutus

Neljä vankia odottaa soittovuoroaan. Yhden vangin nimi ei ole listalla, vaikka pitäisi olla. Hän on aiemmin aamulla sopinut soittoaajan eri vartijan kanssa, joka on nyt paikalla. Vartija ei anna vangin soittaa, koska nimi ei ole listalla. Muut vangit alkavat hermostua ja painostavat soittolistalla olematonta vankia suuttumaan ja käymään vartijan päälle. Vanki rauhoittelee itseään ja sanoo tovereilleen hoitavansa asian omalla tavallaan eli käyttämällä O.T.T.O - kaavaa. Hän kuvailee ongelman: Hänen nimensä ei ole listalla, vaikka pitäisi olla ja se ottaa päähän. Tunne on se, että hänen pitää päästä soittamaan tänään, täsmennyksessä kerrataan, että kaikki haluavat saada soitettua tänään. Lopuksi vanki osoittaa, että jos vartija laittaa hänelle johonkin kohtaan soittovuoron, niin kaikki ovat tyytyväisiä ja saavat tehtyä soittonsa. Vartija myöntyy tähän ehdotukseen. Videon opetus on se, että toisten painostukseen ei kannata lähteä, koska se haittaa vain omaan päämäärään pääsyä. Rauhallisena ja jämäkkänä asiat hoituvat parhaiten. Videon kesto 2 minuuttia ja 10 sekuntia.

Kysymys ” Mitä videoissa on mielestäsi hyvää ja tarpeellista säilyttää?”. Vastaajat olivat lähes yksimielisiä siitä, että esimerkki oli hyvä ryhmän painostuksesta Mainintoja vangin ajatusten selkeydestä oli myös. Erikseen mainittiin näyttelijäsuoritukset ja O.T.T.O - kaavan käyttö.

”Ryhmän painostuksen vaikutus omaan toimintaan on hyvä esimerkki.”

”Hyvä tilanne, asiakkaiden helppo samaistua.”

Kysymys ”Mitä videoissa tarpeen muuttaa?”. Vankilaympäristön vaihtaminen siviiliin esimerkiksi nakkioskioon tai baariin ja suomenkielinen toteutus olivat vastausten tärkeimmät teemat. Vastauksissa mainittiin myös siitä, ettei puhelinjonoja enää ole ja avovankiloissa on puhelimet halussa, sekä siitä, että vartija myöntyy liian helposti vangin ehdotukseen. Henkilökunnan provosointia myös kritisoitiin. Myös toivottiin, että naisia näkyisi videoissa ja painostusta lisättäisiin.

”Vankimaailma. Tämä video ei aukea kaikille, osa ei pysty samaistumaan vankilassa tapahtuvaan puhelinjonoon. Tilalle parempi ryhmän painostuksen tilanne.”

”Voisko sen tehdä nakkioskilla jonotuksesta jossa tilanne on tutumpi avovankiloidenki vangeille. Puhelimet on vangeilla jo hallussa avolla.”

#### 5.6.7 Vastausten yhdenmukaisuudet

Kyselyyn osallistuneiden vastauksista löytyi muutamia yhtäläisyyksiä, jotka koskivat kaikkia käytössä olevia videoita. Lähes jokaisessa muutosehdotuksessa katsottiin tarpeelliseksi päivittää videot suomenkielisiksi, sekä tapahtumapaikat pois vankilaympäristöstä. Kolmantena yhteneväisyytenä videoihin tahdottiin ajanmukaistamista nykypäivän ympäristöön ja suomalaisen kulttuuriin. Useat vastaajista toivoivat, että video palvelisi paremmin myös avoseuraamusrangaistuksia suorittavia asiakkaita.

## 6 Toiminnallinen osuus

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen. Se voi olla esimerkiksi perehdyttämispöytä, turvallisuusohje tai opetusvideo. Toteutustapoja on monia, kuten esimerkiksi kirja, näyttely tai video. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään aina jollekin tietylle ryhmälle eli tärkeää on suunnitteluvaiheessa rajata tämä ryhmä ja pohtia, kuinka lopputulos tulee palvelemaan tätä tiettyä kohderyhmää. Tuotoksen tärkeimpiä kriteerejä ovat sen käytettävyys ja sopivuus kohderyhmälle. Meidän työmme tulee siis palvelemaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajia ja



asiakkaita vankila- ja siviiliolosuhteissa, sekä edistämään uusintarikollisuuden vähentämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on oltava tuotoksen lisäksi myös raportti, josta selviää mitä, miksi ja miten tuotosta on tehty. Lisäksi siinä pitää olla kuvaus työprosessista, sekä työn tulokset ja johtopäätökset. Raportissa pitää olla myös oman oppimisen arviointia, jota työstehtään koko prosessin ajan. Opinnäytetyön lukijalle tulee selvitä lukemalla, kuinka opinnäytetyössä on onnistuttu, sekä tekijän ammatillinen osaaminen ja sen kasvu. (Vilka & Airaksinen 2003: 38, 53, 65.)

## 6.1 Yhteistyökumppanit

Etsimme ensin yhteistyökumppaneita media-alan oppilaitoksista. Toivoimme, että opiskelijat olisivat lähteneet tekemään omaa opinnäytetyötään yhdessä meidän kanssamme. Kiinnostuneita ei löytynyt. Heta Haviala sai tiedon kollegaltaan Hauholla toimivasta mediapajasta. Hämeen Mokia ry:n alaisuudessa toimiva Kino Wanhakop on nuorille suunnattu mainos- ja markkinointipainotteinen mediahanke. Kino Wanhakopin kautta nuoret pääsevät tutustumaan opiskelupaikkoihin ja yrityksiin. He saavat perustaidot kuvan ja äänen tuottamiseen ja editointiin. Työ- ja elinkeinotoimisto on mukana hankkeessa. Kino Wanhakop ohjaa nuoria opiskeluun ja työpaikan hankintaan. He olivat halukkaita lähtemään mukaan projektiin.

Toinen yhteistyökumppani oli Hauhon näyttämötaiteen harrastajat ry. Sama kollega antoi vinkin ottaa heihin yhteyttä. Hauhon näyttämötaiteen harrastajat esiintyvät Hauhon kesäteatterissa. Heidän esittämiään näytelmiä ovat esimerkiksi Niskavuoren nuori emäntä ja Akkapakka. Heistä muutamat halusivat mukaan meidän projektiimme.

Kuvausten alettua hankimme lisää näyttelijöitä ottamalla yhteyttä Tampereella toimiviin harrastelijateattereihin ja Tampereen yliopistoon. Uudet näyttelijät tulivat Sarin Sakista, Tampereen nuoresta teatterista ja Tampereen yliopiston Teatterityön tutkinto-ohjelmasta.

Rahoituksen projektille saimme Rikosseuraamuslaitokselta. Koska kukaan mukana ollut näyttelijä ei saanut palkkaa, eikä Kino Wanhakopkaan ole voittoa tavoitteleva yritys, kulut pysyivät maltillisina. Suurin osa Kino Wanhakopille menevistä kustannuksista tullaan käyttämään nuorille järjestettävään ulkomaan matkaan. Kuvausten aikana tapahtuneet muutokset ja videoiden epäonnistuminen lisäsivät hieman alkuperäisten kustannusten määrää.

Työelämän ohjaajaksi pyysimme Sonja Holopaista Espoon yhdyskuntaseuraamustoimistosta, koska hän on ollut tekemisissä paljon ohjelmatyön ja ennen kaikkea Suuttumuksen hallinta -ohjelman kanssa. Hän on myös kirjoittanut joitakin vuosia sitten käsikirjoituksen videoon, joka oli ollut tarkoitus tehdä. Jostain syystä se oli kuitenkin jäänyt suunnitteluasteelle. Sonja suostui ja oli aluksi hyvin mukana, mutta työkiireiden vuoksi hän jättäytyi tehtävästä. Toisena

työelämän ohjaajana toimi Tiina Vogt-Airaksinen, joka antoi vinkkejä projektin aikana. Hän oli myös osallisena alkupalaverissa Kino Wanhakopilla, sekä näytteli yhdessä videossa, joka kuitenkin kuvattiin uudestaan teknisten ongelmien vuoksi.

## 6.2 Ennakkovalmistelut ja suunnittelu

Kino Wanhakopin kiinnostuttua ja kerrottua kustannusarvionsa videon toteutuksesta, aloimme kysellä määrärahoja Rikosseuraamuslaitokselta. Saimme tiedon, että Tiina Vogt-Airaksinen olisi oikea henkilö, jolta voisimme asiaa tiedustella. Päivitetyn videon tarpeellisuus on ollut tiedossa jo vuosia, saimme siis paljon positiivista kannatusta projektiimme. Pelkona rahoittajalla oli se, ettei videosta tulisi käyttökelpoinen ja laadukas. Saimme kuitenkin rahoituspäätöksen Rikosseuraamuslaitokselta.

Kehittämistoiminnassa organisointi alkaa, kun tavoiteasettelu on hyväksytty. Tällöin kehittäminen saa virallisen luonteen organisaation johdon tai rahoittajan hyväksytyä määritellyt tavoitteet. Kehittämistoiminnan organisointi käsittää käytännöntyön valmistelun suunnittelua. Voidaan puhua toimintasuunnitelmasta, jossa tavoite ja kehittämisen kohde määritellään mahdollisimman konkreettisesti. Organisoinnissa nähdään tärkeänä myös kehittämistyön eri toimijoiden määrittely. Toimijoina voi olla organisaatioita, järjestöjä tai muita epävirallisia tahoja tai ammattilaisia ja kansalaisiakin. Toimijoiden määrittely sisältää osapuolien yksilöittäin sekä heidän tehtäviensä määrittelyn. (Toikko & Rantanen 2009: 58, 135.)

Järjestimme Hauholle Kino Wanhakopin tiloihin palaverin, jossa tarkoituksena oli suunnitella videon tekoa. Paikalla olivat opinnäytetyön ideoijat ja tekijät Heta Haviala ja Minna Ihalainen, sekä Tiina Vogt-Airaksinen, joka on erikoissuunnittelija Rikosseuraamuslaitoksen keskushallinnon kehitysyksikössä. Kino Wanhakopin puolelta osallisina olivat vastuuhenkilöt Joni Hietanen ja Joonas Heinonen, sekä heillä palkattuna toimiva kuvaaja Juhapekka Haapoja.

Palaverissa kävimme läpi sopimuksen suullisesti. Tiina Vogt-Airaksinen lupasi laatia kirjallisen sopimuksen yhdessä lakimiehen kanssa, jonka voisimme allekirjoittaa myöhemmin. Aikataulut sovimme pääpiirteittäin. Kino Wanhakopin nuoret olivat hieman liian nuoria näyttelemään, jolloin sovimme, että henkilökunta näyttelee osassa videoista ja Hauhon harrastaja näyttelijät osassa. Nuoret pääsivät mukaan kuvaamiseen ja editointiin. Kävimme myös läpi käsikirjoitusta ja suunnittelimme kuvauspaikkoja.

## 6.3 Käsikirjoittaminen

Saimme aikaisemmin Sonja Holopaiselta käsikirjoituksen, jonka hän on laatinut joitakin vuosia sitten. Käytimme tästä käsikirjoituksesta kolmea kohtausta lähes sellaisenaan ja kolmea muu-

timme täysin. Mietimme kuvauspaikkoja sellaisiksi, että ne olisivat mahdollisimman helppo järjestää, ilman matkustamista tai suuria kustannuskuluja. Käsikirjoitusten kuvauspaikat suunnittelimme Mokia ry:n tiloihin tai sen välittömään läheisyyteen. Huomioimme myös ohjaajille tehdyn kyselyn tuloksia ja pyrimme toteuttamaan valtaosan toiveita. Kyselyn tuloksista ilmeni lähes poikkeuksetta, että tilanteet pitäisi olla muualla kuin vankilassa ja näin toimimme jokaisessa kohtauksessa.

Saatuamme omasta mielestämme asiakaskuntaa parhaiten palvelevat ja todellisiin elämäntilanteisiin pohjautuvat käsikirjoitukset, laitoimme ne sähköpostitse luettavaksi Sonja Holopaiselle, Tiina Vogt-Airaksiselle ja Otso Lapinleimulle. Sonja Holopainen palasi asiaan muutaman päivän kuluttua ja ehdotti muutoksia kolmeen videoon. Otimme huomioon hänen mielipiteensä ja muutimme kaksi niistä. Yhden kohdalla halusimme pitää kiinni omasta näkemyksestämme ja kyselyyn vastanneiden mielipiteistä.

Ensimmäisestä videosta vaihdoimme ainoastaan tapahtumapaikan vankilasta baarissa sijaitsevaan biljardipöytään. Tapahtumapaikka pyrittiin lavastamaan niin, ettei baarimiljöö vaikuttaisi selviöltä. Video oli itsessään hyvä ja toimiva. Suuttumuksen hidas kehittyminen näkyi siinä selvästi. Tästä syystä emme nähneet tarpeelliseksi muokata tilannetta, muuten kuin vaihtamalla sen suomenkieliseksi ja pois vankilaolosuhteista.

Toinenkin video säilyi paljon aikaisemman kaltaisena eli tapahtumapaikkana on edelleen baari. Emme nähneet syytä muuttaa sitä, vaikka osa vastaajista sitä halusikin. Ravintolat ja alkoholinkäyttö ovat usein juuri niitä tilanteita, jolloin väkivaltaa tapahtuu ja suuttumuksen hallintaa tarvitaan. Mielestämme tällainen tilanne on hyvä olla myös videolla, jolloin asiakkaat voivat havaita ajattelun vaikuttavan käyttäytymiseen kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan periaatteiden mukaisesti kuten Beck (2011: 7) on todennut. Asiakkaiden kannalta on hyvä myös nähdä videolla, että myös hankalissa tilanteissa pystyy toimimaan suuttumatta. Muutoksena oli lähinnä se, että vaihdoimme tapahtuman ilta-aikaan, jotta video olisi realistinen. Videon rakenteeseen teimme myös muutoksia, poistimme liialliset kertaamiset ja toistot.

Kolmas video eli rentoutuminen tapahtuu käsikirjoituksemme mukaan ennen työhaastattelua. Tämä video opettaa asiakkaille yhden tärkeimmän Suuttumuksen hallinta -ohjelman behavioraalisen lähestymistavan metodeista eli rentoutumisen, kuten Potter-Efron (2005: 56 -58) toteaa. Mietimme, että työhaastattelu on jännittävä tilanne, jota ennen jokainen tarvitsee rentoutusta. Videossamme lisäsimme siihen vielä sen, että haastatteliija on myöhässä, sekä henkilön, joka tulee haastattelijan huoneesta hyvin pukeutuneena ja varmana itsestään. Päähenkilö onnistuu hallitsemaan jännitystilaansa ja mahdollista suuttumistaan behavioraalisten metodien kautta ja rauhoittaa itsensä videolla. Videomme päähenkilö ei ole kovin hyvin pu-

keutunut. Mietimme, että tässä voisi saada samalla myös ohjausta siihen, kuinka työhaastatteluihin tulisi pukeutua.

Neljättä videota jouduimme miettimään pitkään. Suunnittelimme ensin tilannetta parisuhteeseen, mutta se ei saanut hyväksyntää käsikirjoituksen lukeneilta. Tämän jälkeen mietimme, millaisissa tilanteissa tarvitaan jäykkää käytöstä, ja mihin tilanteisiin asiakkaiden olisi helppo samaistua. Kuvauspaikkana toimisi Mokia ry:n toimisto, eli se rajasi joitakin ideoita pois. Päädyimme asuntotoimistoon. Kaupunkien vuokra-asuntoja haettaessa tarvitaan monenlaisia liitteitä hakemukseen ja niiden hankkiminen voi tuntua joskus vaivalloiselta. Käsikirjoitimme siis tilanteen, jossa verotustodistus puuttuu, ja kuinka tässä tilanteessa voi toimia eri tavoilla, ja miten jämekällä toimintatavalla päästään parhaimpaan lopputulokseen. Mielestämme tilanne on realistinen ja asiakkailla on mahdollisuus nähdä itsessään samoja piirteitä kuin videolla on kuvattu.

Viides video pidettiin pääsääntöisesti edellisen tyylisenä. Kyselyn tuloksista ilmeni, että jalakapallon kannattaminen haluttiin pois. Mietimme, mitä asiakkaat voisivat tehdä vapaa-aikana, johon ei liittyisi alkoholi. Vankilassa vangit pitävät huolta kunnostaan ja pelaavat paljon sählyä, josta tulimme tulokseen, että videollakin voitaisiin mennä pelaamaan. Jätimme myös alkoholin pois videosta. Aikaisemmassa, mies puhui edellisillan juhlinnasta, uudessa videossa keskustellaan edellisviikon pelistä.

Kuudes video oli tilanteista haastavin. Mietimme aikaisempaa videota ja tilannetta, että kaverit yllyttäisivät yhtä lyömään vartijaa. Tällaisessa tilanteessa vartija ei todellisuudessa seisoi paikallaan ja odottaisi, mitä tulee tapahtumaan. Tätä myös kritisoitiin vastaajienkin keskuudessa. Mietimme tilannetta, joka olisi asiakkaille realistinen. Päädyimme ensin tilanteeseen, jossa kaverit yllyttävät autossa kuskia ajamaan kovempaa. Tämä on tilanne, jossa todennäköisesti suuri osa asiakkaista on ollut tai tulee olemaan. Tämä ehdotus ei saanut kannatusta heiltä, joille laitoimme käsikirjoituksen luettavaksi. Virkamiestä, jota videoon toivottiin, oli hyvin vaikea saada mukaan, jos tilanne ei ollut vankilamaailmasta. Emme pitäneet mitään sellaista tilannetta hyvänä asiakkaitakaan ajatellen, jossa virkamies seisoo vieressä, kun toiset yllyttävät käymään käsiksi. Päädyimme jonotustilanteeseen. Suomalaiset tappelevat usein aamuyöntunteina nakkikioskien jonoissa. Tilanteeseen ei liity humalaa, mutta jonossa tulee riitaa, kun yksi paikalle saapuva aikoo ohitella. Jonossa olleen kaverit alkavat yllyttää ohitettua lyömään ohittelijaa. Tämä kuitenkin pitää päänsä kylmänä ja pääsee tilanteesta menettämättä kasvojaan.

Yritimme miettiä kaikkia tilanteita realistisina ja jokapäiväisinä niin, että ohjelmalle osallistujat pystyisivät samaistumaan tilanteisiin. Otimme mukaan myös naisia, jotta ohjelmaan osallistuvien naisten olisi helpompi samaistua tilanteisiin. Meidän piti lisäksi ottaa huomioon

tulevaisuus, koska tämä video saattaa olla käytössä monia vuosia, etteivät tilanteet sekä rekvisiitta videoissa vanhenisi liian nopeasti.

#### 6.4 Kuvaukset

Kuvaukset tapahtuivat helmi-, maaliskuu- ja huhtikuussa 2014. Kaiken kaikkiaan kuvasimme kymmenenä päivänä ja äänityksiä teimme kolmena päivänä. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan kuvauspäiviä olisi ollut vain kuusi ja koko videon olisi pitänyt olla valmiina jo maaliskuun aikana. Suunnitelmamme muuttuivat kuitenkin moneen kertaan matkan varrella. Ongelmia tuotti saada kaikille osapuolille sopivat ajankohdat työskentelyyn. Kolmen videon kohdalla vasta editoinnin aikana ilmeni, ettei kuvausten tekniikka ollut kohdillaan, jonka vuoksi ne piti kuvata uudelleen.

##### 6.4.1 Kuvauspäivä 27.2

Ensimmäinen kuvauspäivä oli torstaina 27. helmikuuta, videon aiheena oli käyttäytymisen vaihtoehdot ja paikkana asuntotoimisto. Kino Wanhakopilla oli edellisenä päivänä lavastettu toimisto sellaiseksi, että sitä voitiin käyttää tähän tarkoitukseen. Näyttelijöiksi kohtaukseen saapuivat Terhi ja Heidi Hauhon näyttelijätaitteen harrastajista.

Aloitimme päivän sillä, että näyttelijät tutustuivat vielä tarkemmin käsikirjoitukseen, jonka he olivat saaneet aikaisemmin sähköpostilla ja katsoimme alkuperäisen videon. Emme olleet nähneet näyttelijöitä aiemmin, emmekä siksi jakaneet rooleja ennakkoon. He olivat kuitenkin jo miettineet omat osansa ja me olimme tähän jakoon tyytyväisiä. Roolitus tapahtui pitkälti iän perusteella; vanhempi otti asuntotoimistovirkailijan roolin ja nuorempi asunnonhakijan roolin.

Kuvauspaikassa näyttelijät harjoittelivat muutamia kertoja jokaista kohtausta; passiivista, aggressiivista ja jämäkkää käytöstä. Tämän jälkeen aloimme kuvata passiivista käyttäytymismallia. Kaksi otoa onnistui hyvin ja valitsimme ne jatkokäsittelyyn.

Aloimme kuvata aggressiivista toimintamallia, jonka arvelimme olevan vaikein näyteltävä. Ensimmäisissä otoissa käytös oli liian rauhallista, joten ohjasimme näyttelijää kohti vihasempaa toimintaa. Terhiä kehoitettiin pomppaamaan ylös tuolista korostaman maltin menettämistä ja osoittamaan paremmin vihan tunnetta huutamalla ja nyrkin puimisella. Kun suuttuminen saatiin hyvin esiin, tuli ongelmaksi se, että kohtaus jäi hieman lyhyeksi. Mietimme yhdessä vuorosanoja ja miten saisimme kohtausta pitkitettyä. Neljästoista otto katsottiin parhaaksi. Siinä Terhi sai hyvin näkyville suuttumuksen tunnusmerkkejä ja videon pituuskin lähenteli riittävää.

Kolmantena kuvasimme jämäkän toimintatavan, joka oli helpoin näyttelijöille. Jämäkkää tapaa voidaankin pitää niin sanottuna normaalina toimintatapana. Tämä kohtaus oli nopeasti kuvattu. Kaksi ottoa hyväksyttiin ja niistä valitsimme paremman. Tämän jälkeen katsoimme vielä kameroista parhaat otot kaikista käyttäytymismalleista ja päätimme kuvata vielä muutamana kerran aggressiivisen kohtauksen.

Kun kaikki osapuolet; opinnäytetyön tekijät, teknisen osaamisen puoli sekä näyttelijät olivat tyytyväisiä tulokseen, lähdimme katsomaan otot videotykillä ja valitsimme niistä parhaimmat jatkotyöstöä varten.

#### 6.4.2 Kuvauspäivä 4.3.

Aloitimme valmistelut Kino Wanhakopin tiloissa heti aamulla. Videon aiheena oli nopea rentoutuminen ennen työhaastattelua. Aluksi katsoimme vanhan videon ja kävimme uuden käsikirjoituksen läpi. Kino Wanhakopin nuoret laitoivat kameroita sekä äänilaitteita kuvausvalmiuteen ja sillä aikaa näyttelijät pystyivät harjoittelemaan roolejaan. Kino Wanhakopin tiloissa oli sopiva toimiston aulatilaa, jossa kuvaaminen tapahtui. Näyttelijöinä toimivat Miia ja Terhi Hauhon näyttämötaiteen harrastajista sekä Tiina Rikosseuraamuslaitoksen kehitysyksiköstä. Kino Wanhakopilta oli kolme henkilöä kuvaamassa ja ohjaamassa sekä nuoria oli yhteensä kahdeksan vastaamassa äänestä, ajanotosta, ottojen merkitsemisestä sekä muista käytännön puolia.

Tiina vanhimpana roolitettiin haastattelijaksi ja, koska Terhi oli jo esiintynyt asuntohakemusvideolla, sai Miia pääroolin näyttellä rentoutumista. Näyttelijät harjoittelivat muutamana kerran koko tilanteen ja jo tässä vaiheessa pyrimme käymään Miian kanssa läpi niitä kehonmerkkejä, jotka tuli näkyä videolla. Näitä ovat esimerkiksi hermostunut liikehdintä, jalan vispaus, käsien hikoaminen ja nyrkkiin puristaminen, hartioissa näkyvä jäykkyys sekä vatsan jännitystilaa. Kuten Potter-Efron (2005: 56 - 58) mainitsi, asiakkaiden on tärkeää tunnistaa suuttumuksen näkyvät fyysiset merkit, jotta he voivat tunnistaa kasvavan suuttumuksen ja näin muuttaa toimintaansa niin, ettei aggressiivisuus pääse purkautumaan. Aloitimme kuvaamisen hiljaisuudessa. Muutamana kuvauskerran jälkeen tulimme siihen tulokseen, että oli parasta lukea käsikirjoitusta ja ohjeita Miialle samalla, kun hän näytteli. Ajatukset äänitettäisiin studiolla myöhemmin, joten neuvot eivät jäisi valmiiseen versioon. Tällä tavoin pystyimme ohjaamaan Miiaa niin, ettei hänen tarvinnut miettiä, mitä seuraavaksi teki, vaan hän pystyi helposti näyttämään vaihe vaiheelta tilanteen. Samalla varmistui, että aikaa jäisi myös jälkikäteen äänitettävälle ajatuksille. Rauhoittavat ajatukset videolla ovat tärkeitä, koska ne mallintavat ja havainnollistavat asiakkaille, kuinka ajatuksien muuttaminen vaikuttaa toimintaamme.

Välillä vaihdoimme kameroiden paikkoja, jotta saimme eri kuvakulmia kohtauksesta. Haastavaa oli saada kaikki jännittyneisyyden merkit kuvatuiksi niin, että ne näkyivät eritellysti eivätkä samanaikaisena toimintana. Samoin oli rentoutumisen aikana, monessa otossa Miia teki useita rentoutusmenetelmiä samanaikaisesti, mutta tästäkin selvittiin selkeällä ohjauksella ja useilla toistoilla.

#### 6.4.3 Kuvauspäivä 5.3

O.T.T.O -kaavan eli Treenit videon kuvaukset lähtivät liikkeelle kokoontumisella Mokia ry:n tiloissa. Sieltä suuntasimme Mokia ry:n toiminnanjohtajan asunnolle, jossa kuvaaminen tapahtui. Näyttelijöinä toimivat Tomi ja Juha Hauhon näyttämötaiteen harrastajista. He olivat nähneet alkuperäisen videon aikaisemmin, ei siis ollut tarvetta käyttää aikaa sen katsomiseen. Tomi ja Juha harjoittelivat roolejaan sillä aikaa, kun Kino Wanhakopin työntekijät ja nuoret laittoivat tilat, kamerat, valaistuksen ja äänet kuvausvalmiuteen. Video kuvattiin eteisaulassa kahdella kameralla.

Näyttelijät olivat sopineet keskenään roolitukset, joten emme puuttuneet siihen. Tomi näytteli harjoitukseen hakevan miehen roolia, jonka tehtävänä oli käyttää O.T.T.O - kaavaa, jotta hän ei hermostuisi, kun Juha oli myöhässä aikataulusta. Juha ja Tomi näyttelivät muutaman kerran koko kohtauksen ja sen jälkeen aloimme kuvata yleiskuvin tilannetta. Yleiskuva tarkoittaa sitä, että molemmat miehet näkyvät kokonaan kuvassa. Tämän jälkeen vaihdoimme kamerakulmia, jotta saimme enemmän mahdollisuuksia editointiin. Yleiskuvien jälkeen siirryimme lähikuviin, joilla saadaan korostettua videon tärkeintä asiaa eli O.T.T.O - kaavan käyttöä. Kuvatessa piti myös muistaa, että videon päälle tullaan äänittämään Tomin ajatuksia jälkikäteen. Ohjasimme näyttelijöitä esimerkiksi äänenkäytössä, ilmehdinnässä ja ennen kaikkea painotimme videon asiasisältöä eli O.T.T.O - kaavan käyttöä. O.T.T.O - kaavan käytön yhtenä tärkeänä kognitiivis-behavioraalisenä opetuksena on Potter-Efronin (2005: 51) toteama rauhallisen toimintatyylin löytäminen; puhuminen pehmeämmällä äänensävyllä, kasvojen ilmeiden muuttaminen ystävällisemmäksi sekä toimiminen kompromissien kautta yhteistyössä.

#### 6.4.4 Kuvauspäivä 13.3

Kuvausten aiheena oli mielestämme kaikkein haasteellisin kohtaaminen eli aggressiivisuuden hidas kehittyminen biljardipelissä. Tämä video kuvaa kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan pääasiallista toimintatapaa siitä, miten automaattiset ajatukset sekä uskomukset voivat vaikuttaa tilannetajuun. Kuten Potter-Efron (2005: 60 - 62) toteaa, mikään tilanne ei sinällään määrittele, mitä ihminen tuntee, vaan se, miten ihminen tulkitsee sen hetkisen tilanteen ja miten päättää toimia sen johdosta. Olimme vuokranneet kuvauspaikaksi läheisen ravintolan. Näyttelijöinä olivat Juha, sekä Joni ja Joonas Kino Wanhakopilta. Kino Wanhakop oli vuokran-

nut valot, jotka olivat ensimmäistä kertaa käytössä kuvauksissamme. Valojen avulla saimme biljardipöydän ja sen ympärillä olevat tilat hyvin valaistua kuten kuvassa 2 näkyy. Kuvasimme kahdella kameralla, toinen oli liikuteltavalla alustalla ja toinen kiinteällä.

Pääsimme aloittamaan varsinaisen kuvauksen noin puolituntia sen jälkeen, kun saavuimme ravintolaan. Kameran olivat kuvausvalmiudessa, mikrofoni ja äänilaitteet paikoillaan ja valot oikein kohdistettuina. Kuvausta valmisteltaessa piti olla tarkkana, että kameroissa ei näy taustalla mitään, mikä ei sinne kuulu. Huomiota piti kiinnittää myös peileihin ja niiden heijastuksiin sekä mainoksiin, joita ei saanut näkyä videolla. Myös radio tuli sulkea, koska emme maksa tekijänoikeusmaksuja artisteille.

Videon alun kuvaamisessa meni noin kaksi tuntia, koska biljardipelin pussitukset piti saada onnistuneesti tallennettua ja siihen tarvittiin useita kuvakulmia ja monia ottoja. Tämän jälkeen pääsimme kuvaamaan suuttumuksen merkkejä hitaan aggressiivisuuden kasvaessa. Sovimme, että video kuvataan osissa eli pilkoimme sen kolmeen kohtaukseen.

Haastavaa oli saada Juhan ja Jonin kasvava aggressiivisuus näkyviin vaiheittain ja niin, ettei suuttuminen kehittyisi liian nopeasti tai pitkittyisi liian pitkäksi. Ohjasimme myös miesten välistä kontaktin ottamista, koska aluksi he olivat fyysisiä eli havaittavissa oli tönimistä, tökimistä ja tuuppimista. Näitä ei ollut tarkoitus sisällyttää kohtaukseen, eli ne karsittiin näyttelijöiden suorituksista. Kävimme läpi näyttelijöiden kanssa myös niitä fyysisiä merkkejä, joita halusimme näkyvän kohtauksessa, kuten asennot, otsan kurtistumisen, käden nyrkkiin puristumisen sekä sormella osoittelun. Muista suuttumuksen merkeistä painotimme äänen käyttöä ja suuttumuksen kärjistyessä lauseiden lyhenemistä.





Kuva 2. Aggressiivinen käyttäytyminen - hidaskasvu

Neljän tunnin ravintolan vuokraus oli liian lyhyt aika tämän videon onnistumiseen. Olisimme vielä halunneet kuvata lähikuvia muun muassa biljardipallon puristamisesta nyrkkiin ja muista suuttumisen yksityiskohdista. Kuvassimme myös follow cam -tyylillä eli liikkuva kamera seurasi näyttelijöitä. Tämä tehtiin vuorollaan molempien näyttelijöiden takaa. Viimeiseksi kohtaukseksi jäi lähikuva suuttumistilanteen kärjistyisestä juuri ennen lyömistä.

#### 6.4.5 Kuvauspäivä 14.3.

Kuvaukset tapahtuivat Mokia Ry:n tiloissa. Aiheena oli jo kerran kuvattu nopea rentoutuminen ennen työhaastattelua. Näyttelijöinä toimivat Anu Tampereen Sarin sakk -ryhmästä (kuva 3) ja ystävämme Pekka. Tästä versiosta puuttui kolmas henkilö, joka oli tulossa käsikirjoituksemme mukaan pois haastattelusta itsevarmana. Yksi näyttelijä perui tulonsa sairastumisen vuoksi, emmekä nähneet niin tärkeäksi tämän henkilön roolia, että olisimme peruneet kuvaukset hänen puuttumisensa vuoksi. Tärkeintä kuitenkin oli odottavan henkilön hermostuminen ja nopean rentoutuksen toteutuminen.



Kuva 3. Nopea rentoutuminen

Kuvasimme samassa paikassa kuin edellisellä kerralla, joten kuvakulmat olivat jo valittuja ja hyväksi havaittuja. Ainoastaan valojen kohdentamisten vuoksi kuvausten aloitus viivästy, koska varjot piti saada pois kuvasta ja tästä syystä kameroita tarvitsi siirrellä. Kuvasimme pääosin yhdellä kameralla, kuitenkin niin, että kuvakulmia kohtauksesta saatiin useita. Myös yleiskuvasta vaihdettiin lähikuviin useasti eli rajattiin kuva-alaa.

#### 6.4.6 Kuvauspäivä 19.3

Aamulla Kino Wanhakop, sekä näyttelijät Juha ja Tomi (kuva 4) kuvasivat uudestaan O.T.T.O -kaavan eli treeni videon. Me opinnäytetyön tekijät emme päässeet tähän kuvaukseen mukaan. Video oli uusintaotos ja kaikki tiesivät, mitä piti tehdä. Emme nähneet tästä syystä välttämättömäksi olla paikalla. Ainoana syynä uusintakuvaukseen oli se, että valaistusta tarvittiin lisää.



Kuva 4. O.T.T.O -kaava

Samana päivänä kuvattiin uudestaan myös käyttäytymisen vaihtoehdot eli asuntohakemuskohtaus. Tämän kohtauksen näyttelijöinä toimivat jo edelliselläkin kerralla toimistovirkailijaa näyttellyt Heidi ja asuntoa hakevana henkilönä toimi Panu Tampereen yliopistosta (kuva 5). Kino Wanhakop oli lavastanut tilanteen jo valmiiksi. Myös äänet, valot ja kamerat olivat kuvausvalmiudessa, joten kuvaaminen päästiin aloittamaan heti. Kamerat oli sijoiteltu samoin kuin edellisellä kerralla eli toinen kuvasi yleiskuvaa tilanteesta ja toinen Panua.

Ensin kuvattiin passiivinen käyttäytyminen ja sen jälkeen jämäkkä toimintamalli. Nämä saatiin nopeasti kuvattua, eikä niihin tarvittu kuin muutama otos kumpaankin. Aggressiivinen käyttäytyminen jätettiin tarkoituksella viimeiseksi, koska tiesimme sen olevan haastavin. Panulta sujui aggressiivinenkin käyttäytyminen kiitettävästi, eikä tähänkään tarvittu montaa ottoa.



Kuva 5. Käyttäytymisen vaihtoehdot

Näkemyseroja meidän ja kuvaajien välillä tuotti muutama asia. Ohjasimme kuvaamaan yleiskuvaa tilanteesta lähikuvien sijaan, jotta videolla näkyy koko ihminen ja sitä kautta koko kehon kieli. Kasvojen ilmeet ovat tässäkin tärkeitä, mutta mielestämme oli tärkeämpää saada hyvät yleiskuvat aikaiseksi. Passiivisen käytöksen kohdalla näkemyseroja syntyi siitä, pitääkö passiivisen henkilön olla niin passiivinen, mitä halusimme. Painotimme, että tässä videossa on tärkeää näytellä roolit liioitellusti, jotta käyttäytymisen erot saadaan selviksi. Näin asiakkaat pystyisivät helposti havainnoimaan äänen sävyjen, fyysisten eleiden ja lopputuloksen erot. Kertasimme kuvaajien kanssa videon tavoitteet ja pääsimme yhteisymmärrykseen siitä, mitä videossa pitää näkyä.

#### 6.4.7 Kuvauspäivä 31.3

Aloitimme ryhmän painostus -videon kuvaukset eli grillijonotuksen aamupäivällä Hauhon kirkonkylällä olevalla grillikioskilla. Tämä video kuvattiin osittain ulkona, joten etukäteen jännitystä aiheutti sää. Grillijonokohtauksessa näyttelivät Panu, Pekka, Tiina, Jenny Tampereen nuoresta teatterista, Miia ja Terhi sekä kaksi Kino Wanhakopin nuorista. Video kuvattiin yhdellä kameralla, joka oli kiinnitetty valjailla kuvaajan rintakehään. Pääosin video kuvattiin kolmesta eri suunnasta yleiskuvana, ja lopuksi otettiin muutamia lähikuvia Pekan ja Panun kasvoista (kuva 6). Kaiken kaikkiaan kuvaukset saatiin tehtyä nopeasti, aikaa kului noin kaksi tuntia.

Hankaluuksia tässä kuvauksessa aiheutti autoliikenne, erityisesti kovääniset linja-autot, jotka pysähtyivät kioskin viereen linja-autoasemalle. Jouduimme pitämään myös taukoja silloin, kun asiakkaita kävi grillillä. Valaistusongelmia aiheutti puolipilvinen sää, jonka vuoksi jouduimme välillä odottamaan auringon menemistä pilvien taakse. Äänityksen kanssa oli myös

hieman ongelmia, koska avoimessa ulkotilassa mikrofonit ottivat kaiken äänen herkemmin kuin sisätiloissa. Teknisesti tämä kuvaus aiheutti uudenlaisia haasteita. Näyttelijäsuoritukset saatiin onnistumaan hyvin ja käsikirjoituksen mukaan. Muutamassa kohtauksessa kuitenkin meidän piti muistuttaa näyttelijöitä videolle tulevista ajatuksista, jotka piti sisällyttää lopulliseen tuotokseen myöhemmin. Tämä tarkoitti siis joissakin kohtauksissa pitempään tapahtuvaa näyttelemistä, jotta myöhemmin äänitettävät ajatukset saataisiin mahtumaan kokonaisuuteen.



Kuva 6. Ryhmän vaikutus

Saman päivänä kuvattiin myös ravintola Neljässä Oravassa aggressiiviset ja rauhoittavat ajatukset. Tämän videon yksi pääasiallinen tavoite on saada asiakas havainnoimaan, miten ajatukset ja tilanteiden tulkinta voivat vaikuttaa vihan vähenemiseen tai kasvamiseen. Usein asiakkaiden uskomukset lisäävät heidän vihaisuuttaan ja ajavat tilanteeseen, jossa suuttuminen kulminoituu aggressiiviseksi käyttäytymiseksi. (Potter-Efron 60 - 62.) Näyttelijöinä olivat Pannu, Jenny, Heidi, Pekka, Tiina, Miia ja Tomi. Valojen kanssa oli teknisiä ongelmia, toiselta puolen valot saivat aikaan toisen puolen valojen kanssa varjoja näyttelijöiden kasvoille. Kuvausten aloittaminen viivästyi hieman ja se aiheutti paineita aikataulun kanssa, koska ravintola oli jälleen vuokrattu vain neljäksi tunniksi. Kohtauksessa piti näkyä kaksi erilaista tapaa toimia ja video on pisin kaikista.

Koska meillä oli vähän kuvausaikaa, aloimme kuvata kohtauksia kohtaus kerrallaan, ensin aggressiivisten ajatusten kanssa ja sen jälkeen rauhoittavien. Emme siis edenneet kronologisessa järjestyksessä, vaan kuvakulma kerrallaan. Kuvasimme suurimman osan kohtauksen ostoista kahdella kameralla, jotka olivat kiinteillä jalustoilla. Baaritiskin takaa ja baarista ulostulo (kuva 7) kuvattiin flycam:lla eli kamera oli kiinnitettynä valjailla kuvaajaan.

Ohjasimme näyttelijöitä huomioimaan videolle jälkikäteen tulevat ajatukset eli niille piti jättää aikaa. Näyttelijät suoriutuivat hienosti, eikä itse näyttelyyn tarvinnut puuttua. Ilmeet, eleet ja käyttäytyminen toimivat hyvin. Koska videon kohtaus tapahtuu täydessä ravintolassa, piti kaikkien kuvausryhmäläisten osallistua taustameluun. Kaikki puhuivat jotain, jotta saatiin hälinää taustalle.



Kuva 7. Ajatukset ennen suuttumista, sen aikana ja sen jälkeen

#### 6.4.8 Kuvauspäivä 1.4.

Uusintakuvaus suuttumuksen hitaaseen kehittymiseen eli biljardikohtaus kuvattiin Hauhon seurakuntatalolla. Kino Wanhakopin laatima budjetti täyttyi, eikä ollut enää rahaa vuokrata ravintolaa. Näyttelijöinä toimivat Tomi, Joni ja Joonas. Seurakuntatalon biljardipöytä sijaitsi kellarikerroksessa ja tilaa jouduttiin lavastamaan paljon, jotta se saatiin kuvaukseen sopivaksi. Seinät suojattiin mustalla kankaalla ja huonekaluja siirrettiin kuvauksiin sopiviksi. Kino Wanhakopin nuoret ja henkilökunta olivat tehneet lavastuksen valmiiksi ennen kuin me pääsimme paikalle. He olivat järjestäneet ja testanneet myös kamerat, valaistuksen ja äänet.

Aloitimme siitä, että näyttelijät ja kuvaajat katsoivat vanhan videon ja kerroimme tarkkaan, mitä missäkin kohdassa piti huomioida kehon fyysisistä tuntomerkeistä. Painotimme jälleen, että tässä on tärkeää aggressiivisuuden hidas kehittyminen. Joni oli jo esittänyt saman roolin edellisessäkin biljardikohtauksessa, joten se oli jo hänelle tuttua. Tomilta luonnistui oman roolin näyttely ilman suurempaa ohjausta. Muutamassa kohdassa kuitenkin muistutimme suuttumuksen merkkien ilmaisemisesta, kuten osoittelu ja käsien levittely.

Kuvasimme yhdellä jalustalla olevalla kameralla yleiskuvaa neljästä eri suunnasta ja tämän jälkeen lähikuvia tilanteen kärjistyisestä. Kaiken kaikkiaan ottoja tuli parisenkymmentä, joista editoijat sanoivat saavansa hyvän lopputuloksen.

Tämän videon kuvauksessa meillä oli tiukka aikataulu. Aloitimme kuvaamisen klo 16:00 ja jo klo 17:00 piti olla niin, ettei kiroilu ja huutaminen kuuluisi muualle seurakuntataloon, koska lapsilla alkoi viereisessä tilassa kuoroharjoitukset.

#### 6.4.9 Kuvauspäivä 9.4

Suuttumuksen hidas kehittyminen eli biljardipeli piti kuvata kolmannen kerran, koska toisen kuvauksen tekniikka ei onnistunut. Kuvauksia ei ohjattu kunnolla, koska Kino Wanhakopin ohjaajat näyttelivät itse videolla, eivätkä siten ehtineet seuraamaan, että kuvaus olisi edennyt niin, että editointi olisi onnistunut. Tämä tarkoitti sitä, että kohtauksia ei saanut yhdistettyä toisiinsa sujuvasti, vaan vuorosanat toistuivat, eikä näyttelijöiden asennot menneet kohdilleen.

Tällä kertaa näyttelijävuorossa olivat Panu ja Jussi Tampereen yliopistosta (kuva 8), sekä Joonas kolmannen kerran sivuroolissa. Kuvauspaikkana toimi Hetan tuttavain kerhotila, jossa oli biljardipöytä. Saavuimme paikalle neljä tuntia ennen näyttelijöitä, jotta saimme valot ja kuvauskulmat suunniteltua huolellisesti ennen kuvausten alkua. Myös tilan mainokset ja muut tunnistettavat logot tuli saada piiloon kuvista. Kerhotilassa ei ole ikkunoita, joten valot olivat tärkeässä roolissa. Kerhotilan lattia on puinen ja narisee liikkeessä. Narinaa vähensimme mattoilla ja näyttelijät ottivat kengät pois. Heidän tuli myös huomioida narina liikkeessään kuvauksen aikana. Kerhotila on akustiikaltaan haastava ja se piti myös huomioida äänen käytössä.

Kuvaajat ja ohjaajat tiesivät aikaisempien kuvausten vuoksi hyvin, mitä me videolta halusimme, joten heitä ei tarvinnut enää neuvoa. Näyttelijät olivat uudet ja he kaipasivat ohjeistusta, mutta koska kaikki muut jo tiesivät kuvauksen kulun, oli heitä helppo ohjata yhteisvoimin oikeaan päämäärään.



Kuva 8. Aggressiivinen käyttäytyminen - hidaskehittyminen

Video oli jaettu kolmeen kohtaukseen ja näytellessä tuli huomioida nämä leikkauskohdat, jotka viimeksi oli unohdettu. Vuorosanat vaihtelivat jokaisella otolla eli oli tärkeää muistaa, mitä missäkin otossa oli sanottu, ettei valmiissa versiossa olisi liikaa toistoa. Myös pallojen ja kolmannen henkilön asennot piti muistaa, jotta ne olisivat oikeilla paikoilla ja johdonmukaisesti editoinnin jälkeen valmiissa versiossa.

Käytössämme oli kaksi jalustalla olevaa kameraa. Aloitimme kuvaamisen yleiskuvalla siten, että koko biljardipöytä ja kaikki näyttelijät näkyivät kuvassa. Kuvasimme jokaisen oton alusta loppuun, jotta saisimme enemmän materiaalia editointiin. Ensimmäiset kaksi osaa kuvattiin tällä tavoin, jonka jälkeen siirryimme lähikuviin. Videon viimeinen kohtaus kuvattiin niin, että toinen kamera kuvasi Panua ja toinen Jussia. Joonas oli jo poissa kuvista. Lopuksi otimme kuvaa vielä biljardipallojen pussituksesta.

#### 6.5 Editointi, äänitys ja lopullinen muoto

Editointi eli videon leikkaus on monimutkainen prosessi, joka ei onnistu, mikäli tätä ei oteta huomioon jo kuvauksen aikana. Tilanteissa, joissa käytetään monia kameroita ja kuvakulmia, on tärkeää huomioida se, että otokset saadaan editoinnissa nivottua yhteen niin, ettei toistoa tule ja kuvakulmien muutokset tapahtuvat huomaamattomasti katsojan silmissä.

Osassa videoista päähenkilön ajatukset ovat tärkeässä osassa. Videon editoinnin oltua valmis, äänitimme kuvan päälle puhetta. Käsikirjoituksemme eivät olleet kovin tarkkoja, koska halusimme videoista hyvin luonnollisia. Pyrimme kuitenkin huomioimaan nämä ajatukset jo kuvatessa niin, että niille jäisi aikaa. Toisin sanoen, näiden ajatusten aikana päähenkilö pyrki ottamaan kasvoilleen ajatukseen sopivan ilmeen ja jätimme aikaa niin, että ajatus mahtuisi.



Editoinnin oltua valmis, kirjoitimme ajatusrepliikin uudestaan sen mukaan, miten ne sopivat valmiiseen videoon. Videon editoija joutui muutamissa kohtauksissa etsimään muista otoksista sopivia kuvapätkiä niin, että aikaa ajatuksille tuli lisää, jotta saimme siihen mahtumaan kaiken, jonka halusimme. Ajatuksia kirjoittaessa puhuimme ne itse, mutta äänittäessä ilmeni, että näyttelijän puhetyyli oli hitaampi tai nopeampi, jolloin repliikkejä piti muuttaa. Jotkut repliikit tuntuivat myös hankalilta näyttelijän suuhun eli he eivät tunteneet joitain sanontoja omikseen, jolloin sen sanominen oli hankalaa. Tällöin annoimme hänelle vapaat kädet sanoa asia, niin kuin se tuntui hänestä luontevalta.

Äänittäminen tapahtui äänitysstudiolla Kino Wanhakopin tiloissa, vanhassa pankkiholvissa. Näyttelijällä oli kuulokkeet korvilla, joista hän kuuli videon äänet ja kuvaruudusta tuli kuva. Oikeissa kohdissa hän puhui ajatuksensa, jotka tietokone äänitti. Otoksia otettiin monia, joita kuuntelimme ja valitsimme parhaan. Ohjelman avulla pystyi vielä lopuksi siirtämään puhetta oikeaan kohtaan taukoa siten, että se vaikutti aidolta ja luonnolliselta.

Viimeisenä vaiheena editoinnissa oli tekstien tekeminen ja liittäminen videoihin. Osalla Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan osallistuvilla asiakkailta on ongelmia lukemisessa ja tekstin ymmärtämisen kanssa. Kuten Salo (2006: 20) toteaa, suomalaisista vangeista jopa puolella on havaittu olevan ongelmia näissä taidoissa. Tämän vuoksi pyrimme tekemään tekstit yksinkertaisiksi ja helposti luettaviksi. Tämä työ vei kaksi päivää. Katsoimme tarpeelliseksi olla tässä prosessissa mukana, jotta saimme tekstit kerralla oikein ja oikeille paikoille.

## 7 Prosessin kuvaus

Idea opinnäytetyöhön heräsi keväällä 2013. Suuttumuksen hallinta video oli parhaat päivänsä nähnyt, eikä se palvellut asiakkaita hyvin. Meillä kummallakaan ei ollut minkäänlaista kokemusta videoiden teosta tai projektin johtamisesta. Halusimme kuitenkin oppia uutta ja idea toiminnallisesta opinnäytetyöstä houkutti enemmän kuin tutkimus.

Idean toteutus lähti liikkeelle sillä, että otimme yhteyttä Sonja Holopaiseen, jonka tiesimme olevan tekemisissä ohjelmatöiden kanssa. Hän oli myös itse aloittanut videon suunnittelun joitakin vuosia aikaisemmin ja oli tehnyt käsikirjoituksenkin valmiiksi. Ensimmäinen selvitetävä asia oli se, että onko tällaiseen työhön mahdollista ryhtyä eli saako vanhaa videota muuttaa, joka tietysti muuttaisi käsikirjaakin osittain.

Seuraava tehtävä, joka osoittautui hankalimmaksi, aivan kuvausten viimeisille metreille asti oli se, että mistä löydämme projektiin yhteistyökumppaneita. Aloitimme näyttelijöiden metsästyksen toukokuussa 2013. Ensimmäisenä kyselimme media-alan oppilaitoksista, teatteri-kouluista ja muilta alaan liittyviltä kursseilta halukkuutta osallistua hankkeeseen. Joistakin

saimme vastauksen, ettei tällaista voida ottaa mukaan heidän opintoihinsa. Kerrottiin kyllä, että mikäli projektista maksetaan palkkaa, niin osallistujia varmasti löytyisi. Tässä vaiheessa yritimme vielä saada videon tehtyä ilman rahoitusta, omana projektina. Laureasta ilmoitettiin yksi halukas näyttelijä, mutta hän vetäytyi hieman myöhemmin pois.

Syksyllä 2013 kollegamme Kylli Kylliäinen antoi meille vinkin Hauholla sijaitsevasta media-alan nuorisotyön hankkeesta Kino Wanhakopista, joka voisi kiinnostua projektistamme. Tässä vaiheessa emme vielä tienneet rahoitusmahdollisuuksista, mutta päätimme kuitenkin kysyä heidän halukkuudestaan ja mahdollisuudesta osallistua. Kino Wanhakop on syrjäytymisuhan alla olevia nuoria tukeva projekti, joka ei tavoittele voittoa toiminnastaan. Tästä syystä epäilimme, että Rikosseuraamuslaitos saattaisi tukea työtämme, koska tämä olisi samalla ennaltaehkäisevää työtä syrjäytymistä vastaan. Kino Wanhakop kiinnostui ja kertoi, että he voisivat kuvata ja editoida videon. Tässä vaiheessa he olivat myös osallistumassa näyttelymiseen. Meidän tehtävänä oli enää löytää muutama näyttelijä ja saada rahoitus.

Samoihin aikoihin aloitimme projektin lähettämällä Webropol ohjelman avulla kyselyn Suuttumuksen hallinta - ohjelman ohjaajille. Ohjaajien nimet saimme eri alueiden metodituilta. Metodituki on henkilö, joka antaa tukea ja neuvoja ohjaajille sekä huolehtii oman alueensa Suuttumuksen hallinta -ohjelman laadusta. Länsi-Suomen Rikosseuraamusalueen ohjaajien nimiä emme saaneet, mutta katsoimme, että saimme tarvitsemamme tutkimustuloksen ilman heitäkin. Halusimme saada selville, mitä muutoksia videoon kaivataan ja mitä vanhassa videossa oli säilyttämisen arvoista.

Loppuvuodesta 2013 olimme yhteydessä Tiina Vogt-Airaksiseen Rikosseuraamuslaitoksen keskuhallintoyksikön kehitysyksiköstä ja kysyimme mahdollista rahoitusta projektiin. Meidän annettiin ymmärtää, että sitä voitaisiin saada, jonka jälkeen pyysimme Kino Wanhakopilta tarjouksen. Toimitimme Tiinalle tämän tarjouksen, johon lisäsimme omat matkakuluarvot.

Tammikuussa 2014 saimme vihdoin sähköpostia Tiina Vogt-Airaksiselta, että rahoitus Rikosseuraamuslaitoksen puolesta järjestyy. Tämän jälkeen sovimme palaverin Kino Wanhakopin kanssa kuun lopulle. Kino Wanhakop luuli hankkeen kariutuneen, koska aikaa oli kulunut jo niin paljon, mutta lähtivät edelleen mukaan. Aikaisemmasta puhelusta poiketen heiltä ei löytynytäkään kaikkia näyttelijöitä, vaan meidän työksi jäi etsiä näyttelijöitä. Otimme yhteyttä Hauhon näyttämötaiteen harrastajiin, joista saimme niinkään vinkin kollegalta. Jäimme odottamaan vastausta.

Kolmannen muistutusviestin jälkeen olimme tyytyväisiä Webropol kyselyyn vastanneiden määrään ja aloimme analysoida vastauksia. Näiden pohjalta aloimme muokata käsikirjoituksia, jotka Sonja Holopainen oli antanut meille käyttöön. Pyrimme ottamaan huomioon enemmis-

tön ehdotukset ja toiveet. Mielenpitoja oli monia, joten kaikkia kyselyimme vastanneiden toiveita emme kyenneet toteuttamaan. Meidän tuli myös huomioida pieni budjettimme eli kuvauspaikkojen tuli olla helposti saatavilla ilman, että meidän pitäisi matkustaa kauas tai vuokrata tiloja. Jonotuskohtaukseen kysyimme mahdollisuutta Hämeenlinnan matkahuollosta päästä kuvaamaan, mutta päädyimme lopulta grillikioskiin, joka sijaitsee Kino Wanhakopin tilojen lähellä.

Tammikuun lopulla olleessa Kino Wanhakopin, Tiina Vogt-Airaksisen ja meidän välisessä palaverissa käytiin läpi kehittämishankkeen vaiheita. Sovimme niin, että Tiina hoitaa tarvittavat sopimukset kuntoon yhdessä Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikön asianajan kanssa. Kino Wanhakop näyttelee ja kuvaa kuudesta videosta kolme helmikuun aikana, joista he laittavat meille raakaversioita hyväksyntään ja me järjestämme näyttelijät ja päivät kolmeen videoon, jotka kuvataan maaliskuussa.

Hauhon näyttelijätaiteen harrastajista neljä otti yhteyttä, että halusivat lähteä mukaan hankkeeseen. Aloimme sopia päivämääriä ja aikatauluja. Tämä tuotti hankaluuksia, koska kaikki olivat eri aikoihin töissä. Kino Wanhakopille ei käynyt kuin virka-ajat, joten mahdollisuuksia ei ollut monia.

Helmikuun puolivälissä Kino Wanhakop ilmoitti, etteivät he kykenekään näyttelemään videoissa. Heidän piti saada valmiiksi omalla väellä kolme videota, mutta mitään ei ollut vielä tehty helmikuun lopulla ja meillä alkoi uusien näyttelijöiden etsintä. Yksi kuvauspäivä saatiin sovittua, mutta Kino Wanhakop perui sen edellisenä päivänä sairastumisen vuoksi. Tämän jälkeen Heta meni Hämeenlinnaan palaveriin Hauhon näyttelijöiden kanssa ja sai sovittua päiviä kuvauksiin. Saimme myös käsikirjoitukset valmiiksi ja lähetimme ne hyväksyttäväksi, mutta puoleen niistä haluttiin muutoksia. Kirjoitimme niistä uudestaan kaksi, jonka jälkeen ne saivat hyväksynnän.

Helmikuun lopussa pääsimme kuvaamaan ensimmäistä videota, joka kuvattiin Kino Wanhakopin tiloissa. Videon aiheena oli käyttäytymisen vaihtoehdot ja tapahtumapaikka oli asunnonhakutoimisto. Aggressiivinen osio tuotti näyttelijöille hankaluuksia ja siitä piti ottaa useita ottoja.

Maaliskuun alussa kuvattiin toinen video, jonka aihe oli nopea rentoutus. Videollamme työhaastatteluun odottava tyttö näyttää, kuinka rentoutus tehdään. Tiina Vogt-Airaksinen oli myös mukana ja keskusteli Kino Wanhakopin kanssa kuvaussopimuksesta. Mitään ei kuitenkaan edelleenkaan allekirjoitettu. Tiina vei mukanaan muistitikulla raakaversiot kuvatuista pätkistä Sonja Holopaiselle.

Maaliskuun alussa oli heti seuraavakin kuvaus, jonka aihe oli O.T.T.O -kaava. Kuvaus tapahtui Mokia ry:n toiminnanjohtajan kotona. Sonja Holopainen kommentoi puhelimitse jo kuvattuja videoita. Ne olivat liian lyhyitä, eikä suuttumuksen tunnusmerkkejä ehtinyt nähdä kunnolla. Hänen mukaansa tuntien rakenne muuttuu, mikäli video on liian lyhyt. Kino Wanhakopin ohjaaja Joni Hietanen ei myöskään ollut tyytyväinen kuvan laatuun ja halusi kuvata kaikki videot uudestaan. Olimme siis jälleen alkupisteessä.

Tämän jälkeen otimme yhteyttä Tampereen yliopiston Teatterityön tutkinto-ohjelmaan, josta saimme mukaan opintojen loppusuoralla olevan Panun. Myös näyttelijöiden haalinta sosiaalisen median avulla eli Facebook:n kautta kannatti, sillä mukaan lähti ystävämme Pekka. Laitoimme jälleen sähköpostia kaikille mukana olijoille sopivista päivistä ja saimmekin muutamia ajat sovittua.

Edelleen näyttelijöistä oli pulaa ja sopivista päivistä kuvauksille. Tässä vaiheessa otimme yhteyttä Tampereen näyttelijäseuroihin ja harrastajateattereihin, jota kautta saimme jälleen kolme uutta naista mukaan. Hankaluuksia oli kuitenkin edelleen saada päiviä sovittua. Joitakin oli löyty jo lukkoon, mutta sitten tulikin peruutuksia. Lopulta kaikki päivät piti suunnitella uudestaan jälleen kerran.

Kenellekään ei tuntunut sopivan samat päivät, joten laitoimme ylös kaikki Kino Wanhakopille ja meille sopivat kuvauspäivät. Olimme aikaisemmin pitäneet yhteyttä suurimmaksi osaksi sähköpostitse. Nyt kuitenkin soitimme kaikille näyttelijöille ja kysyimme, mitkä päivät kenellekin sopii. Tämän jälkeen suunnittelimme, mikä kohtaaminen kuvattaisiin minäkin päivänä ja jaoin roolit. Kino Wanhakop oli vuokrannut valot kahdeksi viikoksi, jonka aikana oli pyrkimys saada kuvaukset tehtyä.

Maaliskuun puolivälissä aloitimme kuvaamisen alusta ja tahti oli sen jälkeen nopea. Alun perin suunnittelimme yhtä kuvausta viikossa, lopulta kuvauksia olikin kolme viikossa. Saimme kaikki kuvaukset valmiiksi 1.4.2014, tai niin luulimme. Seuraavana päivänä kuitenkin Joni Hietanen Kino Wanhakopilta ilmoitti, ettei hitaan suuttumuksen eli biljardipelin videointi ollut onnistunut. Tila, jossa se kuvattiin, oli akustiikaltaan huono ja aiheutti kohinaa eli äänet särkyivät. Hankaluuksia tuotti myös videon editointi, kuvauskohtia ja kulmia ei saanut mitenkään yhdistettyä. Meillä ei ollut tarpeeksi aikaa kuvaustilanteessa ja olimme jättäneet huomiotta oleellisia asioita ohjaamisen kannalta, joka kostautui. Vielä piti siis etsiä paikkaa, jossa olisi biljardipöytä ja josta ei tarvitsisi maksaa, koska budjettimme oli tullut täyteen. Näyttelijöillekään ei sopinut samat päivät. Lopulta saimme ystävän kautta järjestettyä biljardipöydän ja Panu luokkakaverinsa suostuteltua mukaan kuvaukseen.

Sopimuksen teon hoiti puolestamme Rikosseuraamuslaitoksen lakimies. Sopimusasiat vaativat paljon asiantuntemusta ja erityistä tietoa, joten mieluusti jätimme yhden tärkeän prosessin vaiheen Rikosseuraamuslaitoksen hoidettavaksi. Sopimuksessa kiinnitetään huomiota erityisesti tekijänoikeuksiin ja suostumuksiin siitä, että kaikki tietävät millaiseen käyttöön video tulee. Kuvauspaikoilta on saatu kirjalliset suostumukset kuvaamiseen. Äänen kanssa tuli huomioida, että emme käyttäneet tekijänoikeuksia sisältävää materiaalia, josta olisimme joutuneet maksamaan Teosto-maksuja. Lakimestä kiinnosti myös se, käytetäänkö projektista syntyvää materiaalia muussa toiminnassa, kuten markkinoinnissa tai lehtijutuissa. Sopimuksessa tuli myös näkyä kaikkien projektiin osallistuvien (näyttelijät, kuvaajat, lavastajat, editoijat) yhteystiedot ja se, että he luopuvat tekijänoikeuksistaan.

## 8 Arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksen arviointi nähdään tärkeänä osana raportointia. Arvioinnissa tulee selvittää muun muassa, onko hankkeen tavoitteet saavutettu ja mitä eri tahot ovat oppineet projektin aikana. Arvioinnissa tulee näkyä myös käytettyjen työkäytäntöjen kehitysehdotuksia, projektin ongelmakohtia ja sitä, miten ongelmiin etsittiin ratkaisuja ja kuinka niiden toteutuksessa onnistuttiin. Opiskelija arvioi myös omaa oppimistaan ja ammatillista kasvuaan. (Laurea ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöohje 2011: 17.)

### 8.1 Kehittämistyön arviointi

Kaiken kaikkiaan projekti on ollut mielenkiintoinen. Emme osanneet arvioida yhtään, mitä kaikkea se toisi eteen, kun aloimme opinnäytetyötämme työstää. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, että lähdimme tätä tekemään. Matkan varrella olemme oppineet paljon media-alasta, projektin vetämisestä ja organisoinnista. Elämämme pahimmat stressit olemme kokeneet tämän työn aikana, koska kuvaukset eivät onnistuneet, päivät eivät sopineet, näyttelijöitä ei löytynyt, aika kävi vähiin, eikä rahaakaan ollut. Lopputulos on näillä resursseilla kuitenkin erittäin onnistunut. Täydellistä ei voi saada ilman ammattilaisia, eikä kaikkia voi ikinä miellyttää. Olemme huojentuneita ja jopa hieman yllättyneitä, kuinka hyvin saimme pidettyä langat käsissämme, ilman sen suurempia kummelluksia ja erimielisyyksiä.

Työnjako hoitui opinnäytetyön tekijöiltä ilman sen suurempaa suunnittelua. Heta on luonteeltaan enemmän toiminnallinen henkilö eli hänen pääsääntöiseksi vastualueeksi tuli yhteydenpito yhteistyökumppaneihin ja kuvauspäivien suunnittelu, sekä prosessin kirjallinen tuotos. Minna taas teoreettisena tiedonhankkijana perehtyi enemmän kirjoihin ja teorian hankintaan ja sen kirjoittamiseen. Paljon teimme työtä yhdessäkin, kuten tutkimuksen analysointi ja käsitkirjoitusten kirjoittaminen. Delegoimme myös toisillemme tehtäviä. Kuvauksissa toimimme yhdessä, ja näissä tilanteissa oli hyvä olla molempien paikalla, jotta pystyimme saamaan vah-

vistusta siitä, että ajatuksemme videon kehittämisestä olivat menossa oikeaan suuntaan. Yhteistyömme toimi saumattomasti ja saimme myös toisiltamme tukea hankalien ongelmien tullessa vastaan.

Asioita, jotka tekisimme toisin, olisi se, että vaatisimme sopimuksen ennen kuin alamme työhön. Sopimuksen tekeminen jäi aivan viimeiseen hetkeen. Videot olivat valmiit siinä vaiheessa, kun sopimus lähetettiin allekirjoitettavaksi. Rahoitusta pyytäisimme enemmän, koska nyt tiedämme, miten monta kuvausta voi joutua ottamaan uusiksi ja kuinka paljon työtä tällainen projekti vaatii. Kino Wanhakopin budjetti ylittyi noin 1000 eurolla alkuperäisen budjetin ollessa 5000 euroa. Tämä ei mielestämme ole paljoa tämän kokoisessa projektissa. Tämäkin olisi ollut estettävissä, jos meillä olisi ollut kuvausvalot jo heti alussa tai olisimme päässeet tutustumaan näyttelijöiden vahvuuksiin jo ennen kuvausta.

Seuraavaa projektia ajatellen, etsisimme näyttelijöitä valmiiksi useampia, ei olisi haitaksi, vaikka heitä olisi enemmän, mitä projekti vaatisi. Työnjakoa meidän kesken olisi voinut sopia alussa tarkemmin, vaikka onnistuimmekin pitämään langat käsissämme ja molemmat ovat tienneet, mitä toinen on sopinut ja tehnyt.

Arvioidessa omaa työskentelyämme tahdoimme saada palautetta myös näyttelijöiltä, koska emme ole aikaisemmin tehneet kuvausten ohjausta tai johtaneet muitakaan projekteja. Mielienkiinnolla odotimme, miten meitä ja työskentelyämme arvioitaisiin. Lähetimme sähköpostitse kaikille näyttelijöille palautepyyynnön, jossa heillä oli mahdollisuus antaa palautetta omin sanoin. Näyttelijät kehuivat kuvausten tunnelmaa, joka oli heidän mielestään hyvin rento, mutta kuitenkin ammattimainen ja tehokas. Kiitosta saimme myös siitä, etteivät käsikirjoitukset olleet tarkasti kirjoitetut, että näyttelijät saivat hyvin vapaasti itse päättää, mitä repliikkejä käyttivät. Meidän keskinäistä yhteistyötä pidettiin kitkattomana, joka auttoi myös luomaan hyvää ilmapiiriä. Oli mukava saada tietää, että olimme onnistuneet luomaan mukavan ympäristön ja, että muutkin nauttivat työskentelystä. Olimme myös saaneet kaikki tuntemaan itsensä tervetulleiksi ryhmään.

Vilkkä & Airaksinen (2003: 159) korostavat arvioinnissa myös kielellistä toteutusta ja koko raportin selkeyttä ja ymmärrettävyyttä. Pyrimme kirjoittamaan asiatyylillä koko prosessin ajan. Hankalaa kirjoittamisessa oli joskus pysytellä siinä ja huomasimme välillä värittävämmä tekstiä erilaisilla ilmaisuilla. Näiden puhekielen ilmausten karsiminen tekstistä kuitenkin helpottui raportin lopun kirjoittamisvaiheessa. Lauserakenteita ja kappalejakoja sekä otsikointia jouduimme miettimään ja korjaamaan vielä aivan viime hetkiin asti, jotta raportti olisi helppoluokinen ja johdonmukainen lukijan näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoriaosuudesta meillä oli hankaluuksia saada tiivis ja toimiva kokonaisuus vä- häisen lähdemateriaalin vuoksi. Alun perin halusimme tuoda esiin Suuttumuksen hallinta - ohjelman historiaa ja taustaa, toimintaohjelman taustateorioita sekä toimintaperiaatteita. Englannista peräisin olevasta ohjelmasta ei saatu alkuperäistä materiaalia. Ainoita tiedon läh- teitä oli Ohjaajan opas. Ohjelman Suomeen tuonut Maarit Suomela antoi jotain tietoa sen käyttönotosta. Rikosseuraamusalalla käytössä olevasta Suuttumuksen hallinta -ohjelmasta ei ole tehty tutkimuksia. Maailmalla on tutkittu paljon Anger management:ia eli vihan hallintaa, mutta meistä ei ollut relevanttia esitellä tutkimustietoa pelkästään samansuuntaisista toimin- taohjelmista.

Toinen hankala työvaihe teorian kanssa syntyi, kun huomasimme lähdekirjallisuuden olevan suurimmaksi osaksi englanninkielistä ja kirjoitettu tieteellisiä termejä käyttäen. Oli suuritöis- tä löytää laajasta englanninkielisestä materiaalista oikeat lähteet työstettäväksi ja koottua niistä yhteen oleellinen tieto. Kognitiivis-behavioraalisen lähestymistavan koko pohja syntyi englanninkielisten teosten pohjalta.

## 8.2 Ajankäyttö

Vuoden alussa Heta oli kuukauden opintovapaalla työstään. Olimme toivoneet saavamme ku- vaukset käyntiin jo silloin, mutta tieto rahoituksesta tuli liian myöhään. Tammikuu meni pro- jektin organisoinnissa. Heta hoiti yhteydenpitoa tänä aikana muihin tahoihin. Teoreettinen osuus opinnäytetyöhön valmistui pääpiirteittäin myös tämän kuun aikana, mutta sitä täyden- nettiin laajasti vielä huhtikuussakin.

Minna oli seuraavat kaksi kuukautta opintovapaalla ja hoiti yhteydenpitoja. Hetan ollessa työ- harjoittelussa, projektin ja työnteen yhteensovittaminen oli stressaavaa. Projekti olisi vaati- nut enemmän aikaa ja keskittymistä, jotta sen organisointi olisi ollut helpompaa. Harjoitte- lussa tuli paljon uutta tietoa, jonka sisäistämistä häiritsi se, että piti miettiä samalla, mistä saadaan näyttelijät kasaan tietynä päivänä. Onneksi harjoittelupaikka ymmärsi projektin tär- keyden ja antoi kuvauspäivät vapaiksi. Harjoittelun taukojen aikana ehti soittaa puheluja pro- jektin tiimoilta ja kirjoittaa sähköposteja. Iltaisin pystyi soittelemaan näyttelijöille, koska heillä ei ollut työaikaa, kuten Kino Wanhakopilla oli.

Hauhon näyttelijätaitteen harrastajien kanssa aikataulutuksesta ei ensin päästy sopimukseen. Lopulta heidän kanssaan käyty palaveri tuotti tulosta ja saimme joitakin kuvauspäiviä sovit- tua. Lopulta lähes kaikki päivät piti kuitenkin suunnitella uudestaan muutaman sairaustapak- sen vuoksi. Hauhon näyttelijöistä kaikki olivat työssäkäyviä ihmisiä, joten sopivia aikoja oli haasteellista löytää. Kolmen kuvauspäivän jälkeen saimme Kino Wanhakopilta tiedon, että kaikki videot tulisi kuvata uudestaan. Tässä vaiheessa oli mahdotonta saada hauholaisten

kanssa enää yhteisiä päiviä sovittua. Aloimme etsiä näyttelijöitä muualta ja soittelimme Tampereen harrastajateattereihin ja yliopiston näyttelijäkoulutukseen. Nämä yhteydenotot kantoivat hedelmää, jonka jälkeen saimme paremmat mahdollisuudet saada oikea määrä näyttelijöitä samaan aikaan paikalle. Hankimme tietoomme kaikilta osallisilta päivät, jolloin heille sopisi saapua paikalle. Tämän jälkeen laskimme, kuinka monta näyttelijää mikäkin video tarvitsee ja löimme lukkoon päivän, jolloin kuvaus onnistuisi.

Matkan varrella tuli kuitenkin vielä monia muutoksia ja jouduimme vaihtelemaan päiviä projektin loppuun asti. Vielä viime metreillä yksi tärkeimmistä ja haastavimmista videoista epäonnistui ja mietimme kiivaasti, ketkä kaksi onnistuisivat parhaiten tässä otoksessa ja milloin he pääsisivät paikalle. Tämän videon kanssa oli myös ongelmana kuvauspaikka. Tarvitsimme biljardipöydän ja budjetti oli loppumassa eli tilojen vuokraaminen ei enää onnistunut. Tämä kuvaus saatiin lopulta onnistumaan tuttavien kautta kerhotilassa

### 8.3 Eettisyys

Prosessi on edennyt mielestämme eettisesti ajateltuna hyvin. Jo heti projektin alussa huomioimme sen seikan, että Heta toimii työssään myös Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajana. Hetan ohjaajatausta toisi haasteita toimia objektiivisesti ja niin, etteivät henkilökohtaiset mielipiteet vaikuttaisi liikaa. Onnistuimme hyvin muistamaan prosessin eri vaiheissa tämän ja löysimme aina tekemiemme päätösten tueksi perustelut Suuttumuksen hallinta -ohjelman käsikirjasta sekä videon pääasiallisesta syystä toimintaohjelmassa eli toimia havainnollistamisvälineenä asiakkaille, kuitenkin huomioiden Webropol -kyselyn vastausten tulokset.

Näyttelijöiden kanssa oli myös eräs eettinen ongelma. Alun perin, kun puhuimme näyttelijöistä opinnäytetyötämme ohjaavan opettajan Otso Lapinleimun kanssa tuli esiin problematiikka, voiko rikosseuraamusalalla toimivat henkilöt esiintyä videolla. Keskusteluja käytyämme tulimme siihen tulokseen, että kaikki näyttelijät tulisi olla sellaisia, jotka eivät tee asiakastyötä rikosseuraamusalalla. Tällä tavoin asiakkaiden mielenkiinto pidetään yllä videon sisällössä, eikä tutuissa kasvoissa. Ratkaisu käyttää vain rikosseuraamusalan ulkopuolisia näyttelijöitä oli mielestämme oikea.

Eettisenä kysymyksenä voidaan nähdä myös tekijänoikeuskysymykset ja kotirauha. Meidän ja kuvaajien piti saada sopimusta varten kaikilta osapuolilta suostumukset siitä, että he luopuvat kaikista tekijänoikeuksistaan videoon. Myös kotirauhan huomioiminen tuli pitää mielessä kuvauksia tehdessä. Ulkopuolisia ei myöskään saanut näkyä videoissa edes taustalla.



## 8.4 Luotettavuus

Käsikirjoituksia tehdessämme otimme huomioon kyselyyn vastanneiden mielipiteitä. Luimme jokaisen käsikirjoituksen kohdalla ensin kaikkien kommentit kyseisestä videosta; mistä oli pidetty ja mitä oli haluttu muuttaa. Jokaisen mielipidettä ei tietenkään ollut mahdollista toteuttaa. Osa halusi alkoholin kokonaan pois videoilta, osa taas ei. Itse olimme sitä mieltä, että suurin osa henkilöistä, jotka ohjemaan osallistuu käyttää alkoholia ja ongelmat usein syntyvät alkoholin vaikutuksen alaisena, tästä syystä alkoholin on hyvä olla mukana. Vankilamiljöön haluttiin yksimielisesti saada pois, emme siis kuvanneet yhtään kohtausta vankilassa.

Annoimme käsikirjoitukset luettaviksi Sonja Holopaiselle, Otso Lapinleimulle ja Tiina Vogt-Airaksiselle. He antoivat ne myös muille luettaviksi. Muutamien korjausten jälkeen saimme hyväksynnän heiltä ja varmuuden siihen, että työmme oli menossa oikeaan suuntaan.

Kuvausten aikana olemme näyttäneet raakakopioita kollegoille, jotka ovat antaneet mielipiteitään vedoksista. Suurimmaksi osaksi mielipiteet ovat olleet positiivisia ja ollaan oltu tyytyväisiä sisältöön, sekä myös näyttelijäsuorituksiin. Videota tulee käyttämään suuri joukko ohjaajia, joten varmaa on, etteivät kaikki ole tuotokseen yhtä tyytyväisiä. Kyselytutkimuksemekin jo osoitti, että ohjaajilla on hyvinkin erilaisia mielipiteitä siitä, millaisen videon pitäisi olla.

## 8.5 Ammatillinen kasvu ja työn kehittämismahdollisuudet

Tämän kehittämistyön kautta olemme vahvistaneet tietojamme Suuttumuksen hallinta - ohjelman keskeisistä käsitteistä, menetelmistä ja periaatteista sekä rikosseuraamusalan ohjelmatyön keskeisistä teorioista sekä akkreditointimenetelmän periaatteista. Olemme oppineet viestimään suullisesti ja kirjallisesti, niin rikosseuraamusalan henkilöstölle kuin ulkopuoliselle yleisöllekin opinnäytetyötämme koskevasta tiedosta sekä prosessin menetelmistä ja tuotoksesta. Mielestämme kykenemme johtamaan monimutkaisia ammatillisia toimia ja hankkeita millaiseksi tämäkin kehittämistyö osoittautui. Ammatillinen osaaminen projektityössä on avannut uusia osaamisalueita ja ymmärrystä monimutkaisesta videon tekoprosessista sekä kuvaamisen ja editoinnin teknisestä näkökulmasta.

Tämä projekti oli ensimmäinen, jossa kumpikaan meistä on ollut mukana. Lähtiessämme tähän työhön, emme tienneet miten suuri projekti se tulisi olemaan. Työ on vaatinut kykyä organisoida ja tehdä nopeita päätöksiä, kun on huomattu, ettei jokin video toimikaan. On pitänyt sopia aikatauluista kuvaajien kanssa ja saada näyttelijöille päivät sopimaan. Monesti kuvaustilanteissa on pitänyt muuttaa käsikirjoitusta hyvinkin nopeasti, kun on huomattu, ettei jokin tilanne tai repliikki sovi kohtaukseen. Pääkohdat eli videossa havainnoitavat ja

opittavat asiat sekä lopputulos on ollut selvillä, mutta muuten on pitänyt paljon luovia ja muokattua. Ajatuksia äänitettäessä on vuorosanat muokattu vasta paikan päällä, kun on huomattu, ettei repliikki mahdukaan siihen näyttelijän puhumana, vaikka itsensä puhumana se sopi.

Projektin eri osa-alueet on pitänyt pitää visusti omissa käsissä ja olla varma siitä, mitä olemme halunneet. Videon editoijalla on ollut usein täysin erilainen näkemys videosta, koska hän on ajatellut editoidessaan vain teknistä laatua. Olemme joutuneet välillä hyvinkin tiukasti kertomaan, mitä me siitä haluamme ja mikä lopputuloksen pitää olla. On myös pitänyt pystyä sanomaan näyttelijöille, mitä haluamme heiltä. Videonteon aikana olemme oppineet antamaan palautetta, niin hyvää kuin huonoakin. Olemme oppineet päättäväisyyttä asioiden hoidossa, on pitänyt pystyä kertomaan tarkasti ja selkeästi, mitä milloinkin pitää tehdä. Organisoitukyky on kasvanut paljon, unohtamatta stressinsietokykyä.

Videosta tuli mielestämme hyvä ja uskomme, että se tulee käyttöön Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajille viimeistään syksyllä 2014. Mielestämme videolla on hyvät edellytykset toimia havainnollistajana asiakkaille Suuttumuksen hallinta -ohjelman keskeisten käsitteiden oppimisessa. Työn tuloksen arviointi on kuitenkin vielä arvailua, vasta vuosien päästä voi mitata käyttäjäkokemuksia uuden videon käyttöönoton jälkeen ja verrata sitä vanhaan englanninkieliseen videoon. Se, kuinka hyvin onnistuimme saavuttamaan Suuttumuksen hallinta -ohjaajien tavoitteet uuden videon suhteen jäävät nähtäväksi. Palaute, jota olemme saaneet projektin etenemisen aikana, on ollut rohkaisevaa ja kannustavaa ja videota on jo pyydetty pilottikokeiluun Suuttumuksen hallinta -ohjelmaan.

Tiina Vogt-Airaksinen on jo pyytänyt meitä puhumaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman täydennyskoulutukseen syyskuussa 2014 opinnäytetyöstämme, koko prosessista ja päätöksistä, joita teimme prosessin aikana. Tämä on hyvä mahdollisuus tuoda esiin päätöksiemme perustelut ja luoda keskustelua videosta, sekä saada suoraa palautetta ohjaajilta. Oman oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää saada palautetta, jotta voimme kriittisesti pohtia työskentelyämme ja saada näin uusia näkökulmia työskentelyymme.

Suuttumuksen hallinta -ohjelma luo tulevaisuuden kannalta laajasti mahdollisuuksia tutkimuksiin ja kehittämistyöhön. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka asiakkaat ja ohjaajat ovat kokeneet uuden videon ja ennen kaikkea sen hyödyllisyysnäkökulman. Tutkimuksia voisi myös tehdä Suuttumuksen hallinta -ohjelman käyttökokemuksista ja vaikuttavuudesta esimerkiksi haastattelututkimuksella muutaman vuoden kuluttua videon käyttöönotosta.

Olemme miettineet jo projektin tuomia mahdollisuuksia tehdä Suuttumuksen hallinta -ohjelman parissa jatkotyöskentelyä. Olemme tiedustelleet mahdollisuutta tehdä projektityötä Suuttumuksen hallinta -ohjelman oppaan muokkaamisesta vastaamaan videoita. Heta jatkaa

työpaikassaan Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajana ja Minnalle on tarjottu mahdollisuutta ja toivottu, että hän osallistuisi Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajakoulutukseen.

Omasta puolestamme voimme sanoa olevamme ylpeitä aikaansaannoksestamme ja jopa yllättyneitä siitä, kuinka hyvin tehtävästämme suoriuduimme. Toivomme, että video tulee saamaan positiivista huomiota rikosseuraamusalalla ja Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajien keskuudessa.

## Lähteet

- Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. Beck instituutin internet -sivusto. Viitattu 18.2.2014. <http://www.beckinstitute.org/what-is-cognitive-behavioral-therapy/About-CBT/252/>
- Beck, J. S. 2011. Cognitive Behavior therapy. Second edition. New York: The Guilford press.
- Breakwell, G. 1997. Coping with aggressive behavior. Liecester: British Psychological Society.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- H.M. prison servise. Anger management video. Tekstitetty versio 24". 2.6.2000. Helsinki: Factory Post Production Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Knuuti, U. & Vogt-Airaksinen, T. 2013. Ohjelmatyö rikosseuraamusalalla. Rikosseuraamuslaitos. Keskushallintoyksikkö
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J., Pietilä, A-M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Terveiden edistämisen etiikan lähtökohtia. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) Terveiden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: Wsoy.
- Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. 2008. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Laurea ammattikorkeakoulu. 2011. Opinnäytetyöohje. Viitattu 20.3.2014.
- Nurminen, N. 2008. Suuttumuksen hallinta -ohjelman ohjaajakoulutuksen luentosarja. Rikosseuraamuslaitoksenkoulutuskeskus, 2008 syksy.
- Potter-Efron, R. 2005. Handbook of anger management. Individual, couple, family and group approaches. New York: Haworth Press.
- Rikosseuraamusalan tilastoja. 2012. Ohjelmatoimintaan osallistuneet. Ohjelmat 2011 - 2012
- Rikosseuraamusalan ohjelmatyön linjaukset. 2013. Viitattu 11.1.2014. <http://www.rikosseuraamus.fi/uploads/y98fikdy4.pdf>
- Rikosseuraamuslaitoksen strategia 2011 - 2020. Rikosseuraamuslaitos.
- Rikosseuraamuslaitos. 2013. Rikosseuraamuslaitoksen internet-sivusto, Kuntouttava toiminta - ohjelmatyö. 30.9.2013. Rikosseuraamuslaitos. Viitattu 5.4.2014. <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoiminta-ohjelmatyo.html>
- Salo, H. 2006. Lukivaikeus on sosiaalinen riski: lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet suomalaisilla miesvangeilla. Turun yliopisto. Pro Gradu -tutkielma.
- Suomen Akatemian tutkimuseettiset ohjeet. 2003. Xerox Business Services.
- Suomela, M. 2014. Sähköpostikeskustelut Maarit Suomelan kanssa 27. ja 29.1.2014. Viitattu 5.4.2014.

Suuttumuksen hallinta. Opas ohjaajille. Iso-Britannian vankeinhoitolaitos. 1995. Päivitys 23.1.2008. Rikosseuraamusvirasto.

Toikko, T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.