

Jarita Kangasniemi-Lintula & Essi Pukkinen-Hakola

”Entäs, jos sittenkin onnistun?”

Positiivisen näkökulman vahvistaminen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätöiden avulla

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Jarita Kangasniemi-Lintula ja Essi Pukkinen-Hakola

Työn nimi: ”Entäs, jos sittenkin onnistun?": Positiivisen näkökulman vahvistaminen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan avulla

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 113

Liitteiden lukumäärä: 6

Tämän opinnäytetyötutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun, lisääkö ryhmätoiminta osallistujien itsetuntemusta sekä millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallistujille ja onko tällainen ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista. Nämä kysymykset toimivat myös työmme tutkimuskysymyksinä. Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Seinäjoen osahankkeen kanssa. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, lisäksi siinä oli piirteitä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta.

Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kerromme syrjäytymisestä ja osallisuudesta, sosiaalisesta kuntoutuksesta, sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden elämäntilanteiden yleisistä haasteista, hyvinvoinnista ja voimaantumisesta sekä positiivisen näkökulman vahvistamisesta. Lisäksi kerromme yleisesti ryhmätoiminnasta ja ryhmästä kuntoutumisen tukena, sillä tutkimuksemme toteutettiin suunnittelemissamme ja toteuttamissamme HYVÄ MEININKI -ryhmissä. Järjestimme ryhmätoimintaa kesän 2016 aikana Yhteisölliset ja luovat sosiaalityön menetelmät -harjoittelun puitteissa. Ryhmiä oli kaksi ja niihin osallistui kuusi henkilöä, joista viisi jatkoi ryhmissä loppuun saakka. Havainnoimme ja haastattelimme ryhmään osallistuneita ja lisäksi he täyttivät kehrittelemämme voimavarakyselyn. Näiden aineistojen pohjalta syntyi tämä opinnäytetyötutkimus.

Tutkimustulosten mukaan ryhmätoiminta auttoi osallistujia tunnistamaan omia ajattelumallejaan ja suuntaamaan ajatuksiaan positiivisemmiksi sekä nosti heidän mielialaansa. Ryhmätoiminnalla oli suurin vaikutus niiden osallistujien ajatteluun, jotka kokivat sen elämäntilanteeseensa sopivaksi. Ryhmätoiminta myös lisäsi osallistujien itsetuntemusta, eniten niiden osallistujien, jotka olivat vähiten aiemmin perehtyneet aiheeseen. Osallistujat pitivät ryhmätoimintaa positiivisena kokemuksena ja ryhmässä käsiteltyjä teemoja tarpeellisina. Suurin merkitys osallistujille oli ryhmätoiminnan tarjoamilla sosiaalisilla kontakteilla, mahdollisuudella keskustella asioista luottamuksellisesti sekä yhteisöllä, johon kuulua. Kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että tämänkaltaisesta ryhmätoiminnasta voisi olla hyötyä muillekin, esimerkiksi yksinäisille ja mielenterveydellisistä haasteista kärsiville ihmisille.

Avainsanat: positiivinen psykologia, itsetuntemus, voimaantuminen, sosiaalinen kuntoutus, osallisuus, syrjäytyminen, ryhmätoiminta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Authors: Jarita Kangasniemi-Lintula and Essi Pukkinen-Hakola

Title of thesis: "What if I succeed after all?": Strengthening Positive Perspective through Social Rehabilitation Group Activity

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2017

Number of pages: 113 Number of appendices: 6

The purpose of this thesis was to find out if positively oriented group activities have an effect on the participants' thinking, and whether group activities increase participants' self-knowledge. In addition, we wanted to see what meaning this group activity has for the participants, and if it is useful and necessary. These questions were also the research questions of this study. We carried out the thesis in cooperation with Seinäjoki part project of the national development project of social rehabilitation (SOSKU). This thesis was carried out as a qualitative research and it contains characteristics of research-based development.

The theoretical framework of this thesis presents the concepts of social exclusion and social inclusion, social rehabilitation, common challenges in situations in the lives of social rehabilitation customers, well-being and empowerment, as well as strengthening positive perspective. In addition, we discuss about group activities in general and groups as support of rehabilitation, because our research was carried out in HYVÄ MEININKI -groups, which we designed and realized. We organized group activities during the summer of 2016 in connection with the Collective and Creative Social Work Methods -practical training. There were two groups that first included six participants, of which five attended until the end. We observed and interviewed participants in the group, and in addition they filled a survey we developed. This thesis is based on these materials.

The results showed that group activities helped the participants to identify their own ways of thinking, directed their thoughts more positively and lifted their mood. These group activities had the greatest impact on those participants who considered it suitable in their life situation. Group activities also increased the participants' self-knowledge, especially for those who were least familiar with the topic. Participants saw group activities as a positive experience, and the themes that were used in the group as necessary. Social contacts provided by group activities, the possibility to discuss in confidentiality and a community to belong to were significant aspects for the participants. All participants were of the opinion that this kind of group activity might be useful to others, such as lonely persons and people suffering from mental health challenges.

Keywords: positive psychology, self-knowledge, empowerment, social rehabilitation, social inclusion, social exclusion, group activity

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA LÄHTÖKOHDAT.....	9
3 SYRJÄYTYMINEN JA OSALLISUUS.....	12
3.1 Syrjäytyminen ilmiönä.....	12
3.2 Syrjäytymisen vastavoima osallisuus.....	15
3.3 Syrjäytymisen ja osallisuuden vaikutus yhteiskuntapolitiikkaan.....	17
3.4 Sosiaalityön rooli syrjäytymisen vastaisessa työssä.....	19
4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS.....	22
4.1 Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä ja käytäntöinä.....	22
4.2 Valtakunnallinen kehittämishanke SOSKU.....	25
5 SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN ASIAKKAIDEN ELÄMÄNTILANTEIDEN HAASTEET.....	27
5.1 Työttömyys uhkana hyvinvoinnille.....	27
5.2 Köyhyyden negatiiviset vaikutukset.....	29
5.3 Mielenterveydelliset haasteet.....	30
5.4 Päihteiden ongelmakäyttö.....	31
6 HYVINVOINTI JA VOIMAANTUMINEN.....	34
6.1 Hyvinvointi ihmisen tarpeina ja voimavaroina.....	34
6.2 Itsetuntemuksesta voimavaroja.....	37
6.3 Empowerment ihmisen voimaantumisenä.....	40
7 POSITIIVISEN NÄKÖKULMAN VAHVISTAMINEN.....	45
7.1 Positiivinen psykologia ihmisen vahvuuksien asialla.....	45
7.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote.....	48
7.3 Näkökulman vaihtamisen taito.....	50
8 RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS.....	52

8.1 Ryhmä käsitteenä	52
8.2 Ryhmä kuntoutumisen tukena.....	54
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	56
9.1 Tutkimusmenetelmät.....	56
9.2 Tutkimusaineiston kerääminen	58
9.2.1 Havainnointi	58
9.2.2 Haastattelut.....	59
9.2.3 Kysely	60
9.3 Tutkimusprosessi	61
9.4 Tutkimusaineiston analysointi	68
9.5 Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys.....	69
10 TUTKIMUSTULOKSET	74
10.1 Vaikutukset ajatteluun ja itsetuntemukseen	74
10.2 Ryhmätoiminnan merkitys.....	79
10.3 Ryhmätoiminnan hyödyllisyys ja tarpeellisuus	82
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	85
11.1 Positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla voidaan saada aikaan myönteisiä muutoksia ajattelussa ja mielialassa sekä lisätä itsetuntemusta ja hyvinvointia	85
11.2 Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille positiivisen kokemuksen, sosiaalisia kontakteja, yhteisön ja vertaisuutta.....	88
11.3 Positiivisesti suuntautunut ryhmätoiminta on hyödyllistä ja tarpeellista.....	89
12 POHDINTA	95
LÄHTEET	100
LIITTEET	113

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Voimaantumisen osaprosessit ja niiden yhteydet toisiinsa (Siitonen 1999, 158)..... 44

Taulukko 1. HYVÄ MEININKI -ryhmän sisältö..... 64

Taulukko 2. Keskeiset tutkimustulokset ja johtopäätökset 94

1 JOHDANTO

Minussa on kauneutta.

Sieluni on kaunis.

Minä olen vaativa.

Minä olen lempeä.

Minussa on lujuuutta.

Minussa on ahdistusta.

Minä pärjään.

Minä olen aurinko, kuu ja tähdet.

Minussa on menneet.

Minussa on tulevat.

Tässä HYVÄ MEININKI -ryhmän osallistujan ajatelmassa tiivistyy kauniisti monet näkökulmat elämään; voi olla lempeä, vaikka on luja, voi pärjätä, vaikka on ahdistusta, ihmisestä löytyy sekä mennyt, että tuleva. Nämä ajatukset tiivistävät myös tämän opinnäytetyömme teeman, positiivisen näkökulman löytämisen, vaikeissakin elämäntilanteissa. Positiivisen näkökulman korostaminen ja ihmisen vahvuuksiin keskittyminen ovat yleistä suuntauksia sosiaalityön käytännöissä ja ovat siksi ajankohtaisia.

Syksyllä 2015 saimme tiedon, että Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen Seinäjoen osahanke eli SOSKU-hanke olisi mahdollisesti vailla tutkimusta sosiaalisen kuntoutuksen käytännöistä. Sosiaalinen kuntoutus oli aihepiirinä sellainen, että se kiinnosti molempia ja päätimme tarttua tilaisuuteen. Aihepiirin selvittyä näin varhaisessa vaiheessa, ajattelimme hyödyntää sitä suuntaamalla ammatillisten esseidemme aiheet sellaisiksi, että pääsimme perehtymään aihepiiriin. Varsinainen opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2016, kun tapasimme SOSKUn työntekijöitä ensimmäisen kerran. Muutamien tapaamisten ja keskusteluiden jälkeen syntyi tarkempi aihe opinnäytetyötutkimuksellemme. Päätimme yhdistää tutkimukseemme myös kaksi harjoittelujaksoa, jotta pystyimme suorittamaan suunnittelemamme kokonaisuuden haluamassamme laajuudessa.

Opinnäytetyömme tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa siihen osallistuneiden sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden ajatteluun ja lisätä heidän itsetuntemustaan. Lisäksi tavoitteena on selvittää, millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallistujille sekä onko ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista. Tutkimuksellinen osuus opinnäytetyösämme toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Työssämme oli piirteitä myös tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, sillä selvitimme kehittämämme ryhmätoiminnan vaikutuksia, merkityksellisyyttä, hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta, jotta olisi mahdollista arvioida, voidaanko sitä hyödyntää sosiaalisen kuntoutuksen käytäntönä. Toteutimme tutkimuksen järjestämämme HYVÄ MEININKI -ryhmän puitteissa ja näin ollen ryhmän osallistujat olivat myös tutkimushenkilöitämme. Varsinainen tutkimusosuus sai alkunsa keväällä 2016 tutkimusluvan hakemisella ja osallistujahankinnalla sekä aineistonkeruulla, joka tapahtui kesän aikana.

Opinnäytetyömme muodostuu tutkimuksen tavoitteen ja lähtökohtien esittelystä, teoriaosuudesta, tutkimuksen toteuttamisen kuvauksesta, tutkimustuloksista sekä johtopäätöksistä. Loppuun olemme koonneet omia pohdintojamme niin tutkimukseen, kuin myös koko opinnäytetyöprosessiin liittyen. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme syrjäytymistä ja osallisuutta tarkastellen niitä eri näkökulmista sekä sosiaalista kuntoutusta ja sen asiakasryhmän elämäntilanteissa esiintyviä haasteita. Lisäksi tarkastelemme hyvinvointia ihmisen tarpeiden ja voimavarojen näkökulmasta sekä itsetuntemusta ja voimaantumista ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Kerromme myös positiivisen näkökulman vahvistamisesta, mm. positiivisen psykologian perusajatuksista, sekä yleisesti ryhmästä ja sen merkityksestä ihmisen kuntoutumisen tukijana. Nämä kaikki ovat sellaisia aiheita, jotka ovat olleet alusta asti työtämme ohjaavia suuria teemoja.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun ja lisätä heidän itsetuntemustaan. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallistujille sekä onko ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta, hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta yhteistyökumppanillemme Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen Seinäjoen osahankkeelle eli SOSKU-hankkeelle sosiaalisen kuntoutuksen käytäntöjen kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun?
2. Lisääkö ryhmätoiminta osallistujien itsetuntemusta?
3. Millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallistujille?
4. Onko tällainen ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista?

Yhdistimme opinnäytetyöhömmme kaksi harjoittelujaksoa, Yhteisölliset ja luovat sosiaalityön menetelmät sekä Valtaistavat sosiaalityön menetelmät -harjoittelut, sillä muuten emme olisi voineet suorittaa tutkimus- ja toimintakokonaisuutta haluamassamme laajuudessa. Tällöin meillä oli mahdollisuus sekä järjestää itse suunnittelemaamme ryhmätoimintaa, tehdä siitä tutkimus, että lisäksi osallistua ja tutustua SOSKU-hankkeen omaan toimintaan, jonka kautta saimme arvokasta lisätietoa sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmästä sekä käytännöistä.

HYVÄ MEININKI -ryhmä. Järjestimme 6.6.–28.7.2016 SOSKU-hankkeen ja sen yhteistyökumppaneiden asiakkaista muodostuneille kahdelle ryhmälle keskustelua sekä valokuvausta ja muita taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävää ryhmätoimintaa. Ryhmän ydinajatuksena toimi positiivinen näkökulma asioihin. Ryhmät toimivat nimellä HYVÄ MEININKI -ryhmä ja ne kokoontuivat kerran viikossa, toinen maanantaisin ja toinen torstaisin kolme tuntia kerrallaan, kahdeksan kertaa kumpi-

kin. Ryhmiin osallistui kuusi henkilöä, kolme maanantain ja kolme torstain ryhmään. Maanantain ryhmästä jäi kuitenkin yksi osallistuja pois kahden ensimmäisen kerran jälkeen. Ryhmäläiset olivat iältään n. 20–55-vuotiaita, naisia sekä miehiä.

Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tuottaa opinnäytetyötutkimukseemme materiaalia, mutta myös tarjota sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille laadukasta, positiivisesti suuntautunutta ryhmätoimintaa. Toiminnan tavoitteena oli lisätä osallistujien tietoisuutta omista ajattelutavoistaan, tarjota heille uusia näkökulmia asioihin ja sitä kautta saada muutos positiivisempaan suuntaan. Lisäksi tavoitteena oli, että osallistujat voisivat toiminnan avulla lisätä itsetuntemustaan, löytää omia voimavarojaan sekä parantaa valmiuksiaan tunnistaa hyviä asioita itsessään. Halusimme myös mahdollistaa heille hyvän kokemuksen ryhmätoiminnasta. Ryhmätoiminta piti sisällään keskustelua, valokuvaamista sekä muutamia muita taidelähtöisiä menetelmiä, kuten kirjoittamista ja musiikkia. Valokuvaaminen oli mukana jokaisella ryhmäkerralla, ennalta suunnitellun teeman mukaisesti. Ryhmän tuottamista valokuvista järjestimme HYVÄ MEININKI -valokuvanäyttelyn Seinäjoen Sosiaalikeskuksessa.

Positiivinen näkökulma. Miksi järjestimme juuri sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille positiivisesti suuntautunutta ryhmätoimintaa? SOSKU-hankkeen työntekijät toivat ilmi tapaamisessamme, että monien sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden yleinen näkökulma asioihin on negatiivinen, johtuen varmasti monista elämäntilanteiden haasteista ja yhteiskunnallisesti syrjäytyneestä asemasta, ja siksi positiivisen näkökulman korostaminen tulisi tarpeeseen. Lundin (2006, 9–10) mukaan syrjäytyneiden ihmisten elämäntilanteisiin yhdistyy myös usein toivottomuus tulevaisuuden suhteen. Ojanen (2014a, 50–51) kertoo, että ihminen on yleensäkin taipuvainen negatiivisuuden korostamiseen. Negatiiviset tunteet ovat eriytyneempiä kuin positiiviset, joka näkyy esimerkiksi siten, että positiivisia tunteita kuvaavia sanoja on vähemmän kuin negatiivisia. Ihminen kiinnittää negatiivisiin tunteisiin enemmän huomiota, kuin positiivisiin, niitä pohditaan enemmän ja ne muistetaan paremmin. Tämä johtuu hänen mukaansa ilmeisesti siitä, että negatiivisten tunteiden merkitys on suurempi kuin positiivisten, sillä ne, kuten pelko ja ahdistus, kertovat jostakin uhasta ja uhka vaatii asiaan puuttumista.

Edellä mainitun huomioiden saimme idean alkaa tutkimaan, voidaanko positiivisesti suuntautuneella ja voimavaroja ja vahvuuksia korostavalla työskentelyllä sekä erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntämällä saada aikaan muutosta ihmisen ajattelussa, ja sitä kautta lisätä hyvinvointia sekä edistää voimaantumista. Ryhmätoiminnan suuntauksiksi valitsimme positiivisen psykologian periaatteet, mm. ihmisen vahvuuksien etsimisen ja toiveikkuuden lisäämisen, sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työotteen ja menetelmät, joista kaikista kerromme laajemmin tulevissa luvuissa. Pidimme näiden suuntauksien valitsemista tärkeänä ja itsestään selvänä tämän asiakasryhmän kohdalla, sillä esimerkiksi Dunderfeltin (2006, 134) mukaan monesti ne ihmiset, jotka kärsivät aineellisista, sosiaalisista ja terveydellisistä puutteista, ovat myös niitä, joilla esiintyy heikkoa itsetuntoa. Hänen mukaansa esimerkiksi työttömyyden tiedetään vaikuttavan ihmisen itsetuntoon ja ajattelumalleihin negatiivisesti. Turtiaisen (2012) tekemän tutkimuksen mukaan myös yhteiskunnallisesti haastava elämäntilanne ja siitä aiheutuvat häpeän ja nöyryydyksen kokemukset sekä tunnustuksen ja kunnioituksen puute syövät omanarvontuntoa ja vähentävät lisäksi luottamusta yhteiskuntaan.

Ajatustamme positiivisen psykologian käytöstä ryhmätoiminnassa vahvisti se, että sen käytäntöjen vaikuttavuudesta on tehty viime vuosina paljon tutkimuksia ja tulokset niistä ovat olleet melko positiivisia. Yhtenä esimerkkinä on Shoshanin ja Steinmetzin (2013) Israelissa yläasteikäisille nuorille tekemä tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää positiivisen psykologian vaikutusta nuorten hyvinvointiin ja psykologisiin oireisiin, kuten ahdistukseen. Tutkimuksessa oli verrattu 537 oppilasta, jotka osallistuivat vuoden kestävään positiivisen psykologian ohjelmaan, 501 oppilaan muodostamaan kontrolliryhmään, joka ei osallistunut ohjelmaan. Kahden vuoden pitkittäistutkimuksessa oli saatu tuloksia, joista ilmeni merkittäviä eroja tutkimus- ja kontrolliryhmän nuorten kokemissa ahdistus- ja masennusoireissa. Tutkimusryhmässä oireet olivat vähentyneet, kun taas kontrolliryhmässä lisääntyneet. Lisäksi tutkimuksessa oli käynyt ilmi, että ohjelma oli vahvistanut tutkimusryhmän nuorten itsetuntoa ja lisännyt myönteistä ajattelua.

3 SYRJÄYTYMINEN JA OSALLISUUS

Tässä luvussa käsittelemme syrjäytymistä ja osallisuutta sekä niiden ilmenemistä yhteiskunnassamme. Nämä ilmiöt ovat opinnäytetyömme kannalta merkityksellisiä, sillä asiakasryhmämme, sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden, katsotaan olevan yhteiskunnallisesti syrjäytyneessä asemassa. Syrjäytyminen ei ole sattumanvaraista, ketä tahansa yhtä todennäköisesti koskeva asia, vaan se yhdistetään tiettyihin ryhmiin, joihin toimenpiteet ja yhteiskunnallinen huoli erityisesti kohdistetaan. Näistä ihmisryhmistä käytetään esimerkiksi sellaisia termejä, kuin haavoittuvassa asemassa olevat, pitkäaikaistyöttömät, syrjäytymisvaarassa olevat ja riskiryhmät. Riskinäkökulman painottuessa syrjäytymispuheessa, määritellään yhteiskuntapolitiikan tehtäväksi ennaltaehkäistä näiden ihmisten elämäntilanteisiin liittyvät riskit ja parantaa heidän mahdollisuuttaan yhteiskunnalliseen osallisuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003; Juhila 2006, 56; Raivio & Karjalainen 2013, 15.)

3.1 Syrjäytyminen ilmiönä

Syrjäytyminen määritellään yleensä yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoudeksi (Sipilä 1985, 73; Raunio 2006, 9). Raunio (2006, 9) näkee tämän joustavan määritelmän kuitenkin ongelmallisena, sillä sen perusteella kaikkea yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoutta voitaisiin pitää syrjäytymisenä. Syrjäytymisen käsitettä onkin yritetty määrittää useasti, mutta yleensä on päädytty korostamaan sen monitulkinnallisuutta, ongelmallisuutta sekä analyttistä heikkoutta. Syrjäytymisen voidaan näin ollen katsoa olevan niin moniulotteinen yhteiskunnallinen ilmiö, ettei sitä voida tiivistää yksiselitteiseen määritelmään. (Juhila 2006, 53; Raunio 2006, 5–6.)

Miksi sitä sitten on niin vaikea määritellä? Raunion (2006, 5–6) näkemyksen mukaan ilmiön määrittelemiseen vaikuttaa olennaisesti se, että käsite on nykyään laajassa käytössä akateemisista tutkimuksista aina arkikieleen asti, jolloin sen merkitykset ovat moninaiset. Myös Juhila (2006, 53) ajattelee määrittämisen haastavuuden liittyvän käsitteen lisääntyneeseen käyttöön yleiskielessä. Yleiskielessä

syrjäytymisellä tarkoitetaan yleisesti jonkin ulkopuolelle tai reunalle joutumista, kun taas yhteiskuntapolitiikassa tämä ”jokin” tarkoittaa yhteiskuntaa ja eritoten sen instituutioita (Sandberg 2015, 1). Suomessa käsite tunnettiin ensin uloslyöntinä, mutta pian se korvattiin syrjäytymisellä, jonka ohella voi nykyään kuulla käytettävän myös käsitteitä huono-osaisuus, suhteellinen deprivatio, marginalisaatio, alaluokka ja toiseus (Seppälä 2011, 3–4).

Sosiaali- ja terveysministeriö (2006, 85) on määritellyt syrjäytymistä kasautuvana huono-osaisuutena seuraavasti:

Syrjäytymisellä tarkoitetaan kasautunutta huono-osaisuutta, jossa yhdistyvät pitkäaikainen tai usein toistuva työttömyys, toimeentulo-ongelmat, elämänhallintaan liittyvät ongelmat ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Syrjäytymiseen voi liittyä sairautta tai vammaisuutta, poikkeavaa käyttäytymistä, rikollisuutta ja päihteiden käyttöä. Mikään yksittäinen ongelma ei sinänsä aiheuta syrjäytymistä, vaan kysymys on kasautuvista ongelmista ja eräänlaisen huono-osaisuuden kehän muodostumisesta. Syrjäytymisessä on siten kyse moniulotteisista, pitkäaikaisista ongelmista.

Myös Seppälä (2011, 6) ja Juhila (2006, 51–53) määrittelevät syrjäytymisen ilmevän nimenomaan kasautuvana huono-osaisuutena, jolloin erilaiset hyvinvoinnin ongelmat ja puutteet elämän kannalta merkittävässä resursseissa kasautuvat samoille ihmisille tai ihmisryhmille. Tällaiset syrjäytymistä edistävät ongelmat ja puutteet voivat liittyä esimerkiksi opetukseen ja elintasoon, työntekoon, terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, päihteiden käyttöön, kansallisuuteen, sukupuolten väliseen eriarvoisuuteen tai väkivaltaan (Seppälä 2011, 6–9; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016a). Seppälän (2011, 6–9) näkemyksen mukaan kasautuva huono-osaisuus näkyy vähintään kolmen samanaikaisen hyvinvoinnin ongelman rasittamana elämäntilanteena. Suurimman syrjäytymisvaaran hän kokee olevan heillä, joiden omat resurssit ja mahdollisuudet ympäristön tukeen ovat alusta lähtien olleet muita vähäisempiä.

Syrjäytymistä voidaan tarkastella lisäksi eräänlaisena prosessina, joka voi tapahtua joko vähittäisenä sivuun joutumisena tai sitten nopeana pudotuksena keskeisistä elämänehdoista (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 12). Juhila (2006, 54) esimerkiksi kuvaa prosessia ajautumisena erilaisten yhteiskunnassa tavoiteltavina ja normaaleina pidettyjen osallisuuksien ulkopuolelle. Syrjäytymisen pro-

sessia tarkastellaankin siirtyminä tilanteesta toiseen, hyvästä huonoon. Se voi tarkoittaa esimerkiksi hyvin toimeentulevasta ajautumista köyhyyteen tai terveen ihmisen sairastumista ja työkyvyn menettämistä. Syrjäytyminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan syrjäytyneen aseman synnyttää huonon yhteiskunnallisen aseman vakiintuminen pitkäaikaiseksi olotilaksi. (Laine ym. 2010, 12–13.)

Kasautuvan huono-osaisuuden ja prosessimaisuuden keskellä syrjäytyminen paikannetaan lisäksi samankaltaisia piirteitä jakavien ihmisten tai alueiden ominaisuudeksi. Tällöin on kuitenkin vaarana se, että syrjäytymisen prosessinäkökulmasta ajaudutaan kuvaamaan syrjäytymistä pysyvänä olotilana. (Helne 2002, 7, Juhilan 2006, 55 mukaan.) Seppälä (2011, 5, 9) huomauttaakin, että samassa tilanteessa olevat ihmiset eivät ole aina syrjäytyjiä, eikä tietty sosiaalinen ongelma aiheuta välttämättä kaikille syrjäytymistä. Juhila (2006, 56) kuitenkin korostaa, että tällaisten ryhmien ja alueiden tunnistaminen on tärkeää syrjäytymisriskin tiedostamisen kannalta. Hänen mukaansa tunnistamisella on merkitystä myös yksilön syrjäytymisriskin suuruuden määrittelyssä. Tällä hän tarkoittaa sitä, että tiedetään esimerkiksi se, että syrjäseudulla asuva, työtön päihteiden ongelmakäyttäjä on huomattavasti suuremmassa syrjäytymisvaarassa kuin kaupungissa asuva, työsäkävä päihteiden ongelmakäyttäjä.

Moisio (2012, 10) jakaa syrjäytymisen kolmelle eri tasolle. Yhteiskunnallisella tasolla yhteiskunnan muutokset ja rakenteet aiheuttavat elinolojen huononemista ja väestön polarisoitumista hyvä- ja huono-osaisiin. Sosiaalisten ryhmien tasolla tarkastellaan syrjäytymistä erilaisten vaikeuksissa olevien ihmisryhmien kautta, esimerkiksi päihteidenkäyttäjät ja pitkäaikaistyöttömät. Yksilötasolla syrjäytyminen voi muodostua ihmisen sosiaalisista ongelmista ja niiden kasautumisesta. Syrjäytyminen voi tapahtua eri ulottuvuuksilla, kuten työmarkkinoilla, koulutusjärjestelmässä ja sosiaalisissa suhteissa.

Raunio (2006, 5–6) on samoilla linjoilla esittäessään, että syrjäytymisen kaltaista yhteiskunnallista ilmiötä ei voi tavoittaa samalla kertaa kokonaan, vaan sitä tulee tarkastella näkökulma kerrallaan. Näkökulmina syrjäytymisen tarkasteluun voivat toimia esimerkiksi yhteiskunnallinen normalisuus ja siitä poikkeaminen tai yksilön kokema hyvinvointi. Hänen mukaansa syrjäytymisen määrittelyssä yhteiskunnallisella näkökulmalla on selvästi hallitseva rooli yksilöllisyyttä korostavaan nähden,

koska käsitettä määrittelevät pääasiassa yhteiskunnan institutionaaliset toimijat, kuten virkamiehet, tutkijat ja poliitikot. Samalla nämä myös määrittävät sen, millainen ihminen on syrjäytynyt. Tällaiseen määrittelyyn voidaan suhtautua kriittisesti erityisesti sosiaalityön näkökulmasta, sillä se leimaa ihmisiä kielteisesti, eikä jätä kovin helposti sijaa heidän omille käsityksilleen syrjäytymisestä. Hän muistuttaa-kin, että ongelmien vastapainoksi tulisi aina nähdä ihmisten vahvuudet ja voimavarat.

3.2 Syrjäytymisen vastavoima osallisuus

Syrjäytymisen vastakohtana nähdään osallisuus, sillä syrjäytymisen määritellään olevan osallisuuden toteutumattomuutta, osattomuutta (Juhila 2006, 53; Raunio 2006, 10). Esimerkiksi työttömyys ja kouluttamattomuus koetaan syrjäytymiselle altistavaksi osallisuuden toteutumattomuudeksi, koska osallisuuden ulottuvuuksia ja kokemuksia on silloin vähemmän kuin enemmistöllä kansalaisista. (Juhila 2006, 53.) Syrjäytyminen-käsitteen lailla myös osallisuus on käsitteenä moniulotteinen ja sitä voidaankin pitää eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä, joka kerää allensa paljon erilaisia lähestymistapoja ja näkökulmia (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 1). Nivala ja Ryyänen (2013, 10) esimerkiksi määrittelevät osallisuuden laaja-alaiseksi käsitteeksi, joka kuvaa sekä ihmisen ja yhteisön, että ihmisen ja yhteiskunnan välisiä suhteita.

Yhteiskuntapoliittisesta näkökulmasta osallisuus käsitetään valtion velvollisuudeksi mahdollistaa ja tukea kansalaisten osallistumista yhteiskuntaan (Leemann ym. 2015, 1). Esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämissuunnitelmassa, Kaste-ohjelmassa (2012, 20) osallisuutta määritellään seuraavasti: ”Osallisuus yhteiskunnassa tarkoittaa jokaisen mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin”. Toivio ja Häikiö (2016, 146) puolestaan tarkastelevat käsitettä myös kokemuksellisuuden näkökulmasta, määritellen osallisuuden tarkoittavan ”mahdollisuutta merkitykselliseen yhteisyyteen, yhteiskunnallisten valintojen ja päätösten tekemiseen sekä hyvän elämän määrittelyyn”.

Suomalaisessa kirjallisuudessa osallisuutta tarkastellaankin erityisesti kokemuksellisuutta ja tunneperäisyyttä korostaen (Leemann ym. 2015, 1). Silloin, kun osallisuutta ja osattomuutta pidetään ennen kaikkea yksilöllisinä kokemuksina, kukaan ei voi täysin määritellä toisen osallisuutta tai osattomuutta (Raivio & Karjalainen 2013, 14). Osallisuuden kokeminen on tärkeää, sillä Nivalan ja Rynäsen (2013, 10) mukaan johonkin kuulumisen tunne sekä kokemus omasta merkityksestä osana jotakin yhteisöä ja yhteiskuntaa, ovat tärkeitä perusrakennusaineita ihmisen hyvinvoinnille. Osallisuus ei kuitenkaan ole ihmisen pysyvä, saavutettavissa oleva tila tai ominaisuus, sillä elämänkaaren eri vaiheet, kuten lapsuus, nuoruus ja vanhuus, vaikuttavat osallisuuden asteeseen ja yhteiskunnalliseen toimintakykyyn. Toisissa ikä- tai elämänvaiheissamme ihmiset ovat osallisempia ja yhteiskunnallisesti aktiivisempia kuin joissakin toisissa. (Juhila 2006, 51–53; Raivio & Karjalainen 2013, 15.)

Raivio ja Karjalainen (2013, 16) kuvaavat osallisuuden toteutumista, Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksia mukailen, kolmen eri ulottuvuuden kautta: taloudellinen osallisuus (having), toiminnallinen osallisuus (acting) ja yhteisöllinen osallisuus (belonging). Taloudellinen osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, ja että hän on turvassa. Toiminnallinen osallisuus taas ilmenee ihmisen mahdollisuutena vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja päätöksentekoon. Yhteisöllisellä osallisuudella tarkoitetaan yhteisöihin kuulumista, jäsenyyttä.

Osallisuus-käsite sekoitetaan helposti yhteiskunnallisen osallistumisen käsitteeseen, mutta on tärkeää huomioida, että ne tarkoittavat eri asioita. Yhteiskunnallisella osallistumisella tarkoitetaan yleensä esimerkiksi aktiivisuutta yhteisiin asioihin vaikuttamisessa sekä äänestämistä vaaleissa. (Raivio & Karjalainen 2013, 14.) Aktiivisuus toimiikin lähtökohtana osallistumisen ja osallisuuden erottamiseen. Osallistuminen on aktiivista tekemistä ja toimimista eli osan ottamista johonkin. Osallisuus puolestaan on kokemuksia, olemista ja tunteita eli kuulumista johonkin. Nämä ulottuvuudet voivat esiintyä yhdessä, jolloin ihminen on mukana jossakin ja kokee olevansa osallinen, mutta ne eivät välttämättä ole sidoksissa toisiinsa eli voivat olla olemassa myös ilman toista. Tällöin ihminen voi kokea olevansa osalli-

nen, ottamatta koskaan osaa mihinkään aktiviteettiin, tai osallistua aktiivisesti ilman osallisuuden kokemusta. (Stenvall 2013, 75.)

Yksi lähestymistapa osallisuuteen on tarkastella sitä sosiaalisen pääoman käsitteen kautta. Hyypä (2002, 50) määrittelee sosiaalisen pääoman tarkoittavan ”yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi”. Hän (2005, 15-18) myös kirjoittaa, että sosiaalista pääomaa voi olla ainoastaan yhteisöillä, ei yksittäisillä ihmisillä. Toinen, mm. Burtin (1992, 8–13) edustama näkökulma sosiaaliseen pääomaan on, että sillä tarkoitetaan nimenomaan yksilöiden resursseja, kuten esimerkiksi keskeistä asemaa verkostoissa, joka taas tuottaa yksilölle erilaisia hyötyjä. Hyypän (2005) mukaan sosiaalinen pääoma vaatii alustukseen ihmisten keskinäistä luottamusta ja vastavuoroisuutta.

Luhtasela (2009, 127) on tutkinut osallisuuden rakentumista kuntouttavassa työtoiminnassa. Hän löysi kokoamansa aineiston analyysin perusteella viisi käsitettä, joilla tuntui olevan yhteyksiä osallisuuteen; tieto, valta, oikeudenmukaisuus, ihmisarvoinen kohtelu ja autonomia. Näiden käsitteiden kautta, hän tarkasteli omaa empiiristä aineistoaan, jolloin hän ymmärsi, että tiedon käsite on yhteydessä valtaan. Aineistosta ilmeni, että asiakkaan osallisuuden tunteen kannalta oli tärkeää, että hänen oman kokemuksensa kautta omaksuma tieto, otetaan huomioon, kun tehdään esimerkiksi aktivointisuunnitelmaa työvoiman palvelukeskuksessa ja kuntouttavan työtoiminnan järjestämispaikassa. Toisin sanoen, kun osallistujan kokemustieto ja työntekijän tieto nostettiin samalle tasolle, työskentelyn valtarakenne muuttui ja asiakkaan osallisuus prosessissa vahvistui.

3.3 Syrjäytymisen ja osallisuuden vaikutus yhteiskuntapolitiikkaan

Osallisuus on merkittävä osa monia kansainvälisiä ja kansallisia politiikka-, hyvinvointi- ja kehittämisohjelmia. Se hahmotetaan sekä eräänlaiseksi arvotavoitteeksi itsessään, että keinoksi ehkäistä syrjäytymistä, torjua köyhyyttä, edistää yhdenvertaisuutta, oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoista yhteiskuntaa. Nykymuotoinen osallisuus-käsite syntyi Ranskan yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa 1970- ja 1980-luvulla, minkä seurauksena saivat alkunsa ensimmäiset syrjäytymistä koske-

vat sosiaalipoliittiset ohjelmat. Tällöin tavoitteena oli tukea hyvinvointijärjestelmän ulkopuolelle jääneitä väestöryhmiä, kuten syrjäytyneitä, vammaisia ja köyhiä sekä mahdollistaa heidän yhteiskuntaan osallistumisensa, etenkin pääsy työmarkkinoille sekä sosiaaliturvapalveluiden saatavuus. Ideat syrjäytymistä torjuvista ohjelmista levisivät myös muihin Euroopan maihin ja Euroopan komissioon, osallisuus onkin ollut 1990-luvun puolivälistä lähtien Euroopan unionissa politiikkatoimien keskiössä. Suomeen sosiaalipoliittinen keskustelu syrjäytymisestä rantautui 1980-luvun alussa, mutta osallisuuden käsite ilmestyi suomalaisiin yhteiskuntapoliittisiin linjauksiin vasta Euroopan unionin kautta. 2010-luvulla syrjäytymisen ehkäiseminen ja osallisuuden lisääminen on Suomessa kirjattu sekä Kataisen, että Sipilän hallitusohjelmiin. (Leemann ym. 2015, 2–3.)

2000-luvun alussa, Euroopan unionin Lissabonin strategian sosiaalisen osallisuuden strategian perusteella, valmisteltiin osallisuutta koskevat kansalliset toimintasuunnitelmat. Suomessa tämä toimintasuunnitelma oli nimeltään Köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2003-2005 ja sen laatimisesta vastasi sosiaali- ja terveysministeriön asettama laajapohjainen valmisteluryhmä. Suunnitelmaan sisältyneiden toimenpiteiden tavoitteena oli ”parantaa syrjäytyneiden asemaa, ehkäistä toimeentulovaikeuksia sekä lisätä heikossa työmarkkina-asemassa olevien pääsyä työelämään”. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003; Leemann ym. 2015, 2.)

Syrjäytymisen vastainen työ näkyy tällä hetkellä Euroopan tasolla esimerkiksi siten, että yksi Eurooppa 2020 –strategian kolmesta prioriteetista on Osallistava kasvu, joka tarkoittaa sosiaalista, alueellista ja taloudellista yhteenkuuluvuutta lisäävän korkean työllisyyden talouden edistämistä. Prioriteetin EU:ta ja sen jäsenmaita velvoittavat lippulaivahankkeet ovat Uuden osaamisen ja työllisyyden ohjelma sekä Euroopan köyhyydentorjuntafoorumi. Näistä ensimmäisen on tarkoitus lisätä työllisyyttä ja siten ehkäistä syrjäytymistä, mutta eritoten jälkimmäinen velvoittaa syrjäytymisen vastaiseen työhön. (Euroopan komissio 2010.)

Euroopan köyhyydentorjuntafoorumin tavoitteena on varmistaa taloudellinen, sosiaalinen ja alueellinen yhteenkuuluvuus lisäämällä tietoisuutta sekä tunnustamalla köyhyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä kokevien perusoikeudet niin, että he voivat elää arvokkaasti ja osallistua aktiivisesti yhteiskuntaan. Kansallisella tasolla tämä

tarkoittaa sitä, että Suomen ja muiden jäsenvaltioiden on tarpeen mm. määrittää ja toteuttaa toimenpiteitä erityisten riskiryhmien, kuten yksinhuoltajien, vammaisten ja vähemmistöjen tilanteisiin puuttumiseksi sekä edistää vastuunjakoja köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen torjunnassa. (Euroopan komissio 2010.) Suomi on sitoutunut strategian mukaisesti vähentämään köyhyys- ja syrjäytymisriskissä olevien ihmisten määrää 150 000 henkilöllä. Esimerkiksi Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissuunnitelman (Kaste) toimenpiteet ovat osa tämän tavoitteen toteuttamista. (Kaste-ohjelma 2012; Ilmakunnas & Moisio 2014, 306.)

3.4 Sosiaalityön rooli syrjäytymisen vastaisessa työssä

Siinä missä syrjäytyminen heikentää yhteisöllisiä siteitä yhteiskuntaan, pyrkivät yhteiskuntaan liittävät prosessit vahvistamaan sosiaalisia suhteita ja yhteisöihin kiinnittymistä. Syrjäytymisen vastaista työtä ja syrjäytymisen vastustamista ovatkin kaikki erilaiset ajattelutavat, toimenpiteet ja politiikat, jotka tuovat syrjään joutuneita yksilöitä takaisin yhteisöjen pariin. (Laine ym. 2010, 16–17.) Juhilan (2006, 50–52) mukaan sosiaalityö on kenties keskeisin hyvinvointivaltion ammatti, jonka tehtävänä on syrjäytymisen vastainen toiminta, katkaista syrjäytymiskierre ja liittää syrjäytynyt takaisin yhteiskuntaan lisäämällä syrjäytyneen asiakkaan resursseja niin, että normaalin kansalaisen vaatimukset täyttyvät. Raunion (2006, 5) mielestä syrjäytyminen kuuluu sosiaalityön keskeisiin käsitteisiin, koska se kuvaa erityisesti sosiaalityön kohdentumista toimintana.

Yhteiskunnallisesta lähtökohdasta sosiaalityön keskeisenä syrjäytymisen vastaisen työn tehtävänä nähdään syrjäytyneiden liittäminen yhteiskuntaan, koska he eivät muuten pääse mukaan yhteiskunnan tärkeisiin osallisuuksiin, vaan jäävät niiden ulkopuolelle. Tällöin syrjäytyneiden koetaan olevan uhka yhtenäisyydelle ja valtakulttuurisille arvoille yhteiskunnassa. Ajatellaan myös, että he aiheuttavat turvallisuusriskejä muille kansalaisille. Yhteiskuntaan liittämisen nähdään parantavan syrjäytyneiden asemaa, mutta olevan etu myös yhteiskunnalle, tehden liittamisestä koko yhteiskunnan yhteisen projektin ja intressin, johon kaikki toimijat voivat ryhtyä. Hyvinvointivaltion ammattilaiset, myös sosiaalityöntekijät, ovat kuitenkin liittämisen vastuunkantajia. (Juhila 2006, 92–93.)

Tätä yhteiskunnallista lähtökohtaa syrjäytymisen vastaiseen työhön kuvaa mielestämme hyvin Juhilan (2006, 99–101) määritelmä sosiaalityöntekijän ja asiakkaan välisestä liittämisen- ja kontrollisuhteesta. Liittämisen- ja kontrollisuhteessa sosiaalityöntekijällä on liittäjän tai kontrolloijan asema, kun taas asiakkaalle lankeaa liitettävän tai kontrolloitavan asema. Heidän suhteensa korostaa keskinäistä hierarkista eroa, joten asiantuntijuus on tässä suhteessa vertikaalinen. Sosiaalityöntekijä on tietäjän roolissa, jolloin hän määrittää asiakkaan muutoksen tarpeet ja tavoitteet, hän myös päättää tarvittavat menetelmät, jotta tavoitteeseen päästään. Tässä suhteessa taustalla vaikuttavat valtavirtakulttuurisuuden perusarvot, jotka ohjaavat sosiaalityössä käytettäviä menetelmiä, joita tässä tapauksessa ovat mm. vastuuttaminen ja näyttöön perustuvat työkäytännöt. (Juhila 2006, 99–101.)

Liittämisen- ja kontrollisuhteessa hyvinvointivaltio nähdään liittämiseen pyrkivänä, mutta liian usein riippuvuutta ylläpitävänä. Tulkintojen mukaan hyvinvointivaltio toimiikin osittain liittämistavoitteen vastaisesti. Se tuottaa riippuvuutta esimerkiksi tuista ja palveluista, jonka pohjalta hyvinvointivaltio näyttäytyy enemmän ongelmana kuin mahdollisuutena. Pitkittynyt sosiaalityön asiakkuus kertoo siis hyvinvointivaltiorippuvuudesta, kun taas ihanneyhteiskunnassa oltaisiin niin omatoimisia, että sosiaalityötä tarvittaisiin vain hetkellisesti. Tällöin asiakkaiden paluu valtavirtakansalaisuuteen tapahtuisi mahdollisimman pian sosiaalityön ansiosta. (Juhila 2006, 99–101.) Raunio (2000, 228–237) korosti jo 1990- ja 2000-luvun taitteessa sosiaalityön kasvavaa roolia syrjäytymisen vastaisessa työssä, nimenomaan yksilön arjessa selviytymisen tukemisessa, aiemman elinolojen ja toimeentulon turvaamisen lisänä. Hän perusteli sosiaalityön yksilöllisemmän otteen tarvetta tuolloin havaittavissa olevalla yhä pienemmän joukon yhä syvemmällä huonosuaisuudella.

Tällaista yksilöllisistä lähtökohdista tehtävää työtä taas luonnehtii mielestämme Juhilan (2006, 147–149) kuvaus sosiaalityöntekijän ja asiakkaan kumppanuussuhteesta. Hänen näkemyksensä mukaan kumppanuussuhteessa asiakas ja sosiaalityöntekijä kulkevat tasavertaisina kumppaneina, jolloin molemmat saavat äänensä kuuluviin ja heidän lähtökohtansa otetaan huomioon. He neuvottelevat yhteisen tulkinnan asiakkaan tilanteesta ja tilanteen vaatimista muutoksista, jolloin asiakkaan kokemustieto saadaan mukaan työskentelyyn työntekijän tiedon rinnalle. Täl-

löin sosiaalityön asiantuntijuutta nimitetään horisontaaliseksi. Yhteiskunnan perusarvojen tulisi tukea eroja ja transkulttuurisuutta, jotta kumppanuussuhteet voivat kukoistaa. Tällaiset perusarvot mahdollistaisivat sen, ettei yksilöitä yritetä sovittaa yhteen ihannekansalaisen muottiin, vaan tunnustettaisiin kaikki hyvän elämän tavat ja tyyli oikeiksi. Tässä suhteessa sosiaalityön menetelminä vahvistetaan toista tietoa, osallisuutta, valtaistumista sekä kansalaisyhteiskuntaa. (Juhila 2006, 147–149.)

Sosiaalityössä syrjäytyminen ilmenee, kuten mainittua, kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina. Sen takia sosiaalityöntekijöiden sekä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tulisikin syrjäytyneiden liittämistyön lisäksi tunnistaa riskit ennakkoon sekä tarttua tilanteisiin, kun syrjäytyminen tai sen kierre on estettävissä, eli puuttua varhain niin kutsutussa syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämään. Sosiaalityössä painopisteen puhutaan olevan ennaltaehkäisevässä työssä ja varhaisessa puuttumisessa, mutta todellisuudessa sosiaalityötä tehdään usein vasta silloin, kun hyvinvoinnin ongelmat ovat jo ehtineet kasautua. (Raunio 2006, 28; Juhila 2006, 56.) Ennaltaehkäisyn haparoidessa ja sen seikan huomioon ottaen, että kansalaisten syrjäytyminen on yhteiskunnan näkökulmasta merkittävä ongelma, pyritään siihen puuttumaan yhä tarmokkaammin erilaisin keinoin. Ensisijaisia tavoitteita tässä syrjäytymisen vastaisessa työssä ovat työmarkkinoilta syrjäytymässä olevien työllistäminen ja työmarkkinakelpoisuuden ylläpitäminen. Niihin pyritään sosiaalityön lisäksi monimuotoisin kuntoutuksen keinoin. (Kettunen ym. 2009, 7.)

4 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Kuntoutuksen yhteiskunnallisena tehtävänä on parantaa ja ylläpitää väestön työ- ja toimintakykyä. Ennaltaehkäisyn korostumisen ja laitosten purkamisen myötä yhteiskunnan ja koko yhteiskuntapolitiikan rooli kuntoutumisen mahdollistajana ja toimintakyvyn edistäjänä on käynyt yhä selvemmäksi. (Kettunen ym. 2009, 7.) Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa (2002) kuntoutuksen kehittämisen pääkohdiksi on nimetty syrjäytymisen ennaltaehkäisy, työntekijöiden työkyvyn edistäminen sekä ikääntyneen väestön toimintakyvyn ylläpitäminen. Kuntoutus jaotellaan sisällöltään ja toimintatavoiltaan neljään eri osa-alueeseen: lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 21.) Seuraavaksi tarkastelemme sosiaalisen kuntoutuksen käsitettä ja käytäntöjä, sillä ne ovat asiakasryhmämme ja yhteistyökumppanimme kautta oleellinen osa tätä opinnäytetyötä. Lisäksi järjestämämme HYVÄ MEININKI -ryhmätoiminta toteutui sosiaalisen kuntoutuksen toimintana. Esittelemme myös tarkemmin yhteistyökumppanimme Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen Seinäjoen SOSKU-osahankkeen.

4.1 Sosiaalinen kuntoutus käsitteenä ja käytäntöinä

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan kuntoutujan toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä sekä auttamaan työkyvyn ylläpitämisessä ja turvaamaan työuran jatkuvuus, ottaen yhteiskunnan muuttuvuuden huomioon tavoitteissaan, sisällössään ja toimintatavoissaan. Kuntoutuksen on tarkoitus pyrkiä ehkäisemään ja kompensoimaan sairauksiin, vammoihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä ongelmia, mutta se myös tukee ihmisten ja väestöryhmien voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia arkielämässä sekä elämänuran eri siirtymävaiheissa. Kuntoutus on monipuolinen kokonaisuus, eikä siis käsitä pelkkää lääkinnällistä osuutta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.)

Sosiaalinen kuntoutus on kuntoutuksen muoto, jolla pyritään saavuttamaan ja palauttamaan kuntoutujan arjen vaatimusten mukainen toimintakyky sekä kyky selviytyä vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista. Toisin sa-

noen sosiaalisen kuntoutuksen tulisi vahvistaa kuntoutettavan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksiä, jolloin kuntoutuja pystyisi palaamaan yhteiskunnalliseen osallisuuteen. (Järvikoski 2013, 47; Kuntoutusportti 2016.) Sosiaalisen kuntoutuksen on tarkoitus opettaa ja tukea elämänhallinnassa ja arkielämän taitojen ylläpidossa, esimerkiksi tukemalla työttömän roolista irrottautumista. Näin saadaan myös vahvistettua kuntoutujan osallistumishalua sekä suuntautumista ja toiveikasta suhtautumista tulevaisuuteen. (Saikku & Kokko 2012, 13; Järvikoski 2013, 47.)

Sosiaalisen kuntoutuksen käsitettä on määritelty eri yhteyksissä usean kymmenen vuoden ajan, aina 1970-luvun alusta asti. Tuolloin se nähtiin ympäristöjen kautta ja pohdinta kohdistui siihen, kuinka ympäristöjä voitaisiin muuttaa sopivammiksi kuntoutujille – toisin sanoen vammaisille, sillä sosiaalista kuntoutusta katsottiin tuolloin vammaislainsäädännön piiriin kuuluvien ihmisten näkökulmasta. Sosiaalista kuntoutusta on kategorisoitu sekä omaksi kuntoutuksen osa-alueekseen ammatillisen ja lääkinällisen kuntoutuksen rinnalle, että mielletty konkreettisemmin syrjäytymistä ehkäiseväksi työksi. (Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 6.)

Sosiaalinen kuntoutus on määritelty lainsäädännössä ensimmäistä kertaa vuonna 2015 voimaantulleeseen sosiaalihuoltolakiin (Kuntoutusportti 2016). Lain mukaan sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi sekä osallisuuden edistämiseksi (L 1301/2014; Kuntoutusportti 2016).

Uuden sosiaalihuoltolain (L 1301/2014, 3 luku, 17§) myötä sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu

- sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
- kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen
- valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
- ryhmätoiminta ja tuki sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin
- muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet

Kunnallinen sosiaalihuolto vastaa sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan monialaisena yhteistyönä eri tahojen

kanssa, jolloin sosiaalihuolto toimii yhteistyössä mm. terveydenhuollon, työ- ja elinkeinotoimen sekä opetustoimen kanssa. (Kuntoutusportti 2016.) 1.4.2015 voimaan tullut sosiaalihuoltolaki velvoittaa kunnan viranomaisia seuraamaan ja edistämään erityisesti lasten ja nuorten sekä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden ohjausta ja neuvontaa monialaisella yhteistyöllä siten, että jokaisen henkilön välttämätön huolenpito ja toimeentulo turvataan lain määräämällä tavalla. Näihin tuen tarpeisiin pystytään vastaamaan jokaisessa kunnassa järjestettävien sosiaalipalveluiden avulla. (L 1301/2014, 2–3 luku.)

Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) ei kuitenkaan määrittele tarkasti, kuinka sosiaalista kuntoutusta tulisi järjestää, joten kunnille jää tilaa toteuttaa sosiaalisen kuntoutuksen palveluita tarvelähtöisesti. Sosiaalisen kuntoutuksen välineitä voivat olla: yksilöllinen psykososiaalinen tuki ja lähityö, vertaistuki, erilaiset toiminnalliset ryhmät, työtoiminta, osallistuminen vapaaehtoistoimintaan sekä kaikki asiakkaalle tarjottavat palvelut ja tukitoimet osana hänen kuntoutussuunnitelmaansa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.) Tuusa (2015, 12) kertoo sosiaalisen kuntoutuksen palveluprosessiin liitettävän usein esimerkiksi työ- ja toimintakyvyn kartoituksia, mielenterveys- ja päihdepalveluita sekä muita terveydenhuollon palveluita.

Sosiaalihuoltolaissa (L 1301/2014) ei ole määritelty ikäjakaumaa sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, mutta mahdolliseksi asiakkaiksi nimetään nykypäivänä monesti nuoret. Ala-Kauhaluoman (2015, 8) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen mahdollisena asiakasmääränä voidaankin puhua useista kymmenistä tuhansista nuorista, sillä pitkäaikaistyöttömiä, toimeentulotuen piirissä olevia sekä koulutuksen, työn ja perustoimeentulon ulkopuolella olevia nuoria on arvioitu olevan kymmeniä tuhansia. Hän kertoo, että nuoret aikuiset ovat suurin perus- ja vähimmäisturvaansaava ryhmä, jotka joutuvat turvautumaan toimeentulotukeen jatkuvasti tai toistuvasti, sillä he ovat useimmiten ilman työhistoriaa. Nämä nuoret saavat apua sosiaalisesta kuntoutuksesta, sillä sen avulla pystytään vahvistamaan heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa, luomalla edellytyksiä sosiaaliseen osallistumiseen sekä sosiaalisten verkostojen toimivuuteen.

4.2 Valtakunnallinen kehittämishanke SOSKU

Sosiaalisen kuntoutuksen käytännöt ovat tällä hetkellä erittäin ajankohtainen asia Suomessa, sillä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos käynnisti 1.4.2015 Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU-hanke). Hanke toteutuu eri puolilla Suomea yhteistyössä Diakonia-ammattikorkeakoulun, Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän, Jyväskylän kaupungin, Järvenpään kaupungin, Kuntoutussäätiön, Laukaan kunnan, Metropolian Ammattikorkeakoulun, Mikkelin kaupungin, Rovaniemen kaupungin, Seinäjoen kaupungin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Vantaan kaupungin kanssa. Hanketta rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto sekä sen osatoteuttajat, ja se jatkuu 31.3.2018 saakka. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Sosiaalisen kuntoutuksen hankkeessa tavoitteena on kehittää valtakunnallisia toimintamalleja sosiaaliselle kuntoutukselle, sekä tukea niitä tutkimusten ja koulutusten avulla. Sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalleja kehitetään pilotoimalla ja siihen liittyvää osaamista parannetaan luomalla valtakunnallinen koulutuspaketti ja oppimisverkosto. Sosiaalisesta kuntoutuksesta tuotetaan myös tutkimustietoa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Hankkeessa kehitetään sosiaalista kuntoutusta asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa yhdessä. Tämän yhteisen toiminnan lähtökohtana korostuu työntekijän ja asiakkaan välinen dialogi eli suhde, kumppanuus, vastavuoroisuus sekä arvojärjesteisen vuorovaikutuksen haastaminen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016c.)

Kuten mainittua, Seinäjoen kaupungissa toteutuu yksi valtakunnallisista sosiaalisen kuntoutuksen osahankkeista. Seinäjoen SOSKU-osahanke on osa kaupungin sosiaalipalveluita. Hankkeen avulla pyritään löytämään yhteinen ajatus siitä, mitä sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa Seinäjoen kaupungissa ja miten sitä voitaisiin monipuolisesti toteuttaa. Monialainen yhteistyö sekä asiakkaiden kuuleminen nousevat suurimmiksi tekijöiksi hankkeen onnistumisen kannalta. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 19.7.2016].)

Seinäjoen osahankkeen projektikoordinaattorina työskentelevän Jaana Lemmetin mukaan heidän hankkeensa tavoitteena on sosiaalisen kuntoutuksen käsitteen määrittäminen, sosiaalisessa kuntoutuksessa osallisuutta ja työelämävalmiuksia

edistävän näkökulman vahvistaminen sekä yhteisvoimavarojen hyödyntäminen. Käsitteiden määrittely pohjautuu siihen, että kohderyhmän palvelut selvitetään sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta, luodaan yhteinen ymmärrys sille, mitä sosiaalinen kuntoutus on lain mukaan sekä vahvistetaan sosiaalityön roolia sosiaalisessa kuntoutuksessa. Osallisuutta ja työelämävalmiuksia edistävän näkökulman vahvistaminen sosiaalisessa kuntoutuksessa Seinäjoen osahankkeessa sisältää kuntouttavan työtoiminnan toimintamallin kehittämisen hyvinvoinnin ja työelämäosallisuuden näkökulmasta. Seinäjoen SOSKU-osahankkeessa pyritään löytämään uusia työmuotoja sekä työotteita sosiaaliselle kuntoutukselle ja toteuttamaan matalankynnyksen ryhmätoimintaa, jollaista myös toteuttamamme HYVÄ MEININKI -ryhmätoiminta edusti. Lisäksi osahankkeessa kehitetään asiakasohjausta ja yksilövalmennusta osana sosiaalista kuntoutusta. Myös moniammatillinen yhteistyö on tärkeässä roolissa Seinäjoella. (Lemmetti 2015.) Lemmetti (2016) kertoo, että Seinäjoen SOSKU-osahankkeessa sosiaalista kuntoutusta toteutetaan sekä yksilö-, että ryhmäpalveluina 18–63 -vuotiaille henkilöille. Hänen mukaansa asiakkaiden elämäntilanteet ovat hyvin erilaisia keskenään, mutta niissä on kuitenkin myös yhdistäviä tekijöitä, sillä tietyt ilmiöt nousevat esiin heidän tilanteissaan usein. Käsittelemme näitä ilmiöitä seuraavassa luvussa.

5 SOSIAALISEN KUNTOUTUKSEN ASIAKKAIDEN ELÄMÄNTILANTEIDEN HAASTEET

Järvikosken (2013, 47) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen edellytyksenä ei ole sairaus, vika tai vamma, vaikka hän ajatteleekin olevan todennäköistä, että isolla osalla sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaista sellainen on. Sosiaalinen kuntoutus kohdistuu hänen mukaansa erityisesti erilaisista sosiaalisista syistä avun tarpeessa tai syrjäytymisvaarassa oleviin ihmisiin, jotka eivät kuulu muiden kuntoutusmuotojen perinteisiin kohderyhmiin. Nämä ihmiset ovat monista eri syistä syrjäytyneet työelämästä ja yhteiskunnallisista positioista, kuten pitkäaikaistyöttömät, päihdeongelmaiset ja rikoksenteelijät. He voivat olla myös nuoria, jotka ovat oppimisvaikeuksien, puuttuvan koulutuksen ja muiden syiden takia jääneet tai vaarassa jäädä työelämän ja yhteiskuntasidosten ulkopuolelle. Kirjoittaja kuitenkin korostaa, että sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmä ei rajaudu ainoastaan perinteisen kuntoutuksen ulkopuolelle jääviin ryhmiin, vaan se kohdistuu myös psyykkisen tai fyysisen sairauden tai vamman takia syrjäytyneisiin tai syrjäytymisvaarassa oleviin.

Tuusan (2015, 4,11) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla on samanaikaisesti useita elämänhallintaan vaikuttavia, vakavia ja pitkäkestoisia ongelmia. Hän arvio, että sosiaalisen kuntoutuksen palvelun tarpeessa olevat ovat useasti pitkäaikaistyöttömiä, pitkään toimeentulotukea saaneita, koulutuksen, työelämän ja perustoimeentulon ulkopuolella olevia henkilöitä. Hakkarainen ym. (2012, 21) listaa sosiaalisen kuntoutuksen mahdolliseksi asiakaskunnaksi esimerkiksi syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, mielenterveyskuntoutujat, kehitysvammaiset, maahanmuuttajat, pitkäaikaistyöttömät sekä päihteiden ongelmakäyttäjät. Tässä luvussa perehdymme lähemmin joihinkin sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmässä useimmiten ilmeneviin elämäntilanteiden haasteisiin, jotka kaikki näkyivät myös HYVÄ MEININKI -ryhmiemme osallistujien elämäntilanteissa.

5.1 Työttömyys uhkana hyvinvoinnille

Pidempiaikaisesti työttömien, vaikeasti työllistyvien henkilöiden voidaan katsoa muodostavan sosiaalisen kuntoutuksen keskeisen kohderyhmän, koska ihmisen

ollessa työelämän ulkopuolella, tulisi hänen sosiaalisen osallisuuden edellytyksiään vahvistaa, jotta mahdollinen syrjäytymisen kierre voitaisiin estää (Harkko, Ala-Kauhaluoma & Lehikoinen 2012, 54). Tiedetään, että työttömyys on myös yhteydessä moniin erilaisiin ongelmiin ihmisen hyvinvoinnissa (Kauppinen, Saikku & Kokko 2010, 234). Avoimien työmarkkinoiden ulkopuolelle jääneillä ihmisillä on esimerkiksi kasvanut riski jäädä pysyvästi työmarkkinoiden marginaaliin tai ulkopuolelle ja siitä johtuen pysyvään tuloköyhyyteen. Syitä työmarkkinoiden ulkopuolelle jäämiseen voivat olla mm. sosiaaliset ongelmat, sairaus tai vajaakuntoisuus. Pitkäkestoinen työttömyys vaikeuttaa ammattitaidon ylläpitämistä ja ajankohtaisen ammattitiedon oppimista, mikä puolestaan edelleen hankaloittaa työllistymistä. Työttömyyden kesto onkin olennainen tekijä työttömyyden ja syrjäytymisen kytöksessä. (Harkko ym. 2012, 59.)

Pidempiaikaisen työttömyyden heikentävä vaikutus koettuun hyvinvointiin on todettu useissa tutkimuksissa. Työttömyyden on havaittu olevan johdonmukaisemmin yhteydessä työikäisten koetun hyvinvoinnin vajeisiin kuin koulutustason ja tulojen. Työttömien todennäköisyys koettuun hyvään elämänlaatuun on noin kaksi kertaa pienempi kuin työssäkäyvillä. Työttömyyden tiedetään aiheuttavan muitakin ongelmia ihmisen elämässä, minkä voidaan katsoa vaikuttavan tähän. Työttömyyden vaikutuksista koettuun hyvinvointiin voidaan heikentävänä tekijänä tunnistaa ainakin toimeentulon vaikeudet, sillä työttömillä on selkeästi heikompi taloudellinen toimeentulo kuin työssäkäyvillä, mutta muitakin tekijöitä on havaittu. (Kauppinen ym. 2010, 234; Saikku, Kestilä & Karvonen 2014, 130, 133.) Tällaisia ovat mm. erilaiset psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, kuten yksinäisyys sekä ulkopuolisuuden ja tarpeettomuuden tunteet (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 62, 104).

Työstä pois jäädessä tai joutuessa voivat jäädä kokonaan pois sellaiset psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeät tekijät, kuten säännöllinen päiväohjelma ja säännölliset sosiaaliset kontaktit oman perheen ulkopuolella. Työtön ihminen jää myös ilman työyhteisöön kuulumisen tunnetta, joka on aiemmin voinut toimia hänelle voimavarana. Lisäksi ansiotulon menetyksestä johtuva taloudellisen tilanteen heikkeneminen voi aiheuttaa psyykettä kuormittavaa stressiä sekä häpeän ja huonommuuden tunteita. Itsetunto ja minäkuva voivat olla myös kovalla koetuksella, varsinkin, jos

minäkuva on ollut vahvasti sidoksissa työhön. (Turner 1995, Kauppinen ym. 2010, 235 mukaan; McKee-Ryan ym. 2005, Kauppinen ym. 2010, 235 mukaan; Thomas, Benzeval & Stansfeld 2007, Kauppinen ym. 2010, 235 mukaan; Heiskanen ym. 2006, 91.) Psykkisen hyvinvoinnin ongelmat voivat syventyä aste asteelta, jos työttömyys pitkittyy (Kauppinen ym. 2010, 235).

5.2 Köyhyyden negatiiviset vaikutukset

Köyhyys jaetaan usein absoluuttiseen ja suhteelliseen köyhyyteen. Absoluuttisella tai äärimmäisellä köyhyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa ravinnon, asumisen ja vaatetuksen vähimmäisedellytykset eivät täyty. Maailmanpankin määritelmän mukaan absoluuttinen köyhyys tarkoittaa elämistä alle 1,25 dollarilla päivässä. Suhteellinen köyhyys puolestaan kuvaa yksilön tai ryhmän selkeää huono-osaisuutta verrattuna muun väestön keskimääräiseen elintasoon tai elintapaan. Tämä tarkoittaa sitä, että suhteellisessa köyhyydessä elävät joutuvat kamppailemaan eläkkeeseen normaalia elämää ja osallistuakseen yhteiskunnan sosiaalisiin, taloudellisiin ja kulttuurisiin toimintoihin. Köyhyys Suomessa tarkoittaa suhteellista köyhyyttä, absoluuttisen köyhyyden esiintyessä lähinnä kehitysmaissa. (Moisio 2006, 639; Sironen & Saastamoinen 2014, 3–4.)

Köyhyyden taustalla piilee usein moninaisia ongelmia, kuten pitkittynyttä työttömyyttä, matalaa koulutustasoa, sukupolvelta toiselle periytyvää huono-osaisuutta, monilapsisuutta, yksin asumista, yksinhuoltajuutta, pitkäaikaissairauksia tai erilaisista vammoista johtuvaa työkyvyttömyyttä sekä päihde- ja mielenterveysongelmia (Sironen & Saastamoinen 2014, 12). Köyhyys nähdään ensisijaisesti riittävien varojen puutteena, mutta sillä voi olla vaikutusta hyvin kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään, itsetuntoon ja mahdollisuuksiin. Köyhyys sekä siihen liittyvät aineellisten ja sosiaalisten resurssien vähäisyys on useissa tutkimuksissa yhdistetty alentuneeseen koettuun hyvinvointiin ja heikentyneeseen terveydentilaan. Köyhyys kuluttaa voimavaroja, asettaa rajoja ihmisen sosiaaliselle osallistumiselle ja itsensä kehittämiseksi mm. kouluttautumisen ja harrastusten kautta sekä luo epävarmuutta, ahdistusta ja stressiä selviytymisestä. (Mikkonen 2012, 5; Sironen & Saastamoinen 2014, 13.)

Eläminen nykyaikaisessa monimutkaisessa ja vauraassa yhteiskunnassa vaatii entistä enemmän taloudellisia ja muita resursseja, jotta elämä olisi muutakin kuin selviämistä päivästä toiseen. Tunne siitä, että itsellä ei ole mahdollisuuksia samoihin asioihin kuin muilla, voi olla musertava. Yksilölliset kokemukset köyhyyden vaikutuksista kuitenkin vaihtelevat paljon riippuen mm. siitä, onko köyhyys jatkuvaa ja pitkäaikaista vai ainoastaan hetkittäistä ja väliaikaista (Sironen & Saastamoinen 2014, 3, 13). Mikkonen (2012) on koonnut raportin pienituloisten, alle 30-vuotiaitten nuorten omaelämäkerrallisista, köyhyyttä koskevista kirjoituksista. Kirjoituksissa ilmeni hänen mukaansa sellaisia köyhyyden psyykkisiä seurauksia, kuin alemmuuden ja arvottomuuden tunteet, häpeä ja syyllisyys. Lisäksi nuoret kokivat niukkuuden vaikuttavan yleisellä tasolla negatiivisesti mielenterveyteensä.

5.3 Mielenterveydelliset haasteet

Mielenterveys on erittäin tärkeä osa ihmisen kokonaisterveyttä ja erottamattomassa yhteydessä fyysisen terveyden kanssa, jolloin se luo perustan hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Sitä voidaankin pitää eräänlaisena kivijalkana, joka tukee jaksamista arjessa sekä auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja selviytymään niistä. (Heiskanen ym. 2006, 19; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10.) Mielenterveys on käsitteenä hyvin laaja, sillä se sisältää sekä positiivisen mielenterveyden, että erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. Käsitteen käyttö on yleistynyt 1950-luvulta alkaen, aikaisemmin huomio kohdistui pääasiassa mielen sairauksiin. Tervettä mieltä on kuvailtu erilaisin ilmauksin, esimerkiksi normaali, tasapainoinen ja toimintakykyinen, tärkeimpänä kriteerinä on kuitenkin pidetty sitä, että mielisairaus puuttuu. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10.) Mielenterveyden heikkeneminen vaikuttaa negatiivisesti ihmisen ajatuksiin, uskomuksiin, asenteisiin ja muistiin (Heiskanen ym. 2006, 114). Heikkinen-Peltonen ym. (2014, 10) pitävätkin hyvää mielenterveyttä tärkeänä voimavarana, jolla on myönteinen vaikutus koko yhteiskunnan toimivuuteen.

Mielenterveys ei ole pysyvä, muuttumaton tila, joka joko on tai ei ole, vaan se vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Siihen vaikuttavat ihminen itse, muut ihmiset sekä ympäröivät olosuhteet. (Heiskanen ym. 2006, 17.) Mielenter-

veyteen vaikuttavat tekijät ovat yhteydessä keskenään jatkuvasti, jolloin ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10). Nämä tekijät voidaan jaotella sekä suojaaviin, että riskitekijöihin. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä sekä auttavat selviytymään erilaisissa vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa, ne vahvistavat myös elämänhallintaa ja toimintakykyä. Tällaisia suojaavia tekijöitä ovat fyysisestä kunnosta huolehtimisen lisäksi mm. säännöllinen rytmi ja arjen rutiinit, riittävän hyvä itsetunto, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita, sosiaalinen tuki ja ystävät, työ tai muu toimeentulo sekä kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet. (Heiskanen ym. 2006, 20–21; Mielenterveystalo, [viitattu 19.8.2016].)

Riskitekijät puolestaan vaarantavat elämän ja toimintojen jatkuvuutta sekä turvallisuudentunnetta. Ne heikentävät myös terveyttä ja hyvinvointia sekä voivat lisätä alttiutta sairastua. Yhdeksi merkittäväksi mielenterveyteen vaikuttavaksi riskitekijäksi mainitaan syrjäytyminen ja negatiivinen leimautuminen. Muita riskitekijöitä ovat mm. työttömyys ja sen uhka, päihteiden ongelmakäyttö, avuttomuuden ja haavoittuvuuden tunne, eristäytyneisyys sekä huonot ihmissuhteet. (Heiskanen ym. 2006, 20–21; Mielenterveystalo, [viitattu 19.8.2016].) Ahdistus, suru ja vastoinkäymiset ovat asioita, joita varmasti jokainen kokee elämänsä aikana. Mielenterveyden heiketessä ja ihmisen kokiessa ahdistusta saattaa hän kuitenkin turvautua haitallisiin ja elämänlaatua heikentäviin keinoihin, kuten esimerkiksi toistuvaan päihteiden käyttöön ja epäsosiaaliseen käyttäytymiseen. Tämän kaltaiset negatiiviset keinot selviytyä voivat johtaa esimerkiksi päihderiippuvuuteen tai syrjäytymiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 37.)

5.4 Päihteiden ongelmakäyttö

Päihteet ovat aineita tai valmisteita, jotka saavat aikaan väliaikaisia muutoksia ihmisen mielialassa, havainnoinnissa, tietoisuudessa sekä käytöksessä. Ne voivat aiheuttaa esimerkiksi riippuvuutta, sairauksia ja sosiaalisia ongelmia. Suomessa yleisimmin käytetty ja laillinen päihde on alkoholi. (Päihteet 2014.) Puhuttaessa päihteistä tarkoitetaan kaikkia kemiallisia aineita, joita käytetään päihtymistarkoitukseen. Laittomia huumausaineita ovat esimerkiksi amfetamiini ja kokaiini, jotka

kiihottavat keskushermoston toimintaa, sekä kannabistuotteet, kuten hasis ja marihuana. Näiden lisäksi päihteitä ovat myös impattavat aineet liuottimet, liimat ja lakat sekä päihtymistarkoitukseen käytettävät lääkkeet esimerkiksi bentsodiatsepiinit ja buprenorfiini. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4.)

Päihteiden käyttäminen voi aiheuttaa vakavia haittoja elimistöön, terveyteen ja hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Päihteiden käyttö on erityisen haitallista kasvaville ja kehittyville nuorille, sillä vaikutukset ovat heille haitallisempia kuin aikuisille. Tällaisia haittavaikutuksia voivat olla esimerkiksi aivokudoksen kasvun ja kehityksen häiriöt ja oppimiskyvyn sekä muistin heikkeneminen. Nuoruudessa päihteidenkäyttö on yhteydessä myös hyvinvointiin ja mielenterveyden häiriöihin. Nuorella, joka käyttää runsaasti päihteitä, on todennäköisemmin jokin samanaikainen mielenterveyden häiriö. Myös aikuisiällä mielenterveyshäiriöihin sairastumisen riski kasvaa runsaan nuoruusiän päihteidenkäytön vaikutuksesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Piispan (2013, 78) mukaan runsas päihteidenkäyttö aiheuttaa lisäksi ulkoisen kontrollin puutteen, jolloin päihtyminen tai humalatila voi kärjistää konfliktitilanteita sekä madaltaa sosiaalista painetta pidättäytyä väkivalta.

Yhteiskuntaan ja yhteisöihin kuulumattomuuden tunteet, sekä sosiaalisten verkostojen kaventuminen ovat yleisiä päihteiden ongelmakäyttäjillä. Seurauksena ongelmakäytöstä voi olla esimerkiksi perheen, ystävien ja muiden tärkeiden jokapäiväisten ihmissuhteiden menetys. Tutkimuksen mukaan päihteiden ongelmakäyttö vaikuttaa erityisesti yksilön perhesuhteisiin, yleisimmiksi haitoiksi nimettiin perheiidat, luottamuksen puute ja ahdistus. Lapsen näkökulmasta vaikutuksia voivat olla esimerkiksi häpeä vanhemmista, vanhempaa kohtaan koettu pelko ja unen puute. Osallisuuden ongelmat ja puutteet voivat nousta esille päihteiden ongelmakäyttäjien arjessa myös esimerkiksi ongelmina arjen asioiden hoidossa, palvelujärjestelmässä, sekä huonona tai piittaamattomana kohteluna arjen kanssakäymisessä. (Särkelä 2009; Takala & Roine 2013, 28.)

Päihteiden pitkittynyt ja ongelmallinen käyttö vaikeuttaa yksilön ja ryhmien osallisuutta ja osallisuuden kokemuksia, sillä terveydellisten ja sosiaalisten haittojen lisäksi haasteena on se, että suomalainen yhteiskunta sietää huonosti erilaisuutta. Käyttäjän yhteiskunnallinen osallisuus voi heikentyä syrjinnän, syrjäytymisen tai

sen uhan ja toiseuden kokemisen kautta. Stereotypia suomalaisesta kansalaisesta on terve, työssäkäyvä, lakia noudattava, heteroseksuaalinen ja suomalaisen identiteetin omaava kansalainen. Päihteiden ongelmakäyttäjät harvoin istuvat tähän muottiin. Tämän vuoksi heidän osallisuutensa saatetaan nähdä tulevana osallisuutena, jonka on mahdollista tapahtua vasta kuiville pääsyn ja aktivoitumisen jälkeen. (Särkelä 2009; Takala & Roine 2013, 28.)

6 HYVINVOINTI JA VOIMAANTUMINEN

Näemme, että ongelmien ja haasteiden vastapainoksi tulee kiinnittää huomiota niistä aiheutuvien haittojen vähentämiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. HYVÄ MEININKI -ryhmätoimintamme tavoitteena oli lisätä osallistujien itsetuntemusta ja hyvinvointia ja sitä kautta mahdollistaa heidän voimaantumisensa. Tässä luvussa perehdymmekin ihmisen hyvinvointiin ja niihin asioihin, joilla sitä voidaan lisätä. Meidän kiinnostuksemme kohdistuu tutkimuksemme kannalta tärkeimpään hyvinvoinnin ulottuvuuteen, ihmisen subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen, joten keskitymme tarkastelussamme siihen. Käsittelemme hyvinvoinnin lisääntymistä voimaantumisen prosessin näkökulmasta.

6.1 Hyvinvointi ihmisen tarpeina ja voimavaroina

Hyvinvointi on käsitteenä ja ilmiönä laaja, moniulotteinen ja ajassa muuttuva. Se sisältää monia erilaisia, toisiaan täydentäviä ja ehdollistavia ulottuvuuksia. Yleensä hyvinvoinnin osatekijät jaetaan suurpiirteisesti kolmeen kokonaisuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointitutkimuksessa jako kuitenkin tehdään useasti vain kahteen: objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Objektiivinen hyvinvointi on mitattavissa olevaa, kuten faktatietoa terveydestä, elinoloista sekä resursseista, subjektiivinen hyvinvointi taas on ihmisen omiin arvioihin perustuva käsitys hyvinvoinnista. Onkin tärkeää huomata se, että ihmisen oma kokemus hyvinvoinnista voi erota siitä, miltä hänen mitattavissa olevan hyvinvointinsa taso esimerkiksi tulotason perusteella vaikuttaa. (Raijas 2008, 2, 4; Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 11–12; Lagerspetz 2011, 84–85; Saari 2011, 9.)

Puhuttaessa hyvinvointieroista, puhutaan yleensä terveyden ja materiaalisen hyvinvoinnin eli mitattavissa olevan, objektiivisen hyvinvoinnin osatekijöistä (Raijas 2008, 2; Vaarama ym. 2010, 12). Ihmisen objektiivisen hyvinvoinnin tason määrittämiseksi tarvitaan jotakin, mihin tämän erilaisia hyvinvoinnin määreitä voidaan verrata. Esimerkiksi voidaan ajatella, että saavuttaakseen yhteiskunnassa normaaliksi määritellyn hyvinvoinnin tason ja elämänlaadun, ihminen tarvitsee tietyn-

suuruiset tulot. Tämä tulotaso, ns. kynnystaso, saadaan tutkimalla sitä, minkälaisen tulotason ovat saavuttaneet ne ihmiset, jotka kokevat tyytyväisyyttä elämään ja osallistuvat yhteiskunnan eri toimintoihin, kuten palkkatyöhön ja harrastuksiin enemmän kuin ne, jotka jäävät sen tulotason alle. (Saari 2011, 14.)

Subjektiiivinen hyvinvointi liittyy aina ihmisen ajatuksiin, kokemuksiin ja mieltymyksiin. Monet tutkimukset osoittavat, että ihmisen subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus muodostuu kokonaisuudesta, johon esimerkiksi perhe, taloudellinen turvallisuus, ystävät, työ, terveys ja omat arvot vaikuttavat. Tutkimusten perusteella voidaan myös todeta, että mm. avioero, työttömyys ja sairastuminen ovat tekijöitä, jotka heikentävät hyvinvointia. (Raijas 2008, 4; Lagerspetz 2011, 84–85.)

Allardt (1980, 32–37) on lähestynyt subjektiivista hyvinvointia ihmisten itsensä tulkitsemana perustarpeiden tyydyttymisenä. Hänen näkemyksensä mukaan tyydytetyt tarpeet toimivat yksilön resursseina, joita tämä voi hyödyntää tyydyttääkseen muita tarpeitaan. Esimerkiksi ihminen, jonka ei tarvitse koko ajan nähdä nälkää, voi suunnata toimintaansa muidenkin tarpeiden kuin nälän tyydyttämiseen. Hän jakaa nämä ihmisen hyvinvointiin sidoksissa olevat perustarpeet kolmeen eri ulottuvuuteen: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintasaan Allardtin (1980, 39–49) mukaan kuuluvat mm. sellaiset kaikille ihmisille yhteiset tarpeet, kuin ravinto, lämpö ja turvallisuus. Yhteisyyssuhteisiin hän sisällyttää kaikki ihmisten välisiin suhteisiin ja yksilön identiteettiin liittyvät tarpeet, kuten rakkauden saaminen ja antaminen. Viimeiseen, itsensä toteuttamisen muotojen ulottuvuuteen puolestaan sisältyy hänen mukaansa neljä eri osatekijää: yksilön tarve tuntea olevansa korvaamaton, saada osakseen arvontoa, saada mahdollisuus osallistua vapaa-ajantoimintaan ja harrastuksiin sekä saada mahdollisuus poliittiseen osallistumiseen.

Salmen ja Lipposen (2013, 3) mukaan hyvinvointia voidaan tarkastella myös ihmisen voimavarojen näkökulmasta. Voimavara tarkoittaa usein samaa kuin resurssi eli selviytymisstrategia, selviytymistaito, vahvuus, kyky, mahdollisuus, toimintamahdollisuus tai keino (Kettunen ym. 2009, 65). Ihmisen voimavaroja voidaan jaotella useilla eri tavoilla. Yksi tapa Kettusen ym. (2009, 65) mukaan on jaotella ihmisen voimavarat ympäristön ja yksilön voimavaroihin.

Ympäristön voimavaroilla tarkoitetaan elinympäristöön liittyviä sosiaalisia tai fyysisiä mahdollisuuksia. Fyysiset voimavarat liittyvät konkreettisiin, aineellisiin tai taloudellisiin tekijöihin kuten varallisuus, kodin varustus ja tilat sekä palvelujen läheisyys ja saatavuus. Sosiaaliset voimavarat tarkoittavat ihmissuhteissa koettua sosiaalista tukea, joka voi olla luonteeltaan monimuotoista, sekä jäsenyyttä ja osallisuutta itselle merkityksellisissä yhteisöissä ja toiminnoissa. Sosiaalisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi sosiaalinen ja emotionaalinen tuki, tietojen ja neuvojen saaminen, harrastukset sekä konkreettisen avun saaminen mm. ystävilta tai naapureilta. Sosiaalisen verkoston tarjoama turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunne sekä kokemus siitä, ettei ole yksin, ovat tärkeitä voimavaroja. (Hakonen 2008, 129–130, 136; Kettunen ym. 2009, 65–66.)

Yksilön voimavaroilla tarkoitetaan ihmisessä itsessään olevia voimavaroja ja ne voidaan luokitella fyysisiin sekä psykososiaalisiin voimavaroihin. Fyysisiä voimavaroja ovat mm. sellaiset toimintakykyä ylläpitävät ja edistävät tekijät kuin hyvä terveydentila ja yleiskunto. Psykososiaalisina voimavaroina taas voidaan nähdä kaikki psykologiaan, elämän tarkoituksellisuuteen, arvomaailmaan ja maailmankatsomukseen liittyvät seikat, jotka edistävät ihmisen elämänhallintaa ja psyykkistä toimintakykyä. (Hakonen 2008, 122–128; Kettunen ym. 2009, 66–67.) Taylorin (2011, 65) mukaan psykososiaaliset voimavarat auttavat ihmistä mm. selviytymään erilaisista vastoinkäymisistä ja sietämään stressiä. Näitä voimavaroja ovat kognitiiviset taidot, itsetuntemus, itsetunto, elämänmyönteisyys, hallinnantunne, motivaatio, sosiaaliset ja tunnesäätelyn taidot, tulevaisuussuuntautuneisuus, maailmankatsomus ja hengellinen vakaumus (Hakonen 2008, 122–128; Kettunen ym. 2009, 66–67; Taylor 2011, 65). Taylor (2011, 65) sisällyttää, muista viitatuista kirjoittajista poiketen, myös sosiaalisen tuen yksilön voimavaroihin. Laine ym. (2014, 9) käyttävät termiä yksilön psyykkinen voimavara, he nimeävät yhdeksi ihmiselle tärkeäksi sellaiseksi taidon löytää positiivisia puolia asioista. Heidän mukaansa jokainen ihminen voi valita tapansa asennoitua elämään ja harjoitella huomion kiinnittämistä positiivisiin asioihin. He kuitenkin korostavat, että tämä saattaa olla vaikeaa kohdatessa elämänmuutoksia, arjen haasteita tai menetyksiä.

Professori Barbara Fredrickson (1998, Fredricksonin & Kurtzin 2011, 35–41 mukaan; 2001, Uusitalo-Malmivaaran 2014, 21 mukaan) onkin tutkinut positiivisuu-

den, erityisesti positiivisten tunteiden, kuten ilon, innostuksen ja kiitollisuuden vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Hän on muodostanut löydöstensä kautta broaden-and-build-teorian, jonka avulla voidaan tieteellisesti todistaa positiivisten tunteiden laaja-alainen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän teorian mukaan positiiviset tunteet laajentavat (broaden) hetkellisesti ihmisen huomiokykyä ja ajattelua, mahdollistaen näin uudenlaisten, henkilökohtaisten voimavarojen löytämisen ja rakentamisen (build). Näin nämä positiiviset tunteet välillisesti mm. vähentävät pitkäaikaisia negatiivisia tunteita ja lisäävät sinnikkyyttä.

6.2 Itsetuntemuksesta voimavaroja

Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä omasta itsestään, jonka avulla ihminen kehittää oman yksilöllisyytensä. Se on oman kehon, tunteiden ja ajatusten tuntemista ja tietämistä, perusta, jonka varaan ihminen rakentaa käsityksensä itsestään. Itsetuntemus on kykyä tunnistaa omia persoonallisuuden piirteitä, huonoja ja hyviä puolia itsessä sekä omia arvoja ja käyttäytymistottumuksia. Se on myös tietoutta omista mieltymyksistä, voimavaroista ja tunnetiloista. Itsensä hyvin tunteva ihminen selviytyy paremmin elämässä eteen tulevista vaikeuksista ja haasteista. Ihmisen kasvaessa ja kehittyessä alkaa myös hyvä itsetuntemus rakentua, itsetuntemuksen juuret ovatkin toimivissa ja vastavuoroisissa lapsuuden ihmissuhteissa. Itsetuntemus on jokaisen henkilökohtainen taito, jota voi halutessaan myös kehittää ja jonka avulla oman itsensä kehittäminen on mahdollista. Tämä prosessi jatkuu läpi elämän. (Dunderfelt 2006, 54; Salmimies 2008, 43; Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itsetuntemus auttaa ihmistä huomaamaan millainen juuri hän on eri näkökulmista (Toivakka & Maasola 2011, 19.) Itsetuntemuksen tehtävistä tärkeimpänä voidaan pitää sitä, että se paljastaa itseä tuomitsevat turhat ja negatiiviset uskomukset sekä luo hyvän, rakentavan ja innostavan suhteen omaan itseen (Dunderfelt 2006, 130). Suhteen ollessa kunnossa itseen ja sen eri puoliin, tunteisiin, kehoon, arvoihin, haluihin ja puutteisiin, voi ihminen kokea mielihyvää itsestään. Pystyessä myöntämään omat puutteet ja heikkoudet, pystyy niihin yleensä myös suhtautumaan hyväksyvämmiin ja ilman suuria häpeän tunteita. Tunteiden ja käyttäytymi-

sen havainnointi ja kuvailu sekä niiden hallitseminen tarjoavat itsetuntemuksen parantamiseen tarvittavat välineet. Itsetuntemuksen lisääntyessä henkilökohtaisen kehittymisen kautta, on helpompi löytää itsessä piilevät resurssit, joista ei ole välttämättä aina tietoinen. (Salmimies 2008, 43–44.)

Psykologit Dawne Vogt ja Randall Colvin ovat tutkineet itsetuntemuksen yhteyttä ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Tutkimushenkilöiden itsetuntoa arvioitiin vertaamalla, kuinka hyvin heidän kuvauksensa omasta persoonallisuudestaan vastasivat heistä tehtyjä arvioiteja. Näin saatua arvioitua itsetuntemusta verrattiin erilaisista hyvinvoinnin mittareista saatuihin tuloksiin. Tutkimustuloksissa ilmeni, että tällä tavoin mitattu hyvä itsetuntemus on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, onnellisuuteen ja myönteiseen minäkuvaan. (Vogt & Colvin 2005, Ojasen 2011, 121–123 mukaan.)

Itsetuntemustaan voi vahvistaa oppimalla ymmärtämään sekä vahvuuksiaan, että kehittämiskohtiaan. Lisäämällä itsetuntemustaan voi parantaa myös jaksamistaan, koska silloin osaa herkemmin tunnistaa omat rajansa. Itseensä tutustumisen voi aloittaa tutustumalla omaan kehoonsa, sen toimintaan, tunteuksiin, tarpeisiin ja tapoihin reagoida. Tämän jälkeen tutustumista voi jatkaa opettelemalla tuntemaan paremmin myös persoonallisuuttaan, käyttäytymistään, tunteitaan, ajatuksiaan, halujaan, arvojaan, tavoitteitaan, lahjakkuuttaan, oppimistyyliään ja temperamentiaan. Oppimalla paremmin tuntemaan itsensä, oppii myös tuntemaan toisia ja toimimaan paremmin muiden kanssa yhdessä. (Toivakka & Maasola 2011, 19–20.) Toisin sanoen itsetuntemuksemme avulla voimme huomata myös muut ihmiset. Oppiessaan kunnioittamaan itsessään kaikkia esille tulevia puolia sekä hyviä, että myös huonoja, oppii näkemään samalla, että muutkin ihmiset kamppailevat samanlaisten kysymysten kanssa kuin mitä itse kohtaa. (Dunderfelt 2006, 54.)

Itsetuntemus luo pohjan, jolle ihminen rakentaa minäkuvansa. Minäkuva voidaan kutsua myös minäkäsitykseksi, eli käsitykseksi, joka ihmisellä on itsestään. Ihmisen minäkuva koostuu fyysisestä, persoonallisesta, sosiaalisesta, moraaliseettisestä ja henkisestä minästä. Selkeä minäkuva on henkisen hyvinvoinnin perusedellytys, sillä se auttaa jäsentämään ja ohjaamaan toimintaa ja koko elämää. Sen avulla ihminen voi kontrolloida tunteitaan, pohtia arvomaailmaansa sekä kehittää itseään eri tavoin. Lisäksi oman itsensä tunteminen on tärkeä edellytys hy-

välle ja terveelle itsetunnolle, mutta myös hyvälle elämälle. (Keltikangas-Järvinen 1995, 16–17; Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itsetunto on tärkeä persoonallisuuden ominaisuus, joka on osa ihmisen minäkuvaa. Itsetunto on ihmisen minäkuvan positiivisuuden määrä. Se on tunne, joka on hänen sisällään ja kertoo hänen olevan hyvä, hyväksyty ja arvokas. Itsetunto on kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään, nähdä itsessään hyviä ominaisuuksia ja arvostaa itseään sellaisena kuin on. Lisäksi itsetuntoa voidaan luonnehtia kyvyksi nähdä oma elämä ainutkertaisena ja tärkeänä. Se vaikuttaa toimintaan ja ratkaisuihin, joita ihminen tekee, toiminnasta syntyvät seuraukset vaikuttavat myös vastaavasti itsetuntoon. Itsetuntoon yhdistetään myös näkemykset siitä, että ihminen voi tehdä itse omaan elämäänsä vaikuttavia ratkaisuja, eikä ole riippuvainen muiden mielipiteistä. (Keltikangas-Järvinen 1995, 16–17; Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Hyvä ja vahva itsetunto kehittyy myönteisten kasvukokemusten avulla lapsuuden ja nuoruuden aikana vanhemmilta ja muilta tärkeiltä aikuisilta saadun huolenpidon, hyväksynnän ja rakkauden avulla. Itsetunto on kuitenkin muuttuva tila, jota pystyy vahvistamaan kaikissa elämänvaiheissa. Hyvä itsetunto kertoo ihmisen minäkuvassa olevan enemmän positiivisia ominaisuuksia, itsetunto muuttuu huonoksi, kun tilanne muuttuu toisin päin ja negatiiviset ominaisuudet ottavat vallan. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on kuitenkin realistinen, sillä hyvien ominaisuuksien ohella hän tietää ja havaitsee myös omat heikkoutensa, sekä on valmis kehittämään itseään. (Keltikangas-Järvinen 1995, 17; Toivakka & Maasola 2011, 15; Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 13.10.2016].) Hyvä itsetunto auttaa myös arvostamaan muita ihmisiä. Itsetunniltaan vahva ihminen pystyy näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antamaan siitä tunnustusta sekä arvostamaan hänen mielipiteitään. Itsetunnon puuttuessa syntyy tunne, että ihmisissä jotka menestyvät, piilee vaara. Tämä johtaa siihen, että toisia ihmisiä kritisoidaan ja menestymistä vähätellään. Hyvän itsetunnon avulla ihminen kykenee tulkitsemaan oikein ympäristöään ja näkemään, että pettymykset ovat osa kaikkien ihmisten elämää. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä myös kestäämään paremmin pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman, että itsetunto vaurioituu pettymyksen kohdatessa. Tällöin

myös virheiden myöntäminen on helpompaa (Keltikangas-Järvinen 1995, 19, 22–23).

6.3 Empowerment ihmisen voimaantumisenä

Empowerment on laajaan käyttöön yhteiskuntaa ja ihmisiä sivuavissa tieteissä, mutta myös yleiskielessä levinnyt monitulkintainen käsite (Hokkanen 2009, 315). Järvi (2014, 58) kuvaa sitä kaksijakoiseksi käsitteeksi, joka kontekstista riippuen viittaa joko yksilön henkilökohtaisen hallintavallan kasvuun tai sorrettujen ihmisryhmien toimintaan asemansa parantamiseksi. Juhilan (2006, 120) ja Hokkasen (2009, 329) mukaan käsite onkin saanut monta erilaista suomennosta esimerkiksi voimaantuminen, voimavaraistuminen, valtaistuminen ja valtautuminen. Me käytämme tässä työssämme empowerment-käsitteen suomennoksista selkeyden vuoksi vain muotoja voimaantuminen ja valtaistuminen. Juhila (2006, 120) huomauttaa, että toisinaan käsite jätetään kokonaan kääntämättä, jolloin teksteissä käytetään pelkästään englanninkielistä käsitettä empowerment. Järven (2014, 58) mukaan tämän monimerkityksisen, englanninkielisen käsitteen käyttöön liittyy kuitenkin aina epäselvyyksien ja tulkintaongelmien riski.

Robert Adams on esittänyt empowerment-käsitteestä sosiaalityön näkökulmasta kattavan ja yleisesti hyväksytyyn määritelmän (Hokkanen 2009, 317). Tämän Adamsin (1996, 5) määritelmän mukaan yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen on empowermentin avulla mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä, kohentaa elämänlaatuaan, saavuttaa haluamiaan asioita sekä auttaa myös toisia näissä pyrkimyksissä. Hokkasen (2009, 317) mielestä määritelmä kuvaa käsitettä kokonaisvaltaisesti, koska se sisältää kuvailun empowermentista niin prosessina, kuin päämääränä sekä kattaa eri toimija- ja toimintatasot: yksilön, ryhmät ja yhteisöt. Eri tasojen ja painotusten kuvaamiseksi voidaan englanninkielessä käyttää empowerment- sanan yhteydessä termejä individual ja social tai collective (Hokkanen 2009, 329).

Empowerment-käsitteen kääntämiseen suomenkielelle liittyy kaksi kantasanaa, voima ja valta, joiden käyttö myös määräytyy käsitteen kontekstin mukaan siten, halutaanko kuvata yksilöllisesti painottunutta voimaantumista vai yhteiskunnalli-

sesti painottunutta valtaistumista. (Hokkanen 2009, 329–332.) Sosiaalityön näkökulmasta voimaantumista ja valtaistumista ei kuitenkaan Hokkasen (2009, 332–334) näkemyksen mukaan tulisi käyttää toistensa vastakohtina, sillä ollakseen mahdollisimman hedelmällisiä, ne tarvitsevat toisiaan. Pelkkä yksilökohtaisuuden korostaminen jättää huomiotta yhteisö- ja yhteiskuntatason ja toisin päin. Hän lisää, että esimerkiksi valtaistumisen prosessi saattaa vaatia alkaakseen yksilön voimaantumista, mikä toimii valtaistumisen liikkeellepanevana voimana.

Valtaistuminen on Järven (2014, 58) ja Hokkasen (2009, 330–331) mukaan prosessi, jossa korostuu valtaulottuvuudesta tietoiseksi tuleminen. Tällöin ihminen tiedostaa yhteiskunnan alistavien rakenteiden merkityksen omassa tilanteessaan ja osaa etsiä syitä asemaansa niistä. He kertovat, että muutos pyritään saamaan aikaan ihmisen suhteessa valtarakenteisiin eli toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Keskeisessä roolissa tässä prosessissa ovat tasa-arvoisuus ja oikeudenmukaisuus, niin yksilöiden kuin yhteisöjen tasolla. Juhila (2006, 120–121) määrittelee empowerment-käsitteen sosiaalityön näkökulmasta, osallisuuden kautta nimenomaan valtaistumisena (huom. Juhila käyttää termiä valtautuminen, mutta otamme vapauden käyttöä valtaistumista). Valtaistumisella on hänen mukaansa sekä yksilöllinen, että rakenteellinen ulottuvuus. Hän kuvaa yksilöulottuvuuden olevan osallisuuden vahvistumista henkilökohtaiseen elämään liittyen ja rakenneulottuvuuden olevan puuttumista niihin epäoikeudenmukaisuuksiin, jotka heikentävät oman elämän osallisuusmahdollisuuksia.

Voimaantumisella viitataan Järven (2014, 58) ja Hokkasen (2009, 330–331) mukaan ihmisen tai ihmisryhmän prosessiin, jossa etsitään uutta, entistä antoisampaa tapaa määritellä itseä, omaa tilannetta ja suhdetta ympäristöön. Siinä korostuvat ihmisen oma kokemus, tulkinta todellisuudesta sekä toimijuus ja vastuullisuus. Voimaantumisessa muutosta tavoitellaan siis jossakin ihmisen tai ryhmän ominaisuudessa, ei vallitsevissa rakenteissa, kuten valtaistumisen prosessissa. Voimaantuminen on ihmisen elämään merkitystä, sisältöä ja laatua tuottava prosessi sekä ihmisen sisäistä voimantunnetta ja toimintakyvyn vahvistumista. Se on tunteen ja luottamuksen tasolta lähtöisin olevaa osallisuuden, elämänhallinnan ja toimintaedellytysten vahvistumista. Voimaantuminen ilmenee parantuneena itsetuntona sekä kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Voimaantumisen koetaan ole-

van myös elämänhallinnan tunnetta sekä toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan. (Siitonen & Robinson 2001, Karvosen 2011, 121 mukaan; Hokkanen 2009, 331; Järvi 2014, 58.) Voimaantuminen ei kuitenkaan ole ihmisen tai ryhmän pysyvä olotila, vaan sisäinen voimantunne voi muuttua ja vaihdella ajasta ja paikasta riippuen. Voimaantunut ihminen ei ole kaikkivoipa yli-ihminen, vaan on sinut itsensä kanssa, sillä hänellä on myös ymmärrys omista puutteistaan, haasteistaan ja kehittämiskohteistaan. (Karvonen 2011, 122.)

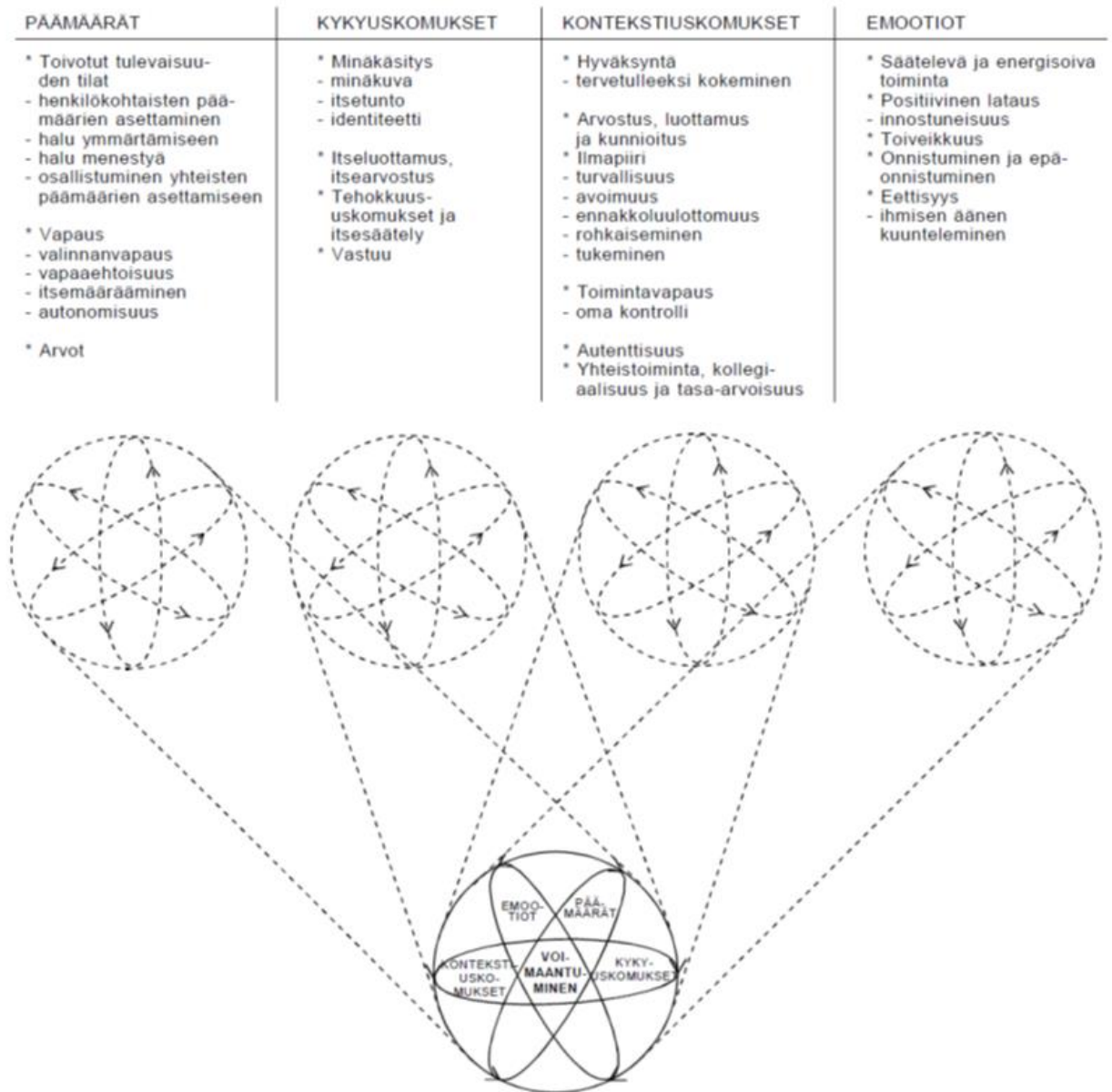
Räsänen (2006, 47–49) liittää voimaantumisen israelilaisen terveystieteilijän Aaron Antonovskyn koherenssiteoriassa määrittelemään koherenssin tunteeseen. Hän kertoo, että vahvan koherenssin tunteen omaavat ihmiset pystyvät vaikeissakin tilanteissa luottamaan siihen, että asiat järjestyvät lopulta, sillä heillä on realistinen käsitys elämästä. Tämä tunne ei siis edellytä tai merkitse jatkuvaa onnea tai elämää ilman vastoinkäymisiä. Hänen mukaansa koherenssin tunteella eli myös voimaantumisella on kolme ydintekijää. Näitä ovat elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys:

1. Ymmärrettävyys merkitsee tunnetta siitä, että kykenee hallitsemaan omat sisäiset voimavaransa ja vuorovaikutuksen sosiaalisen ympäristön kanssa. Ihminen kokee, että elämä on selitettävissä ja hän pystyy ymmärtämään ja tajuamaan vaikeitakin asioita ja tilanteita; hän tietää ja ymmärtää, mitä hänen pitää tehdä, mikä edustaa kognitiivista näkökulmaa. Ihmisen täytyy siis ymmärtää asioita ja ilmiöitä kognitiivisella tasolla.
2. Hallittavuus viittaa ihmisen tunteeseen siitä, että käytettävissä olevat omat ja kontrolloitavissa olevat muiden (esim. sukulaisten, ystävien ja työtovereiden) voimavarat ovat sellaisia, että niiden avulla voidaan vastata erilaisiin haasteisiin; hänellä on siis kyky toimia, mikä edustaa instrumentaalista näkökulmaa. Ihmisen tulee siis hallita tehtäviä ja asioita.
3. Mielekkyys määrittelee, miten ihminen kokee oman elämänsä tarkoituksen sekä osoittaa, onko hän halukas / pystyykö hän mobilisoimaan voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin, velvoitteisiin ja haasteisiin; hänellä pitää olla syy tehdä jotakin, mikä edustaa motivoivaa näkökulmaa. Ihmisen tulee siis tuntea emotionaalista mielekkyyttä.

Suomalaisessa voimaantumiskeskustelussa yksi tunnetuimmista teorioista on Juha Siitosen väitöskirjatutkimuksessaan kehittämä voimaantumisteoria. Siitosen

(1999, 117–118) teorian mukaan voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään ja on ”yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, samoin luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan”. Hän näkee teoriassaan ihmisen luovana, aktiivisena ja vapaana toimijana, joka asettaa itselleen jatkuvasti tavoitteita ja päämääriä omassa elämänprosessissaan. Vaikka voimaantuminen nähdään henkilökohtaisena prosessina, siihen vaikuttavat hänen teoriansa mukaan myös olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet, sillä uskomukset, jotka koskevat itseä ja omia mahdollisuuksia rakentuvat pääasiassa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Hän myös korostaa teoriassaan sitä, että vaikka on monia erilaisia mahdollistavia, hienovaraisia tapoja, joilla voimaantumista yritetään tukea, törmätään usein siihen haasteeseen, että toisen ihmisen voimaantumisesta ei voi kukaan yksipuolisesti päättää, eikä toinen ihminen voi antaa voimaa toiselle ihmiselle.

Siitosen (1999, 118) näkemyksen mukaan voimaantuminen ei ole yksisuuntaista. Hänen mukaansa voimaantuminen koostuu osaprosesseista, jotka ovat esitettyinä seuraavassa kuviossa (Kuvio 1.) Voimaantumisen osaprosessit ja niiden yhteydet toisiinsa. Näiden osaprosessien voidaan todeta olevan yhteydessä tai merkityssuhteessa toisiinsa. Hän kertoo esimerkkinä kuinka ”hyväksynnän kokeminen voi olla merkityssuhteessa ilmapiirin vahvistumiseen, tai toimintavapauden kokemukset voivat olla yhteydessä positiivisen lataukseen kokemiseen ja edelleen yhteydessä voimavarojen vapautumiseen”. Näiden voidaan Siitosen mukaan todeta jopa vaikuttavan toisiinsa, mutta hän ei kuitenkaan ole teoriassaan pyrkinyt osoittamaan osaprosessien välisiä yhteyksiä syy-seuraussuhteiden pohjalta. Nämä osaprosessien väliset yhteydet eivät ole yhdensuuntaisia, vaan niiden välillä tapahtuu jatkuvasti ennakoimatonta ja monitasoista liikehdintää.



Kuvio 1. Voimaantumisen osaprosessit ja niiden yhteydet toisiinsa (Siitonen 1999, 158).

7 POSITIIVISEN NÄKÖKULMAN VAHVISTAMINEN

Jokainen on varmasti kuullut joskus sanonnan siitä, miten lasi voi olla puoliksi täynnä tai puoliksi tyhjä. Tämä, ehkä jo hieman kulunutkin sanonta kuitenkin kiteyttää mielestämme hyvin sen, mistä on kyse, kun puhutaan näkökulmista ja niiden vaihtamisesta. Negatiivisesta näkökulmasta katseleva suuntaa huomionsa siihen, mitä lasista puuttuu, kun taas positiivisesta näkökulmasta katsottuna lasi on puoliltaan juotavaa. Laineen ym. (2014, 9) ja Mattilan (2006, 19) mukaan mahdollisuus ja kyky valita oma suhtautumisensa asioihin on merkki henkisestä joustavuudesta, joka taas on keskeinen psyykkinen voimavara ja elämän tarkoituksellisuuden lähde. Ihmisen suhtautumistapa asioihin vaikuttaa olennaisesti hänen voimavaroihinsa, joko niitä vahvistaen tai heikentäen. Voimavaroja vahvistava asennoituminen tarkoittaa kykyä katsoa itseään, olosuhteita, muita ihmisiä, tulevaisuutta ja menneisyyttä sekä kaikkia elämään liittyviä ilmiöitä eri näkökulmista. Tällainen asennoituminen voi mahdollistaa kasvun ja oppimisen kokemuksia ihmiselle, esimerkiksi erilaisissa elämän haasteissa. (Laine ym. 2014, 9.)

7.1 Positiivinen psykologia ihmisen vahvuuksien asialla

Positiivinen psykologia on yhdysvaltalaisen professorin Martin Seligmanin kehittämä psykologian tieteenhaara, joka tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selvittää elämän ongelmista sekä pyrkii löytämään keinoja ihmisen onnellisuuden lisäämiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Se tutkii sitä, millaisia ovat ne ympäristöt ja ihmisen kehittämät instituutiot, jotka edistävät hyvää elämää, sekä sitä, mikä saa ihmisen tuntemaan elämänsä elämisen arvoiseksi, jopa kukoistamaan. Positiivisen psykologian avulla pyritään myös kehittämään keinoja ennaltaehkäistä psykologisten ongelmien syntyä, mm. kehittämällä ihmisten luonteen vahvuuksia ja hyveitä. Tutkimuksista on jo nyt saatu paljon viitteitä siitä, että ihmisen onnellisuus ei ole kiinni ainoastaan geeneistä ja hyvästä tuurista, vaan sitä voidaan lisätä. (Mattila 2006, 137; Lipponen 2014, 203; Ojanen 2014a, 10.)

Ojasen (2014a, 10) mukaan positiivinen psykologia -termi tuo helposti mieleen positiivisen ajattelun, vaikka aihepiiri on todellisuudessa paljon laajempi. Hän ko-

rostaakin, että positiivinen ajattelu on niin sanottu populääripsykologian käsite, positiivisen psykologian taas nojautuessa tutkimustuloksiin. Yhtenä esimerkkinä positiivisen psykologian vaikuttavuuden tutkimuksesta on Bolierin ym. (2013) meta-analyysi, jonka tuloksen mukaan positiivisen psykologian käytännöillä voidaan lisätä ihmisten kokemuksellista ja psykologista hyvinvointia sekä vähentää masennuksen oireita. Tutkijat ovat muodostaneet johtopäätöksensä 39 eri positiivisen psykologian tutkimuksen pohjalta. Näihin tutkimuksiin oli osallistunut yhteensä 6 139 henkilöä ja tutkitut käytännöt olivat vaihdelleet oma-apu-periaatteesta ryhmävalmennukseen ja yksilöterapiaan. Tutkimuksiin oli kuulunut myös 3–6 kuukauden seurantajaksot, joiden perusteella tutkijat ovat analyysissään tulleet siihen tulokseen, että positiivisen psykologian käytännöistä oli ollut pientä, mutta merkittävää hyötyä ihmisten kokemukselliselle ja psykologiselle hyvinvoinnille myös pidempiaikaisesti. Samansuuntaisia tuloksia ovat aiemmin saaneet mm. Sin ja Lyubomirsky (2009) omassa meta-analyysissään.

Aiemmin psykologiassa on keskitytty vahvasti ihmismielen negatiivisiin puoliin, nykypäivänä tiedetäänkin paljon siitä, millaiset tekijät aiheuttavat masennusta, ahdistusta, aggressiivisuutta, kielteisiä asenteita tai psyykkisiä häiriöitä. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, mitkä tekijät tuottavat hyvää mieltä, kuten onnellisuutta, ja miten hyveitä ja vahvuuksia voitaisiin edistää. Samalla on syntynyt paljon tietoa siitä, miten huonosta elämästä päästään neutraaliin, siedettävään elämiseen, mutta ei juurikaan siitä, kuinka siedettävässä elämässä edistytään tai kuinka onnellisuutta tavoitellaan. (Seligman 2008, 9; Ojanen 2014a, 10, 15–16.) Positiivisen psykologian tavoitteena onkin täydentää perinteistä, ihmisten puutteita, vajavuuksia, heikkouksia ja oireita tutkimaan keskittynyttä psykologiaa. Positiivinen psykologia ei kuitenkaan sivuuta ihmisten kriisejä ja kärsimyksiä. Sen piirissä uskotaan, että yksi parhaista tavoista auttaa kärsiviä ihmisiä on kiinnittää huomiota positiivisiin asioihin. Uskotaan myös, että ihmisen hyveet ja vahvuudet voivat toimia suojana tai ehkäisevänä tekijänä psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan sekä, että usein paras tapa voittaa ihmisten heikkoudet on vahvuuksien vahvistaminen. (Mattila 2006, 137.)

Positiivinen psykologia eli niin sanottu vahvuuksien psykologia on syntynyt 1990-luvun vaihteessa, mutta sen voidaan katsoa saaneen sysäyksen laajempaan tie-

toisuuteen vasta 2000-luvun alussa (Mattila 2006, 137; Ojanen 2014b, 119; Uusitalo-Malmivaara 2014, 18–19.) Kyseessä on siis kohtalaisen nuori tieteenhaara, joka luonnollisesti on saanut osakseen myös kritiikkiä (Donaldson 2011, 216; Ojanen 2014a, 16–17, 23–27; Ojanen 2014b, 113–134). Ojanen (2014a, 16–17, 23–25) mukaan positiivista psykologiaa on kritisoitu mm. sen yltiöpositiivisesta, länsimaisesta asenteesta, jonka takia elämän varjopuoleet ovat vaarassa jäädä huomiotta. Lisäksi se on hänen mukaansa törmännyt sellaisiin kyseenalaistuksiin, kuten kuinka positiivista voidaan määrittää, sillä se, mikä toiselle on positiivista, voi olla toiselle negatiivista sekä, että sen tutkimuksen tuloksia yleistetään liikaa. Hän pitää kritiikkiä vain osittain totuudenmukaisena, mutta toteaa kuitenkin, että esimerkiksi liika positiivisuuden korostaminen voi luoda ihmisille paineita olla onnellisia ja hyvinvoivia, ja näin vääristää heidän itsetuntemustaan. Donaldson (2011, 216) korostaa kritiikin ja epäilyksen tärkeyttä, sillä se pakottaa positiivisen psykologian tutkijat ja muut sen parissa toimivat todistamaan näkemyksiään, mikä taas lisää positiivisen psykologian totuus pohjaa ja luotettavuutta.

Lipposen (2014, 204–205) mukaan yksi keino viedä positiivisen psykologian tutkimustieto käytäntöön, on soveltaa sen teorioita ratkaisukeskeisessä työskentelyssä, sillä ne ratkovat samoja kysymyksiä, vaikka tulevatkin tieteenteoreettisesti eri maailmoista. Hän kuvaa, että molempien tarkoituksena on etsiä keinoja, joiden avulla ihmiset voivat itse auttaa itseään voimaan paremmin. Bannink ja Jackson (2011, Lipposen 2014, 204 mukaan) nimeävät positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisyyden yhtäläisyyksistä kolme keskeistä ulottuvuutta, myönteinen painopiste, menneisyyden tutkiminen toimivan löytämiseksi ja diagnosoinnin sekä patologian välttäminen.

Toisaalta, niillä on melko vastakkaiset tavat hahmottaa maailmaa. Positiivisen psykologian tavoitteena on luoda kokonaisteoria ihmisen hyvinvoinnista ja rakentaa sitä luotettavien isojen aineistoin ja ennen-jälkeen – mittauksin osoitetuin vaikuttavuuksin, kuten perinteisessä länsimaisessa tieteessä on tapana. Ratkaisukeskeisyys taas perustuu sosiaalisen konstruktionismin ajatteluperinteeseen, joka ei usko kaiken selittävään suureen teoriaan. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan ihmisen hyvinvointi muodostuu toiminnasta sekä pitkälti kielen kautta hahmotetusta arkitodellisuuden ymmärryksestä. Ratkaisukeskeisen käytännön parissa

tiedetään, kuinka harvoin ulkoapäin sanellut yleiset totuudet hyvinvoinnin lisäämisestä toimivat. (Lipponen 2014, 204–205.) Lipponen (2014, 205) näkisi kuitenkin näiden kahden hyötyvän yhteistyöstä; ratkaisukeskeinen käytäntö saa tutkittua tietoa taustalleen ja positiivinen psykologia menetelmän löydöstensä hyödyntämiseen.

7.2 Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote

”Jos jokin toimii, tee sitä lisää. Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin. Jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä” (Putkisaari 2013, 29). Lainauksessa on ratkaisukeskeisyys päihänänkuoressa. Ratkaisukeskeisyys on positiivinen ja maanläheinen ajattelu- ja työskentelytapa, jonka mukaan ongelmat nähdään haasteina, jotka on mahdollista ratkaista tekemällä asiat uudella tavalla. Ratkaisukeskeisyydessä ei pyritä selvittämään ongelmien syytä ja syntyä, koska niitä ei pidetä oleellisina. Työskentely keskittyy tulevaisuuteen, tavoitteisiin, toiveikkuuden ja voimavarojen lisäämiseen sekä positiivisiin poikkeuksiin eli niihin hetkiin, kun ongelmaa ei esiinny tai siitä on vähemmän haittaa. (Ahola & Furman 1990, 30–31; Katajainen, Lipponen & Litovaara 2006; Ratkes ry 2015.) Positiivisena poikkeuksena voi pitää esimerkiksi sitä, että päihderiippuvuudesta kärsivä henkilö on kaksi päivää selvin päin. Tällöin ratkaisukeskeisen ajattelun mukaan keskitytään niihin asioihin, jotka tukivat selvin päin olemista, ja siihen kuinka niitä asioita voitaisiin lisätä.

Ratkaisukeskeisyys on saanut alkunsa Yhdysvalloissa jo 1950-luvulla psykiatri Milton H. Ericksonin työskentelystä. Hän ei keskittynyt pelkästään toimimaan minikään teorian pohjalta, vaan kuunteli jokaista asiakasta ja kohtasi heidät yksilöllisesti. Hänen työtapaansa kuvastaakin hyvin hänen lausahduksensa siitä, että jokainen ihminen on yhtä yksilöllinen kuin hänen sormenjälkensä. Hän myös uskoi, että jokaisella ihmisellä on viisautta, taitoja ja kykyjä ratkaista ongelmiaan ja päästä eteenpäin, vaikka ihminen ei itse tiennyt niiden olemassa olosta. (Ahola & Furman 1990, 14–16; Hirvihuhta & Litovaara 2003, 62–63.)

Ratkaisukeskeisyyden kanssa useasti käytettävällä voimavarasuuntautuneisuudella tarkoitetaan Riikosen ja Vatajan (2009) mukaan sellaista lähestymistapaa, jonka painopiste on ihmisten omien voimavarojen etsimisessä ja käyttöön saamisessa.

Voimavarakeskeinen lähestymistapa on kehitetty alunperin 1980-luvun lopussa Kansasin yliopistossa mielenterveystyöhön, mutta nykyisin sitä sovelletaan laajasti esimerkiksi psykososiaalisessa sosiaalityössä (Healy 2014, 161–162). Voimavarakeskeinen työskentely keskittyy ihmisen tietoihin, kykyihin ja mahdollisuuksiin, joita häntä autetaan ja tuetaan käyttämään omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. Voimavarasuuntautuneisuutta voidaan pitää eräänlaisena yläkäsitteenä ratkaisukeskeiselle lähestymistavalle. (Sayed 2015, 13–14.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtteen pääperiaatteeksi mainitaan asiakaslähettäisyys. Tällöin työskentely perustuu avoimelle vuorovaikutukselle ja ajatustenvaihdolle; asiakas itse määrittää ongelmansa sekä asettaa omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään asiantuntijoiden määrittelemät tavoitteet. Tämä myös lisää asiakkaan omaa vastuuta elämästään. Toinen keskeisesti työskentelyä ohjaava periaate on tavoitteellisuus sekä tulevaisuussuuntautuneisuus, jolloin työskentelyssä painopiste ei ole ongelmanmäärittelyssä, vaan tavoitteissa, siinä, miten asiakas voi ne saavuttaa ja millaista asiakkaan elämä on ne saavutettuaan. Koska kyseessä on positiivisesti suuntautunut työote, korostuvat siinä myönteisyys, luovuus, leikillisyys ja huumori. Nämä ominaisuudet auttavat uusien näkökulmien ja ratkaisuvaihtoehtojen muodostamisessa ja testaamisessa. (Helle 1999, Helteen 2002, 125–135 mukaan; Katajainen, Lipponen & Litovaara 2008, 14–15; Ratkes ry 2015.)

Keskeisessä roolissa työskentelyssä ovat myös asiakkaan kunnioitus sekä luottamus hänen omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa. Työntekijä auttaa asiakasta tiedostamaan ja hyödyntämään kykyjään, taitojaan ja osaamistaan käsillä olevan ongelman ratkaisemisessa tai tavoitteiden saavuttamisessa. Voimavaroja voidaan löytää mm. asiakkaan läheisistä ja verkostoista, joiden kanssa tehdään tarvittaessa yhteistyötä, sekä hänen menneisyydestään, myös negatiivisista asioista. Kuten jo mainittua, työskentelyssä keskitytään positiivisiin poikkeuksiin ja niiden lisäksi jo tapahtuneeseen edistykseen ja onnistumisiin. Työntekijä kannustaa ja antaa asiakkaalle edistymisestä myönteistä palautetta, oli se sitten kuinka pientä tahansa. (Helle 1999, Helteen 2002, 125–135 mukaan; Katajainen ym. 2008, 14–15; Ratkes ry 2015.) Kiteytettynä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtteen tarkoituksena on vaihtaa näkökulma ongelmista ja menneisyydestä ratkaisuihin ja tulevaisuuteen.

7.3 Näkökulman vaihtamisen taito

Kaikki ihmiset käyttävät näkökulman vaihtamisen taitoa arkielämässään enemmän tai vähemmän tietoisesti. Toisilla tämä henkisestä joustavuudesta kertova kyky on tietoisemmin käytössä kuin toisilla. Ihmiset hahmottavat maailmaa ja ajattelevat käsitteiden avulla, näihin käsitteisiin on ikään kuin varastoituna ihmisen koko aiempi historia ja elämäkokemus. Ihminen rakentaa todellisuutta jo ennalta tunte miensa käsitteiden päälle, joten ne toimivat niin sanotusti suodattimena, joka suo jaa ihmistä rajattomalta informaatiovyöryltä. Käsitteiden suodatintehtävän kääntöpuolena on kuitenkin se, että ihmisten näkökulmat maailmaan ovat rajoittuneita ja kapeita. (Mattila 2006, 19–20.)

Näkökulman vaihtamisen taidosta, toisin sanoen reframingista tai uudelleenmäärittelystä, on hyötyä monella elämänalueella, sillä sitä vaativat puhumisen, kuuntelemisen sekä ymmärtämisen taidot, se on hyödyllinen myös huumorintajun, luovuuden ja ongelmien ratkaisun yhteydessä. Ihminen, jolla on rikas käsitteistö ja monia näkökulmia käytössään sekä kyky soveltaa niitä uusissa tilanteissa, pystyy lisäksi sopeutumaan paremmin erilaisiin tilanteisiin. Näkökulman vaihtamisen taito voi auttaa myös sosiaalisessa elämässä, sillä selviytyminen yhteiselämästä toisten ihmisten kanssa edellyttää jatkuvaa uusien näkökulmien tarkastelua. Lisäksi toisten ihmisten ymmärtäminen edellyttää kykyä kuvitella, mistä näkökulmasta toinen asioita tarkastelee. Tällainen henkinen joustavuus asioihin suhtautumisessa on erityisen hyödyllinen sellaisissa haastavissa tilanteissa, joihin ihminen ei pysty itse vaikuttamaan. (Mattila 2006, 21–22, 24.)

Näkökulman vaihtamisen taito ei ole uusi asia, sillä sitä on harjoiteltu jo antiikin Kreikassa ja Roomassa stoalaisten filosofien toimesta. Nykymuotoisen reframingin juuret ovat kuitenkin ratkaisukeskeisyyden tapaan yhdysvaltalaisessa Mental Research Institute (MRI) –terapiakeskuksessa, jonka tutkijat tutustuivat 1950-luvulla psykiatri Milton H. Ericksonin näkökulman vaihtamisen tekniikoihin. Yksinkertaistettuihin MRI:n terapeutit tarkoittivat reframingilla eli näkökulman vaihtamisella sitä, että kun tilanteista tai asioista puhutaan toisenlaisia käsitteitä käyttäen ja ajatellaan eri tavalla, toisin sanoen uudesta näkökulmasta, näyttävät ne erilaisilta. Tällöin aukeaa uusia tapoja reagoida näihin asioihin ja tilanteisiin sekä toimia niiden yhteydessä. (Mattila 2006, 27–28, 37–38, 183.)

Mattilan (2006, 183) mukaan näkökulman vaihtamisen taito onkin oikeastaan puhutavan tai ajattelutavan muutos. Käytetyllä kielellä on ratkaiseva merkitys ihmisen huomion suuntaamisessa. Keskittyminen ongelmista puhumiseen johtaa automaattisesti myös huomion suuntaamiseen niihin, kun taas onnistumispuhe ja myönteisyys vahvistavat onnistumisten ja positiivisten poikkeuksien huomaamista. Ei kuitenkaan pidä olettaa, että huomion suuntaaminen onnistumisiin sivuuttaisi kokonaan ongelmien olemassaolon, koska se ei ole työskentelyn tarkoitus. Tarkoituksena on, että ihmisen ongelmat ja muutostarpeet tiedostetaan ja tunnustetaan, mutta työskentelyssä ei keskitytä niiden syiden selvittelyyn, vaan siihen, että ihminen voisi saada asiaan uuden näkökulman ja sitä kautta uusia työkaluja ongelman ratkaisemiseen ja muutoksen aikaansaamiseen. (Putkisaari 2013, 38–40.) Mannström-Mäkelän ja Saukkolan (2008, 60–61) mukaan uusi näkökulma asiaan voi myös tavallaan poistaa ongelman, esimerkiksi siten, että ihminen määrittelee aiemmin ongelmana pitämänsä levottoman perusolemuksensa aikaansaavaksi ja energiseksi perusolemukseksi. Tällöin ongelmasta saattaakin tulla tälle ihmiselle voimavara.

8 RYHMÄTOIMINNAN MERKITYS

Jokaisella ihmisellä on tarve löytää tekemistä, josta on itse kiinnostunut ja joka vastaa hänen halujaan. Ryhmät ovat yksi keino vastata tähän tarpeeseen, sillä sellaiseen kuulumisen vähentää yksinäisyyttä, antaa erilaisia elämyksiä sekä kokemuksia ja vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen. Erilaisten ryhmien kautta voidaan myös vahvistaa toimintakykyä ja tukea voimavaroja. (Brand, Holmi & Kuikka 2013, 7.) Ryhmät vaikuttavat ihmisen kehitykseen, päätöksiin ja persoonaan, lisäksi ryhmiä hyödynnetään omassa pyrkimyksissä (Niemistö 2007, 10). Ihminen kuuluukin elämänsä aikana moniin erilaisiin ryhmiin; ensimmäinen kokemus ryhmästä syntyy yleensä perheessä, tämän jälkeen mukaan tulevat kaveriporukat mm. päiväkodissa sekä koulussa ja myöhemmin harrastusporukat, opiskeluryhmät ja työyhteisöt. Jokainen kokee ryhmään kuulumisen omalla tavallaan, yhteistä kuitenkin on tarve tulla otetuksi mukaan hyväksyttynä ja juuri sellaisena kuin on. (Martin ym. 2012, 13.) Tämän luvun tarkoituksena on avata, mitä ryhmä käsitteenä tarkoittaa. Kerromme myös ryhmän roolista ihmisen kuntoutumisen mahdollistajana, sillä ryhmiä hyödynnetään laajasti erilaisessa kuntouttavassa toiminnassa, kuten mekin teimme tämän opinnäytetyön yhteydessä.

8.1 Ryhmä käsitteenä

Ryhmän tunnistaa siitä, että sillä on tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä johtajuus, lisäksi ryhmä on tietyn kokoinen. Niinpä kaikki sattumalta samaan aikaan, samassa paikassa olevat eivät ole ryhmä. Tavallisesti ryhmäkooksi luokitellaan 2–20 henkeä, mutta ryhmän kokoa on kuitenkin vaikea lukumääräisesti määritellä. Ryhmä toimii säännönmukaisuuksien varassa. (Niemistö 2007, 16.) Ryhmän toimintaa säätelevät sekä ulkoiset ehdot, eli ympäristötekijät ja perustehtävä, että sisäiset ehdot, eli ryhmän jäseniin liittyvät tekijät. Jokaisella ryhmällä tulee olla tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa ryhmän rakenteisiin, eli kertoo, miksi ryhmä on olemassa. Ohjatuilla ryhmillä on aina kaksi tavoitetta, asiatavoite, jolloin ryhmän on toimittava tarkoituksen mukaan mahdollisimman tehokkaasti sekä tunnetavoite, jolloin huolehditaan ryhmän kiinteydestä. Ryhmän toiminnan tarkoitus määrittää asiatavoitteen, tunnetavoite

taas ilmaisee pyrkimyksestä saavuttaa riittävä kiinteys ja kyky säilyä olemassa. (Niemistö 2007, 34–35.) Ryhmän toiminnan edellytyksenä ovat sen ulkoiset rakenteet eli fyysinen ympäristö, kokoontumistiheys, aika, tapa, jolla jäsenet liittyvät ryhmään sekä ryhmän koko (Niemistö 2007, 51).

Ryhmien kokoontumiset muodostavat tavallisesti sarjan, jatkumon, jossa erilliset istunnot liittyvät sisällöltään ja toiminnaltaan toisiinsa. Ryhmä mielletään ja koetaan rakenteellisten tunnusmerkkiensä (henkilöt, vuorovaikutus, tarkoitus jne.) lisäksi ajallisena kokonaisuutena. Ryhmän jatkuva tapahtuminen ja kokonaistoiminnan muutos kuvaavat ryhmän prosessia. Vuorovaikutus-, episodi- ja istuntoprosessit muodostavat ryhmän olemassaolon aikana kokonaisuuden, jolla tarkoitetaan ryhmäprosessia. Käsitteeseen ryhmäprosessi, kätkeytyy toive ryhmän kehitymisestä. Tavoitteisilta ryhmiltä odotetaan, että ne saavuttavat jotakin. (Niemistö 2007, 20–21.)

Ryhmiä voi soveltaa useilla eri elämän alueilla, esimerkkinä voidaan nimetä mm. psykoterapiaryhmä, ihmissuhderyhmä, kuntoutusryhmä, organisaatio- ja tiiminkehityksryhmä sekä koulutusryhmä (Niemistö 2007, 24–28.) Ryhmää perustettaessa on hyvä muistaa erilaisista erityispiirteistä nousevia asioita, esimerkiksi osallistumista haittaavien tekijöiden huomioiminen, erilaisten jännitteiden syntyminen, ottaa kaikki mukaan keskusteluihin ja antaa jokaiselle osallistujalle aikaa ja tilaa tasapuolisesti (Brand ym. 2013, 7). Ryhmän sisältö ja perustoiminta on hyvä myös suunnitella etukäteen, suunnittelussa tulee ottaa huomioon mm. seuraavia asioita: millainen kohderyhmä on, kuinka iso ryhmä on, mikä on ryhmän aihe ja tavoite, kauanko ryhmä kestää, kuka ryhmää ohjaa, miten ryhmästä tiedotetaan ja onko ryhmä avoin vai suljettu. (Brand ym. 2013, 9–10.)

Ryhmä ei ole muuttumaton kokonaisuus, vaan se käy toimintansa aikana läpi useita eri kehitysvaiheita; muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe sekä lopettamisvaihe. Tämä tunnistettava kehitysprosessi ei kuitenkaan ole yleistettävissä kuvaamaan kaikkea ryhmässä tapahtuvaa muutosta. Ryhmän kehitys ei nimittäin ole suoraviivaista vaiheesta toiseen etenemistä, vaan se saattaa palata aiempiin vaiheisiin tai käydä jonkin vaiheen läpi lähes huomaamatta. Ryhmän kehitysprosessiin vaikuttavat esimerkiksi ryhmän

luonne, ikärakenne ja tavoitteet sekä ohjaajan ammattitaito. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 24–26.)

8.2 Ryhmä kuntoutumisen tukena

Kuntouttavassa toiminnassa ryhmä on ihmiselle kuntoutumisympäristö, joka vaikuttaa ihmiseen ja päinvastoin. Tällöin luonnollisesti ryhmän hyvinvointi on merkityksellinen sen jäsenten hyvin- tai pahoinvoinnin kokemuksille. Ryhmän hyvinvointi, ja siten jäsenten hyvinvointi sen osana, muodostuvat monista asioista ja erilaisista tekijöistä. Näitä ovat ainakin ryhmän ilmapiiri, toimintatapoihin ja kommunikaatiokäytäntöihin liittyvät tekijät sekä jäsenten suhtautuminen ja asema toisiinsa nähden. (Järvilehto & Kiiski 2009, 41.)

Kuntoutusryhmälle ominainen piirre on jäsenten keskinäinen vertaisuus, joka liittyy ryhmän tarkoitukseen ja aiheisiin. Kun ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja heidän välisensä vuorovaikutus lisääntyy, muodostuu siitä jokaisen omaa prosessia tukeva, vaikuttava tekijä. Kuulluksi tuleminen ja ryhmätilanteessa vaikuttaminen omin sanoin on aina merkittävää. Ihminen voi kokea huomattavaa helpotusta havaitessaan, että muilla ryhmän jäsenillä on samankaltaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, ehkä myös pulmia. Asioiden yhteinen tarkastelu voi myös avata uusia näkökulmia ja ratkaisumalleja niihin. (Lindsay & Orton 2008, 8; Järvilehto & Kiiski 2009, 44, 46.) Lindsay ja Orton (2008, 8) korostavat vertaistuen tärkeyttä erityisesti niiden ihmisten kohdalla, joiden elämässä tapahtuu tai on tapahtunut sellaisia vaikeita asioita, jotka eriyttävät heitä muista ihmisistä.

Ryhmän jäsenenä ihminen näkee monia erilaisia tapoja olla ja ajatella, jolloin hänellä on mahdollisuus tutkia itseään sekä kokemuksiaan toisiin ihmisiin liittyen, heijastaen toiveitaan, omaa sisäistä todellisuuttaan ja pelkojaan toisiin ryhmän jäseniin. Jokainen ryhmän jäsen pyrkii erottautumaan toisista jäsenistä ja toisaalta taas kaikki jäsenet samaistuvat toisiinsa ja ryhmään. Näin ryhmän jäsen samalla vahvistaa omaa identiteettiään ja yksilöllisyyttään. (Niemistö 2007, 22; Lindsay & Orton 2008, 9; Järvilehto & Kiiski 2009, 45–46.)

Yhteistyöhön perustuvassa ryhmässä jokaisen mukanaolo on tärkeää ja kaikki poissaolot tuntuvat ryhmässä, sillä kiinteäksi muodostunut ryhmä reagoi nopeasti niihin. Poissaolo herättää ryhmässä aina ajatuksia ja pohdintoja sen syystä sekä huolta siitä, onko poissaolijalle tapahtunut jotain. Ryhmäläiset miettivät myös mm., mitä poissaolija ajattelisi käsittelyssä olevasta asiasta. Mikäli poissaoloja kertyy huomattavasti heti ryhmän alussa, vaikeutuu ryhmän yhteistyökyvyn kehittyminen huomattavasti. (Järvilehto & Kiiski 2009, 46.)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerromme tarkemmin opinnäytetyömme tutkimusosioista. Kuvaamme tutkimuksessamme käytettyä laadullista tutkimusmenetelmää ja kerromme tutkimuksellisen kehittämistoiminnan piirteistä. Esittelemme myös käyttämiämme aineistonkeruumenetelmiä. Näiden asioiden lisäksi luku sisältää kuvauksen tutkimusprosessista, jossa kerromme myös pääpiirteet järjestämästämme HYVÄ MEI-NINKI -ryhmästä. Luvun lopussa kuvaamme aineiston analyysiamme ja pohdimme tutkimuksemme eettisyyttä, luotettavuutta ja pätevyyttä.

9.1 Tutkimusmenetelmät

Käytimme opinnäytetyötutkimuksessamme laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, lisäksi siinä oli piirteitä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen ja siksi tutkimuksessa pyritään kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tutkimiseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157). Laadullisella tutkimuksella tutkitaan yksittäistä tapausta, määrällisellä taas tapausten joukkoa (Kananen 2014, 19). Täten päädyimme käyttämään laadullista tutkimusta, sillä halusimme tutkia tutkittavien henkilöiden kokemuksia ja ajatuksia sekä niissä tapahtuvia muutoksia kokonaisvaltaisesti. Metsämuurosen (2008, 14) mukaan laadullinen tutkimus sopiikin erityisen hyvin käytettäväksi tutkimuksessa silloin, kun halutaan tutkia luonnollisia tilanteita tai saada tietoa tiettyihin tapauksiin liittyvistä syy-seuraussuhteista, sekä silloin, kun ollaan asioiden yleisluontoisuuden sijasta kiinnostuneita yksilö- ja yksityiskohtaisuudesta tai tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksilöiden tapahtumalle antamista merkityksistä.

Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat mm. se, että tutkimuksen aineisto kootaan todellisissa, luonnollisissa tilanteissa ja tiedonhankinta on kokonaisvaltaista sekä se, että tutkija luottaa mittausvälineillä hankittavaa tietoa enemmän omiin havaintoihinsa sekä keskusteluihin tutkittaviensa kanssa (Hirsjärvi ym. 2008, 160). Kananen (2014, 19) täsmentää, että laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavan välillä on suora kontakti, jolloin tutkija menee kentälle ilmiön pariin, ha-

vainnoimaan tai haastattelemaan. Nämä piirteet toteutuivat tutkimuksessamme, sillä iso osa tiedonhankinnasta tapahtui havainnoinnin ja erilaisten keskusteluiden kautta. Ajattelemme, että kontaktimme tutkittaviin oli tiiviimpi kuin tutkijalla yleensä, sillä toimimme perinteisen tutkijan roolin lisäksi myös tutkittaviemme ohjaajina.

Laadullinen tutkimus kulkee käytännöstä teoriaan, sen tarkoituksena on ymmärtää esiintyvän ilmiön tarkoitus (Kananen 2014, 22). Hirsjärvi ym. (2008, 160) lisäävät, että laadullinen tutkimus toteutetaankin joustavasti ja suunnitelmia muutetaan tarpeen vaatiessa. Siksi heidän mukaansa on luonnollista, että tutkimussuunnitelma muokkautuu lopulliseen muotoonsa tutkimuksen edetessä. Myös meidän tutkimuksemme on elänyt ja hakenut lopullista muotoaan lähes koko prosessin ajan, sillä olemme esimerkiksi tehneet siihen useita tarkennuksia sekä aineistoa analysoidessamme lisänneet vielä yhden tutkimuskysymyksen.

Opinnäytetyöprosessimme osana toteutimme itse suunnittelemaamme ryhmätoimintaa ja teimme siitä SOSKUIlle mallinnuksen, jotta ryhmätoimintaa voitaisiin jatkossa hyödyntää sosiaalisen kuntoutuksen käytäntönä. Käyttökelpoisuuden arvioimiseksi tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää, voidaanko tällaisella toiminnalla vaikuttaa ajatteluun ja lisätä itsetuntemusta sekä onko se merkityksellistä ja hyödyllistä. Näin ollen voidaan todeta, että opinnäytetyössämme oli piirteitä myös tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Kehittämistoimintaa käytetään silloin, kun tähdätään muutokseen. Lähtökohtana kehittämistoiminnalle voivat olla nykyisen toiminnan tai tilanteen ongelmat, tai visio jostakin uudesta. Kaikki kehittämistoiminta ei keskity pelkästään toiminnan tai tilanteiden muuttamiseen tai kehittämiseen, sillä osa kehittämismenetelmistä kohdistuu myös idean keksimiseen ja osa sen jalostamiseen. Yhteistä kaikelle kehittämistoiminnalle on kuitenkin se, että suuntana muutoksella on tuleva. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää tutkimuksellisen lähestymistavan tällaiseen konkreettiseen kehittämistoimintaan. (Toikko & Rantanen 2009, 16, 18–19.) Yksi tutkimuksellisen kehittämistoiminnan peruslähtökohdista on siirtyminen luotettavan tiedon tavoittelusta kohti käyttökelpoisen tiedon tuottamista. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta sopii tiedon tuottamiseen esimerkiksi sosiaalityön kontekstissa, koska ihmisläheisellä alalla tarvitaan yleistettävän teorian lisäksi myös käytännöllisempää ja tapauskohtaisempaa tietoa (Toikko & Rantanen 2009, 21, 155.)

9.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Opinnäytetyötutkimuksemme aineisto koostuu viidestä kyselystä, viidestä haastattelusta sekä ryhmätilanteissa tapahtuneesta havainnoinnista. Tällaista useamman toistaan tukevan menetelmän käyttöä kutsutaan menetelmätriangulaatioksi (Eskola & Suoranta, 2008, 70). Pidimme tarpeellisena käyttää useaa eri menetelmää, koska halusimme selvittää mahdollisimman kattavasti tutkittaviemme ajatuksia ja kokemuksia. Koemme, että tämä ei olisi ollut mahdollista käyttämällä vain yhtä menetelmää.

9.2.1 Havainnointi

Tutkimushavainnointi on tietoista ja kokonaisvaltaista asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien aistimista siinä kontekstissa, jossa ne ilmenevät. Tietoisesti havainnoidesaan tutkija suuntaa huomionsa koko tutkimuskohteeseen. (Vilkkä 2006, 9.) Havainnoinnin avulla voidaan, esimerkiksi kyselystä ja haastattelusta poiketen, selvittää, mitä todella tapahtuu. Toisin sanoen havainnointi mahdollistaa sen tutkimisen, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. (Hirsjärvi ym. 2008, 207.) Tämä sopi erityisen hyvin meidän tutkimukseemme, sillä tarkoituksenamme oli tutkittavien oman kokemuksen lisäksi arvioida objektiivisesti heidän itsetuntemuksensa määrää.

Havainnoinnin käytön tulee aina olla selkeästi perusteltua, koska se on menetelmänä aikaa vievä ja suuritöinen. Tätä menetelmää on perusteltua käyttää esimerkiksi silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on olemassa vain vähän tai ei ollenkaan aiempaa tietoa, tai kun tutkimuskohteesta halutaan monipuolista, yksityiskohtaista tietoa. (Hirsjärvi ym. 2008, 209; Grönfors 2015, 149–150.) Havainnointitietoa voidaan yhdistää onnistuneesti myös toisilla menetelmillä kerättyyn aineistoon. Se mahdollistaa havainnollisen, kuvailevan tiedon saamisen, syventämään esimerkiksi haastatteluaineistoa. (Grönfors 2015, 150.)

Laadullisessa tutkimuksessa on yleisempää käyttää vapaata ja tutkittavan kohteen toimintaan mukautunutta, osallistuvaa havainnointia. (Vilkkä 2006, 40). Osallistuminen tekee havainnoinnista kokonaisvaltaisempaa, sillä se tuo mukaan muut ais-

tit näön ja kuulon lisäksi. Osallistuminen mahdollistaa myös tunteiden hyödyntämisen tutkittavissa tilanteissa. (Grönfors 2015, 152.) Haittapuolena voidaan kuitenkin pitää sitä, että tutkija saattaa sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan tilanteeseen tai joukkoon, jolloin tutkimuksen objektiivisuus kärsii (Hirsjärvi ym. 2008, 208). Lisäksi havainnoinnin haasteena on käytännön ristiriita siitä, että tutkija on keräämässä tietoa tutkimustarkoitusta varten ja samalla hänen tulisi toimia luonnollisesti ja aidosti (Hirsjärvi ym. 2008, 211–212). Objektivisuuden kannalta on tärkeää tiedostaa myös se, että teoria ja tutkijalla jo oleva tieto ohjaavat hänen kykyään havaita (Merleau-Ponty 1945, Vilkan 2006, 9 mukaan).

9.2.2 Haastattelut

Yhtenä opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä käytimme haastattelua. Havainnoinnin ohella haastattelut ovat laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä, joita käytetään, kun halutaan saada ymmärrys kohteesta, eikä ilmiötä vielä tunneta (Kananen 2014, 70). Haastattelussa haastateltava saa mahdollisuuden tuoda omat mielipiteensä esiin, eli saada äänensä kuuluviin. Lisäksi haastattelun avulla voidaan kertoa omista kokemuksista ja näin ollen saada ajatuksia muiden tietoon, jolloin siitä voisi parhaassa tapauksessa olla hyötyä muille samassa tilanteessa oleville. (Eskola & Vastamäki 2015, 28–29.) Etuna haastattelussa on joustettavuus, sillä haastattelija voi mm. tarvittaessa toistaa kysymyksen, oikaista väärinkäsityksen ja selventää ilmausten sanamuotoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73).

Haastattelumuotona meillä oli teemahaastattelu, joka on Kananen (2014, 70) mukaan käytetyin haastattelumuoto. Keskusteltavat aiheet ja keskustelun eteneminen haastateltavan ehdoilla ovat tyypillisiä piirteitä teemahaastattelulle. Teemahaastattelussa on etukäteen määrätty teema-alueet, eli haastattelun aihepiirit, kysymysten tarkka muoto ja järjestys kuitenkin puuttuvat (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Vilkan (2015, 124) mukaan tutkimushaastattelun aikana teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole merkitystä. Sen sijaan tavoitteena on, että haastateltava voi antaa oman vastauksensa kaikista teemoista ja, että haastatteluteemat on käsitelty

haastateltavan kannalta katsottuna luonteavassa järjestyksessä. Tarvittaessa voidaan tehdä myös tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä (Kananen 2014, 76).

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Vilkka 2015, 124). Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiiden vastausvaihtoehtojen tilalla haastateltava vastaa omin sanoin (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Valitsimme haastattelumuodoksi teemahaastattelun, koska halusimme saada haastateltavien kanssa aikaan keskustelua valitsemistamme aiheista eli teemoista. Liian strukturoitu haastattelumuoto olisi saattanut rajoittaa haastateltavien vastauksia ja sitä kautta tutkimusaineistoamme. Kananen (2014, 77) mukaan tutkijalla tulee olla jonkinlainen ennakkokäsitys ilmiöstä, jolloin hän voi laatia teemat, eli keskustelun aiheet. Meidän haastatteluteemamme muodostuivat ryhmätoiminnassa käsiteltyjen ja ilmenneiden asioiden sekä tutkimuskysymystemme pohjalta.

9.2.3 Kysely

Kysely on strukturoitu aineistonkeruumenetelmä, jota voidaan käyttää sekä laadullisessa, että määrällisessä tutkimuksessa. Sillä voidaan saada tietoa tosiasioista, tiedoista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, asenteista, arvoista sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kysely voi sisältää sekä avoimia, että monivalintakysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2008, 188, 192–193.) Me käytimme kyselyssämme molempia kysymysmuotoja. Hirsjärvi ym. (2008, 191–192) jakavat kyselyn tekotavat kahteen päätapaan: posti- ja verkkokysely sekä kontrolloitu kysely. Heidän jaotte-lunsa mukaan meidän kyselymme oli kontrolloitu kysely, tarkemmin sanottuna informoitu sellainen, sillä jaoimme kyselylomakkeet tutkittaville henkilökohtaisesti ja ohjeistimme heitä samalla kyselyn täyttämässä.

Kyselyn etuna tutkimuksen tekemisessä on se, että sen avulla on mahdollista kerätä aineistoa hyvinkin suurelta määrältä tutkittavia ja kysyä monia, jopa hyvin henkilökohtaisia asioita samalla kertaa. Kysely on myös tehokas tapa tehdä tutkimusta, sillä se säästää tutkijalta aikaa ja vaivaa. (Vilkka 2007, 28; Hirsjärvi ym. 2008, 190.) Myös meidän tutkimuksessamme kysely toimi eräänlaisena tehostajana tai apuvälineenä, sillä käytimme kyselyistä saatuja tuloksia ja niistä tekemiäm-

me johtopäätöksiä haastatteluissa keskusteluiden syventäjinä, käyden ne kohta kohdalta läpi kunkin osallistujan kanssa. Tällöin osallistujilla oli vielä mahdollisuus muuttaa tai tarkentaa vastauksiaan, mikäli jokin tuloksista ei vastannut heidän näkemystään asiasta. Koemme, että kyselyiden täyttäminen aiemmassa vaiheessa paransi tutkittavien valmiutta arvioida omia näkemyksiään kysymistämme asioista, verrattuna siihen, että he olisivat vasta haastattelussa arvioineet näitä asioita.

Kyselyllä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin pitää pinnallisena, lisäksi sen heikkoudeksi voidaan ajatella mm. se, että ei voida olla varmoja, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein tai kuinka tosissaan he ovat olleet vastatessaan. Myös kato eli vastaamattomuus voi nousta ongelmaksi, jos se on kovin suurta. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.) Meidän tutkimuksessamme vältyttiin ainakin siltä, että vastaajat eivät olisi ymmärtäneet kysymyksiä, koska olimme tilanteessa mukana valmiina vastaamaan esille nouseviin kysymyksiin. Aineistollamme ei myöskään ollut vaaraa jäädä liian pinnalliseksi, sillä kyselyillä saatuja tuloksia ei analysoitu sellaisenaan vaan osana haastatteluaineistoa.

9.3 Tutkimusprosessi

Toteutimme opinnäytetyötutkimuksemme yhteistyössä Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU-hanke) Seinäjoen osahankkeen kanssa. Sopimus opinnäytetyöstä liitteenä (Liite 1.). He auttoivat meitä asiakashankinnassa, ryhmätoimintaan osallistuvat henkilöt olivatkin joko SOSKU-hankkeen tai heidän yhteistyökumppaneidensa asiakkaita. Lisäksi he tarjosivat tutkimuksellemme ulkoiset puitteet, sillä saimme käyttää heidän tilojaan sekä ryhmätoiminnassa, että haastatteluosuuksissa. Yhteistyökumppanimme ollessa osa Seinäjoen kaupungin organisaatiota, meidän tuli anoa opinnäytetyötämme varten tutkimuslupa, sillä tutkimuksen tekeminen valtiolisessa tai kunnallisessa laitoksessa edellyttää virallista tutkimuslupaa laitoksen johdolta (Grönfors 2015, 154). Käytimme tutkimusluvan anomiseen valmista tutkimuslupa-anomuspohjaa. Anomuksestamme kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus, tekotapa, ajankohta ja kohderyhmä sekä se, että kyseessä on opinnäytetyötutkimus. Vakuutimme siinä myös noudatta-

vamme hyvää tutkimusetiikkaa. Nämä ovat Grönforsin (2015, 154) mukaan sellaisia asioista, jotka tutkimuslupa-anomuksesta olisi hyvä aina selvittää.

Tutkimusluvan (Liite 2.) saatuamme aloitimme tutkimukseen käytettävän kyselylomakkeen suunnittelemisen. Tässä vaiheessa meidän tuli ottaa huomioon useita kyselyn onnistumiseen vaikuttavia seikkoja. Ensimmäinen tehtävämme oli selvittää, onko olemassa jo jotain valmista kyselypohjaa, joka sopisi käytettäväksi tutkimuksemme välineenä. Vastamäki (2015, 127) suosittelee valmiiden ja hyväksi todettujen mittareiden käyttöä aina, kun se on mahdollista, sillä uusien mittareiden kehittäminen on aikaa vievää ja vaativaa työtä. Selvitystyötä tehdessämme tulimme kuitenkin aika nopeasti siihen tulokseen, että tarkoitukseemme sopivaa valmista pohjaa ei ole olemassa, sillä kyselyn aiheet tulisivat toimimaan myös ryhmätoimintamme teemoina. Näin ollen päätimme tehdä kyselypohjan itse.

Aloitimme kyselypohjan rakentamisen pohtimalla voimavaroihin, itsetuntemukseen ja tulevaisuuteen liittyviä asioita, joita halusimme tutkimuksessamme selvittää. Tämän lisäksi tutustuimme erilaisiin jo olemassa oleviin voimavaroja kartoittaviin kyselyihin, joista otimme ideoita kysymysten sisältöihin ja muotoiluun. Valli (2015, 85) kertoo, että tehdessä ja muotoillessa kysymyksiä kyselyyn, tulee olla huolellinen, koska kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Erityisesti kysymysten muotoon tulee kiinnittää huomiota, sillä huonosti muotoillut kysymykset aiheuttavat eniten virheitä tutkimustuloksiin, koska ristiriitainen ajattelu vääristää tuloksia. Lisäksi kysymykset eivät saa hänen mukaansa olla johdattelevia, vaan niiden täytyy olla yksiselitteisiä. Kyselyyn tuli lopulta kuusi aihetta: taidot, voimavarat, stressi, itsetunto, unelmat ja tulevaisuus. Jokainen aihe sisälsi kaksi kysymystä, avoimen kysymyksen sekä asteikkokysymyksen, joka toimi jatkona avoimelle kysymykselle. Nimekseen kysely sai Voimavarakysely (Liite 3.). Lopuksi lähetimme kyselyn opinnäytetyömme ohjaajalle sekä kahdelle ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työtöiden ammattilaiselle kommentoitavaksi.

Asiakashankinnan aloitimme lähettämällä SOSKU-hankkeen yhteistyökumppaneille laatimamme ryhmäesitteen (Liite 4.) sekä lisätietoa sisältävän saatekirjeen (Liite 5.) sähköpostilla. Kävimme myös henkilökohtaisesti yhteistyökumppaneiden luona markkinoimassa ryhmätoimintaa, jakamalla heille valmiiksi tulostettuja, asiakkaille tarkoitettuja ryhmäesitteitä sekä kertomalla tarkemmin ryhmästä. Lisäksi olimme

yhden iltapäivän Seinäjoen Sosiaalikeskuksessa esittelemässä alkavaa ryhmäämme ja SOSKU-hankkeen muita ryhmiä.

Ryhmiä oli alusta lähtien tarkoitus perustaa kaksi ja pitäydyimme tässä suunnitelmassa saatuamme ryhmiin kuusi osallistujaa. Molemmissa, sekä maanantain, että torstain ryhmissä aloitti kolme henkilöä. Maanantain ryhmästä jäi kuitenkin kahden ensimmäisen kerran jälkeen yksi henkilö pois. Toiminta alkoi 6.6.2016 ja jatkui yhteensä kahdeksan viikkoa. Kerroimme ensimmäisellä kokoontumiskerralla molemmissa ryhmissä yleisiä asioita ryhmästä ja opinnäytetyötutkimuksesta, joka oli oleellinen osa ryhmää. Lisäksi kerroimme salassapitovelvollisuudestamme, sekä siitä, että kaikki meille jäävä materiaali, esimerkiksi Voimavarakyselyt ja haastattelunauhoitteet, tullaan hävittämään heti, kun se on mahdollista. Ensimmäisellä kerralla osallistujat täyttivät myös laatimamme Voimavarakyselyn. Voimavarakysely toimi tutkimustarkoituksen lisäksi myös eräänlaisena perehdyttäjänä, sillä se tutustutti osallistujat samalla ryhmän tuleviin teemoihin. Kyselyä jakaessamme huomioimme mahdolliset lukihaasteet tarjoamalla apuamme kyselyn lukemisessa ja täyttämässä, sekä mahdollistamalla kyselyn täyttämisen toisissa tiloissa tai ryhmän kokoontumisen jälkeen.

Suunnittelimme ja toteutimme teoriaa sekä harjoituksia jokaisen ryhmäkerran teeman ja opinnäytetyömme tutkimustavoitteen mukaisesti. Ryhmäkerrat sisälsivät keskustelua ja pohdintaa ennalta sovitusta teemasta, sekä siihen liittyviä harjoituksia. Teemoina toimivat tutustuminen, taidot, voimavarat, stressi, itsetunto, unelmat, tulevaisuus ja juhlat. Jokaisen ryhmäkerran teema ja sisältö on kuvattu tarkemmin seuraavassa taulukossa (Taulukko 1.) HYVÄ MEININKI -ryhmän sisältö.

Taulukko 1. HYVÄ MEININKI -ryhmän sisältö.

Teemat	Mitä tehtiin	Ryhmäkerran valokuva
Tutustuminen	Tutustuminen ja ryhmäytyminen keskustelun ja erilaisten harjoitusten avulla. Ryhmän sääntöjen luominen. Voimavarakyselyn täyttäminen.	Rento arkikuva / kuva mistä vaan lämmittelyksi.
Taidot	Erilaisiin taitoihin tutustuminen; tunne-, onnen-, vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Omien vahvuuksien ja taitojen kartoittaminen.	Valokuvan voimaa - televisiosarjan jakson katsominen Voimauttavan valokuvan menetelmään tutustumiseksi.
Voimavarat	Voimavaroihin tutustuminen. Omien voimavarojen sekä niitä lisäävien keinojen kartoittaminen.	Valokuva voimaa antavasta tai muuten rakkaasta / tärkeästä esineestä.
Stressi	Stressiin sekä sen ehkäisemiseen ja lievittämiseen tutustuminen. Pohdintaa mielihyvää tuottavista asioista sekä omista keinoista ehkäistä ja hoitaa stressiä. Erilaisiin rentoutuskeinoihin ja unen tärkeyteen tutustuminen.	Kuvapari ”Stressistä rennoksi”: Miltä stressi / stressaantuminen näyttää? Miltä rento / rentoutunut?
Itsetunto	Tutustuminen itsetuntoon, itsetuntemukseen, minäkuvaan sekä itsensä arvostamiseen. Itsestä löytyvien hyvien asioiden kartoittaminen. Rakentavaan itsekkyyteen perehtyminen.	Voimauttava omakuva itselle mieluisassa paikassa.
Unelmat	Unelmiin ja unelmointiin tutustuminen. Omien unelmien kartoittaminen. Perehtyminen unelmien tavoitteistamiseen sekä näkökulman vaihtamiseen ja sen merkitykseen.	Valokuva itselle tärkeästä valokuvasta.
Tulevaisuus	Tulevaisuus-käsitteeseen tutustuminen. Positiivisen näkökulman ja ratkaisukeskeisen ajattelun suhde tulevaisuuteen ja sen vaikutuksen pohtiminen. Oman, unelmien tulevaisuuden hahmotteleminen.	”Tulevaisuuden kuva”: Miltä tulevaisuus / tulevaisuudessa näyttää?
Juhlat	Yhdessä kuljetun matkan juhlistaminen. Edellisten teemojen läpikäyminen keskustellen. Voimavarakyselyn täyttäminen. Palautteenanto.	Ryhmän suunnittelema ryhmäkuva.

Yhtenä isona osana tutkimusprosessiamme oli ryhmän aikana tapahtuva havainnointi. Grönforsin (2015, 154) mukaan havainnointi, varsinkin sisältäessään myös osallistumisen, vaatii luvan tutkittavilta. Hän korostaa, että luvan saaminen voi olla hankalaa, jos kyseessä on löyhästi rajattu tutkimusjoukko. Meidän tutkimuksemme tällaista haastetta ei kuitenkaan ollut, sillä tutkittavat osallistuivat järjestämääme ryhmätoimintaan, jolloin pääsimme keskustelemaan asiasta heidän kanssaan ryhmän alkaessa.

Havainnointitilanteessa on tavoitteena, että tutkijan läsnäoloon ei kiinnitetäsi suurempaa huomiota, jolloin hän pystyy luontevasti tekemään havaintoja ja osallistumaan (Grönfors 2015, 155). Me toimimme ryhmässä sekä ohjaajina, että tutkijoina, joten meidän tavoitteenamme ei ollut pysyä huomaamattomassa roolissa, vaan esillä oleminen kuului oleellisesti tehtäväämme. Kaksoisroolimme takia emme alun informoinnin jälkeen korostaneet tutkimushavainnointiamme, vaan pitäydymme enimmäkseen ohjaajan roolissa. Teimme kuitenkin esimerkiksi muistiinpanoja avoimesti. Grönforsin (2015, 156) mukaan tutkijan on tärkeä tehdä muistiinpanoja, sillä havainnoinnin yhteydessä pelkkä muistinvarainen asioiden kerääminen ei ole riittävää. Tutkijan on kuitenkin tarkkaan punnittava, kuinka usein ja missä tilanteissa hän kirjaa asioita ylös, sillä epäonnistuessaan muistiinpanojen tekeminen voi häiritä pahasti asioiden luonnollista etenemistä. Me kirjasimme ryhmän aikana ylös ainoastaan oleellisimmat asiat. Tarkempia muistiinpanoja varten keskustelimme havainnoistamme jokaisen ryhmäkerran jälkeen ja kirjoitimme ne ylös päiväkirjoihimme myöhemmin, pääsääntöisesti samana päivänä.

Toinen päätettävä asia on, mitä tutkija kirjaa ylös ja missä muodossa. Tätä hänen tulee pohtia tutkimuksen tarkoituksenmukaisuuden pohjalta. Tutkijan tulisi siis saada ylös tutkimuksen problematiikan kannalta oleellisia asioita. (Grönfors 2015, 156–157.) Havainnointimme tarkoituksena oli kerätä aineistoomme niitä osallistujien tuottamia asioita, joiden ajattelimme olevan tutkimuksemme kannalta merkityksellisiä. Näin ollen kiinnitimme huomiota erityisesti ryhmässä käytyihin keskusteluihin, osallistujien tunnetiloihin, heissä ja heidän ajattelussaan tapahtuviin muutoksiin sekä heidän keskinäiseen vuorovaikutukseensa. Lisäksi huomioimme osallistujien elämäntilanteet niiltä osin kuin ne keskusteluissa esiintyivät. Emme siis vertailleet ryhmiä keskenään, vaikka niitä oli kaksi.

Viimeisellä ryhmäkerralla osallistujat täyttivät Voimavarakyselyn uudelleen. Ohjeitimme osallistujia täyttämään kyselyn sen hetkisen tunteen mukaan sekä kehoitimme olemaan miettimättä liikaa ensimmäisen kerran vastauksia, koska kyselyt käytäisiin läpi haastatteluissa. Sovimme myös osallistujien kanssa haastatteluajat seuraavalle viikolle.

Toteutimme haastattelut ryhmien loppumista seuraavalla viikolla. Laadimme haastattelua varten haastattelurungon (Liite 6.), joka sisälsi kysymysmuotoon aseteltuna haastattelun keskeiset teemat, joista halusimme osallistujien kanssa keskustella. Haastattelimme osallistujat SOSKUn tiloissa, toisen työntekijän huoneessa, mutta emme kuitenkaan samassa tilassa, jossa ryhmät pidettiin, koska tila ei ison kokonsa puolesta soveltunut haastatteluun. Käyttämässämme tilassa pääsimme lähemmäksi haastateltavaa. Ihanteellisessa tilanteessa olisimme voineet tehdä haastattelut ryhmätilassa, sillä Eskola ja Vastamäki (2015, 30) kertovat, että haastattelupaikaksi kannattaa valita haastateltavalle tuttu ja mieluinen paikka, jotta haastateltava voi tuntea olonsa luonnolliseksi siellä ja haastattelusta saadaan mahdollisimman hedelmällinen. Haastattelupaikka vaikuttaa heidän mukaansa oleellisesti haastattelun onnistumiseen, sillä kyseessä on vuorovaikutustilanne, jota määrittävät moninaiset sosiaaliset tekijät. Haastattelutilanteen tulisi esimerkiksi olla rauhallinen ja mahdollisimman vähävirikkeinen, joten myös haastattelupaikan tulisi olla tällainen. Haastattelutilaa miettiessämme meidän tuli huomioida myös, etteivät tilan ulkopuolella kulkevat ihmiset kuule haastattelua, joten työhuoneeksi tarkoitettu tila sopi hyvin tähän tarkoitukseen.

Kaikki haastattelut toteutuivat sovittuina ajankohtina ja niihin osallistui kaiken kaikkiaan viisi henkilöä. Olimme varanneet haastatteluihin reilusti aikaa, jolloin meidän oli mahdollista edetä haastateltavan ja hänen vastaustensa sekä niistä mahdollisesti nousevien tarkentavien kysymysten ehdoilla. Halusimme myös välittää haastateltaville kokemuksen siitä, että heitä kuunnellaan aidosti ja kiireettömästi. Haastatteluiden pituus vaihteli 18 minuutista 40 minuuttiin.

Aloitimme haastattelutilanteet kuulumisten vaihtamisella ja muulla vapaamuotoisella keskustelulla, jotta saimme luotua tilanteeseen mahdollisimman rennon tunnelman. Eskolan ja Vastamäen (2015, 32) mukaan haastattelun alussa ei olekaan kannattavaa hypätä suoraan aiheeseen, vaan aloittaa vuorovaikutus jollakin kevyemmällä asialla, joka korostaa enemmän haastateltavan kuin haastattelijan tietä-

mystä. Tällaisen aloituksen tarkoituksena on luoda miellyttävä ja tarpeeksi vapautunut ilmapiiri vuorovaikutustilanteeseen sekä siirtää valtaa haastattelijalta haastateltavalle. Rennompi aloitus tuntuikin luontevammalta tavalta, koska haastateltavat olivat meille entuudestaan tuttuja. Aloittaessamme itse haastattelua kerroimme, että nauhoitamme haastattelut, jotta voimme palata niihin haastattelutilanteen jälkeen. Kerroimme myös, että nauhoite tullaan poistamaan heti, kun se on mahdollista. Lisäksi kerroimme haastateltaville, ettei haastattelukysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan kysymyksiin tulisi vastata juuri niin kuin he itse asiasta ajattelevat.

Käytetyllä kielellä on haastattelutilanteessa suuri merkitys ja haastattelijan tulee kiinnittää siihen huomiota ja esimerkiksi muokata omaa puhetapaansa siten, että haastateltavan on helppo ymmärtää sitä (Eskola & Vastamäki 2015, 33). Me olimme kiinnittäneet huomiota käyttämäämme kieleen jo ryhmätoiminnan yhteydessä ja päässeet kuulemaan myös haastateltavien käyttämää kieltä, joten tämä tapahtui haastattelutilanteessa luonnostaan. Haastattelutilanteessa meidän tuli kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, että esitämme kysymykset siten, että haastateltava ymmärtää ne samalla tavalla, kuin olimme tarkoittaneet. Lisäksi meidän tuli huolehtia, että kysymysmuodot eivät olleet liian johdatteluvia. Näin pyrimme välttymään siltä, että haastateltava vastaisi juuri niin, kuin me olisimme toivoneet hänen vastaavan. Tämä oli mielestämme tärkeä seikka huomioida, sillä Eskola ja Vastamäki (2015, 33) korostavat, että haastateltavat voivat ilman johdatteluakin alkaa muokata vastauksiaan sellaisiksi kuin arvelevat tutkijan toivovan kuulevansa. Otimme haastatteluissa huomioon myös virhetulkintojen mahdollisuuden, joten esitimme haastateltaville niiden välttämiseksi tarkentavia kysymyksiä.

Haastateltavien heterogeenisuus teki haastattelutilanteista hyvin erilaisia keskenään, mikä vaikutti luonnollisesti myös tutkimusaineistoon. Heidän erilaiset elämäntilanteensa ja haasteensa näkyivät haastattelutilanteissa mm. siten, että ajankohtaiset ongelmatilanteet vaikeuttivat kysymyksiin vastaamista ja aiheessa pysymistä. Useimmat haastateltavat eivät jännittäneet tilannetta, arvelemme tämän johtuvan siitä, että olimme jo tuttuja ryhmän kautta. Olimme myös puhuneet haastatteluista painottaen enemmän niiden keskustelunomaisuutta. Yhdestä haastateltavasta huomasimme selvästi, että hän ei pystynyt nauhoituksen takia olemaan tilanteessa luonnollisesti, sillä hän keskusteli kanssamme paljon vapautuneemmin

sammutettuamme nauhoituksen. Tuttavallisuus oli osittain myös haaste, sillä haastattelutilanteen keskustelut ajautuivat helposti sivuun itse aiheesta. Jokaisen haastattelutilanteen jälkeen kävimme sen kahdestaan läpi, keskustellen haastattelun onnistumisesta sekä purkaen niitä asioita, joita haastattelussa oli ilmennyt.

9.4 Tutkimusaineiston analysointi

Aineiston käsittelemisen aloitimme litteroimalla haastatteluaineistot tarkasti sanasta sanaan. Litterointi on haastatteluiden puhtaaksikirjoittamista (Eskola & Vastamäki 2015, 42; Viikka 2015, 137). Litteroitua haastatteluaineistoa tuli yhteensä 53 tekstisivua. Litterointien valmistuttua hävitimme haastattelunauhoitteet, jotta salaspito täyttyisi, eivätkä tiedot pääsisi ulkopuolisten käsiin. Näin tehdessämme osoitimme kunnioituksemme ja arvostuksemme haastateltavia kohtaan. Aineiston litteroinnin jälkeen aloitimme aineistonanalyysin. Useimmiten teemahaastattelut analysoidaan tyypittelemällä ja teemoittelemalla. Tyypittelyssä on kyse erilaisten tyyppikuvausten konstruoinnista aineistossa, kun taas teemoittelussa aineisto jäsennetään teemojen mukaisesti ja pelkistämällä (Eskola & Vastamäki 2015, 43.) Me käytimme aineistonanalyysin menetelmänä teemoittelua, jossa on Tuomen ja Sarajärven (2009, 93) mukaan ideana etsiä aineistosta toistuvia teemoja ja niitä kuvaavia näkemyksiä. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 173) huomauttavat, että teemat, jotka on nostettu aineistosta esiin, pohjautuvat aina tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista.

Eskolan ja Vastamäen (2015, 43) mukaan litteroinnin jälkeen aineiston voi järjestää niin, että kunkin teeman alla on jokaisen haastattelun vastaukset tähän teemaan, jonka jälkeen analysointi on helppo tehdä teemoittain. Litteroinnit tehtyämme kävimmekin tekstimuotoon muutettuja haastatteluja paperiversioina läpi etsien niistä tutkimuskysymystemme kannalta oleellisia asioita ja alleviivaten ne eri väreillä koodattujen haastattelukysymysten mukaan. Tuomen ja Sarajärven (2009, 92) mukaan laadullisen tutkimuksen aineistoa analysoitaessa onkin tärkeää miettiä etukäteen tarkasti, mitä asioita aineistosta etsitään, sillä käytäessä aineistoa läpi saattaa sieltä nousta esiin todella runsaasti mielenkiintoisia asioita. Tässä vaiheessa myös kirjoitimme aineistopapereihin muistiin niistä heränneitä ajatuksiam-

me ja huomioitamme. Haastattelukysymykset jaoimme suurempiin teemoihin siten, että ne vastasivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Lisäsimme tässä aineiston analyysin vaiheessa tutkimukseemme yhden tutkimuskysymyksen, voidaanko ryhmätoiminnalla lisätä osallistujien itsetuntemusta, sillä aineistosta nousi yllättävän paljon tietoa tästä aiheesta, jonka olimme aikoneet sisällyttää toiseen tutkimuskysymykseen.

Teemoiksi muodostuivat **vaikutukset ajatteluun ja itsetuntemukseen, ryhmätoiminnan merkitys** sekä **ryhmätoiminnan hyödyllisyys ja tarpeellisuus**. Luetuamme ja värikoodattuamme aineiston paperiversiona, jatkoimme analyysia sähköisesti jakamalla osallistujien vastaukset leikkaamalla ja liittämällä ne eri teemojen alle. Havainnointimateriaalin kävimme läpi poimimalla päiväkirjateksteistämme ja muistiinpanoistamme tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä asioita ja jakamalla ne haastatteluvastausten tapaan eri teemojen alle. Näin meidän oli helppo hahmottaa, mitä mistäkin asiasta oli sanottu ja etsiä sekä yhtäläisyyksiä, että eroavaisuuksia osallistujien vastausten välillä. Muodostimme siis yksittäisiä vastauksia vertailemalla isompia kokonaisuuksia tutkimustuloksiksi. Kyselyvastauksia emme käyttäneet aineistomateriaalina sellaisenaan, vaan kävimme niiden vastaukset läpi kunkin osallistujan kanssa haastattelutilanteissa. Kerroimme tuolloin osallistujille, mitä he olivat ensimmäisellä ja toisella kerralla kyselyyn vastanneet ja minkälaisen tuloksen olimme heidän vastauksistaan saaneet. Tällöin heillä oli mahdollisuus vielä tarkentaa vastauksiaan ja kertoa, mikäli jokin tulos ei vastannut heidän näkemystään asiasta. Tarkennetut kyselyvastaukset tallentuivat siis haastattelunauhoitteille ja näin ollen ne analysoitiin osana haastatteluaineistoa. Näin menettelemällä saimme kyselystä mahdollisimman totuudenmukaisia tuloksia.

9.5 Tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja pätevyys

Tieteellinen tutkimus on suoritettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla ollakseen eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia tutkimusetiikan näkökulmasta ovat mm. se, että tutkimuksessa noudatetaan ”rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutki-

musten ja niiden tulosten arvioinnissa”. Tutkimukseen tulee myös soveltaa eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä tutkimuksen tuloksia julkaistaessa tulee toteuttaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää. Lisäksi on hankittava tarvittavat tutkimusluvut sekä tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, siitä raportoida ja syntyneet tietoaineistot tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Tutustuimme tutkimuksen tekemisen yleisiin eettisiin ohjeisiin hyvissä ajoin ennen tutkimuksen tekemistä ja pyrimme noudattamaan niitä mahdollisimman tarkasti koko tutkimuksen ajan. Olemme tehneet tutkimusta rehellisesti, tarkasti ja huolellisesti sekä muutoinkin noudattaneet edellä mainittuja periaatteita. Koemme, että parityöskentely on omalta osaltaan ollut tukemassa edellä mainittujen periaatteiden toteutumista, sillä olemme esimerkiksi pystyneet varmistamaan toiselta jonkin asian oikeellisuuden. Meidän tutkimuksemme kannalta erityisen oleellisina pidämme ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisiä ohjeita.

Pidimme huolta osallistujien vapaaehtoisuudesta ja itsemääräämisoikeudesta kysymällä heiltä useampaan kertaan prosessin eri vaiheissa halukkuutta osallistua opinnäytetyötutkimukseen sekä korostamalla sen vapaaehtoisuutta ja oman osallistumisen keskeyttämisen mahdollisuutta. Pyysimme myös kertomaan tutkimuksesta mahdollisille osallistujille jo siinä vaiheessa, kun yhteistyökumppanit kertoivat heille ryhmästä. Opinnäytetyöasia käytiin lisäksi laajasti läpi ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin osallistujat perehdyttiin tarkemmin tutkimukseen, sen tarkoitukseen ja toteutukseen. Kerroimme heille tutkimusmateriaalin keräämisestä, säilyttämisestä ja hävittämisestä, salassapidosta, vaitiolovelvollisuudesta sekä tutkimustulosten esittämisestä ja anonymiteetin säilymisestä siinä. Heillä oli tällöin myös mahdollisuus kysyä heitä askarruttavia asioita. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 131) kertovat noudattamiemme periaatteiden olevan ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettinen perusta.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) mukaan näihin periaatteisiin sisältyy myös osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen, luottamuksellisuus, identiteetin suoja sekä tutkijan vastuuntunto. Varmistimme osallistujien oikeuksien ja hyvin-

voinnin turvaamisen toteutumisen mm. huolehtimalla siitä, että kaikilla oli hyvä olla sekä, että he tiesivät kaiken, mitä heidän tuli tietää aiheeseen liittyen. Erityisesti huolehdimme siitä, että havainnointimme oli osallistujien tiedossa, mutta ei häirinnyt ryhmän kulkua tai aiheuttanut kenellekään epävarmuutta tai muuta sellaista. Pidimme myös huolta siitä, että kukaan ulkopuolinen ei voi tunnistaa osallistujia opinnäytetyöstämme eikä saada tutkimukseen liittyviä tietoja käsiinsä. Muutimme esimerkiksi haastattelusitaattien murre sanat yleiskielen sanoiksi, jotta osallistujia ei olisi mahdollista tunnistaa puhetavasta. Emme halunneet myöskään osallistujien tunnistavan toistensa haastatteluvastauksia, joten emme kertoneet ja käsitelleet tutkimustuloksissa yksityiskohtaisesti kaikkia tutkimuksessa ilmenneitä asioita. Luottamuksellisuuden ja tutkijoiden vastuullisuuden toteutumisesta olemme huolehtineet esimerkiksi hävittämällä tutkimusmateriaalit asianmukaisesti aineiston analysoinnin jälkeen. Nämä ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet on merkitty myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mietintöön (2009), jaettuna kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat.

Olemme lisäksi kunnioittaneet muiden tutkijoiden tekemää työtä antamalla heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen tutkimuksessamme. Lisäksi olemme käyttäneet asianmukaista ja huolellista viittaustekniikkaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Eettisten periaatteiden lisäksi olemme tehneet tutkimustyötä tavoitellen mahdollisimman suurta luotettavuutta ja pätevyyttä. Perinteiset käsitteet tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnissa ovat reliabelius ja validius. Reliabelius tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta eli tarkkuutta, jolloin mittausten avulla voidaan antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, ja lisäksi mittaustulokset ovat toistettavissa. Toistettavuus tarkoittaa, että tehtäessä mittaus uudelleen samoille henkilöille, saadaan juuri sama mittaustulos, tutkijasta riippumatta. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä, eli tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Tällöin tutkimuksen mittareihin, kyselylomakkeisiin ja kysymyksiin tulee kiinnittää erityistä huomiota, jotta tutkittavat ymmärtävät ne mahdollisimman hyvin. Jos vastaaja ei ajattele tavalla, jolla tutkija oletti, tulokset vääristyvät. (Vilkkä 2015, 193–194.) Näiden käsitteiden käyttöä on kuitenkin kritisoitu ja pyritty osittain välttämään laadullisen tutkimuksen piireissä, sillä ne ovat määrällisen tutkimuksen piirissä syntyneitä,

joten niiden ala vastaa käsitteinä lähinnä ainoastaan määrällisen tutkimuksen tarpeita (Hirsjärvi ym. 2008, 227; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Laadullisessa tutkimuksessa lähimmäs perinteistä reliabiliutta päästään aineiston laadun yhteydessä. Tutkimuksen reliabiliuteen vaikuttaa tällöin se, onko tutkija ottanut huomioon kaiken käytettävissä olevan materiaalin, onko hän litteroinut sen oikein, ovatko esimerkiksi haastattelunauhoitteet selkeitä ja niin edelleen. Lisäksi tulosten on kuvattava tutkittavien ajatusmaailmaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185, 189.) Varmistimme ennen haastatteluiden aloittamista, että käyttämämme äänityslaite oli kunnollinen ja etsimme sille sopivan etäisyyden. Tämä näkyi haastattelunauhoitteiden selkeytenä, jonka takia litteroinnit oli helppo suorittaa johdonmukaisesti. Olemme lisäksi aineistoa analysoidessamme huomioineet kaiken käytössä olevan materiaalin. Kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että analysoimme tutkimusaineistoa mahdollisimman objektiivisesti, koska tutkittavana oli itse suunnittelemamme ja toteuttamamme ryhmätoiminta. Tiedostamatta tätä olisimme voineet ajautua poimimaan aineistosta vain meille edulliset ja hyödylliset osat. Hirsjärven ym. (2008, 227) mukaan myös tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta parantaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja siksi olemme panostaneet myös siihen, että kuvaamme tutkimusprosessin hyvin ja totuudenmukaisesti.

Käyttämämme menetelmätriangulaatio eli useat eri tutkimusmenetelmät sekä kahden tutkijan muodostama tutkijatriangulaatio parantavat Hirsjärven ym. (2008, 228) mukaan tutkimuksen validiutta. Menetelmätriangulaation avulla pääsimme haastattelutilanteessa varmistamaan osallistujilta jo muodostamiamme tulkintoja ja siksi voimme osoittaa vastaavuuden heidän ja omien tulkintojemme välillä ja näin Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 189) mukaan parantaa validiutta. Validius voidaan todeta myös vakuuttamalla lähteiden luotettavuutta, esimerkiksi tutkittaessa jotakin ryhmää, varmistetaan, että tutkittavat henkilöt ovat päteviä edustamaan sitä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189). Meidän osallistujamme olivat ehdottoman päteviä henkilöitä edustamaan ryhmätoimintaan osallistuneita, koska he kaikki osallistuivat aktiivisesti siihen. Tutkimuksemme on validi myös perinteisen validiuden määritelmän mukaan, sillä tutkimusmenetelmämme soveltuivat hyvin tutkimaan sitä, mitä

niiden oli tarkoituskin tutkia. Voimmekin kaiken edellä mainitun valossa todeta, että tutkimuksemme on luotettava ja pätevä.

Kehittämistoiminnassa luotettavuudella tarkoitetaan erityisesti käyttökelpoisuutta, vaikka luotettavuuden eri näkökulmia voidaan soveltaa siihen. Ei siis ole riittävä, että kehittämistoiminnassa syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen täytyy olla myös hyödyllistä. Kehittämistoiminnan näkökulmasta luotettavuutta arvioidaan esimerkiksi toimijoiden sitoutumisen kannalta, sillä toimijoiden ja kehittäjien sitoutuminen kehittämisprosessiin vaikuttaa metodin, aineistojen ja tuotosten luotettavuuteen. On esimerkiksi tärkeä tietää, missä prosessin vaiheissa toimijat eivät ole olleet aktiivinen osa kehittämistä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–122, 124.) Tästä syystä pidimme mm. tärkeänä huomioida aineistoa analysoidessamme sen, miltä ja kuinka monelta ryhmäkerralta kukin osallistuja oli pois.

Kehittämistoiminnassa syntyvän tiedon käyttökelpoisuutta voidaan tarkastella kehittämistulosten tai prosessinäkökulmasta. Prosessin aikaisen käyttökelpoisuuden näkökulmasta luotettavuutta arvioidaan sen kautta, ovatko tuotetut aineistot ja niistä tehdyt tulkinnat olleet prosessiohjauksen kannalta tarkoituksenmukaisia. Kehittämistulosten näkökulmasta käyttökelpoisuutta arvioidaan kehittämisprosessin seurauksena syntyneiden tulosten hyödynnettävyyden kautta. Hyödynnettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tulosten avulla toiminta on siirrettävissä tutkimusympäristöstä myös toiseen ympäristöön. (Toikko & Rantanen 2009, 125–126.) Meidän tutkimuksessamme syntyneet tulokset vastaavat laadittuun tutkimustehtävään ja tarjoavat näin ollen tarkoituksenmukaista eli käyttökelpoista tietoa.

10 TUTKIMUSTULOKSET

Esittelemme tässä luvussa opinnäytetyötutkimuksessamme ilmenneitä tuloksia. Käsittelemme kaikilla aineistonkeruumenetelmillä, havainnoinnilla, haastattelulla ja kyselyllä, saamiamme tuloksia rinnakkain. Havainnollistaaksemme sitä aineistoa, josta nämä tutkimustulokset on saatu, olemme tehneet tekstiin suoria lainauksia haastatteluvastauksista. Tutkimukseemme osallistui viisi henkilöä, sekä naisia, että miehiä. Osallistujat olivat iältään n. 20–55-vuotiaita ja he kaikki olivat mukana toteuttamassamme HYVÄ MEININKI -ryhmätoiminnassa. Kaikkien osallistujien elämäntilanteissa näkyi teoreettisessa viitekehyksessä kuvaaviamme haasteita, toisten kohdalla vain yksi niistä, mutta suurimmalla osalla useampi. Kukaan osallistujista ei ollut sillä hetkellä palkkatyössä, osa heistä oli pidempiaikaisesti syrjässä työmarkkinoilta, ja sen lisäksi heidän tilanteissaan näkyivät mielenterveydelliset ja toimeentulon haasteet sekä päihteiden ongelmakäyttö. Osallistujien elämäntilanteet olivat sellaisia, että heidän voidaan teoriatiedon valossa katsoa olevan syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa useammalla eri ulottuvuudella.

10.1 Vaikutukset ajatteluun ja itsetuntemukseen

Opinnäytetyötutkimuksemme ensimmäisenä ja tärkeimpänä tavoitteena oli selvittää, voidaanko tällaisella positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla ja positiivisen näkökulman vahvistamisella vaikuttaa osallistujien ajatteluun sekä lisätä heidän itsetuntemustaan. Kaikki osallistujat kokivat ryhmätoiminnan vaikuttaneen positiivisesti omaan ajatteluun. Osa kertoi vaikutusten näkyvän siten, että he ovat oppineet tunnistamaan omia negatiivisia ajattelumallejaan ja pyrkineet suhtautumaan asioihin positiivisemmin. Osalle vaikutukset taas tarkoittivat sitä, että on ollut positiivisemmalla mielellä useammin.

No kyllä, kyllä mulle tuli niin, ku sellanen positiivisempi olo ja niin. En mä oikeen osaa muuten nyt kuvailla. (H1)

Kyllä se oli, että mun ajatukset sitte vähä, vähä meni johonki muualle. (H2)

Kyllä mä ainakin koen niin, ku omasta mielestäni, että sillä oli tota, niin, ku, että kaikkia asioita ei esimerkiksi kannata ajatella niin negatiivisesti, että vähä niin, ku positiivisuutta. (H3)

Heidän näkemyksensä vaikutuksista tukivat omia havaintojamme ryhmän ajalta, sillä huomasimme kahdeksan viikon kuluessa selkeitä muutoksia osallistujien ajattelussa ja suhtautumistavoissa, toisten kohdalla enemmän kuin toisten. Ryhmän aloitusvaiheessa monen osallistujan puheet olivat kohtalaisen usein negatiivisesti painottuneita, esimerkiksi omista taidoista keskusteltaessa, puhe kääntyi helposti siihen, mitä ei osaa tehdä tai pysty tekemään. Tämä näkyi erityisesti toisessa ryhmässä, jossa osallistujilla oli pidempiaikaisia haasteita elämäntilanteissaan. Osallistujien puhe myös keskittyi suurimmaksi osaksi omiin asioihin. Ryhmätoimintajakson puolenvälin jälkeen oli kuitenkin havaittavissa muutos, sillä keskustelut pysyivät useammin positiivisissa asioissa ja osallistujat huomioivat toisiaan aiempaa enemmän. Konkreettisesti tämä näkyi esimerkiksi toisen ryhmän kohdalla unelmatteeman keskusteluissa kuudennella ryhmäkerralla, jolloin kaikki osallistujat todella panostivat sekä omien unelmiensa kartoittamiseen, että yhdessä sen ideoimiseen, miten kukin voisi unelmiaan alkaa tavoittelemaan. Osallistujat alkoivat viimeisillä ryhmäkerroilla myös kertoa spontaanisti havainnoistaan, joiden mukaan ryhmätoiminnalla oli ollut positiivinen vaikutus heidän ajatteluunsa sekä mielialaansa.

Osallistujien omat senhetkiset elämäntilanteet ja niissä esiintyvät haasteet sekä haastavat ihmissuhteet vaikuttivat selvästi siihen, paljonko he kokivat ryhmän vaikuttaneen itseen. Yksi osallistuja kertoi esimerkiksi, että oma ahdistus vaikeutti positiivisena pysymistä ja toiveikkuuden ylläpitämistä.

Mulla on niin, kun monta kertaa, vaikka mä olisin missä, niin on silti kumminkin ne samat pulmat tulee täältä ja samat ahdistuksen aiheet. Että jotenki menee aina se ikävä juttu, ajatukset menee sitte jossakin vaihees aina niihin samoihin, mikkä sielä on niitä vaikeita. (H2)

Hän kuitenkin koki, että ryhmässä jaettuihin materiaaleihin palaaminen kotona voisi auttaa ajatuksien suuntaamisessa positiivisempaan suuntaan. Lisäksi yhdessä haastattelussa tuli esille, että positiivinen suhtautumisemme asioihin sai meidät ohjaajat näyttämään huolettomilta verrattuna osallistujan omaan haastavaan elämäntilanteeseen.

Kun te ootte niin positiivisia. Vaikka, kai mun pitäis olla vähän kateellinen... Mutta en mä oo kateellinen kenellekään. (H4)

Positiivisen näkökulman vahvistamisella ja ryhmän teemoilla oli merkittävin vaikutus niiden osallistujien ajatteluun ja asenteeseen, jotka olivat nähäksemme eniten sitoutuneet ryhmätoimintaan ja kertoneet sen olevan heille tärkeää sekä elämäntilanteeseen sopivaa. Ne kaksi osallistujaa, joiden ajatteluun ryhmällä oli eniten vaikutusta, puhuivat ryhmän alusta asti eniten sen merkityksestä ja perehtyivät esimerkiksi materiaaleihin omalla ajallaan ryhmän ulkopuolella. Toinen heistä pyysi meiltä myös ohjauksessa käyttämiämme materiaaleja itsetunto-aiheesta, jonka koki olevan itselleen erityisen tärkeä. Osallistuja, joka oli alusta asti tuottanut ristiriitaista tietoa ryhmän merkityksestä hänelle, puolestaan koki vähiten ryhmän vaikuttaneen hänen ajatuksiinsa. Hän kuitenkin mainitsi ryhmän tarjonnan joka kerralla jotain uutta.

Suurin vaikutus ryhmätoiminnalla oli niiden osallistujien itsetuntemukseen, joiden olimme havainneet perehtyneen aiheeseen vähiten aiemmin. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi mm. keskusteluissa ryhmän aikana sekä siten, että osallistujat osasivat nimetä Voimavarakyselyyn toisella kertaa uusia asioita. He nimesivät siihen myös sellaisia asioita, joita eivät vielä ryhmässä olleet tuoneet esille. Tämän ajattelimme kertovan siitä, että he ovat pohtineet näitä asioita myös ryhmän ulkopuolella. Yhtä lukuun ottamatta kaikki osallistujat osasivat ryhmäjakson jälkeen nimetä aiempaa useampia asioita, joissa ovat erityisen hyviä. He kokivat nimenomaan ryhmässä keskustelemisen auttaneen taitojen nimeämisessä. Tämä yksi osallistuja, joka ei nimennyt uusia asioita, oli jo aiemman elämäkokemuksensa ja koulutuksensa kautta hyvin tietoinen omista taidoistaan.

Ei oikeestaan mitään sellasta niin, kun suurempaa ahaa-elämystä, että, että kyllä mä aika hyvin osaan sanoo, mitkä on, on niitä mun juttuja. (H1)

Kaikki voimavara -kerralla paikalla olleet osallistujat pystyivät teeman ansiosta paremmin tunnistamaan ja nimeämään omia voimavarojaan sekä niitä lisääviä ja vähentäviä tekijöitä. Yksi osallistuja kuitenkin koki, omista kyselyvastauksistaan ja meidän havainnoistamme poiketen, niiden tunnistamisen hankalammaksi kuin ai-

emmin. Toinen osallistuja alkoi tunnistamisen lisäksi miettiä keinoja, joilla omia voimavarojaan voisi lisätä.

No, ehkä se justii, et niin, ku rupes miettimään justiin niin, ku sitä läsnäoloa. Justiin, että se olis oikeesti semmonen, että jos sitä vaan osais noudattaa, niin se ois kyllä semmonen voimavara. (H1)

Myös keinot stressin ehkäisemiseen ja hoitamiseen sekä unelmat olivat sellaisia asioita, joita jokainen paikalla ollut osallistuja nimesi teeman käsittelemisen jälkeen enemmän kuin ennen sitä. Stressin tunnistamisen koki helpommaksi ainoastaan yksi osallistuja, koska suurin osa vastasi jo ensimmäisellä kerralla sen tunnistamisen olevan erittäin helppoa. Kaikki kokivat ryhmässä keskustelemisen ja teemoihin tutustumisen, etenkin unelmien kartoittamisen vaikuttaneen stressiin liittyvien keinojen ja unelmien lisääntymiseen. Yksi osallistuja kertoi esimerkiksi ymmärtäneensä, että aina ei tarvitse olla pelkästään realistinen vaan, että ihmisillä on myös lupa haaveilla ja unelmoida asioista. Lähes kaikki osallistujat myös rohkaistuivat luottamaan siihen, että unelmiaan voi saavuttaa ja keksivät jo jonkun konkreettisen asian, jonka tekevät ottaakseen ensimmäisen askeleen kohti unelmaansa. Näiden teemojen yhteydessä meille tuli jo ryhmäkerroilla tunne siitä, että suurin osa osallistujista ei ehkä ollut käsitellyt niitä tai perehtynyt niihin hirveästi aiemmin.

Ja sitte, ku siinä, että tunnista stressin oireet, niin sitte mä, että jaa, mä tunnistan tuosta itteni ja tuosta ja tuosta. (H3)

Joo, se uni oli ehkä semmonen, mikä mulla tuli nyt tossa mieleen, kun mä tohon uuteen lappuun kirjoitin. (H1)

...on vanha unelma, mutta vois toteutua vielä. (H4)

No se oli aika hyödyllistä, että mä itse asiassa, kun mä silloin siitä (unelmasta) puhuin niin, mä sitte, oisko pari kolme päivää siitä, niin, niin mä löysin Facebook-kirpparilta sen. (H3)

Itsetunto -kerralla osallistujat mm. kartoittivat hyviä ominaisuuksia itsessään. Kolme heistä nimesi ryhmätoiminnan jälkeen enemmän hyviä ominaisuuksia itsessään, kuin ennen sitä. Kaksi heistä koki nimeämisen olleen helpompaa ryhmän keskusteluiden jälkeen, vaikka totesivat sen edelleen olevan haastavaa.

No, kyllä ehkä niin, ku sillai pystyy ite tavallaan ehkä niin, ku paremmin sanomaan niitä asioita, mut sitte, et se on niin, ku jotenkin vaikeeta. (H1)

Yhden osallistujan mielestä nimeäminen oli kohtalaisen helppoa alunperinkin. Kaksi osallistujaa ei osannut nimetä uusia hyviä ominaisuuksia itsessään. Toinen koki itsensä kehumisen haastavaksi, sillä hän ei halunnut vaikuttaa liian ylpeältä ja toinen koki haastavien ihmissuhteiden vaikuttavan itsetuntoonsa negatiivisesti.

Vaikka niin, ku on sanottu tai siis toki, että ittensä kehuminen on sallittua, kuhan ei liikaa kehu. (H3)

Ei, ei, kun justiin tuntuu, että vaikka olis mistä kysymys, niin sitte se voidaan kääntää, et eihän se oo mitään, et se on niin, ku kielteinen ominaisuus. (H2)

Itsetunnon kohentuminen näkyi havainnoissamme esimerkiksi positiivisina kommentteina itsestä ja kahden ulkonäköään vähätelleen osallistujan kehuina omia voimauttavia omakuviaan kohtaan.

Kaksi osallistujaa osasi nimetä ryhmätoiminnan jälkeen uusia tulevaisuuden suunnitelmia, loppuilla ne pysyivät samoina. Kolme osallistujaa kertoi ymmärtäneensä ryhmän aikana, että asioita ei ole pakko suunnitella kovin pitkälle tulevaisuuteen, vaan voi elää myös hetki ja päivä kerrallaan. Yksi heistä koki tämän auttavan tulevaisuuden epävarmuudesta johtuviin ahdistaviin tunteisiin. Kaksi osallistujaa halusi ajatella tulevaisuutta jo pidemmälle, pitäytyä optimistisina sen suhteen ja uskoa siihen, että asioilla on tapana järjestyä, vaikka toista heistä se hieman ahdistikin. Toinen heistä myös kertoi, että oli saanut ryhmästä apua ajatusten suuntaamiseen tulevaisuuteen ja ymmärtäneensä, että hänen oli oltava aktiivinen toimija omassa tilanteessaan ja tehtävä jotakin sen eteen. Yksi osallistuja tunnisti selkeästi valinnan mahdollisuuden siinä, odottaako positiivisten vai negatiivisten asioiden tapahtuvan. Tulevaisuuteen liittyen, ryhmässä käytiin kahdeksan viikon aikana useampia keskusteluita työstä ja sen merkityksestä. Työtä pidettiin tärkeänä ja neljä osallistujaa toi selkeästi ilmi toiveensa työllistymisestä lähitulevaisuudessa.

10.2 Ryhmätoiminnan merkitys

Ryhmätoiminnan merkityksen kannalta pidimme oleellisena selvittää, millainen kokemus ryhmätoiminta oli osallistujille kokonaisuudessaan. Kaikki osallistajat kertoivat ryhmätoiminnan olleen positiivinen kokemus. Kolmen osallistujan vastauksista kävi ilmi, että ryhmätoiminnan ajankohta oli juuri sopiva suhteessa heidän elämäntilanteeseensa, yksi heistä kertoi ryhmän olleen viikon kohokohta ja tärkein hetki sekä odottaneensa aina koko viikon seuraavaa ryhmäkertaa. Kokemuksen positiivisuutta tukivat myös omat havaintomme ja päätelmämme, sillä osallistajat olivat aktiivisesti mukana toiminnassa, niin saapumalla paikalle aina, kun mahdollista sekä osallistumalla keskusteluihin ja toiminnallisiin osuuksiin.

Tosi hyvä kokemus, että itelle jäi ainakin tosi positiivinen fiilis, että täl-
lasta lisää. Ja niin ku kaikkia aiheita, kaikkia vaan, mitä mieleen tulee.
(H1)

No, odotin joka kerta, että pääsis, koko viikon. (H4)

Hmm. Kyllä mä tykkäsin tosi paljo. (H3)

Siitä huolimatta, että osallistujien oli mahdollista olla osallistumatta eri toimintoihin, kukaan ei jättäytynyt juuri mistään pois. Valokuvaaminen oli tältä osin poikkeus, sillä kaikki osallistajat eivät kokeneet sitä itselleen ominaiseksi, eivätkä siksi halunneet aina osallistua siihen. Osalle osallistujista valokuvauksella oli kuitenkin suuri merkitys. Tämä näkyi mm. panostuksena voimauttavan omakuvan suunnittelussa ja toteutuksessa. Yksi osallistuja kertoi kokevansa valokuvattavana olemisen vaikeaksi, mutta voimauttavat omakuvat tärkeiksi itselleen. Kaikki osallistajat, jotka olivat nähneet haastatteluihin mennessä valokuviaan esillä järjestämässämme julkisessa valokuvanäyttelyssä, kokivat omien kuviensa näkemisen siellä tärkeäksi ja hienoksi. Yksi heistä liikuttui kertoessaan tunteneensa ylpeyttä omista kuvistaan.

Viittisköhän sanoo? No kyllä niistä kuvista tuli vähä semmone, ku kaitoin sitä kuvaa, niin vähä ylpeä olo. (H5)

Hienolta. Mun mielestä ne kuvat oli parhaita, missä on ne voimauttavat valokuvat. (H4)

Ryhmätoiminnan merkitystä kysyimme omana kysymyksenään haastattelussa, mutta merkityksiä nousi esille runsaasti koko ryhmätoiminnan ajan. Merkittävimpinä asioina aineistostamme nousi esille ryhmän mukanaan tuomat sosiaaliset kontaktit ja mahdollisuus keskustella asioista, sillä kaikki osallistujat toivat näitä jollakin tavalla ilmi. HavaitSIMME lisäksi yhden osallistujan puheista muutamaaan otteeseen toiveen siitä, että hän haluaisi tavata myös toisen ryhmän jäseniä. Muiden ihmisten tapaamisen ja asioista keskustelemisen koettiin nostaneen mielialaa sekä tuoneen helpotusta mieltä painaneisiin asioihin. Tämä mieltä painavien asioiden jakamisen tärkeys näkyi erityisesti siinä, että osa osallistujista toi niitä mainintana esiin, vaikka ei halunnut niistä keskusteltavan sen enempää. Yksi osallistuja korosti keskustelemisen tärkeyttä sanomalla, että asiat voivat patoutua ihmisen sisälle, jos niistä ei pysty puhumaan.

Sillee niin, ku, että puhuttiin niin, ku näistä kaikista asioista, mitä siitä ny on käyty läpille. Sit tota niin oli niin, ku, niin, ku mukava jutella ja keskustella kaikesta ja sit oli kaikkea mitä tehtiinki. (H3)

No, kyllä sillä lailla just, että on saanut tavata uusia ihmisiä ja saanu niitä niin, ku sosiaalisia kontakteja ja semmonen. Ja tosiaan saanu jutella ihmisten kanssa ja keskustella mielenkiintosisista aiheista. (H1)

No, niin, kun jos sanoo ääneen, niin sit ne ei paina niin mieltä. (H4)

Lisäksi yksi osallistuja kertoi, että ryhmätoiminnan aikana tuli esille paljon omaan tilanteeseen liittyviä, mietityttäviä asioita, mutta myös ratkaisuja niihin. HavaitSIMME jo ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujien tarpeen keskustella ja ryhmässä muodostuvan luottamuksen, sillä osallistujat kertoivat jo tuolloin hyvin henkilökohtaisia asioita elämästään. Toisen ryhmän kohdalla keskustelua syntyi niin paljon, että sen kerran valokuvat jäivät ottamatta. Ryhmäkertojen aikana käytiin monia, jopa liikutukseen asti merkityksellisiä, keskusteluita niin positiivisista, kuin myös todella kipeistäkin aiheista. Lisäksi kaikki osallistujat toivat jossakin vaiheessa ilmi sen, että he pystyivät puhumaan luottavaisin mielin ryhmässä. Yksi sanoi jopa voinansa kertoa ryhmässä sellaisia asioita, joita ei muualla voi puhua. Ryhmissä syntyneeseen luottamukseen ei, olettamuksestamme ja huolestamme poiketen, vaikuttanut edes yhden osallistujan useat pakolliset poissaolot.

Mm.. Kyllä on sellasta jotain pontta saanut, kun niitä pohtii niitä asioita tai pohdittiin, se meni aika avoimesti. Meni aika henkilökohtaseksi, kyllä se iha, kyllä sillä jotai vaikutusta on. (H5)

Että on kokenu niin ku vääryyttä. Niin, niin sekin ehkä näky täällä ryhmässä, että on tullu semmonen, että uskaltaa sanoa. Et ei oo vaan sillee, et joo mulla on kaikki ihan hyvin. (H1)

Teimme jo ryhmän alkuvaiheessa havainnon, että monelle osallistujalle oli tärkeää jo pelkästään saada paikka, jonne tulla ja yhteisö, johon kuulua. Myöhemmin myös osallistujat itse toivat tätä asiaa ilmi keskusteluissa. Osallistujat kokivat ryhmätöiminnan tuoneen vaihtelua arkeen ja etäisyyttä elämäntilanteiden haasteisiin. Keskusteluissa HYVÄ MEININKI -ryhmä nimettiin myös voimavaraksi.

Et on tullu niinku jotakin muuta ajattelemista ja eikä oo ollu semmonen, että mitä kauheeta siellä kotona nyt ja. (H2)

Yksi osallistuja sanoikin haastattelussa, ettei haluaisi ryhmän loppuvan ollenkaan. Lisäksi nousi esille, että ryhmässä käsitellyt asiat eivät jääneet vain ryhmätilanteisiin, sillä suurin osa osallistujista oli palannut ryhmässä käsiteltyihin asioihin myös kotona. Yksi osallistuja esimerkiksi kertoi ryhmän olleen mielessä joka päivä ja kirjoittaneensa ryhmätöiminnan ja muun tahon järjestämän, samankaltaisia teemoja käsittelevän toiminnan innoittamana ajatelmia, joita hän toi myös meidän luettavaksemme. Toinen osallistuja taas oli ryhtynyt tavoittelemaan pitkäaikaista unelmaansa kirjoittamisen saralla.

Mä oon vähä kotonaki miettiny näitä asioita. Mulla oli niitä tehtäviä ja ne vähä sivusi näitä aiheita. Sitten mä kirjoitin kotona sellasia ajatelmia. (H4)

Joo, mä keräsin vähän semmosta kansiota, että mitä on tapahtunut ja mä laitan nämäkin sinne. (H4)

Ei oikestaan muuta, ku haluis, ettei tää loppuis. Oli kyllä oikeen mukava, mukava kyllä, että tykkäsin tosi paljon. (H3)

10.3 Ryhmätoiminnan hyödyllisyys ja tarpeellisuus

Opinnäytetyötutkimuksemme yhtenä tarkoituksena oli selvittää, onko tällainen ryhmätoiminta hyödyllistä ja onko sellaiselle tarvetta. Halusimme myös selvittää, olivatko ryhmän teemat sellaisia, että niistä oli tärkeää puhua. Selvittäessämme osallistujilta heidän mielipidettään teemoista, olivat he sitä mieltä, että ne kaikki olivat olleet hyviä ja niistä oli hyvä ja tärkeä puhua. Omat havaintomme ryhmän ajalta olivat samansuuntaisia, sillä kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että keskustelut olivat välillä todella pitkiä ja osallistujat erittäin innostuneita. Yksi osallistuja toi ryhmän aikana useaan otteeseen ilmi sitä, että hän saa paljon irti ryhmän teemoista, sekä että ne tukivat hänen kuntoutumistaan ja paranevaa oloaan. Yksi taas kertoi haastattelutilanteessa, että kaikki teemat tuntuivat liittyvän toisiinsa, eikä mitään aihetta olisi hänen mielestään tarvinnut jättää pois. Kaksi osallistujaa korosti sitä, että oli hyvä, että teemoja käsitellessämme oli saanut teemoista keskustelemisen lisäksi jutella myös muista aiheista sekä tehdä kirjallisia tehtäviä. He kokivat sen tuoneen vaihtelua.

Kyllä. On ollut kyllä hyvät teemat ja hyvät puheenaiheet. (H3)

Nää on ihan hyviä aiheita, kun asioita sanoi ääneen, niin oli helpompi olla. (H4)

Ei ollu oikeestaan mitään semmosta teemaa, minkä ois kokenu jotenki turhaksi tai. Ja justii niin, ku ite aattelee, että kaikki liittyy niin, ku kumminki kaikkeen, että. (H1)

No ei ainakaa huonokaan oo niistä puhua. (H2)

Se oli ainakin mukavaa kun oli sekä että, kun oli niitä teemoja ja sitten saatiin niin, ku jutella ja tällasta. Että se vähän vaihtelee. (H3)

Aineistosta nousi selvästi esille se, että kaikki käsittelemämme teemat eivät olleet osalle osallistujista aivan tuttuja ja osaa aiheista pidettiin hyvinkin vaikeina. Huomion arvoista on, että nekin osallistujat, joille teemat olivat ihan tuttuja, pitivät niistä keskustelemista kuitenkin hyödyllisenä. Yksi osallistuja esimerkiksi kertoi, että koki teemoista keskustelemisen eräänlaisena ajatusten herättelemisenä.

Kaikki asiat oli kumminki niin, ku kauheen tärkeitä. (H1)

Vaikeita teemoja käsitellessämme huomasimme osallistujien olevan osittain vaivantuneita ja hiljaisia. Tällöin pyrimme avaamaan aiheita erityisen tarkasti ja keskustelemaan niistä hyvin yleisellä tasolla. HavaitSIMME, että osallistujat kokivat sellaiset teemat vaikeiksi, jotka liittyivät jotenkin heidän senhetkisen elämäntilanteensa haasteisiin. Tällaisia teemoja olivat erityisesti itsetunto ja tulevaisuus. Kolmen osallistujan kanssa keskustelimme aiemmin ilmitulleen aiheiden vaikeuden takia haastattelutilanteessa siitä, olivatko osittain hyvinkin syvälliset teemamme aiheuttaneet ahdistuksen tunteita. Kukaan heistä ei kuitenkaan kokenut, että olisi ahdistunut pidempiaikaisesti käsitellyistä asioista, vaikka osa niistä aika vaikeita ja hetkellisesti ahdistavia heille olikin. Yksi osallistuja korosti sitä, että uskalsi aina kyllä sanoa, mitä teema toi mieleen ja näin asiat eivät jääneet vaivaamaan mieltä.

Itsetunto-aihe oli vaikee. (H4)

Ahdisti, mutta laitto miettimään, mitä se vois olla, mutta ahdisti se tulevaisuus. (H5)

Selvitimme ryhmätoiminnan hyödyllisyyttä kysymällä osallistujilta, voisiko tällaisesta ryhmätoiminnasta, jossa käsitellään näitä teemoja, olla hyötyä muille ihmisille. Pyysimme heitä myös tarkentamaan, kenen tai millaisten ihmisten he ajattelevat hyötyvän siitä. Kaikki osallistujat kokivat, että toiminnasta voisi olla hyötyä muillekin. Kolme heistä oli sitä mieltä, että tällainen ryhmätoiminta voisi auttaa esimerkiksi yksinäisiä ihmisiä, lisäksi kolme osallistujaa ajatteli sen sopivan masennuksesta tai muista mielenterveydellisistä haasteista kärsiville ihmisille. Yksi nosti esiin myös huonosta itsetunnosta ja toinen traumaista kärsivät ihmiset. Jälkimmäinen tarkensi kuitenkin, että tällainen toiminta ei korvaisi terapiaa, vaan toimisi sen lisänä. Kaksi vastaajaa summasi lisäksi, että ryhmä voisi sopia ihan kaikille. Omi en havaintojemme pohjalta tulimme siihen tulokseen, että kaikki osallistujat kokivat ryhmän sopivan ihmisille, joilla oli samanlaisia haasteita elämässään kuin heillä itsellään tai jollakin heidän lähipiirissään. Yksinäisyys oli esimerkiksi sellainen asia, joka nousi esiin useammassa keskustelussa ryhmän aikana ja joka kosketti lähes jokaisen osallistujan tilannetta.

Kyllä, kyllä mä ainakin aattelen, että, että niin voi siitä olla muillekin hyötyä paljon. (H3)

No ainakin, jos on itsetunnon kanssa ongelmia. (H4)

Varmaan semmoselle, joka kärsii jostaki ahdistuksesta ja paniikkihäiriöstä ja mielenterveysongelmista, yksinäisyydestä ja ystävättömyydestä. (H2)

No yksinäisille ja ihan kaikille, jotka on masentuneita. (H5)

Kyllä varmasti, en epäile yhtään. Semmoset ihmiset justiin, joilla on niin, ku jotakin tavallaan traumoja. (H1)

Ryhmän aikana sekä haastattelutilanteissa käydyissä keskusteluissa kävi ilmi myös se, että tällaista matalankynnyksen, kaikille avointa ryhmätoimintaa tulisi olla huomattavasti nykyistä enemmän. Yksi osallistuja kysyikin meiltä muutamaan otteeseen, mistä voisi löytää vastaavia ryhmiä. Toinen osallistuja toi ilmi tarvetta sellaiselle ryhmätoiminnalle, jossa asioista voisi keskustella luottamuksella ja toisten arvoja ja mielipiteitä kunnioittavasti, kuten meidän ryhmässämme. Hän myös kertoi meille ideoineensa ryhmä- ja leiritoimintaa, johon oli saanut ryhmästämme lisäideoita.

Kyllä just se vaikka olis ihan niin ku eri arvot ja kaikki, nii pystyis niin ku olemaan. Just tommosta niin ku puhua, puhua jostaki asioista, ei mennä heti semmoseen väittelyyn vaan, vaan arvostetaan sen toisen mielipidettä, vaikka ollaan eri mieltä. (H5)

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa peilaamme tutkimuksessamme saamiamme tuloksia opinnäyte-työmme teoriaosuuteen. Käymme keskeisimmät tulokset läpi siten, että ne vastaa-vat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme: Voidaanko positiivisesti suun-tautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun? Lisääkö ryhmätoi-minta osallistujien itsetuntemusta? Millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallis-tujille? Onko tällainen ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista?

11.1 Positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla voidaan saada aikaan myönteisiä muutoksia ajattelussa ja mielialassa sekä lisätä itsetuntemusta ja hyvinvointia

Tutkimustuloksista ilmenee, että ryhmätoiminta vaikutti kaikkien osallistujien ajatte-luun. Vaikutukset näkyivät siten, että he kertoivat oppineensa tunnistamaan omia ajattelumallejaan ja pyrkivänsä muuttamaan negatiivisia ajattelumallejaan positiivi-semmiksi, eli he olivat oppineet Mattilan (2006) kuvaamaa näkökulman vaihtami-sen taitoa. Lisäksi käy ilmi, että ryhmätoiminnalla oli positiivinen vaikutus osallistu-jien mielialaan. Ei ole yllättävää, että positiivisesti suuntautunut ryhmätoiminta vai-kuttaa näin, sillä esimerkiksi Mattilan (2006, 183) mukaan käytetyllä kielellä on ratkaiseva merkitys ihmisen huomion suuntaamisessa. Hän kertoo, että ongelmis-ta puhuminen suuntaa huomion niihin, kun taas optimismi ja tulevaisuuteen keskit-tyminen vahvistavat positiivista ajattelua. Tutkimustuloksemme ovat hyvin saman-suuntaisia kuin Bolierin ym. (2013) sekä Sinin ja Lyubomirskyn (2009) meta-analyseissaan saamat tulokset.

Tutkimuksemme tulokset tukevat myös professori Barbara Fredricksonin (1998, Fredricksonin & Kurtzin 2011, 35–41 mukaan; 2001, Uusitalo-Malmivaaran 2014, 21 mukaan) broaden-and-build-teoriaa, sillä ryhmätoiminta nosti osallistujien mie-lialaa ja lisäsi positiivisia tunteita sekä auttoi heitä löytämään itsestään uusia voi-mavaroja ja laajentamaan näkökulmaansa asioihin. Fredricksonin teorian mukaan kaksi jälkimmäistä ovat edellisten ansiota. Hänen mukaansa näin voidaan lisätä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Laine ym. (2014, 9) pitävät taitoa löytää

positiivisia puolia asioista, yhtenä ihmisen psyykkisistä voimavaroista, jotka edistävät psyykkistä hyvinvointia. Omat havaintomme tukevat johtopäätöstämme ryhmätoiminnan aikana tapahtuneesta muutoksesta osallistujien ajattelussa, sillä havaitsimme selkeän eron heidän puheissaan vertaillessamme keskusteluita ryhmän alku- ja loppuvaiheista. Näin voidaan päätellä, että positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla voitiin näissä kahdessa ryhmässä vaikuttaa osallistujien ajatteluun ja mielialaan positiivisesti ja sitä kautta lisätä heidän hyvinvointiaan.

Ryhmätoiminta lisäsi tutkimustulostemme mukaan kaikkien osallistujien itsetuntemusta, sillä he oppivat paremmin tunnistamaan mm. taitojaan, voimavarojaan, hyviä ominaisuuksia itsessään sekä keinojaan ehkäistä stressiä. Myös näiden tulosten perusteella voidaan päätellä, että ryhmätoiminnalla voitiin lisätä osallistujien hyvinvointia, sillä, kuten positiivinen ajattelu, myös itsetuntemus on yksi ihmisen psyykkisistä voimavaroista (Hakonen 2008, 122–128; Kettunen ym. 2009, 66–67; Taylor 2011, 65). Vogtin ja Colvinin (2005, Ojasen 2011, 121–123 mukaan) tekemän tutkimuksen mukaan hyvä itsetuntemus paitsi lisää ihmisen psyykkistä hyvinvointia, on myös yhteydessä onnellisuuteen ja myönteiseen minäkuvaan.

Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian pohjalta voidaan todeta, että ryhmätoiminnalla oli osallistujiin myös voimauttava vaikutus, sillä hänen mukaansa voimaantumisen prosessiin kuuluvat oleellisesti ihmisen omien päämäärien asettaminen, luottamus omiin mahdollisuuksiin sekä näkemys omasta itsestään. Kaikki nämä ovat sellaisia asioita, joiden osalta osallistujissa tutkimustulostemme mukaan tapahtui muutosta positiiviseen suuntaan. Siitosen (1999) teorian mukaan voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään ja johon vaikuttavat olosuhteet, toiset ihmiset ja sosiaaliset rakenteet. Näin ollen voidaankin päätellä, että pidempikestoisena ryhmätoiminta olisi voinut mahdollistaa osallistujien voimaantumisen prosessin jatkumisen.

Näkisimme kuitenkin, että ryhmätoiminnan täytyy olla vapaaehtoista ollakseen vaikuttavaa, sillä tutkimustulostemme mukaan sillä oli suurin vaikutus niiden osallistujien ajatuksiin, jotka olivat nähdäksemme eniten sitoutuneet toimintaan ja pitivät sitä tärkeänä. Tutkimustuloksistamme ilmenee myös, että ryhmätoiminnan oikea-aikaisuudella on merkitystä sen vaikuttavuuden kannalta, sillä niistä voidaan nähdä, että ryhmän osallistujien henkilökohtainen elämäntilanne vaikutti suuresti sii-

hen, miten käsitellyt asiat jäivät heidän mieleensä ryhmäkerran jälkeen. Jos osallistujan omassa henkilökohtaisessa elämäntilanteessa oli akuutteja vaikeita asioita meneillään, hänen ajatuksensa palasivat helposti arjessa vaikuttaviin asioihin. Niinpä voidaankin todeta, että tällaisella positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla voitiin parhaiten vaikuttaa osallistujien ajattelumalleihin ja myönteisiin kokemuksiin silloin, kun se toteutui oikea-aikaisesti osallistujan elämäntilanteeseen nähden. Oikea-aikaisuuden tärkeys käy ilmi myös Valtiontalouden tarkastusviraston tekemässä Nuorten syrjäytymisen ehkäisy -tarkastuksessa (2007, 113, 132), jossa tavoitteena oli selvittää nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävien hallinnonalojen välisten toimenpiteiden vaikuttavuutta. Tästä tarkastuksesta tehdystä raportista käy ilmi, että nuorten osallisuuden kannalta merkittäviä tekijöitä ovat palveluiden saatavuus ja tukitoimien oikea-aikainen alkaminen. Nuorten toipumisen kannalta oli tärkeää, että asioihin voitiin puuttua tarpeeksi varhaisessa vaiheessa. Ehkäisevä työ ja riskien tunnistaminen lisäsivät kustannuksia, mutta pitkällä aikavälillä tämän panostuksen katsotaan maksavan itsensä takaisin. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 113, 132.)

Varhaisen tuen saannin merkitys ilmeni myös meidän tutkimustuloksistamme, sillä negatiivinen ajattelu näkyi erityisesti toisessa ryhmässä, jossa osallistujilla oli pidempiaikaisia haasteita elämäntilanteissaan. Voidaan siis todeta, että ainakin tässä ryhmässä näytti siltä, että pidempi haasteellinen elämäntilanne, johon sisältyy esimerkiksi ulkopuolisuutta työelämästä, päihteiden ongelmakäyttöä ja mielenterveydellisiä haasteita, vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun. Laineen ym. (2014, 9) mukaan ihmisen saattaakin haastavassa elämäntilanteessa olla vaikea asennoitua optimistisesti. Raunio (2006, 28) ja Juhila (2006, 56) ovat molemmat teoksissaan korostaneet varhaisen tuen ja riskien mahdollisimman varhaisen tunnistamisen merkitystä, koska kasaantuneiden hyvinvoinnin ongelmien katsotaan johtavan syrjäytymiseen. Myös Laine ym. (2010, 12–13) korostavat, että syrjäytyminen ei tapahdu hetkessä, vaan syrjäytyneen aseman synnyttää huonon yhteiskunnallisen aseman vakiintuminen pitkäaikaiseksi olotilaksi.

11.2 Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille positiivisen kokemuksen, sosiaalisia kontakteja, yhteisön ja vertaisuutta

Ryhmätoiminta oli kaikille osallistujille tulosten mukaan positiivinen kokemus. Eri-tyisesti osallisuuden ja sosiaalisten kontaktien merkitys nousi tutkimustuloksista selkeästi esille. Osallistajat pitivät tärkeänä sitä, että he pääsivät keskustelemaan toisten ihmisten kanssa, saivat yhteisön, johon kuulua ja paikan, johon tulla. Tulos ei ole yllättävä, koska tarkasteltaessa osallisuuden käsitettä, käy ilmi sen tärkeys. Esimerkiksi Nivalan ja Ryytäsen (2013, 10) mukaan osallisuuden kokeminen on ihmiselle ehdottoman tärkeää, sillä johonkin kuulumisen tunne sekä kokemus omasta merkityksestä osana jotakin yhteisöä ja yhteiskuntaa, ovat tärkeitä perusrakennusaineita ihmisen hyvinvoinnille. Allardtin (1980, 32–37) teoriaa mukaillen ryhmätoiminta vastasi kahteen ihmisen hyvinvointiin liittyvistä kolmesta perustarpeesta: yhteisyysuhteiden tarpeeseen (loving) ja itsensä toteuttamisen tarpeeseen (being).

Järvilehdon ja Kiiskan (2009, 41) mukaan ryhmän hyvinvointi, ja siten myös jäsenten hyvinvointi, muodostuvat monista asioista ja erilaisista tekijöistä. Näitä ovat ainakin ryhmän ilmapiiri, toimintatapoihin ja kommunikaatiokäytäntöihin liittyvät tekijät sekä jäsenten suhtautuminen ja asema toisiinsa nähden. Tutkimustulostemme mukaan ryhmässä vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri, joka oli tärkeä kaikille osallistujille. Ajattelemme, että tähän on vaikuttanut se, että osallistajat saivat ryhmätoiminnan alussa sopia yhteiset säännöt, joita kaikkien tuli noudattaa. Säännöissä sovittiin mm., että kaikkien tulee kuunnella ja kunnioittaa muita osallistujia, ja että ryhmässä puhutut asiat jäävät ryhmään. Turtiaisen (2012) tekemän tutkimuksen mukaan yhteiskunnallisesti haastava elämäntilanne ja siitä aiheutuvat häpeän ja nöyryytyksen kokemukset sekä tunnustuksen ja kunnioituksen puute vähentävät luottamusta yhteiskuntaan, mikä näkyi myös jossakin määrin ryhmisämme, mm. puheissa viranomaisista. Luottamuksen puute ei kuitenkaan, kuten sanottua, näkynyt osallistujien luottamuksen määrässä toisiaan tai meitä ohjaajia kohtaan. Ajattelemmekin, että kunnioittavalla ja tasavertaisella tavallamme kohdata osallistujat ja ohjata heitä, oli vaikutusta luottamuksen syntymiseen ryhmässä.

Hyypän (2002; 2005) näkemysten pohjalta voidaan sanoa, että ryhmällä oli sosiaalista pääomaa, sillä hänen mukaansa se perustuu ihmisten keskinäiselle luot-

tamukselle ja vastavuoroisuudelle. Luottamus on ryhmätoiminnan kannalta merkittävä asia, sillä Turtiainen (2012) on todennut tutkimuksessaan luottamuksen lisäävän ihmisten hyvinvointia ja edistävän myönteisten vuorovaikutussuhteiden kehittymistä. Isolan ym. (2015, 80) mukaan luottamuksen syntyminen edellyttää ihmisten keskinäistä tunnustamista, huolenpitoa, oikeuksien kunnioittamista ja sosiaalista arvostusta, jotka kaikki rakentavat itsetuntoa ja itsekunnioitusta. Tämän perusteella luottamuksen syntymiseen voidaan päätellä vaikuttaneen myös jäsenten keskinäisen vertaisuuden. Vertaisuudella on merkitystä, sillä Järvilehdon ja Kiisken (2009, 44, 46) mukaan ihminen voi esimerkiksi kokea huomattavaa helpotusta havaitessaan, että muilla ryhmän jäsenillä on samankaltaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Lindsay ja Orton (2008, 8) korostavat vertaistuen tärkeyttä erityisesti niiden ihmisten kohdalla, joiden elämässä tapahtuu tai on tapahtunut sellaisia vaikeita asioita, jotka eriyttävät heitä muista ihmisistä. Ajattelemmekin näin vertaistuen olevan tärkeää nimenomaan sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille.

Ryhmän voidaan todeta toimineen myös voimavarana osallistujille, sillä ihmissuhteissa koettua sosiaalista tukea, joka voi olla luonteeltaan monimuotoista, sekä jäsenyyttä ja osallisuutta itselle merkityksellisissä yhteisöissä ja toiminnoissa, pidetään Hakosen (2008, 129–130, 136) sekä Kettusen ym. (2009, 65–66) mukaan ihmisen sosiaalisena voimavarana. He pitävät myös sosiaalisen verkoston tarjoamaa turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kokemusta siitä, ettei ole yksin, tärkeinä voimavaroina. Tässä alaluvussa käsiteltyjen seikkojen perusteella voidaan päätellä, että ryhmällä ja sen tarjoamilla sosiaalisilla kontakteilla ja yhteisöllä näytti olevan suuri merkitys osallistujien positiiviseen kokemukseen ryhmätoiminnasta.

11.3 Positiivisesti suuntautunut ryhmätoiminta on hyödyllistä ja tarpeellista

Tutkimustuloksistamme käy ilmi, että kaikki osallistujat pitivät ryhmätoimintaa hyödyllisenä ja ajattelivat siitä olevan hyötyä myös muille. He pitivät myös tarpeellisenä lisätä tällaisen ryhmätoiminnan määrää. Merkittävintä hyötyä ryhmätoiminnasta olisi tulosten perusteella yksinäisille ja mielenterveydellisistä haasteista kärsiville ihmisille. Tulokset tukevat aiemmin esitettyä teoretietoa, sillä Heiskasen ym.

(2006, 20–21) ja Mielenterveystalon ([viitattu 19.8.2016]) mukaan sosiaalinen tuki ja ystävät, säännöllinen rytmi ja arjen rutiinit, riittävän hyvä itsetunto, kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita sekä kuulluksi tuleminen ovat niin sanottuja suojaavia tekijöitä, jotka vahvistavat mielenterveyttä sekä auttavat selviytymään erilaisissa vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa. Ne myös vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä, jotka Tuusan (2015, 4, 11) mukaan ovat usein heikentyneet sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailta.

Näkemyistä ryhmätoiminnan yksinäisyyttä vähentävästä vaikutuksesta tukee Vanhustyön keskusliiton kehittämän psykososiaalisen Ystäväpiiri-ryhmätoimintamallin vaikuttavuudesta saadut tulokset. Ryhmätoimintamalli on kehitetty lievittämään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä (Vanhustyön keskusliitto 2012, 7). Ryhmätoimintaa on toteutettu ympäri Suomen ja siihen on osallistunut viiden vuoden aikana yli 5000 ikäihmistä. Ryhmätoiminnasta tehdyn vaikuttavuustutkimuksen mukaan lähes 90 prosenttia osallistujista koki yksinäisyyden tunteen vähentyneen ryhmätoiminnan aikana ja yli 70 prosenttia vielä sen jälkeenkin. Suurimpana selittävä tekijänä yksinäisyyden tunteen vähenemiselle pidettiin siitä keskustelemista. (Jansson 2012, 106–108.) Lisäksi Brandin ym. (2013, 7) mukaan jo pelkästään johonkin ryhmään kuulumisen vähentää yksinäisyyttä, antaa erilaisia elämyksiä sekä kokemuksia ja vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen. He kertovat, että erilaisien ryhmien kautta voidaan myös vahvistaa ihmisen toimintakykyä ja tukea hänen voimavarojaan. Näin ollen ryhmätoiminnasta olisi hyötyä suurelle joukolle ihmisiä, sillä yksinäisyys koskettaa Saaren (2016, 5) mukaan satojatuhansia suomalaisia. Yksinäisyys sekä ulkopuolisuuden ja tarpeettomuuden tunteet ovat yleisiä erityisesti työttömillä ihmisillä, kuten esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailta (Heiskanen ym. 2006, 62, 104).

Ryhmätoiminnan voidaan mielestämme katsoa olevan hyödyllistä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille, kun tutkimustuloksissa ilmennyt, osallistujien kokemusta sosiaalisten kontaktien lisääntymisestä sekä yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteesta peilataan teorian tietoon siitä, millaisia haasteita tähän asiakasryhmään kuuluvilla ihmisillä on usein elämäntilanteissaan. Esimerkiksi yleisesti syrjäytymiseen ja näin ollen sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmään liitettävä köyhyys, joka vaikutti myös tutkimukseen osallistuneiden ihmisten elämään, kuluttaa Sirosen ja

Saastamoisen (2014, 13) mukaan voimavaroja, asettaa rajoja ihmisen sosiaaliselle osallistumiselle ja itsensä kehittämiseksi mm. kouluttautumisen ja harrastusten kautta sekä luo epävarmuutta, ahdistusta ja stressiä selviytymisestä. Lisäksi tässä asiakasryhmässä yleisenä pidetty päihteiden pitkittynyt ja ongelmallinen käyttö, joka näkyi vähäisessä määrin myös ryhmissämme, vaikeuttaa Särkelän (2009) sekä Takalan ja Roineen (2013, 28) mukaan yksilön ja ryhmien osallisuutta ja osallisuuden kokemuksia, sillä heidän yhteiskunnallinen osallisuutensa voi heikentyä syrjinnän, syrjäytymisen tai sen uhan ja toiseuden kokemisen kautta.

Tutkimustulostemme mukaan tämäntyyppistä ryhmätoimintaa voidaan pitää erityisen tärkeänä myös niille henkilöille, jotka tuntevat itsensä huonosti, sillä, kuten mainittua se lisäsi osallistujien itsetuntemusta ja voi näin vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Suurin vaikutus ryhmätoiminnalla oli tulosten mukaan juuri niiden osallistujien itsetuntemukseen, jotka olivat perehtyneet aiheeseen vähiten. Dunderfeltin (2006, 54), Salmimiehen (2008, 43) sekä Toivakan ja Maasolan (2011, 19) mukaan hyvä itsetuntemus auttaa ihmistä selviytymään paremmin elämässä eteen tulevista vaikeuksista ja haasteista. He kuvaavat itsetuntemusta jokaisen ihmisen henkilökohtaiseksi taidoksi, jota voi halutessaan myös kehittää ja jonka avulla oman itsensä kehittäminen on mahdollista. Heidän kertomansa tukee johtopäätöstämme ryhmätoiminnan tärkeydestä huonon itsetuntemuksen omaaville ihmisille. Oman itsensä tunteminen on Toivakan ja Maasolan (2011, 19) mukaan tärkeä edellytys hyvälle ja terveelle itsetunnolle. Itsetuntemuksen voidaan katsoa olevan erityisen tärkeää sosiaalisen kuntoutuksen asiakasryhmälle, sillä Dunderfeltin (2006, 134) mukaan monesti ne ihmiset, jotka kärsivät aineellisista, sosiaalisista ja terveydellisistä puutteista, ovat myös niitä, joilla esiintyy heikkoa itsetuntoa. Hänen mukaansa esimerkiksi työttömyyden tiedetään vaikuttavan ihmisen itsetuntoon ja ajattelumalleihin negatiivisesti. Tämä näkyi myös meidän ryhmissämme, sillä lähes kaikki osallistujat arvioivat itsetuntonsa ryhmän alussa huonoksi tai huonohkoksi.

Tutkimustulostemme mukaan ryhmätoiminta auttoi osallistujia kartoittamaan unelmiaan ja rohkaisi heitä unelmoimaan. Se auttoi heitä myös suhtautumaan tulevaisuuteen positiivisemmin ja lisäsi toiveikkuutta sen suhteen. Tämän päättelemme olevan ryhmätoiminnassa käytetyn suuntauksen ansiota, sillä molemmissa sekä

positiivisessa psykologiassa, että ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työotteessa toiveikkuus ja tulevaisuussuuntautuneisuus ovat suuressa roolissa. Positiivisen psykologian parissa esimerkiksi puhutaan rohkeasti hyveistä, vahvuuksista, optimismista, toivosta, viisaudesta, tyytyväisyydestä ja ystävällisyydestä (McNulty & Fincham 2011, Ojasen 2014b, 125 mukaan). Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä työotteessa tulevaisuussuuntautuneisuus mainitaan yhdessä tavoitteellisuuden kanssa keskeiseksi työskentelyä ohjaaviksi periaatteiksi, jolloin työskentelyssä painopiste ei ole ongelmanmäärittelyssä, vaan tavoitteissa ja tulevaisuudessa (Ratkes ry 2015).

Tutkimustuloksiamme ryhmätoiminnan toiveikkuutta lisäävästä vaikutuksesta tukevat Lundin (2006) toivottomuuden torjumiseen liittyvät tutkimustulokset. Tutkimuksessa selvisi, että vaikka työn koettiin tuovan eniten toivoa toivottomuuden keskelle, toivoa antoivat myös mielekäs tekeminen, omat taidot ja kyvyt, onnistumiset, omien vahvuuksien näkeminen sekä uuden asian oppiminen. (Lund 2006, 62, 64.) Hänen (2006, 9–10) mukaansa toivottomuus yhdistyy erityisesti syrjäytyneiden ihmisten elämäntilanteisiin. Tämä seikka vahvistaa johtopäätöstämme siitä, että tällainen ryhmätoiminta on hyödyllistä ja tarpeellista sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaille. Ajatustamme hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta tukee myös Räsänen (2006, 47–49) näkemys tutkimustuloksissammekin ilmenneen voimaantumisen yhteydestä Aaron Antonovskyn määrittelemään koherenssin tunteeseen. Nimenomaan tämä asiakasryhmä hyötyisi vahvasta koherenssin tunteesta, joka auttaa vaikeissakin tilanteissa luottamaan siihen, että asiat järjestyvät lopulta. Esimerkiksi meidän ryhmissämme ilmeni, että tulevaisuuden epävarmuus ja sen ajatteleminen ahdistivat joitakin osallistujia.

Kaiken tässä luvussa esitetyn huomioiden voidaan todeta, että tällainen ryhmätoiminta on tarpeellista ja sillä voidaan täyttää sosiaalisen kuntoutuksen tehtävää sosiaalisen toimintakyvyn ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksien parantajana. Se toimii myös syrjäytymisen vastaisena työnä ja syrjäytymisen vastustamisena, sillä Laineen ym. (2010, 16–17) mukaan kaikki erilaiset ajattelutavat, toimenpiteet ja politiikat, jotka tuovat syrjään joutuneita yksilöitä takaisin yhteisöjen pariin toimivat sellaisina. Lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden voidaan päätellä hyötyvän tällaisesta positiivisesti suuntautuneesta ryhmätoiminnasta, sillä

Tuusan (2015, 4,11) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen asiakkailla on samanaikaisesti useita elämänhallintaan vaikuttavia, vakavia ja pitkäkestoisia haasteita, joiden on tässä opinnäytetyössä todettu kuormittavan psyykkisesti sekä vähentävän myönteisyyttä. Niinpä johtopäätöstemme mukaan positiivisesti suuntautunut ryhmätoiminta voisi sosiaalisen kuntoutuksen käytäntönä omalta osaltaan täydentää sosiaalipalveluita ja edistää Juhilan (2006, 50–52) esittämää sosiaalityön yhteiskunnallista tehtävää syrjäytymisen vastaisessa työssä, jota Euroopan komissio (2010) myös Suomelta edellyttää. Olemme havainnollistamisen vuoksi koonneet tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset alla olevaan taulukkoon (Taulukko 2.).

Taulukko 2. Keskeiset tutkimustulokset ja johtopäätökset

TUTKIMUSKYSYMYS	TULOKSET	VAIKUTTAVAT TEKIJÄT
Voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun?	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätoiminta vaikutti kaikkien osallistujien ajatteluun • Osallistujat oppivat näkökulman vaihtamisen taitoa eli tunnistamaan omia ajattelumallejaan ja sitä kautta suuntaamaan ajatuksiaan positiivisemmiksi • Positiivinen vaikutus osallistujien mieli-alaan • Unelmoinnin ja toiveikkuuden lisääntyminen • Tulevaisuuden näkeminen positiivisemmin 	<ul style="list-style-type: none"> • Vapaaehtoisuus • Oikea-aikaisuus elämäntilanteeseen nähden • Ryhmätoimintaan sitoutuminen
Lisääkö ryhmätoiminta osallistujien itsetuntemusta?	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätoiminta lisäsi kaikkien osallistujien itsetuntemusta 	<ul style="list-style-type: none"> • Itsetuntemuksen aiempi taso • Ryhmätoiminnan positiivinen suuntaus • Ryhmäkertojen teemat
Millainen merkitys ryhmätoiminnalla on osallistujille?	<ul style="list-style-type: none"> • Positiivinen kokemus kaikille osallistujille • Osallistujat saivat uusia sosiaalisia kontakteja • Toimi voimavarana • Ryhmässä helppo keskustella omista asioista • Yhteisö, johon kuulua • Paikka, johon tulla 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaisuuden tärkeys • Luottamuksellinen ilmapiiri
Onko tällainen ryhmätoiminta hyödyllistä ja tarpeellista?	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki osallistujat pitivät ryhmätoimintaa hyödyllisenä • Kaikkien osallistujien mielestä tällaisesta ryhmätoiminnasta voisi olla hyötyä myös muille 	<ul style="list-style-type: none"> • Sosiaaliset kontaktit • Vähentää yksinäisyyttä • Ryhmään kuuluminen • Tärkeät ja hyödylliset teemat

12 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tuottaa tietoa sosiaalisen kuntoutuksen käytäntöjen kehittämisen tarpeisiin ja siksi siinä oli mukana myös piirteitä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. SOSKU-hankkeen työntekijät kaipasivat ryhmämuotoista toimintaa, jossa korostuisi positiivinen näkökulma, sillä heidän asiakaskunnassaan ajatukset ja näkökulmat olivat usein hyvin negatiivisia. Me suunnittelimme ja toteutimme tällaista ryhmätoimintaa HYVÄ MEININKI -ryhmän nimellä. Keräsimme palautetta ryhmästä ja lisäksi tutkimme ryhmän vaikuttavuutta, merkityksellisyyttä, hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta opinnäytetyötutkimuksemme. Ryhmätoiminta oli oikein onnistunutta ja saimme siitä hyvää palautetta, joten hankkeen työntekijät halusivat meidän tekevän heille siitä mallinnuksen. Opinnäytetyömme tutkimustulosten sekä johtopäätösten ja kaiken saamamme palautteen perusteella, voimme todeta, että onnistuimme myös tutkimustehtävässämme. Voimmekin siis todeta kehittäneemme itse alusta alkaen hyvän ryhmätoimintamallin ja tuotaneemme tietoa, joita voidaan hyödyntää kehitettäessä sosiaalisen kuntoutuksen käytäntöjä tai tehtäessä töitä muiden samankaltaisten ryhmien kanssa. Tutkimuksemme tuloksia voidaan mielestämme hyödyntää esimerkiksi pohdittaessa sitä, millaisesta ryhmätoiminnasta sellaiset asiakasryhmät, joilla on haasteita elämäntilanteissaan, voisivat hyötyä.

Koemme tutkimuksestamme nousseiden tulosten perusteella, että mahdollisia jatkotutkimuskohteita olisivat pidemmän aikavälin seuranta sekä pidempikestoisen ryhmätoiminnan vaikutukset. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista haastatella tutkimukseemme osallistuneet henkilöt uudestaan kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä ja selvittää sitä, vieläkö ryhmässä läpikäytyt asiat vaikuttavat heidän ajatuksiinsa ja onko mahdollinen voimaantumisen prosessi edennyt. Havaitsimme osallistujien ajatuksissa tapahtuvan muutoksia vasta ryhmän puolen välin jälkeen, joten ajattelemmekin, että tällaisella ryhmätoiminnalla voisi olla suuremmat vaikutukset, jos se kestäisi pidempään. Myös osallistujien palaute ryhmätoiminnasta tukee näkemystämme asiasta, sillä suurin osa osallistujista toivoi ryhmän jatkuvan pidempään.

Osallistuneet henkilöt tulivat HYVÄ MEININKI -ryhmään joko SOSKU-hankkeesta tai heidän yhteistyökumppaneidensa kautta. Kaikki eivät siis olleet välttämättä sillä hetkellä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaita. Heillä oli kuitenkin elämäntilanteissaan sen kaltaisia asioita ja haasteita, että tutustuttuamme heidän tilanteisiinsa paremmin, tulimme siihen tulokseen, että lähes kaikki olisivat hyötäneet SOSKU-hankkeen tarjoamasta tuesta ja ohjauksesta, ryhmätoiminnan lisäksi. Pidämmekin erityisen tärkeänä sitä, että saamme olla mukana kehittämässä sosiaalisen kuntoutuksen käytäntöjä, jotta ne voisivat löytää paikkansa ja juurtua pysyväksi toiminnaksi palvelemaan yhä useamman ihmisen tarpeita, jo varhaisemmassa vaiheessa, kuin vasta viimesijaisena palveluna.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi, mutta yhdessä olemme saaneet asiat sujumaan hyvin ja tukeneet toinen toistamme. Olemme aloittaneet työn tekemisen syksyllä 2015 yhteydenpidoilla, tapaamisilla ja ideoinnilla yhteistyökumppanimme kanssa, jonka pohjalta aiheemme, positiivisesti suuntautuneen ryhmätoiminnan tutkimisesta sitten syntyi. Alusta asti mukana kulki ajatus siitä, että jos on mahdollista, niin yhdistäisimme opinnäytetyöhömme myös Yhteisölliset ja luovat sosiaalityön menetelmät sekä Valtaistavat sosiaalityön menetelmät -harjoittelut, sillä halusimme suorittaa kokonaisuuden, jossa saisimme suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa ja tutkia sen vaikutuksia. Asiat saatiin koulun kanssa hoidettua niin, että pystyimme kesän ja syksyn 2016 aikana toteuttamaan koko kokonaisuuden. Haastavimmaksi asiaksi eri osa-alueiden yhdistelemisessä koimme kuhunkin osa-alueeseen sisältyneiden tuntien erittelemisen, mutta sekin sujui tarkkojen kirjanpitojen ansiosta hyvin. Jotkut opettajistamme pitivät ajatusta näin monen asian yhdistämisestä hurjana ja toivottivat meille kovasti onnea koetukseen. Tästä syystä yllätyimmekin siitä, miten hyvin ja ongelmitta kaikki lopulta sujui ja saimme pidettyä kokonaisuuden kasassa. Saimme mielestämme luotua laajasta kokonaisuudesta yhtenäisen ja tiiviin oppimiskokemuksen itsellemme, sillä eri osa-alueet tukivat niin hyvin toisiaan. Näin pääsimme myös näkemään uuden toiminnan toteuttamisen ja arvioinnin kaikki vaiheet. Tämän opinnäytetyön tekeminen antoi meille paljon hyviä työkaluja, joita voimme mahdollisuuksien mukaan hyödyntää siirtyessämme työelämään. Olemmekin tyytyväisiä tekemäämme työhön ja voimme ylpeinä esitellä sitä.

Olemme nyt jälkeinpäin pohtineet koko opinnäytetyöprosessiamme, erityisesti sen onnistumisen näkökulmasta ja tulleet siihen tulokseen, että emme tekisi oikeastaan mitään toisin. Tähän on varmasti syynä se, että olemme saaneet tehdä työtämme ajan kanssa sekä suunnitelleet kaiken huolellisesti. Parityöskentelyn ansiosta olemme voineet myös reflektoida prosessia koko sen ajan ja muuttaa toimintatapojamme tarvittaessa. Olemme muutenkin tyytyväisiä siihen, että päätimme tehdä opinnäytetyön yhdessä. Olimme alun perin ajatelleet tekevämme opinnäytetyön yhdessä vain, jos vastaan tulee molempia kiinnostava ja kahdestaan tekemisen mahdollistava aihe. Ajattelemme, että tämänlaajuisen kokonaisuuden toteuttaminen yksin ei olisi edes onnistunut. Yhteistyömme on ollut kohtalaisen mutkaton, sillä meillä on asioista hyvin samankaltaiset näkemykset ja molemmat ovat halunneet panostaa työn tekemiseen. Olemme opintojemme aikana tehneet useamman kerran yhdessä erilaisia tehtäviä ja suorittaneet esimerkiksi TKI-harjoittelun, joten meillä oli aika realistinen käsitys yhteistyömme toimivuudesta jo siinä vaiheessa, kun päätös yhdessä tekemisestä syntyi.

Perehdyimme tutkimuksemme aiheisiin hyvin jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, jolloin meille syntyi luonnollisesti näkemyksiä ja odotuksia, toivetakin siitä, mitä tuleman pitää. Osallistujien hankintavaiheessa meidät valtasi hetkellisesti myös epätoivo, sillä emme itse voineet vaikuttaa siihen, emmekä olleet ryhmätoiminnan alkua edeltävällä viikollakaan vielä ollenkaan varmoja, saammeko ketään mukaan. Kaikki odotuksemme kuitenkin täyttyivät, sillä saimme lopulta tarpeeksi osallistujia ja tutkimuksen toteutus eteni suunnitelmiamme mukaan. Suunnitelma on elänyt koko prosessin ajan, sillä esimerkiksi aloittaessamme tutkimustamme, oli meidän mielessämme vain yksi, kaiken kattava tutkimuskysymys, voidaanko positiivisesti suuntautuneella ryhmätoiminnalla vaikuttaa osallistujien ajatteluun. Ryhmätoiminnan loppupuolella, siihenastisten havaintojen perusteella, meille kuitenkin tarkentuivat tutkimuskysymykset ryhmän merkityksestä sekä sen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta. Itsetuntemuksen lisääntymisen lisäsimme omaksi kysymyksekseen vasta aineiston analyysin vaiheessa, kun huomasimme siitä kertyneen yllättävän paljon tietoa.

Oli myös sellaisia seikkoja, joihin emme olleet voineet valmistautua ja jotka yllättivät meidät positiivisesti. Ryhmät esimerkiksi jakoutuivat sattumalta, ilman ennak-

kotietoja siten, että ne olivat kovin erilaisia keskenään. Toisessa ryhmässä osallistujat pitivät enemmän tehtävien tekemisestä, eikä keskusteluita näin ollen syntynyt niin paljon kuin toisessa ryhmässä, jossa taas osallistujat olivat niin aktiivisia keskustelijoita, että jätimme joitakin tehtäviä tekemättä. Pidämme tätä jakoa hyvin onnistuneena, koska ajattelemme, että näin kaikki saivat keskustella sen verran, kuin halusivat eikä kukaan jäänyt toisen osallistujan varjoon. Toki toisella ryhmällä olisi esimerkiksi joku vähemmän keskustelevalta ryhmästä voinut innostua puhumaan enemmän.

Meidät yllätti myös ryhmässä todella aikaisessa vaiheessa syntynyt luottamus, jonka ansiosta osallistujat keskustelivat hyvin henkilökohtaisistakin asioista. Pidämme syntynyttä luottamusta osoituksena siitä, että onnistuimme luomaan ryhmätilanteisiin luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin. Koemme, että tämä edesauttoi paljon tutkimuksemme onnistumista. Ryhmän aikana tapahtunut havainnointi ja se, että tutkimukseemme osallistuneet henkilöt tulivat meille ryhmätoiminnan kautta tutuiksi, toi meille myös haasteita siinä vaiheessa, kun kirjoitimme auki tutkimuksen tuloksia. Pohdimme sitä, kuinka paljon ja miten yksityiskohtaisesti voimme kertoa ilmi tulleista asioista ilman, että rikomme heidän luottamuksensa ja paljastamme sellaisia asioita, joita he eivät olleet tarkoittaneet muiden kuin meidän tietoomme. Tuttuuden takia meidän tuli koko tutkimusprosessin ajan myös kiinnittää huomiota siihen, että se ei vaikuta osallistujien meille antamiin vastauksiin ja sitä kautta tutkimustuloksiin.

Sosionomi (AMK) -koulutuksen aikana osaamisen eri vaiheita seurataan ja peilataan sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien kautta. Uudet kompetenssit ovat tulleet voimaan 29.4.2016 ja ne on hyväksytty sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokouksessa Kuopiossa. Kompetensseja ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö- johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016.) Meidän osaamisemme on karttunut opinnäytetyökokonaisuutta tehdessämme oikeastaan kaikilla kuudella osaamisalueella, sillä suunnittelimme, toteutimme, raportoimme, tutkimme ja taas raportoimme kaiken itse. Näin olemme koko tämän prosessin aikana tehneet mo-

nenlaista ja olleet monessa mukana. Asiakasryhmämme oli sellainen, että eettisen osaamisen sekä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen periaatteet olivat jatkuvasti oleellinen osa prosessia. Lisäksi myös omat elämänarvomme ohjasivat työtämme näiden osaamisalueiden vaatimusten mukaisesti. Olemme saaneet uutta kokemusta itsemme johtamisessa ja työskentelyssä työparina sekä myös joutuneet arvioimaan omaa työtämme ja sen laatua, vaikutuksia ja tuloksia koko prosessin ajan. Meille kertyi lisäksi runsaasti kokemusta asiakastyöstä ja palveluiden järjestämisen eri vaiheista. Opinnäytetyön tutkimusosuuden kautta osaamisemme kehittyi erityisesti tutkimuksellisen kehittämisen- ja innovaatio-osaamisen alueella.

Saimme tätä opinnäytetyön ja harjoitteluiden muodostamaa kokonaisuutta suorittaessamme myös uutta kokemusta tiedottamisesta ja tapahtumanjärjestämisestä, sillä järjestimme HYVÄ MEININKI -valokuvanäyttelyn 25.7.–9.9.2016 Seinäjoen kaupungin Sosiaalikeskuksessa. Valokuvanäyttely koostui ryhmätoiminnan aikana otetuista valokuvista. Ilmoitimme näyttelystä sosiaalisessa mediassa ja paikallislehtien Menot-palstoilla sekä lähetimme lehtiin juttuvinkin, johon toinen lähestymistämme lehdistä tarttuikin pyytäen meiltä lehdistötiedotteen. Lähetimme tiedotteen ja muutamien sähköpostiviestein vaihdettujen tarkennuksien jälkeen näyttelystämme oli juttu Epari-lehdessä. Kesän jälkeen Yhteisölliset ja luovat sosiaalityön menetelmät -harjoittelun ohjaajamme esitti toiveen, että tekisimme Seinäjoen ammattikorkeakoulun omaan verkkolehden jutun toteuttamastamme ryhmätoiminnasta ja valokuvanäyttelystä, sillä hänen mukaansa sosiaalialan projektit ovat liian harvoin esillä lehdessä. Tartuimme ohjaajamme toiveeseen ja kirjoitimme artikkelin, joka julkaistiin SeAMK-verkkolehdessä 21.11.2016.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Marttunen M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. [Verkkopublikaisu]. Kansanterveyslaitos, Mielen terveyden ja alkoholitutkimuksen osasto HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tulosyksikkö. Nuorisopsykiatrian vastuualue. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence=1>
- Adams, R. 1996. Social work and empowerment. Basingstoke: Macmillan press ltd.
- Ahola, T. & Furman, B. 1990. Juonia juopoille: Ratkaisukeskeinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Ala-Kauhahuoma, M. 2015. Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. [Verkkolehtiartikkeli]. Moon 2015, 8–11. Kauhava: Tuettu työllistämisen ry. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: http://tuettutyollistaminen.fi/wp-content/uploads/2015/04/moon_2015_1_net.pdf
- Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. 2. p. Helsinki: WSOY.
- Bannink, F. & Jackson, P. 2011. Positive psychology and solution focus: looking at similarities and differences. Interaction 3 (1), 8–20.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. 2013. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. [Verkkopublikaisu]. BMC Public Health, 13:119. [Viitattu 21.10.2016]. Saatavana: http://download.springer.com/static/pdf/893/art%253A10.1186%252F1471-2458-13-119.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Fbmcpublichealth.biomedcentral.com%2Farticle%2F10.1186%2F1471-2458-13-119&token2=exp=1477219982~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F893%2Fart%25253A10.1186%25252F1471-2458-13-119.pdf*~hmac=e00e1a85ae10513e9e0afcaafde3f220c1a98b2ceef6b3334b3ea7d0d3a5f1a5
- Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.). 2013. Avain osallisuuteen: menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin: osa 1. Kehittyvät vanhustalvet julkaisu 1/2013. Helsinki: Vanhus- ja lähimmäispalveluliitto ry (Valli).
- Burt, R. S. 1992. Structural holes: The social structure of competition. Cambridge: Harvard University Press.

- Donaldson, S. I. 2011. Epilog: A Practitioner's Guide for Applying the Science of Positive Psychology. In: S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (ed.) Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society. New York / Hove: Routledge, 215–221.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. p. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.
- Euroopan komissio. 3.3.2010. Eurooppa 2020: Älykkään, kestävä ja osallistavan kasvun strategia. [Verkojulkaisu]. Bryssel: Euroopan komissio. Komission tiedonanto. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2010:2020:FIN:FI:PDF>
- Fredrickson, B. L. & Kurtz, L. E. 2011. Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing. In: S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (ed.) Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society. New York / Hove: Routledge, 35–47.
- Fredrickson, B. L. 1998. What good are positive emotions? Review of General Psychology (2), 300–319.
- Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist 56, 218.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 146–161.
- Hakkarainen, T., Londén, P., Luhtanen, M., Peltosalmi, J., Siltaniemi, A. & Särkelä, R. 2012. Sosiaalibarometri 2012: ajankohtainen arvio palveluista, palvelujärjestelmän muutoksesta ja kansalaisten hyvinvoinnista. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Suomen sosiaali ja terveys ry. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/sosiaalibarometri12_kevyt.pdf
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi: sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–152.

- Harkko, J., Ala-Kauhaluoma, M. & Lehtikainen, T. 2012. Keitä ovat vaikeasti työllistyvät ja tarvitsevatko he sosiaalista kuntoutusta?. [Verkkolehtiartikkeli]. Kuntoutus-lehti 4/2012, 54–60. Helsinki: Kuntoutussäätiö. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: <https://kuntoutussaatio.fi/files/1341/4-12-valmis.pdf>
- Healy, K. 2014. *Social Work Theories in Context. Creating Frameworks for Practice*. 2. p. New York: Palgrave Macmillan.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. *Mieli ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Helle, L. 1999. Milloinkaan ei ole aina. 12 askelta ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen. *Ratkes-lehti* 2/99, 10–15.
- Helle, L. 2002. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa: M. Vilén, P. Leppämäki & L. Ekström (toim.) *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: WSOY, 123–146.
- Helne, T. 2002. *Syrjäytymisen yhteiskunta*. Helsinki: Stakes. Tutkimuksia 123.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. 13.–14. osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2003. *Ratkaisun taito*. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa: M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus, 315–337.
- Hyyppä, M. T. 2002. *Elinvoimaa yhteisöstä: sosiaalinen pääoma ja terveys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyyppä, M. T. 2005. *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ilmakunnas, I. & Moisio, P. 2014. Köyhyys- ja syrjäytymisriski Suomessa EU2020-tavoitteen valossa. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 306–320.

- Isola, A.-M., Turunen, E., Hänninen, S., Karjalainen, J. & Hiilamo, H. 2015. Syrjäytynyt ihminen ja kunta. [Verkkójulkaisu]. Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 84. [Viitattu 15.12.2016]. Saatavana: <http://dts.fi/files/2013/09/Syri%C3%A4ytynyt-ihminen-ja-kunta.pdf>
- Jansson, A. 2012. Ystäväpiiri-toiminnan vaikuttavuus. Teoksessa: A. Jansson (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 106–120.
- Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 7.p. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Järvi, H. 2014. Valtaistavan sosiaalityön käsite ja käytännöt: ”Mikä työssäni nyt niin valtaisti ja ketä?”. Teoksessa: T. Toikko (toim.) Sosiaalityön menetelmien jäljillä. Seinäjoki: Anja Mäntylän rahasto, 53–73.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114972/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1
- Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Karvonen, R. 2011. Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa: A.-L. Lämsä (toim.) Mieli maasta: masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 120–129.
- Kaste-ohjelma. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. [Viitattu 22.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112146/STM_2012_%20KASTE_FI_uusi.pdf?sequence=3
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle!: toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2008. Voimaa!: oman tarinani mahdollisuudet. Helsinki: Duodecim.

- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 7.2.2006. Ratkaisukeskeinen ajattelu-tapa. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 23.1.2016]. Ei enää saatavana.
- Kauppinen, T. M., Saikku, P. & Kokko, R.-L. 2010. Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa: M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>
- Keltikangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. 4. p. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutuksen mahdollisuudet. 4. uud. p. Helsinki: WSOY pro.
- Kuntoutusportti. 21.4.2016. Sosiaalinen kuntoutus. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki.
- Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa: M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 79–105.
- Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2014. Mielen hyvinvoinnin silta: opas keskusteluryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa: T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 9–25.
- Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 26.6.2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.9.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b
- Lemmetti, J. 2015. SOSKU-hanke: Seinäjoen osahanke. [Ppt-esitys]. [Viitattu 24.8.2016]. Ei saatavana.
- Lemmetti, J. 2016. Projektikoordinaattori. Seinäjoen kaupunki: SOSKU-osahanke. Haastattelu 2.8.2016.

- tattu 6.10.2016]. Saatavana:
http://www.koyhyyskirjoitukset.org/syrjaytya_vai_selviytya.pdf
- Moisio, P. 2006. Suhteellinen köyhyys Suomessa. [Verkojulkaisu]. Yhteiskunta-politiikka 71 2006:6. [Viitattu 6.10.2016]. Saatavana: <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/101045/066moisio.pdf?sequence=1>
- Moisio, P. 9.5.2012. Nuorten syrjäytyminen: Mistä on kyse?. [Ppt-esitys]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www.slideshare.net/THLfi/pasi-moisio-tervesos-2012>
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. 7.painos. Helsinki: Palmenia.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2013. Kohti sosiaaliopettajasta osallisuuden ideaalia. [Verkojulkaisu]. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyn%C3%A4nen2013.pdf>
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2014a. Positiivinen psykologia. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M. 2014b. Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa: L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 113–134.
- Piispa, M. 2013. Parisuhdeväkivalta ja alkoholi: uhrin vai tekijän ongelma?. Teoksessa: K. Warpenius, M. Holmila & C. Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 78–88. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verko.pdf?sequence=1
- Putkisaari, H. 2013. Ratkaisukeskeiset kuvat® -menetelmän opaskirja: kuvalliset menetelmät ratkaisukeskeisen asiakastyön tukena. Liminka: Artera Oy.
- Päihteet. 8.1.2014. [Verkkosivu]. Helsinki: A-klinikkasäätiö. [Viitattu 2.10.2016] Saatavana: <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/materiaalipankki/paihteet>
- Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. [Verkojulkaisu]. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 110, 2008. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152397/Arjen_hyvinvointi_ja_mahdollisuudet_sen_mittaamiseen.pdf?sequence=1

- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa: T. Era (toim.) Osallisuus: oikeutta vai pakkoa?. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?se#page=141
- Ratkes ry. 2015. [Verkkosivu]. Helsinki: Ratkes ry. [Viitattu 6.10.2016]. Saatavana: <http://www.ratkes.fi/>
- Raunio, K. 2000. Sosiaalityö murroksessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen: sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Riikonen, E. & Vataja, S. 6.7.2009. Voimavarasuuntautuneet neuvonta-, ohjaus- ja terapiamuodot. [Verkkoartikkeli]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 11.7.2014]. Ei enää saatavana.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut: yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkiviestintä Oy / Suomen Työvalmennusakatemia.
- Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa: J. Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.
- Saari, J. 2016. Esipuhe. Teoksessa: J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 5–6.
- Saikku, P. & Kokko, R.-L. 2012. Kuntoutuksen käytännöt Paltamon työllisyyskokeilussa. [Verkkolehtiartikkeli]. Kuntoutus-lehti 4/2012, 5–15. Helsinki: Kuntoutussäätiö. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: <http://www.kuntoutussaatio.fi/files/1341/4-12-valmis.pdf>
- Saikku, P., Kestilä, L. & Karvonen, S. 2014. Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehityksessä. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio & A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 118–143.
- Salmi, S. & Lipponen, L. 2013. Lapsen voimavarat hyvinvoinnin edistäjinä: alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin tukeminen vanhempien, päivähoiton ja neuvolan yhteistyöllä. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Socca - Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Soccan työpapereita 2013:1. [Viitattu 30.9.2016]. Saatavana: http://www.socca.fi/files/3128/Lapsen_voimavarat_hyvinvoinnin_edistajina_-_raportti.pdf

- Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: Talentum.
- Sandberg, O. 2015. Hallittu syrjäytyminen: Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski?. [Verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Akateeminen väitösk. [Viitattu 22.9.2016]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96542/978-951-44-9677-6.pdf?sequence=1>
- Sayed, T. 2015. Ohjaus keskusteluun perustuvana menetelmänä. Teoksessa: P. Näkki & T. Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 8–24.
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. SOSKU-hanke. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 19.7.2016]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/sosiaali-aterveyspalvelut/hankkeetstrategiatjulkaisut/sosku-hanke.html>
- Seligman, M. E. P. 2008. Aito onnellisuus. Suomentaja Markus Lång. Helsinki: Art House Oy.
- Seppälä, U. 17.2.2011. Syrjäytymisen syyt ja seuraukset Suomessa. [Ppt-esitys]. Helsinki: Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta. [Viitattu 20.9.2016] Saatavana: http://www.kiipula.fi/easydata/customers/kiipula/files/kuntoutuspalvelut/seminaar_17-02-2011/syrjaytymisen_syyt_ja_seuraukset.pdf
- Shoshani, A. & Steinmetz, S. 2013. Positive Psychology at School: a School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. [Verkkajulkaisu]. Journal of Happiness Studies (2014) 15:1289–1311. [Viitattu 10.12.2016]. Saatavana Ebsco-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Siitonen, J. & Robinson, H. 2001. Pohdintaa voimaantumisenesta. Teoksessa: L. Järvisalo (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Savonlinna: Kotilo, 61–72.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. [Verkkajulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Väitösk. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. 2009. Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. [Verkkajulkaisu]. Journal of Clinical Psychology: In Session 65 (5), 467–487. [Viitattu 21.10.2016]. Saatavana: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/SL2009.pdf>

Sipilä, J. 1985. Sosiaalipolitiikan tulevaisuus. Helsinki: Tammi.

Sironen, J. & Saastamoinen, U. 2014. Köyhyys: syitä ja seurauksia. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto EAPN-Fin. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <http://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2014/11/K%C3%B6yhyys-syit%C3%A4-ja-seurauksia-verkkoversio.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 11.7.2003. Köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen vastainen kansallinen toimintasuunnitelma vuosille 2003–2005. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Työryhmämuistioita 2003:23. [Viitattu 28.9.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114285/TRM200323.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Sosiaaliturvan suunta 2005–2006. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:1. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112327/URN%3aNBN%3afe201504225990.pdf?sequence=1>

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 2016. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.12.2016]. Saatavana Seinäjoen ammattikorkeakoulun Moodle – oppimisympäristössä. Vaatii käyttöoikeuden.

Stenvall, E. 2013. Osallistu, osallista, ole osallinen: mistä oikein on kyse?. Tampere: Alue- ja ympäristötutkimus seura. Alue ja Ympäristö 2013:1, 75–76. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp_2013_1_s75-76.pdf

Suomen Mielenterveysseura. Ei päiväystä. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.10.2016]. Saatavana: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Särkelä, M. 11.9.2009. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. [Verkkosivu]. Helsinki: A-klinikkasäätiö. [Viitattu 2.10.2016]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>

Takala, J. & Roine, M. 2013. Nuorten kokemuksia aikuisten alkoholinkäytöstä. Teoksessa: K. Warpenius, M. Holmila & C. Tigerstedt (toim.) Alkoholii- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 24–35. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

- Taylor, S. E. 2011. How Psychosocial Resources Enhance Health and Well-Being. In: S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (ed.) Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work and Society. New York / Hove: Routledge, 65–77.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 10.5.2016b. SOSKU kehittää sosiaalista kuntoutusta. [Verkkosivusto]. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 17.2.2016a. Nuorten syrjäytyminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.8.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke (SOSKU). [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.7.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/hankkeet/33346>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016c. Yhteiskehittäminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 19.7.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sosku/yhteiskehittaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 30.9.2014. Päihteiden käytön haitat. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.9.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihde-tyo/paihteiden-kayton-haitat>
- Thomas, C., Benzeval, M. & Stansfeld, S. 2007. Psychological distress after employment transitions: the role of subjective financial position as a mediator. *Journal of Epidemiology and Community Health* 61:1, 48–52.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. uud. p. Tampere: Tampere University Press.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Jyväskylä: PS-kustannus.
- Toivio, M. & Häikiö, L. 2016. Niukkuuden ajan sosiaalipolitiikka. Teoksessa: A. Halmetoja, P. Koistinen & S. Ojala (toim.) Sosiaalipolitiikan lumo. [Verkkosivusto]. Tampere: Tampere university press. [Viitattu 20.9.2016]. Saatavana: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98996/sosiaalipolitiikan_%20lumo_2016.pdf?sequence=1
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.

- Turner, J. B. 1995. Economic Context and the Health Effects of Unemployment. *Journal of Health and Social Behavior* 36:3, 213–229.
- Turtiainen, K. 2012. Possibilities of trust and recognition between refugees and authorities: resettlement as part of durable solutions to forced migration. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 451. Väitösk. [Viitattu 10.12.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41130/978-951-39-4912-9.pdf?sequence=1>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [Viitattu 14.12.2016]. Saatavana: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mietintö. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 7.12.2016]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Tuusa, M. & Ala-Kauhaluoma, M. 2014. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. *Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2014:42*. [Viitattu 29.9.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125415/URN_ISBN_978-952-00-3545-7.pdf?sequence=1
- Tuusa, M. 10.3.2015. Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana - Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. [Ppt-esitys]. Helsinki: Kuntoutussäätiö. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: https://kuntoutussaatio.fi/files/1986/Esitys_Tuusa.pdf
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivinen psykologia: mitä se on? Teoksessa: L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus, 18–27.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa: M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10–18.
- Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. 4. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 84–108.
- Valtioneuvoston kuntoutusselonteko. 2002. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1>

- Valtiontalouden tarkastusvirasto. 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. [Verkköjulkaisu]. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomus 146/2007. [Viitattu 14.12.2016]. Saatavana: http://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.pdf
- Vanhustyön keskusliitto. 2012. Esipuhe. Teoksessa: A. Jansson (toim.) Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto, 7.
- Vastamäki, J. 2015. Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. ja täyd. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–132.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vogt, D. S. & Colvin, C. R. 2005. Assessment of accurate self-knowledge. *Journal of Personality Assessment*, 84, 239–251.

LIITTEET

Liite 1. Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 2. Tutkimuslupa

Liite 3. Voimavarakysely

Liite 4. Ryhmäesite

Liite 5. Saatekirje

Liite 6. Haastattelurunko

LIITE 1. Sopimus opinnäytetyöstä

SeAMK

SEINÄJÖEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sopimus opinnäytetyöstä

Opiskelijan tiedot

Nimi ja yhteystiedot (osoite, puhelin ja sähköposti):

Jonne Kangasniemi
Essi Pirkkinen

Yksikkö ja tutkinto-ohjelma:

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön ohjaaja

Nimi ja yhteystiedot:

Anja Hemminen, anja.hemminen@seamk.fi

Toimeksiantajan / työn tilaajan / yhteistyöorganisaation edustaja

Nimi: Marian Lemmeltä, Sosiaalihanke

Asema organisaatiossa: Projektikoordinaattori

Yhteystiedot: 044 4255006, marian.lemmelta@seamk.fi

Opinnäytetyön alustava nimi / aihe: Poivituksen väkivaltan vähentämisen vaikutukset

Opinnäytetyöhön kuuluvat tehtävät ja TKI-tavoitteet:

Opin tarkoituksena on tutkia kyselyillä, haastattelulla ja haastattelulla tietoa poivitusesta muuntautuneen henkilön vaikutuksesta avustajien ajatuksiin

Opinnäytetyö tuottaa 15 TKI-opintopistettä [rakennusmestari (AMK) –tutkinnon opinnäytetyö 10 op ja ylempään AMK-tutkinnon opinnäytetyö 30 op]. Opiskelija luovuttaa sovitusta opinnäytetyöhön sisältyvistä TKI-tehtävistään kirjallisen raportin toimeksiantajalle (myös opinnäytetyö sellaisenaan voi toimia raporttina).

Työn tekemisestä aiheutuvien kustannusten korvaaminen: _____

Arvioitu aika opinnäytetyön tekemiseen: 1 / 1 20 16 - 31 / 12 20 16

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja.

Opinnäytetyöni saa julkistaa Theseus-verkkokirjastossa (rasti ruutuun)

Päiväys: 19 / 5 20 16

Essi Pirkkinen

Opiskelija

Anja Hemminen

Ohjaaja

Marian Lemmeltä

Toimeksiantajan edustaja

HUOMAA! Sopimukseen mahdollisesti liittyvistä tekijänoikeuksista ja muista erityisehdoista on sovittava erikseen kirjallisesti.

LIITE 2. Tutkimuslupa

PÄÄTÖS / kansliapäällikkö-toimialajohtaja

Päivämäärä 24.05.2016 Pykälä 24/2016

Asia Tutkimuslupa, Kangasniemi Jarita ja Pukkinen Essi

Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) - opiskelijat Jarita Kangasniemi ja Essi Pukkinen anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Tutkimuksen aiheena on positiivisesti suuntautuneen työskentelyn vaikutukset sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden ajatuksiin omista voimavaroistaan ja tulevaisuudesta.

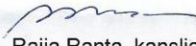
Tutkimuksen toteuttamiseksi opiskelijat järjestävät SOSKU-hankkeen ja sen yhteistyökumppaneiden asiakkaista kootuille kahdelle ryhmälle ryhmätoimintaa sekä osallistuvat SOSKU-hankkeen omaan ryhmätoimintaan. Toiminta on positiivisesti suuntautunutta voimavaraistavaa ryhmätoimintaa.

Opiskelijat keräävät tietoja asiakkailta kyselyillä ja haastattelemalla sekä havainnoimalla.

Päätös Päätän myöntää luvan tutkimuksen toteuttamiseen edellyttäen, että

- henkilöiden tutkimukseen osallistuminen on ehdottoman vapaaehtoista
- tutkimuksessa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta
- tutkimuksessa yksittäiset henkilöt eivät saa ole tunnistettavissa

Allekirjoitus


Raija Ranta, kansliapäällikkö-toimialajohtaja, p. 06 416 2129,
raija.ranta@seinajoki.fi

Oikaisu-vaatimusohje Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Sosiaali- ja terveyskeskus, PL 229, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

Julkisesti nähtävänä

30.5.2016

Tiedoksianto

Kenelle
Essi Pukkinen, Jarita Kangasniemi

Päivämäärä

Miten

Lähetetty postitse
saantitodistusta vastaan

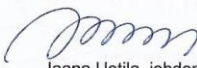
Lähetetty postitse
tavallisena kirjeenä

Lähetetty sisäisessä
postissa

Luovutettu

Vastaanottajan allekirjoitus

Lähetetty sähköpostissa


Jaana Uotila, johdon sihteeri, p. 06 416 2152
jaana.uotila@seinajoki.fi

LIITE 4. Ryhmäesite

HYVÄ MEININKI -ryhmä

Sosionomiopiskelijoiden ja SOSKU -hankkeen
yhteistyönä toteutettavaa ryhmätoimintaa

6.6.2016 – 28.7.2016

Kaksi ryhmää, toinen kokoontuu
maanantaisin ja toinen torstaisin

klo 12.00 – 15.00



Tervetuloa viettämään aikaa hyvällä meiningillä!

Hyvä meininki- ryhmä on tarkoitettu Sinulle 18-63 – vuotias henkilö, joka haluat erilaista tekemistä.

Ryhmään mahtuu enintään 8 henkilöä

Ryhmä tarjoaa Sinulle mahdollisuuden tunnistaa ja lisätä omia voimavarojasi sekä saada uusia ajatuksia. Pääset mm. keskustelemaan, tutustumaan valokuvaukseen sekä tekemään erilaisia, ajatuksia herätteleviä harjoituksia mielenkiintosi mukaan.

Ryhmän vetäjinä toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat **Jarita ja Essi.**

Ryhmätoiminta on osa opinnäytetyötä, jota varten vetäjät keräävät ryhmäläisiltä ajatuksia ja kokemuksia toiminnasta.

Tapaamme kerran viikossa,
3 tuntia kerrallaan

Ilmoittautumiset 3.6.2016
mennessä SOSKU -hankkeen
Jaanalle tai Merjalle

Maanantain ryhmä kokoontuu
ensimmäisen kerran
maanantaina
6.6. 2016 klo 12-15

Jaana Lemmetti
044 425 5006
jaana.lemmetti@seinajoki.fi

Torstain ryhmä kokoontuu
ensimmäisen kerran **torstaina**
9.6.2016 klo 12-15

Merja Paulasaari
044 425 5435
merja.paulasaari@seinajoki.fi

Paikka: SOSKU –hankkeen tilat,
Keskuskatu 32 I, 2. krs.

SeAMK 

SOSKU SOSIAALISEN
KUNTOITUKSEN
KEHITTÄMISHANKE 

LIITE 5. Saatekirje

HYVÄ MEININKI –ryhmä

Saatekirje yhteistyötahoille

Toteutus aika: 6.6.2016 - 28.7.2016

Toteutuspaikka: SOSKU –hankkeen tilat, Keskuskatu 32 I, 2. kerros,
60100 Seinäjoki

Hei!

Olemme toimittaneet Teille Hyvä meininki –ryhmän esitteitä, joita toivomme Teidän jakavan asiakkailleen.

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja tutkimme opinnäytetyönämme positiivisen näkökulman vahvistamisen ja positiivisesti suuntautuneen työskentelyn vaikutuksia sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaiden ajatuksiin mm. tulevaisuudesta sekä heidän omista voimavaroistaan.

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä valtakunnallisen sosiaalisen kuntoutuksen kehittämissä hankkeen, Sosku-hankkeen, Seinäjoen osahankkeen kanssa. Järjestämme opinnäytetyöhömmme liittyen valokuvaamista ja muita luovia menetelmiä hyödyntävää ryhmätoimintaa nimellä Hyvä meininki -ryhmä, jonka ytimenä toimii positiivinen näkökulma asioihin. Ryhmän aikana asiakkaat pääsevät valokuvaukseen tutustumisen lisäksi keskustelemaan erilaisista mm. hyvään oloon, voimavaroihin ja mahdollisuuksiin liittyvistä asioista. Teemme ryhmässä myös erilaisia, ajatuksia herätteleviä ja uusia näkökulmia tarjoavia harjoituksia. Koska ryhmätoiminta kytkeytyy opinnäytetyöhömmme, tulemme haastattelemaan asiakkaita ryhmän aikana, tutkimiimme asioihin liittyen. Kysymykset voivat liittyä esimerkiksi asiakkaan näkemykseen itsestään, mahdollisuuksistaan ja omista voimavaroistaan.

Ryhmiä muodostetaan kaksi; toinen kokoontuu maanantaisin klo 12-15 ja toinen torstaisin klo 12-15, aikavälillä 6.6.-28.7. Ryhmätoiminnan kohderyhmänä ovat 18-63 -vuotiaat henkilöt.

Toivomme, että markkinoisitte ryhmää asiakkailleen ja kertoisitte heille myös tutkimusosuudesta, joka on tärkeä, mutta kuitenkin vain pieni osa ryhmäjaksoa. Lisätietoa ryhmästä saatte sähköpostilla opiskelijoilta jarita.kangasniemi@seamk.fi tai essi.pukkinen@seamk.fi

Kiitos!

Terveisin: Essi Pukkinen ja Jarita Kangasniemi

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

LIITE 6. Haastattelurunko

1. Käydään voimavarakysely läpi kohta kerrallaan vertaillen ensimmäisen ja viimeisen ryhmäkerran vastauksia sekä esittäen tarkentavia kysymyksiä.
2. Millainen kokemus ryhmä oli sinulle kaiken kaikkiaan?
3. Koetko, että ryhmällä oli vaikutusta ajatuksiisi? Miten?
4. Mikä merkitys ryhmällä on ollut sinulle? (Onko ollut esimerkiksi vaikutusta mielialaan tai jaksamiseen?)
5. Koetko, että teemat olivat sellaisia, että niistä oli tärkeää puhua?
6. Voisiko tällaisesta ryhmästä, missä käsitellään näitä teemoja, olla hyötyä muille ihmisille? Kenelle esimerkiksi?