

Riikka-Patricia Haapajoki

**Voimaantuva itsetunto vieraan kulttuurin
kokemuksellisuuden välityksellä**

**Erilaisen kulttuurin hyödyntäminen oman itsetunnon vahvistamisen
edistäjänä**

Kevät 2012

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Sosiaalialan koulutus

Sosionomi, Asosko 16



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö
 Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma
 Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Riikka-Patricia Haapajoki

Työn nimi: Voimaantuva itsetunto vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä: Erilaisen kulttuurin hyödyntäminen oman itsetunnon vahvistamisen edistäjänä

Ohjaaja: Kerttu Veikkola

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 90

Liitteiden lukumäärä: 7

Kurikan kaupungin sosiaalitoimen kanssa tehdystä sopimuksesta toteutettiin opinnäytetyön tutkimus vastaamaan asiakkaiden tarpeita ja tukemaan heidän voimaantumistaan yksilöinä yhteiskunnassamme. Sen tavoitteisiin kuului kehittää ennaltaehkäisevä menetelmä sekä tarjota uusi vaihtoehto lastensuojelun kenttään vastaamaan sosiaalityön avohuollon asiakkaiden tarpeisiin. Menetelmän nimeksi muotoutui Voimaantuva itsetunto vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – menetelmä.

Tutkimuksessa testattiin onko mahdollista vieraita kulttuureja edustavien tyttöjen ja naisten elämään tutustumalla löytää päämääriä ja uutta asennetta omaan elämään. Samanaikaisesti seurattiin itsetunnon vahvistumisen mahdollisuutta minäkuva ja itsetuntemuksen voimistuessa prosessin aikana menetelmän kokemuksellisten teemojen vaikutuksesta. Menetelmä on prosessi, jossa asiakas reflektoi, tutkiskelee ja punnitsee omia asenteitaan ja identiteettiään. Tavoitteena on saavuttaa voimaantunut tasapainoinen ja tiedostava itsetunto, tukemaan asiakasta hänen elämänsä kaikissa haasteissa.

Kokemuksellisuus tutkittavassa menetelmässä toteutui eri kulttuurien edustajien asiakasryhmään tekemien vierailujen ja yhteisen tekemisen kautta. Vieraat jakoivat elämäntarinansa ja elämänkokemustaan sekä avasivat kulttuurillisia seikkoja. Lisäksi ryhmän jäsenet yhdessä vieraiden kanssa kokeilivat erilaisia vieraiden tarjoamia aktiviteetteja. Näin mahdollistui hetkellisesti astua kokemaan toisenlaista elämää ja naiseutta.

Tutkimuksen tuloksellisuutta ja tavoitteiden saavuttamista mitattiin kyselylomakkeiden ja oppimispäiväkirjan avulla. Tulosten mukaan asiakkaat kokivat voimakkaita elämyksiä ja empatiaa vieraita kulttuureja ja niitä edustavia tyttöjä ja naisia kohtaan. Vastausten valossa on todettavissa asiakkaiden kokeneen itsetuntonsa ja naiseutensa vahvistumista. Lisäksi he havahtuivat suomalaisen yhteiskunnan yksilölle tarjoamaan turvallisuuteen ja arvontoon. Asiakkaat kokivat rohkaistumista itsensä suojelemiseen haitalliselta kokemuksilta ja kohtelulta. Lisäksi he voimaantuivat toteuttamaan itselleen parhaaksi katsomiaan päämääriä. Myös ennakkoluuloista luopumisen hyödyllisyys havaittiin uusien asioiden omaksumisen tiellä.

Asiasanat: minäkuva, itsetunto, identiteetti, empowerment / voimaantuminen.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of health care and social work
 Degree programme: Degree programme of social work
 Specialization: Bachelor of social work

Author: Riikka-Patricia Haapajoki

Title of thesis: Empowering self-esteem through experiences of a foreign culture:
 Using a different culture to strengthen self-esteem

Supervisor: Kerttu Veikkola

Year: 2012 Number of pages: 90 Number of appendices: 7

This thesis reports on a study conducted in agreement with the social affairs of the municipality of Kurikka. The purpose of the study was to respond to current customer needs and support the customers' empowerment as individuals in the society. The study aimed at developing a preventive method and to provide a new alternative for child welfare that would respond to the needs of outpatient customers of social work. The method was called "Empowering self-esteem through experiences of a foreign culture".

The study tested whether or not it would be possible for customers to find new goals and gain a new attitude for their lives by getting to know the life of girls and women representing foreign cultures. At the same time, it was monitored whether or not the customers' self-esteem was improved as a result of a strengthened self-image and self-knowledge resulting from the experiences provided within the method. The method is a process in which customers reflect, examine and weigh their own attitudes and identity. The goal is to achieve an empowered, balanced and conscious self-esteem that would support the customer in all challenges of life.

In the method used in this study, the experiential dimension was realized through visits to the group by representatives of different cultures and through shared activities. The visitors shared their life stories and life-experiences and explained some cultural issues. In addition, the group members engaged together with the visitors in different activities related to foreign cultures. Thus they had the opportunity to momentarily experience an alternative life and womanhood. The results of the study and the achievement of the set goals were measured with the help of questionnaires and learning diaries. In light of these responses, it can be said the customers did experience an improved self-esteem and a strengthened sense of womanhood. The results also show that the customers had powerful experiences and empathy towards foreign cultures and the girls and women representing them. In addition, they realized the security and acceptance provided by the Finnish society. The customers felt encouraged to protect themselves from harmful experiences and maltreatment. Furthermore, they felt empowered to reach the goals they regarded as meaningful. They also commented on how useful it is to let go of prejudice when learning new things.

Key words: self-image, self-esteem, identity, empowerment

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	7
2 AIHEEN PERUSTELUT.....	9
3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	14
3.1 Mitä persoonallisuus on?	14
3.2 Minän rakenteet ja minäkuva	15
3.3 Identiteetin muodostus.....	17
3.4 Hyvä itsetunto ja sen saavuttamisen mahdollisuus	20
3.5 Nuoruus ja persoonallinen kehitys	26
3.6 Yksilön kasvun mahdollisuus itsekasvatuksen keinoin	30
3.7 Empowerment, voimaannuttamista ja valtaistamista	31
4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄ JA TYÖVÄLINEET.....	35
4.1 Kokemuksellisuus ja mielekkyys	35
4.2 Vieraan kulttuurin kokemuksellisuus	36
4.3 Elokuvan voima	37
4.4 Identiteettiä vahvistava muotokuvaus ja unelmakartta	38
4.5 Vierailijoiden omaelämäkerronnan ja opetusvideoiden viesti.....	39
4.6 Naisellisten, kepeiden ja jopa pinnallisten aihealueiden valinnan syyt ja salaisuus	40
4.7 Löytönä yhteisöllisyyden hyvänolon kokemus	42

4.8 Ryhmän ohjaaminen, ryhmänmuodostus, yksilön kohtaamiset	43
ja ihmissuhteet.....	43
5 MENETELMÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS.....	45
5.1 Yksilötapaamiset.....	46
5.2 Ryhmytymistä, unelmakartta ja DVD naisten oikeuksien laiminlyöminlyönneistä maailmalla	46
5.3 Naisen elämänkaaren juhlat, natiivikertoja, Intia	48
5.4 Intialainen ruokakulttuuri, kokkailua ja naisten tarinoita maailmalta.....	49
5.5 Pakolaistytöryhmän vierailu, biljardia, tanssia, keskustelua ja kaverisuhteita	49
5.6 Henna-ihomaalausta ja idän korujen symboliikka.....	50
5.7 Katulapsesta tähän päivään, natiivi omaelämäkertoja, Bangladesh	51
5.8 Itämaista pukeutumista, muotokuvausta ja täytekakun koristeiden valmistusta	52
5.9 Ateria aasialaisessa ravintolassa, tutustumiskäynti etnisiin liikkeisiin ja ”shoppailua”	54
5.10 Ylimääräinen toivetapaaminen, jalkahoidot itämaisessä kauneushoitolassa ja ateria etnisessä ravintolassa.....	55
5.11 Yksilötapaamiset ryhmän päätyttyä.....	56
6 EMPPIIRISET AINEISTOT, ANALYSOINTI JA TULOKSET	57
6.1 Empiirinen tutkimus, kokemusten havainnointi ja mittaaminen.....	57
6.2 Oppimispäiväkirja	58
6.3 Aineistojen analysointi ja tulkinta	60
6.4 Mitä hyötyä tähän projektiin osallistumisesta minulle oli? – kysely	61
6.5 Asiakastyytyväisyyskysely	64
6.6 Eettiset näkökulmat	66
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	68
LÄHTEET	74
LIITE 1.....	80

LIITE 2.....	84
LIITE 3.....	86
LIITE 4.....	87
LIITE 5.....	88
LIITE 6.....	89
LIITE 7.....	90

1 JOHDANTO

Sosiaalityön ammatillisuus edellyttää asiakaslähtöisyyttä. Sen keskeisenä periaatteena on toimia asiakkaan parhaaksi. Mikäli asiakas osoittaa epäkohtia ja avun tarvetta elämänsä suhteen, on työn tavoitteena ehkäistä tai vähentää epäkohtia. Sosiaalityön tähtäimessä on ihmisten auttaminen ja tukeminen itsenäiseen elämään yhteiskuntamme täysivaltaisena jäsenenä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2005, 5, 11.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen aiheena on uuden menetelmän vaikuttavuuden testaaminen ja arviointi. Olen kehittänyt menetelmän, jotta voidaan voimaannuttaa sosiaalialan, erityisesti lastensuojelun asiakkaiden itsetuntoa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on: Voidaanko kyseessä olevalla menetelmällä vahvistaa asiakkaan itsetuntoa, elämänhallintaa, tyytyväisyyttä itseensä sekä henkilökohtaista vastuunottoa yhteiskunnassa.

Menetelmän nimi on Voimaantuva itsetunto vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä. Käsite avautuu seuraavasti: Erilaisen kulttuurin hyödyntäminen oman itsetunnon kasvamisen edistäjänä. Menetelmää voidaan kuvata vastakohtaisuuksien kautta itsensä löytämiseksi. ”Joskus on mentävä kauas nähdäkseen lähelle!”

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin Kurikan kaupungin sosiaalitoimen alaisuudessa Voimaantuva naiseus vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä -projektin muodossa. Rahoituksen projektille myönsi Romanilasten perusopetuksen tukemisen – hanke. Projektin osallistui 14–18-vuotiaita nuoria tyttöjä ja naisia. Projekti toteutettiin kuuden hengen pienryhmänä.

Opinnäytetyössä minulla on kaksoisrooli, olen sekä työntekijä että tutkija.

Itsetunto on itsensä tuntemista, käsitys itsestä. Se on oman itsensä ja mieltymystensä löytämistä ja valitsemista. Itsetunto kertoo yksilön oman mielipiteen hänestä itsestään, kuka ja millainen hän itse kokee olevansa. Menetelmässä on kyse oman persoonallisen elämäntyylin löytämisestä ja asemansa paikallistamisesta yhteiskunnassa. Se on myös oikeuksiensa ja mahdollisuuksien itselleen suomista ja omistamista. Tähän pyritään perehtymällä, seuraamalla sekä osin kokemalla kulttuurillisesti radikaalisti erilaista naisen elämää. Tämän myötä odotetaan tarkentuvan ja vahvistuvan omat ajatukset, yksilön elämälleen ja itselleen asettamat tavoitteet sekä tarpeiden täyttymisen varmistaminen. Vieraan kulttuurin kokeminen ja toisenlaisen elämän kokeneen naisen tai tytön asemaa kokeillessa syntyy tunteikkaita tahtopohjaisia ajatuksia. ”Kyllä minä ainakin haluan ja aion...” tai ”En ikinä elämässäni varmasti hyväksyisi...” jne. Ajatukset auttavat asiakasta paikantamaan itsensä yksilönä yhteiskunnassa, toisin sanoen oppii tuntemaan itsensä paremmin ja muodostaa arvomaailmansa. Yksilön on myös mahdollista löytää rajansa sekä ulottuvuutensa, heikkoutensa ja vahvuutensa. Yksilö oppii tuntemaan itsensä – itsetunto voimistuu eli voimaantuu = oma, itse muodostettu käsitys itsestä ja sen hyväksyminen.

Tutkimuksen ja positiivisten tulosten myötä Voimaantuva itsetunto vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – menetelmä todettiin Kurikan kaupungin sosiaalitoimessa sekä koulutoimessa uudeksi toimivaksi ja tarpeelliseksi keinoksi tukea nuoria heidän kasvussaan. Menetelmää päätettiin jatkossa käyttää sosiaali- ja koulutoimen työvälineenä paikkakunnan nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

2 AIHEEN PERUSTELUT

Opinnäytetyö keskittyy asiakkaan kannalta merkittävään henkilökohtaisen voimaantumisen prosessin suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää, testata ja arvioida uutta menetelmää. Luodaan ja kehitetään menetelmää nuorten tyttöjen ja naisten itsetunnon voimaantumiseksi, identiteetin vahvistamiseksi ja tasapainoisen naiseuden kehittymisen tukemiseksi.

Empowerment eli voimaantuminen tai voimaannuttaminen on sosiaalityön kentällä tavoitteellinen prosessi. Sosiaalityössä tehtävä voimaantumisen prosessi tuottaa positiivista muutosta tai kehitystä asiakkaan lähtökohtiin. (Hokkanen 2009, 319.)

Oman identiteetin rakentaminen ja vahvistaminen nykyhetkeä ja tulevaisuutta varten auttaa kohtaamaan elämän moninaiset ennalta arvaamattomatkin haasteet paremmin. Tällaisten tavoitteiden saavuttaminen tarkoittaa sosiaalityölle ja yhteiskunnallemme tulevaisuudessa syrjäytymisen ehkäisemistä. Aalbergin ja Siimeksen (2007, 137–139.) mukaan herkkä murrosiän keskivaiheen psykososiaalinen taantuma, voi helposti laukaista syrjäytymisen. Heidän näkemyksensä mukaan murrosiän alkamis- ja loppumisajankohtien ja fyysisen kasvun mukaillessa toisten nuoren kehityksen ajoitusta, säästyvät kehitysvaiheen taantumasta ja syrjäytymisuhasta parhaiten. Taasen heidän vanhempiansa ja muiden heidän elämäänsä vaikuttavien aikuisten salliessa väkivaltaisuutta, perheen hajoamisen, huonoja ihmissuhteita ja lapsen elinolojen toistuvan vaihtumisen, katsotaan lisäävän syrjäytymisuhkaa.

Menetelmä perustuu niihin mahdollisuuksiin, joilla nuori asiakas itse voi suojautua syrjäytymiseltä. On ilmeistä, että nuori ei kykene itse vaikuttamaan esimerkiksi murrosikänsä ajankohtaan, pituuskasvuunsa tai vanhempien riitaisaan suhteeseen tai avioeroon, jolloin on tarpeen luoda muita keinoja. Menetelmä pyrkii

vastaamaan tähän huolenaiheeseen edistämällä nuoren tyytyväisyyttä itseään kohtaan sekä tukemalla itsetunnon kasvun vahvistumista, elämän haasteiden varalle.

Näkemykseni mukaan erityisesti merkitys kohdistuu väkivallan uhriksi joutumisen uhan lievenemiseen, mikäli tällaista tukea voitaisiin tarjota sosiaalityön lastensuojelun asiakkaille. Tässä yhteydessä tarkoitetaan kaikkia mahdollisia väkivallan muotoja: fyysistä, henkistä, hengellistä, taloudellista, seksuaalista, kunniaan liittyvä väkivaltaa ja lapsen käyttöä väkivallan välineenä sekä laiminlyöntiä. Kokemukseni mukaan osa yhteiskuntamme naisista joutuu uhkailun, kiristyksen, nöyryyttämisen, kontrollin, eristämisen, mitätöinnin, halveksunnan ja mustasukkaisuuden uhreiksi.

Toisen henkilön itsekunnioitusta tai itseluottamusta vastaan hyökkääminen saattaa koitua yhtä tuhosaksi, kuin fyysisen väkivallan uhka (Räsänen 2006, 300). Sosiaalipsykologi Viljamaan mukaan Itsearvostuksen vajetta kokeva saattaa puhua itsestään vähättelevään sävyyn. Tällainen puhetapa vuorovaikutuksessa viestii toisille oikeutusta kohdella häntä mitättömästi. Toisaalta väkivallan uhriksi joutunut kokee itsensä epäonnistuneena ja arvottomana. Vakavat fyysisen turvallisuuden loukkaamiset vaikuttavat itsearvostukseen murentavasti. Taasen ehyt itsearvostus on omiaan tuottamaan iloa ja tasapainoa jokapäiväiseen elämään. Itsearvostus ilmenee positiivisena suhtautumista itseensä. (Viljamaa 2006, 10, 14.) Itsetunnon vahvistumisen tärkeimpänä elementtinä menetelmässä korostetaan itsearvostusta. Itsearvostus on paras vakuus oman elämän suojelemiselle ulkopuolelta mahdollisesti tulevaa negatiivisuutta vastaan. Itsearvostusta kokeva yksilö ei anna itseään kohdella alentavasti ja halventavasti. Näin ollen toisten kohtelun johdosta syrjään joutumisen eli syrjäytymisen riskiä voidaan mahdollisesti vähentää.

Menetelmän keskiössä on ajatus, jonka mukaan hyvinvoivalla itsetunnolla varustetut, ihmisarvonsa tuntevat, voimaantuneet nuoret tytöt sekä naiset ovat elämän haasteista selviytymään kykenevämpiä yksilöitä. Yhteisöt ja yhteiskunta hyötyvät terveesti itseään suojelevista ja rakastavista yksilöistä. Tämän kaltaisista

henkilöistä muodostunut yhteisö saa aikaan tasapainoisen ja rakentavasti toimivan yhteiskunnan. Naiseus johtaa mahdollisesti myös äitiyteen, jolloin heidän terve asenteensa ihmisyyttä kohtaan heijastuu seuraaviin sukupolviin ja vaikuttaa kauaskantoisesti hyvinvointiin yhteiskunnassa. Näin voidaan olla tulevaisuudessa katkaisemassa tai ehkäistä sukupolvien kierre hyväksyä huonon kohtelun osaan joutumista. Taasen Aalbergin ja Siimeksen (2007, 137.) mukaan syrjäytyminen vaikuttaa yksilön koko elämään, aina seuraavaan sukupolveen saakka, nostattaen moninaisia huolia ja kustannuksia yhteiskunnalle.

Hyvällä itsetunnolla varustettu yksilö, joka voi suhtautua itseensä terveeseen itsekäästi ja arvostavasti, rakastaa itseään terveesti, ei hyväksy häneen kohdistuvaa epäkohteliasta tai loukkaavaa käytöstä. Hyvän itsetunnon seurauksena yksilö kokee itsensä arvokkaana. Hän puolustautuu ja suojelee itseään häneen kohdistettuja väärinkäytöksiä kohdatessaan. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 103; Rouvinen-Kemppainen 1998, 44.) Hänelle muodostuu positiivisen vuorovaikutuksen kyky sekä taito huomioida omat ja toisen tunteet sekä oikeudet. Hän osaa tulla kuulluksi. Tästä seuraa kyky olla myös kuuleva sekä yhteistyöhän kykenevä yksilö. (Rouvinen-Kemppainen 1998, 44.) Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö ei myöskään haavoitu kaikista kohtaamistaan epäoikeudenmukaisuuksista eikä koe herkästi väärinkohdelluksi tulemista. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 103-104.) Tähtään juuri näistä näkökulmista menetelmälläni edistämään yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskuntamme hyvinvointia. Tavoitteena on lisätä tyttöjen kykyä suojella itseään, muovaamalla turvalliset ja terveet olosuhteet itselleen ja elämälleen nyt ja tulevaisuudessa, terveen itsetunnon avulla.

Merkityksellistä on myös edistää yksilöiden tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan. Tavoitteena on lisätä kansalaisten, tässä tapauksessa naisten elämänhaluja, ”sisäistä paloa” omaa elämäänsä kohtaan kulttuurista, menneisyydestä, perhetaustoista, terveydentilasta tai mahdollisesta elämäninnottomuudesta huolimatta. Psykologian professori Perttula (2001, 160.) kirjoittaa sisäisestä olemuksesta, jonka kuulemisesta muodostuu itsekunnioitus. Onnistuminen osaltaan myös synnyttää itsekunnioitusta. Hän kuvaa elämässä onnistumista

itsensä kuulemisena ja toteuttamisena. Hänen mukaansa itseään kunnioittaminen on itsensä toteuttamista elämässään. Näin ollen sisäistä olemusta ei tule tukahduttaa tai vähätellä. Psykologi McGrawin (2005, 43.) nimeää samaa asiaa aitona todellisena itsenä. Hän esittää väitteen, jonka mukaan yksilö elää kuluttavaa kompromissien hallitsemaa elämää, mikäli ei tunne itseään. Päinvastoin aidon todellisen itsensä tunnistamisen ja tuntemisen myötä yksilöllä on mahdollisuus aitoon mielenrauhaan ja onneen elämässään. Lisäksi hän nostaa esiin julkisen minän ja yksilön toiminnan yhteyden aidon todellisen minän arvojen, halujen, uskomusten, intohimojen, käsitysten ja näkemysten kanssa. Mikäli sisäiset aidot ja autenttiset visiot ovat ristiriidassa yksilön toiminnan kanssa, ei hän hallitse elämäänsä, vaan se ohjautuu ulkoapäin tulevin ehdoin. Menetelmän tavoitteena ei ole murtaa yhteiskunnan, eettisyyden, moraalikäsitteiden tai kulttuurin asettamia odotuksia. Sen sijaan tavoite on saada yksilö itsenäisesti pohtimaan omia arvojaan ja uskomuksiaan sekä tarpeitaan suhteessa elämäänsä. Lisäksi todetaan autenttisen itsensä laiminlyömisestä aiheuttavan tyhjiötä yksilön tunnemaailmassa. Yksilö pyrkii täyttämään tyhjiötä jollakin, kuten esim. alkoholilla, lapsenhankinnalla, työpaikan vaihdolla tai niin edelleen. (McGraw 2005, 44.) Tämän perusteella menetelmän avulla on tarkoitus rohkaista asiakasta kuuntelemaan omaa itseään ja elää kunnioittaen sitä. Mikäli itsensä laiminlyöminen aiheuttaa kaihtavaa rauhattomuutta, on menetelmän tarkoituksena kannustaa omien arvojen ja tahdon toteuttamista elämänhalujen ja elämän mielekkyyden lisäämiseksi.

Sosiaalialalle merkityksellistä hyötyä on tuottaa yksilöissä halua tarttua kaikkiin yhteiskuntamme tarjoamiin mahdollisuuksiin ja näin kehittyä yksilönä yhteiskunnassamme. Esimerkkinä tällaisesta näen mm. kouluttautumisen, työelämään osallistumisen ja omasta elannosta huolehtimisen. Viljamaan (2006, 11.) mukaan elämänhallintaan merkittävästi vaikuttaa itsetunnon kehittyminen. Mikäli itsetunto on heikosti kehittynyt, yksilö kokee arvottomuutta ja siitä seuraa kyvyttömyyttä hallita elämäänsä. Tämän elämänhallintanäkökulman tähden on merkittävän tärkeää menetelmän keinoin pyrkiä tukemaan yksilön itsetunnon hyvää kehitystä. Elämänhallinta luonnollisesti lisää yksilössä tyytyväisyyttä ja elämänhaluja.

Sosionomin tehtäviin kuuluu alansa kehittäminen ja asiakkaiden hyvinvoinnin edistäminen. Koen aiheen tärkeäksi, koska työskennellessäni sosiaalitoimessa tapaan usein nuoria asiakkaita, joiden elämänhallinta kaipaa tukea. Opinnäytetyön tutkimuksen ja menetelmän kehittämisen tuloksena sosiaaliala saa uuden vaihtoehtoisen työvälineen vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Menetelmä soveltuu muunneltavaksi ja kopiotavaksi erityyppisten asiakasryhmien parissa tehtävään ennaltaehkäisevään sosiaalityöhön. Menetelmän nimi kulminoituu itsetunnon voimaantumiseen. Projektin ja ryhmän nimestä tai asiakaskunnasta riippumatta, sen menetelmä on sama.

Tutkijana sain mahdollisuuden menetelmän suunnitteluun ja testaamiseen. Sain mahdollisuuden opinnäytetyön ja siihen liittyvän projektin myötä tutkia menetelmän kelpoisuutta käytännössä. Lisäksi saatoin kehittyä menetelmän käytössä ja sain uusia ideoita sen jatkokehittämiseen.

3 TUTKIMUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Mitä persoonallisuus on?

Persoonallisuus on jotakin yksilön omistamaa ainutlaatuisia luonteenomaista piirrettä, jonka perusteella hänet erottaa toisista ihmisistä. Se on yhteydessä kehoomme ja hermostoomme, mutta on kuitenkin aineetonta eli psyykkistä. Persoonallisuus koostuu ajattelusta, tunteista ja käyttäytymisestä. Henkilön persoonallisuutta voidaan kuvailla adjektiiveilla. Lisäksi siihen kuuluvat olennaisena osana arvot ja asenteet. Henkilön ominaisuudet ilmenevät toistuvasti samankaltaisina tilanteista riippumatta. Persoonalliset piirteet voivat olla iloksi ja hyödyksi, mutta myös vahingollisia niin kantajalleen kuin hänen vaikutuspiirissä olevillekin. Persoonallisuus vaikuttaa henkilön toimintaan ennakoitavasti, toisin sanoen voidaan suurella todennäköisyydellä ennustaa henkilön toimivan jollain määrättyllä tavalla tulevassa tilanteessa. (Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2004, 12–13.) Persoonallisuus voidaan määritellä perustuen syvälliseen ja yksityiskohtaiseen havainnointiin, kokemuksiin tai tutkimustuloksiin yksilön ominaisuuksista. Persoonallisuus on muuttumaton, ominainen sekä kuvaava osa yksilöä. Persoonallisuus havainnollistetaan ja esitetään henkilön piirteinä, ominaisuuksina sekä taitoina. Toisinaan kuvaukseen liitetään myös yksilön toimintoja tai psyykkisiä tapahtumia. (Ojanen 1996, 27.)

On tärkeää ymmärtää ihmisen tekemien havaintojen, ymmärryksen ja pyrkimysten ohjaajana olevan heidän persoonallisuutensa. Persoonallisuus vaikuttaa yksilön tunteiden, ajatusten, toimenpiteiden ja johtopäätösten muodostumiseen. Se myös vaikuttaa tilanteiden, ihmisten ja asioiden havainnointitapaamme. Persoonallisuutta kutsutaan sisään rakennetuksi aktivaattoriksi. Henkilökohtaisen valinnat kohdistavat ja arvottavat elämää tavalla, joka pyrkii pitämään yllä tasapainoa. Persoonallisuus saavuttaa muotonsa kahdenkymmenen ikävuoden vaiheilla. Persoonallisuudella on tämänkin jälkeen mahdollisuus muovautua, mutta

ei kuitenkaan vaihtua. Muuttuminen merkitsee, että yksilöillä on kyky laaja-alaiseen oppimiseen ja sopeutumiseen. (Harju 2004, 280–281.) Tätä vaihetta nuoret voivat kuvata myös persoonan jäykistymiseksi, koska he kokevat itsensä aikuisia taipuisammiksi. Positiivisessa mielessä se merkitsee kuitenkin persoonallisuuden vakiintumista. (Turunen 2005, 187.) Tutkimukseen osallistuvat asiakkaani ovat juuri mainittua ikää nuorempia, jolloin katson ajankohdan otolliseksi persoonallisuuden muovautumiseen ja vahvistumiseen tähtäävälle prosessille.

Yksilö on toisten henkilöiden näkökulmasta persoonallisuus. Jokainen yksilö on kuitenkin omasta näkökulmastaan minä. Minä voi olla laajempi termi kuin persoonallisuus. Minä sisältää henkilöhistoriasta tulevaisuuteen saakka ulottuvan aikakäsitteen. Lisäksi minä muodostuu arvoista, asenteista, kokemuksista, mielipiteistä tietoihin ja taitoihin saakka. (Ojanen. 1996, 28.)

3.2 Minän rakenteet ja minäkuva

Minän rakenteet muodostuvat kolmesta osasta: minäkäsitys/minäkuva, identiteetti ja itsetunto. Minäkäsitys vastaa kysymykseen millainen minä olen. Identiteetin kysymys kuuluu vastaavasti: kuka minä olen ja mihin kuulun. Itsetunto koostuu itsetuntemuksesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. Itsetuntemus siis vastaa siihen mikä on minun arvoni ja merkitykseni? (Ojanen 1996, 31.; Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2004, 81.)

Minäkuva on yksilön subjektiivinen käsitys ja tulkinta itsestään (Keltinkangas-Järvinen 2000, 101.; Ojala 1996, 27). Minäkuva kertoo siitä mitä yksilö itsestään ajattelee, kuinka hän kuvailee itseään, kykyjään, taitojaan ja luonteen ominaisuuksiaan. Minäkuva ilmentää myös henkilön arvomaailmaa ja tavoitteiden asettamista elämälleen. Lisäksi se on yksilön tapa toimia ja ajatella. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 101.) Minäkuva useimmiten määritellään adjektiiveilla, sanoilla millainen, minkälainen (Ojanen 1996, 31).

Viljanmaa (2006, 12.) jakaa minäkuvan kolmella termillä: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen minäkuva. Fyysinen minäkuva kertoo meidän käsityksestämme

omasta anatomiastamme ja ulkoisista piirteistämme. Psyykkinen minäkuva paljastaa arviomme omista henkisistä ominaisuuksistamme: motivaatiostamme, arvoistamme tai vaikkapa älykkyydestämme. Sosiaalinen minäkuva todentaa arviotamme vuorovaikutuskyvyistämme suhteessa toisiin ihmisiin.

Yksilön ulkoisin kriteerein saama, muiden henkilöiden antama, palaute valinnoistaan ja kyvyistään luo pohjan hänen minäkuvalle. (Dunderfelt 2006, 135; Lyytinen, Korkeakangas & Lyytinen 2008, 262.; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 142–143.; Keltinkangas-Järvinen L. 2000, 102.) Kuitenkin iän myötä kehittyvä minäkuva muuttuu lapsenomaisesta konkreettisesta (nopea, hidas) toiminnan kuvaamisesta abstraktiksi (käsitteellinen) itsensä määrittelyksi. (Lyytinen ym. 2008, 262.; Nurmi ym. 2010, 142–143.) Minäkuva on objektiivinen eli ulkokohtainen kuvaus henkilöstä. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 102).

Lapsuudesta nuoruusikään siirryttäessä itsensä arvioinnissa tapahtuu muutos. Minäkäsitys alkaa tarkentua ja jäsentyä. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2005, 121.) Lapsuuden ja nuoruusiässä kehittyvän minäkuvan ero on sen monipuolistumisessa. Nuori havaitsee kehityksensä mukaisesti fyysiset, sosiaaliset, emotionaaliset, kognitiiviset ja motivationaaliset ominaisuutensa. Tutkimukset osoittavat, että niiden nuorten joiden minäkuva muodostuu monipuolisesta minäkäsityksestä, on sillä heihin suojaava vaikutus negatiivisten elämäntapahtumien sattuessa. He selviytyvät ongelmatilanteista ilman psyykkisiä vaurioita, kuten masennukselta, syrjäytyneisyydeltä tai itsetuhoisuudelta. Yksilön omaksuessa moniulotteisen minäkäsityksen, yhden alueen kriisiytyminen ei uhkaa hänen itsetuntoaan ja elämönhallintaansa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 76.; Anttila ym. 2005, 139.) Olen pyrkinyt menetelmää suunnitellessa vastaamaan tähän edellä mainittuun haasteeseen. Oman minäkuvan ja minäkäsityksen rakentaminen ja vahvistaminen nykyhetkeä sekä tulevaisuutta varten, auttaa kohtaamaan elämän moninaiset ennalta arvaamattomat haasteet paremmin. Toisin sanoen menetelmä pyrkii herättämään, lisäämään ja vahvistamaan asiakkaassa minäkäsityksen monipuolisuutta ja kerrostumia, tekemään yksilöstä vahvemman selviytyjän.

Nuoruusvaiheen minäkäsitystä kuvatessa nousevat esille arvot ja asenteet, persoonalliset piirteet ja ominaisuudet, kun taas lapsena minäkuva sisältää tekemistä ja toimintaa, mielipiteitä ja ulkoisia ominaisuuksia. Nuoruus- ja aikuisiän minäkäsityksen adjektiivit voidaan supistaa perusluokitteluun, kuten esimerkiksi impulsiivinen - estynyt tai hallitseva – alistuva. Koska minuudessa jatkuvuus on keskeistä, voidaan kokea mahdottomiksi muuttaa negatiivisia ominaisuuksia. *Ihminen joka ei arvosta itseään eikä luota itseensä, on yleensä varma, että muutos on mahdotonta.* Tällöin rohkeus tai motivaatio muutokseen on minimaalinen. Näissä tapauksissa yksilö ei anna onnistumiselle ja minäkuvan uudelleenmuodostumiselle mahdollisuutta. (Ojanen ym. 2004, 82.) Nuoruusikä on oivallinen ajankohta työskennellä menetelmän tavoin asiakkaiden kanssa. Ajankohtana, jolloin rakennetaan minäkäsitystä, on hyvä hetki antaa nuorille tilaisuus laajentaa kokemusmaailmaansa ja oppia uusia taitoja, joita menetelmän puitteissa toteutetaan. Asiakkaalla on mahdollisuus ohjatusti kokeilla uusia asioita ja kokea esimerkiksi rohkeutensa, taitavuutensa tai arvostelukykynsä lisääntyvän. Näin voidaan olla edesauttamassa positiivisen minäkäsityksen luomisessa.

3.3 Identiteetin muodostus

Identiteetti muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien tunnistamisesta omassa itsessään. Tästä muodostuu kokonaisvaltainen ymmärrys ja käsitys omasta identiteetistä. (Nurmiranta ym. 2009, 77; Räsänen 2006, 166) Identiteetti kertoo ja selventää kuka olen (Räsänen 2006, 166; Viljamaa 2006, 15).

Identiteetti ilmentää yksilöllisyyden lisäksi vahvasti yksilön paikkaa yhteisössä ja maailmassa, jossa hän elää. Identiteetissä korostuu yhteenkuuluvuus ja samaistuminen paikkaan tai yhteisöön, yksilöllisyyttä unohtamatta. (Ojanen. 1996, 31.)

Identiteettiä on kahta tyyppiä, persoonallinen identiteetti ja sosiaalinen identiteetti. Persoonallinen identiteetti on yksilön pidempiaikainen muuttumaton samanlaisuuden eli jatkuvuuden tunne itsestään (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2000, 98; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172; Räsänen 2006, 166.) Lisäksi se merkitsee ainutlaatuisiksi ja erilaisiksi itsensä kokemista,

verratessaan itseään muihin henkilöihin. Sosiaalinen identiteetti päinvastoin merkitsee samaistumista johonkin sosiaaliseen ryhmään. Sosiaalisena identiteettinä pidetään kulttuuri-identiteettiä ja etnistä identiteettiä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.)

Identiteetillä tarkoitetaan elämän merkityksellisyyden pysyvyyttä ja jatkuvuutta yksilön omakohtaisena kokemuksena. Identiteetin kehitys on parhaimmillaan yksilön itsessään ja kehossaan viihtymisen kokemusta ja tunnetta. Identiteetti antaa myös elämän suunnan. (Räsänen 2006, 166–167.) Menetelmän tavoitteena onkin saada asiakas viihtymään itsensä kanssa, olemaan ”sinut itsensä kanssa”, kuten tavataan sanoa.

Identiteetin ja minäkäsityksen raja ei ole aina selkeästi osoitettavissa. Identiteetti on osin arvostusseikkoihin kiinnittyneisyyttä. Moni kokee identiteettinsä ammattinsa ja asemansa perusteella. Identiteetti kiinnittyy myös yksilön toteuttamiin rooleihin. Näitä rooleja voivat olla äitiys ja ura-nainen. Identiteetti on mm. sosiaalisen aseman tai suhteiden, ammatin tai arvojen muovaamaa. Elämäntilanteiden muuttuessa ja uusien roolien omaksuminen saattavat tuottaa ristiriitoja. Uusien roolien jäsentymättä jääminen aiheuttaa identiteettikriisin. Identiteetin jäsentymättömyys aiheuttaa yksilölle keskimääräistä enemmän psyykkisiä häiriöitä. (Ojanen ym. 2004, 83.) Voimaantuvan naiseuden... -menetelmän edetessä keskitytään monella tapaa naisen elämän erilaisiin rooleihin. Prosessin aikana pohditaan naiselle asetettujen roolien erilaisuutta toisissa kulttuureissa. Asiakas saa tilaisuuden uuden tiedon valossa rakentaa ja valita elementtejä suomalaisuudesta ja muista kulttuureista mieleiseensä roolikuvaa omasta naiseudestaan, parisuhdekumppanuudesta ja niin edelleen.

Identiteetti on sidoksissa rooleihin joita yksilöllä on elämässään. Identiteetin avulla yksilö kuitenkin muovaa rooliaan. Roolista tulee kantajansa näköinen, hän muovaa siitä uniikin, yksilöllisen ja ainutkertaisen. (Räsänen 2006, 166.)

Identiteetin kehitys tapahtuu pitkälti sen mukaan millaisia yksilön ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä rajoitteet ovat. Valinnan mahdollisuudet lisäävät kehitysympäristövaihtoehtoja, joista nuori voi itsenäisesti valita ja suuntautua

yksilöllisen motivaationsa ja tavoitteidensa mukaisesti. Oman elämän ohjaamiseen tarvitaan motivaatio. Motivaatio ja hyvä minäkuva edesauttavat omien tavoitteiden suunnittelussa, erilaisten toimintatapojen luomisessa ja toimimista niiden mukaisesti. Heikko minäkuvan ja kielteinen käsitys omista kyvyistä eivät edistä tai tehosta pyrkimyksiä oman elämän hallintaan. (Nurmi ym. 2010, 134–135.) Toteuttamani menetelmä palvelee kahtaalta: Laajentaa valittavien kehitysympäristöjen valikoimaa sekä tarjoaa elementtejä yksilön identiteetin rakentumiselle. Kumpainenkin edistää oman elämän suunnittelemista, ohjaamista ja hallintaa. Menetelmän tavoitteena on pyrkiä löytämään asiakkaan kanssa toteutuksen aikana ne toimintatavat, taidot tai ominaisuudet, joiden avulla hänen elämänsä hallinta vahvistuu.

Nuoren identiteetin muodostumisen vaje saattaa aiheuttaa roolien hajaantumista. Tällöin nuori ei koe yhtenäistä ja ehyttä kuvaa itsestään. Tästä aiheutuvia oireita voivat olla itsessään mm. yksilöllisyyden kieltäminen ja toisistaan eroavien roolien ylläpitäminen. Lisäksi hänelle voi olla haastavaa hahmottaa yhteys ja jatkuvuus menneisyyden, nyky-hetken ja tulevaisuuden kanssa. (Anttila ym. 2005, 143.) Identiteetin muodostuksen ollessa tällaisessa pisteessä, on todennäköisesti vaikea suunnitella johdonmukaisesti omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Todennäköisesti tällaiset olosuhteet osaltaan saattavat aiheuttaa syrjäytyneisyyttä. Menetelmässä tutustutaan kokemuksellisuuden avulla erilaisiin elämänmuotoihin ja -tapoihin. Asiakas saattaa löytää niistä itselleen mieleisiä elementtejä naisen, tyttären, puolison tai äidin rooliinsa. Kriittisyys on tervetullutta uuden oppimisen yhteydessä. Kriittisyys vierasta kulttuuria kohtaan saa huomion kiinnittymään oman kulttuurimme tarjoamiin ja olemassa oleviin mahdollisuuksiin. Sen avulla voidaan havaita omassa kulttuurissa, sosiaalisessa ympäristössä tai yhteiskunnassa vallitsevista elementeistä arvoaan nostavia seikkoja yksilön elämässä.

Identiteetin etsinnässä nuori käyttää kokeilemisen mahdollisuutta hyödykseen. Hän kokeilee omien mielipiteidensä toimivuutta, erilaisia käyttäytymismalleja ja rooleja sekä toimintamuotoja voidakseen valita niistä itselleen sopivimmat. Nuori pyrkii sovittamaan omat arvonsa ja tavoitteensa sekä ympäristön asettamat edellytykset, hyläten itselleen epäsovikat vaihtoehdot. Tätä vaihetta kuvataan

etsinnän ja sitoutumisen prosessiksi (Himberg ym. 2000, 99, 100.) Menetelmä tarjoaa mahdollisuuden osallistujille omaan elämään sopivien elementtien etsimiseen. Vaihtoehtojen kokeilemiseen tarjoutuu mahdollisuus vieraisiin kulttuureihin tutustumisen ja aktiviteettien välityksellä.

3.4 Hyvä itsetunto ja sen saavuttamisen mahdollisuus

Itsetunto on monisäikeinen kokonaisuus. Se sisältää itsensä tuntemisen ja arvostamisen sekä luottamuksen. Niistä muodostuvat itsetuntemus, itsearvostus ja itseluottamus. *Jo antiikin kreikkalaisten mukaan ihmisen oli tunnettava itsensä voidakseen elää täysipainoista elämää.* Itsetuntemus on sitä, että tuntee vahvuutensa, heikkoutensa ja persoonalliset piirteensä. Yleisen käsityksen mukaan hyvää itsetuntemusta on sitä kuinka yksilö osaa kuvata itseään ja ominaisuuksiaan toisten mielipiteiden ja näkemysten kaltaisesti. Käytännössä kuitenkin itsetuntemus koostuu toisten henkilöiden yksilöstä tekemien arvioiden ja muodostamien käsitysten tiedostamisesta ja huomioon ottamisesta. Tutkimusten mukaan juuri itsetuntemus ei olekaan positiivisen minäkäsityksen edellytys. Mikäli yksilö antaa itsestään hyvin vähäpätöisen kuvan tai arvio voi olla karun realistinen, voi se aiheuttaa monia psyykkisiä häiriöitä, kuten masennusta. (Ojanen ym. 2004, 85.) Voimaannuttavan menetelmän sisällössä on runsaasti toiminnallisia osioita. On aina löydettävissä, jokin asia, taito tai ominaisuus, jossa asiakas itse ja kanssa-asiakkaat voivat todeta hänen olevan lahjakas tai muutoin positiivisesti arvioitavissa. On tärkeää asiakkaan saada ahaa-elämys omasta hyvästä ominaisuudestaan sekä rohkeasti lisätä se osaksi itsensä tuntemusta ja arvostusta, elementiksi mikä on osa itsetuntoa. Dunderfeltin (2011, 148.) mukaan itsetunto on ymmärrys omasta arvostaan.

Itsetuntemus osoittaa tunteeko yksilö resurssinsa sekä rajallisuutensa. Hyvä itsetuntemus on yksilön kykyä havaita omat vajeensa sekä vahvuutensa. (Ojanen. 1996, 31.; Selfcon.[Viitattu: 30.12.2011]). Tämän havainnoinnin onnistumisen edellytyksenä on yksilön kyky antaa aikaa ja tarkastella itseään hieman kauempaa hahmottaakseen kokonaisuuden nimeltä Minä (Dunderhelt 2011, 29). Itsetuntemuksen syvetessä yksilö tunnistaa nykyisen minuutensa. Tämän

vaikutuksesta yksilö voi luoda uuden sopusointuisen korkeamman minuuden ihanteen, pyrkimyksen ja maailmankatsomuksen. (Selfcon[Viitattu: 30.12.2011].)

Itsetuntemuksen merkittävä tehtävä on osoittaa yksilölle hänen itsestään tekemät liian ankarat arviot ja mittaukset, oletukset ja toisten ihmisten mielipiteet itseensä kohdistuen. Ensiarvoisen tärkeää on luopua turhan negatiivisista oletuksista ja asenteista itseään kohtaan. Tällaisen karsinnan jälkeen itsetuntemuksen tulee muovata positiivista, kehittäväää, kokoavaa, nostavaa ja rohkaisevaa suhtautumista omaa itseä kohtaan. (Dunderfelt 2006, 130.) Myöhemmin tekstissä kuvattavan projektina toteutetun ryhmän yksi jäsenistä havaitsi kanssasisarissaan liiallista negatiivista asennoitumista itseään kohtaan. Hän rohkeasti toi havaintonsa esille ja kehotti heitä luopumaan niistä. Rohkaisija tunnisti itsessään joitain vajeita, mutta perusteli positiivisen ja rakentavan realismin tuottavan parempaa oloa kaikille.

Itsearvostus muodostuu itsensä hyväksymisestä, kunnioituksesta ja arvostuksesta (Ojanen 2007, 83.; Ojanen ym. 2004, 85). Itsearvostusta kokeva henkilö on tyytyväinen itseensä, eli pitää itsestään (Ojanen ym. 2004, 85.; Ojanen 2007, 83; Viljamaa 2006.14). Itsearvostusta nauttiva tietää miten hyvä ja taitava hän on (Ojanen M. 1996, 31). Itsearvostuksessa on kysymys olemisesta ja hyväksymisestä (Ojanen 2007, 83).

Itseluottamus kertoo siitä kuinka yksilö luottaa omiin toimiinsa ja uskoo niiden johtavan toivottuun lopputulokseen. Itseluottamusta nauttiva henkilö uskoo menestykseen ja onnistumiseen siinä mihin hän ryhtyy. (Ojanen ym. 2004, 85.) Itseluottamus on luottamusta toiveidensa ja halujensa päämäärän saavuttamiseen omien ponnistelujen avulla. Itseluottamuksessa on kysymys hallinnasta ja tekemisestä. (Ojanen 2007, 83.) Menetelmän tuonnempana esitettävien tulosten valossa voidaan todeta itsearvostuksen ja itseluottamuksen edistyvän tuloksettaasti tavoitteiden mukaisesti. Erityisesti valokuvatuksi tulemisen ja valokuvauksen tulosten näkeminen nostatti asiakkaisissa itsearvostusta. He hyväksyivät itsensä ja olivat tyytyväisiä omaan olemukseensa valokuvissa. Sen tuloksena asiakkaat siirsivät kuvien onnistumisen itseensä ja kokivat itse onnistuneensa. Onnistuminen taas lisää itseluottamusta.

Ojasen (1996, 22.) mukaan itsetunto arkielämässä usein mielletään juuri itseluottamukseksi. Arkikielessä siihen viitataan jotakuta henkilöä kuvatessa: ”hänellä on heikko itsetunto, jonka vuoksi hän antaa periksi vastoinkäymisiä kohdatessaan.” tai ”hänellä on vahva itsetunto, koska hän selviytyi vastoinkäymisistään”. Näin ollen mikäli menetelmän keinojen välityksellä asiakkaan itsetunto ja siihen sisältyvä itseluottamus vahvistuvat, yksilö on hyötyvä menetelmästä. Stokols (2006, 344) mukaan itseluottamusta kokeva yksilö uskoo kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa selviytyä elämänsä haastavista tilanteista. Yksilön vahvuuksia mitattaessa tai arvioitaessa itseluottamuksen kehityksen katsotaan olevan varteenotettava kriteeri. Hetkelliset emotionaaliset kokemukset eivät osoita itsetunnon kasvun varmuutta. Tästä syystä menetelmän ei ole vain tarkoitus hetkellisesti viihdyttää sekä tuottaa joko negatiivisia tai positiivisia tunteita. Tavoitteena on vahvistaa menetelmän toiminnan kautta itseluottamusta osana voimaantuvaa itsetuntoa. Itseluottamus valaa uskoa menestykseen elämässä (Ojanen ym. 2004, 85).

Itsetunto on osa minäkuva. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö luottaa itseensä. Ulkoisesti havaittavilla tekijöillä kuten ujous, arkuus, miellyttävyyys, sosiaaliset taidot, empatia ja toiset ihmiset huomioon ottamisen kyky eivät ole osoitus heikosta kuin ei myöskään hyvästä itsetunnosta. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 101.) Itsetunto on yksilön itsestään tekemää tunteisiin perustuvaa laadullista arviointia. Itsetunto vastaa kysymykseen olenko hyvä vai huono omasta mielestäni. (Dunderfelt 2006, 132.; Keltinkangas-Järvinen 2000, 101–102.) Hyvä itsetunto on sisäinen tunne siitä, että yksilö on hyvä ja arvokas omasta mielestään. Sitä kutsutaan subjektiivis-affektiiviseksi arvioksi. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 101–102.) Subjektiivisuus on yksilön omakohtaista tulkintaa asiasta. Affektiivisuus puolestaan merkitsee tunteisiin vaikuttavuutta. (Suomisanakirja. [Viitattu: 8.12.2011.]).

Itsetunnon tehtävä ei ole olla sidonnainen todellisten mitattavien suoritusten ja kyvykkyyden kanssa. Itsetunnossa on kysymys oman taitavuuden-taitamattomuuden, kelmollisuuden-kelvottomuuden, vahvuuden-heikkouden, erinomaisuuden-vähäpätöisyyden, onnistuneisuuden-epäonnistuneisuuden ja

sopivuuden-sopimattomuuden, otollisuuden-epäotollisuuden jne. tunteista. Arviointi ei perustu siihen mitä toiset arvostavat tai mihin hän yltää todellisissa saavutuksissaan. (Dunderfelt 2006, 143; Keltinkangas-Järvinen 2000, 101–102.) Menetelmän käytöllä on tarkoitus tukea asiakasta itse mieltämään itsensä positiivisesti ja arvostamaan itseään, rajoittamatta tunteitaan itseään kohtaan saavutustensa valossa. Näin itsetunto tulee voimaantuneeksi.

Itsetunto edustaa itselle osoitettua arvonantoa ja hyväksyntää sekä täyttää rakastetuksi tulemisen tarpeen, yksilön itsessään havaitsemista heikkouksista huolimatta. (Keltinkangas-Järvinen L. 2000, 101–102.) Jokaisessa ihmisessä on rakastetuksi tulemisen tarve. Näin ollen yksilö hyötyy hyvin kehittyneestä itsetunnosta, koska sen tuloksena ihminen saa osakseen rakkautta itseltään. Tästä näkökulmasta kenenkään ei tarvitse elää rakkaudetonta elämää, toisin sanoen vailla rakkautta. Tätä ei tule sekoittaa itserakkauteen, mikä mielletään ylimielisenä omahyväisyytenä. Menetelmällä luodaan puitteita ja tilaisuus subjektiivisen ”olen hyvä” -tunteen muodostumiselle. Menetelmän tavoitteena on tukea ja ohjata asiakasta parempaan itsetuntoon ja itsensä rakastamiseen. Itsensä terveellä rakastamisella tavoitellaan itsesuojeluvaistojen kehittymistä itseä ja elämää vahingoittavilta tekijöiltä. Menetelmän tavoitteena on voimaantuneen itsetunnon, itsensä rakastamisen ja itsesuojelun keinoin ehkäistä yksilöiden syrjäytymistä yhteiskunnassamme.

Edellä jo todetaan hyvän itsetunnon olevan yksilön oma sisäinen käsitys itsestään. Tämä selittää sen, että tyytyväisyys ja armeliaisuus itseään kohtaan vajavaisuuksista huolimatta osoittavat hyvää itsetuntoa. Menestys ilman itsensä hyväksymistä ei tuota itsetunnon kasvua. Tästä syystä on erityisen tärkeää tukea yksilöjä vajeidensa realistiseen tunnistamiseen ja itsensä hyväksymiseen. Menetelmän tavoitteiden taustalla on ymmärrys hyvän itsetunnon ensiarvoisesta tärkeydestä. Kaikki eivät voi menestyä kaikessa, jolloin tärkeintä on olla tasapainossa itsensä kanssa hyvän itsetunnon keinoin. Tällöin kilpailu ja yltäminen ulkoiseen menestykseen tai arvostukseen voidaan havaita toisarvoiseksi ensisijaisen hyvinvoivan itsetunnon rinnalla. Menetelmän ideologiaksi voidaan

nimetä hyvän itsetunnon itselleen hankkimisen olevan avain menestyksen ja tyytyväisyyden saavuttamiseen elämässä yksilötasolla.

Itsensä rakastamisen taidon voi oppia vasta aikuisuudessa. Vähitellen lapsuudesta siirryttäessä aikuisuuteen yksilö alkaa erottaa ulkopuolisten vaikutuksesta muodostuneen minäkuvan ja sisäisen todellisen yliminän välisen eron. (Dunderfelt 2006, 144.) Menetelmä on suunnattu juuri aikuisuuteen varttumisen ajankohtaan, lapsuuden ja aikuisuuden välimaastoon, nuoruuteen. Menetelmällä ennakoidaan terveen itsetunnon rakentumisen onnistumista, pyritään antamaan eväitä aikuisuuteen. Itsetunnolle muodostuu vahva perusta, kun yksilö kykenee rakastamaan itseään (Viljamaa 2006, 14).

Hyvä ja terve itsetunto on realistinen, sen saavuttaminen on mahdollista. Terveen itsetunnon omaava henkilö tiedostaa ja kykenee myöntämään vajeensa sekä kokee tarvetta pyrkiä eroon heikkouksistaan. Tällainen yksilö suhtautuu pääasiallisesti positiivisesti itseensä, eivätkä hänen puutteensa horjuta hänen itseluottamustaan. Hyvä itsetunto merkitsee rohkeutta määrittää tavoitteita elämälleen sekä ryhtyä haasteista huolimatta toimimaan päämääriensä mukaisesti. Hyvä itsetunto antaa uskoa onnistumiselle ja uskallusta viedä aloitteensa päätökseen. Hyvä ja terve itsetunto vahvistaa yksilön pettymyksen ja epäonnistumisen sietokykyä eivätkä vastoinkäymiset murena hänen itsetuntoaan. Lisäksi hyvä itsetunto tuottaa hallinnantunnetta omasta elämästä, itse tekemiensä valintojen ja päätösten avulla. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 103.) Voimaantuneen itsetunnon avulla saavutettu elämänhallinta edesauttaa syrjäytymisen torjunnassa.

Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä ovat itsenäisyys ja riippumattomuus toisten mielipiteistä, kuitenkin muuttumatta epäarvostavaksi muita kohtaan. Terveen itsetunnon omaava ei punnitse ja koeta saavuttaa yhtenä tai yksinomaan toisten ihmisten hyväksyntää. Hän ei huolestuneesti koeta noutaa toisten asettamia arvoja, ollakseen kelvollinen heidän silmissään. (Keltinkangas-Järvinen 2000, 105.) Tavoitteena on voimaantuneen itsetunnon keinoin kannustaa yksilöitä

itsenäisiin valintoihin ja päätöksiin, itsenäisyyteen ja terveeseen riippumattomuuteen.

Jotta yksilöt kykenisivät elämään itsenäisesti ja tasapainoisesti yhteisessä toisten yhteisön jäsenten kanssa, on heidän hyvä saavuttaa riippumattomuus. Riippumaton henkilö ei ole erityisessä vaarassa tulla hyväksikäytön uhriksi. Itsenäisyyden puutteen sekä heikon itsetunnon vuoksi yksilö ajautuu herkästi riippuvuuteen toisesta henkilöstä, jolloin hän on myös altis toisten hyväksikäytön kohteeksi joutumiselle. Menetelmän yksi moninaisista tavoitteista on tarjota valmiuksia itsenäiseen ja riippumattomaan ajatteluun, ilman pelon tunnetta, toisten hyväksynnän puutteesta. Tavoitteena on myös ehkäistä hyväksikäytön uhriksi joutumista. Tähän pyritään vahvistamalla asiakkaan itsetuntoa.

Koska itsetunto on yksilön omakohtainen ymmärrys ja muodostama käsitys itsestään, on sen muokkaaminen, muuttaminen ja kehittäminen mahdollista hänen omasta toimestaan. Lapsuuden ja nuoruuden aikana olosuhteiden myötä muovautuu ja reflektoituu tulkinta itsestä. Tästä huolimatta yksilö psyykeensä avulla pystyy havaitsemaan ulkoisesti rakentuneen itsetunnon elementtejä ja vertaamaan niitä sisäiseen todellisuuteensa. Ihminen saa ja pystyy muuttamaan itsetuntoaan ja sen käsikirjoituksen muotoa. Itsetunnon kehittäminen on itsensä opiskelua, jonka aikana näkemys ja käsitys itsestä kasvaa ja syvenee. Tarvitaan myös positiivinen ja levollinen asenne, hellämielisyyttä sekä armollisuutta itseä kohtaan, sillä itsetunto voimaantuu vähitellen. (Dunderfelt 2006, 132, 137–140). Juuri tämä seikka mahdollistaa itsetunnon vahvistamisen. Mikäli yksilö saa uusia ja laaja-alaisempia näkymiä itsestään erilaisten kokemusten välityksellä, on hänellä mahdollisuus reflektoida itseään uudistuvasti. Menetelmän kokemuksellisuus antaa tilaisuuden reflektoida eli pohdiskella ja heijastella kokemuksiaan suhteessa itseensä. Kokemusten perusteella hän voi tulkita näkemystään sekä tunteita itsestään ja näin muovata tai luoda uusi itsetunto.

Psykologi Dunderfelt:n (2006, 133.) mukaan ”Hyvä itsetunto on tulos oman ylimmän voiman kokemisesta. Hän on tunnistanut itsessään jotakin, joka on vapaata suhteessa menneisyyteensä.” On erityisen tärkeää sosiaalityön

asiakkaille tuntee tuo edellä mainittu voiman kokeminen itsessä. Menetelmällä haetaan voimaantumista, toisin sanoen voiman löytämistä ja itselle omistamista, oman elämän rakennusaineeksi ja suojelemiseen. Toisekseen mikäli asiakas kokee vapautuvansa ”aloittamaan alusta”, eli olemaan riippumaton aiemmista kokemuksistaan ja tunteistaan, hän omaksuu eittämättä uuden positiivisemmän käsityksen itsestään. Näin voidaan saavutettu voimaantuvan itsetunnon tavoite.

Omaa ainutkertaisuuttaan ei voi saavuttaa opetuksen kautta, eikä ainutlaatuisuutta voi kukaan opettaa toiselle. Jokaisen tulee havaita itsessään jo olemassa oleva ainutlaatuisuus, herättää se elämään ja ottaa oman hyvän itsetunnon rakennusaineeksi. (Dunderfelt 2006, 135). Menetelmä ei luo ainutkertaisia persoonia asiakkaista menetelmän tarjoamien kokemusten kautta. Sen sijaan asiakasta ohjataan oivaltamaan oma ainutlaatuisuutensa kokemuksellisuuden välityksellä. Erityisesti pukeutuen ja kaunistautuessaan itämaisittain projektin asiakkaat kokivat ainutkertaisuutensa ja sen tuomaa iloa sekä tyytyväisyyttä itseään kohtaan. Itsetuntoa vahvistava muotokuvaus, itse valitsemisensa asuissa ja kuvauspaikoissa saivat heidät oivaltamaan uniikkiutensa.

Sosiaalipsykologi Viljamaan mukaan hyvä itsetunto antaa yksilölle suuremman todennäköisyyden, valmiudet ja kyvyn kyetä kohtaamaan toinen henkilö kokematta alemmuutta tai ylemmyyttä suhteessa häneen. Heikon itsetunnon omaava määrittelee ihmiset paremmiksi, mitä korkeampi koulutus tai asema työssä heillä on. Tällainen ajattelu kertoo yksilön itsearvostuksen olevan puutteellinen. Hyvä itsetunto ei luokittele ihmisiä heidän saavutustensa tai syntyperänsä mukaan. (Viljamaa 2006, 10.) Käytännössä tämän perusteella hyvä itsetunto lisää tasa-arvoa yksilöiden välillä. Tasa-arvo taas lisää yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia, mikä heijastuu koko yhteiskuntaan. Menetelmäni tavoitteena on itsetunnon vahvistumisen myötä lisätä hyvinvointia viimekädessä koko yhteiskuntaamme.

3.5 Nuoruus ja persoonallinen kehitys

Nuoren kehitykseen vaikuttavat fyysisen kasvun lisäksi ajattelun kehittyminen. (Nurmi ym. 2010, 124.; Turunen 2005, 129). Yksilön kehitystä muovaavat myös

sosiaaliset tekijät, kuten lähimmäisten nuoreen kohdistamista odotuksista aina yhteiskunnan rakenteisiin saakka. Näiden lisäksi yhteiskunnassamme nuori ohjaa itse omaa kehitystään enenevissä määrin. Nuoren itse tekemät valinnat muovaavat pohjaa hänen tulevalle elämälleen ja ovat suunnan näyttäjiä aikuisuuteen. Ajattelun kypsyminen on nuoruusikään kuuluva vaihe. Se luo pohjan kehitykselle nuoren pohtiessa minäkuva, maailmankuvaa, moraalia ja tulevaisuutensa suunnittelua. Iän mukainen kehitys aiheuttaa muutoksia yksilön ajattelussa sekä suunnittelu- ja päätöksentekotaidot lisääntyvät. Tällä on merkitystä sen vuoksi, koska nuoruudessa on tehtävä omaa tulevaisuutta koskevia keskeisiä ratkaisuja. (Nurmi ym. 2010, 124–129.)

Nuoruuden keskivaiheessa eli noin 16–19 ikävuoden aikana nuoren mielenkiinto herää maailmankatsomuksellisia kysymyksiä kohtaan (Dunderfelt 2011, 85; Nurmiranta ym. 2009, 78; Turunen 2005, 133). Kehitysvaiheen mukaisesti tässä vaiheessa nuoret suuntaavat katseensa omaan edessä siintävään elämäänsä, aikuisuuteensa ja tulevaisuuteensa. (Nurmiranta ym. 2009, 78.) Fyysisten ja sosiaalisten muutosten keskellä nuori miettii runsaasti itseään. Hänen on luotava uusi minäkuva havaitessaan hänessä tapahtuvat muutokset. (Anttila ym. 2005, 139.)

Murrosiän aikana nuori etsii ihanteita omaan elämäänsä. Tietoisuuden ja ajatusmaailman laajentuessa nuoren pyrkimykset tavoittelevat oikeudenmukaisuutta, kauneutta ja totuutta (Dunderfelt 2011, 87). Katsoakseni hedelmällisin aika itsetunnon ja naiseuden vahvistamiselle on juuri nuoruusvuosina. Menetelmä pyrkii laajentamaan nuorten tietoisuutta kokemuksellisuuden, tiedonjaon ja keskustelujen avulla, niistä aiheista jotka eivät ole välttämättä entuudestaan tiedostettuja. Nuori hakee suuntaa, totuutta ja omaa persoonallista elämäntapaansa sekä rakentaa tulevaisuudenkuvaa. Tästä syystä menetelmäni soveltuu erityisesti yläkouluikäisistä aina täysi-ikäisyyden saavuttamisen vaiheessa saakka oleville nuorille tytöille ja naisille.

Lapsuuden jälkeinen nuoruus on yksilön elämässä kausi, jolloin aiemmat käsitykset itsestä muovautuvat ja rakentuvat käytössä olevien voimavarojen

avulla. Yksilö etsii paikkaansa yhteiskunnassa sekä merkitystä omalle elämälleen. (Dunderfelt 2011, 92; Nurmiranta ym. 2009, 76.; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.) Haasteita ovat oman yksilöllisyyden ja erillisyyden löytäminen ja rakentaminen, jolloin muodostuu käsitys siitä, kuka minä olen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.)

Psyykkisessä kehityksessä arvot ja asenteet suuntaavat ja ylläpitävät nuoren toimintaa. Yksilöiden arvot ja asenteet muovautuvat sosialisatian myötä. Sosialisatio eli sosiaalistuminen merkitsee vaihetta, jossa omaksutaan muiden huomioiminen, lainkuuliaisuus. Lisäksi se merkitsee tavoitteiden asettamista elämälle ja oman paikkansa ottamista yhteisössä sekä yhteiskunnassa. Yksilö sisäistää oman yhteisönsä tiedot, taidot, asenteet, säännöt ja perinteet. (Nurmiranta ym. 2009, 12, 76.) Nuoruus on yksilöllisyyden kehittämisen aikaa. Ajanjakson kehitystehtävä on oppia olemaan ”sinut itsensä kanssa” ja hyväksymään itsensä. Nuori etsii paikkaansa maailmassa. Nuoren muodostaessaan omaa identiteettiään. Hän alkaa vaikuttaa persoonalliselta yksilöltä. Hyvinvoivaan identiteettiin sisältyy psyko-fyysis-sosiaalinen tasa-paino yksilön sisällä ja luottamus tulevaisuuteen. Prosessissa tapahtuu nuorena psyykkinen aikuistuminen. Tämä kehitys mahdollistaa muiden huomioonottamisen taidon, vastuunkannon yhteiskunnassa. (Anttila ym. 2005, 141.) Menetelmän käytön tähtäimessä on nimenomaan psyykkisen aikuisuuden tason saavuttaminen. Asiakaskunnan ollessa nuoria tyttöjä on olemassa odotusarvo, että heistä jonain päivänä saattaa tulla myös äitejä. Erityisesti äitiydessä ja uuden sukupuolen kasvattamisessa toiset huomioon ottamisen kyky ja vastuunkantamisen omaksuminen ja sisäistäminen osaksi omaa identiteettiä on olennaista. Psyykkisesti aikuinen yksilö tuottaa yhteisöönsä ja yhteiskuntaan luottamusta ja hyvinvointia.

Nuoruuden kehitysvaiheen tärkeä oppimistehtävä on itsensä hyväksyminen, kuten edellä jo mainittiin. Mikäli yksilön itseensä kohdistuva hyväksyntä ja tyytyväisyys jäävät kehittymättä tai vajavaiseksi, seuraukset voivat olla hyvin vahingolliset nuoren elämälle. Näiden uhkatekijöiden vähentämiseksi menetelmällä on pyrkimys tukea ja auttaa nuorta täyttämään hänessä olevaa suurta itsensä hyväksymisen tarvetta. Itsensä hyväksymistä pyritään toteuttamaan löytämällä itsestään

ilahduttavia taitoja, ominaisuuksia tai arvoja menetelmän laajan kokemuksellisuuden välityksellä.

Omasta itsestään myönteisen ja itseä tyydyttävän käsityksen rakentamisessa epäonnistunut nuori saattaa luoda negatiivisen identiteetin itselleen. Tällaisen negatiivisen identiteetin omaksumisella nuori pyrkii suojaamaan itseään kokemuksiltaan ja häneen kohdistuvilta kohtuuttomilta odotuksilta. Nuori muodostaa negatiivisen identiteetin häneen kohdistuneiden moitteiden ja häpeäntunteiden kokemuksista, jotka hän on kokenut mielestään kohtuuttomiksi. Negatiivinen identiteetti johtaa yleisesti negatiivisiin ilmiöihin, tekoihin ja käytökseen nuoren elämässä. Niitä voivat olla alkoholin tai huumeiden käyttö, ilkeivät teot, väkivalta ja rikollisuus. (Nurmiranta ym. 2009, 79; Hinberg ym. 2000, 103.) Tällä tavoin väkivallan tekijöiksi luisuneet nuoret syrjäytyvät ympäröivästä yhteiskunnasta (Hinberg ym. 2000, 103.)

Positiivisen identiteetin muodostumisen kivijalkana ovat vanhempien antaman arvostuksen kokeminen ja kiitetyksi tulemisen kokemukset (Hinberg ym. 2000, 103). Kehittämäni menetelmä on luotu palvelemaan muun muassa sosiaalityön lastensuojelun ennaltaehkäisevän, avohuollollisen ja sijaishuollon palvelujen piirissä olevien asiakkaiden tarpeita. Lastensuojelun asiakkuuteen tullessaan nuoren identiteetti ei ole välttämättä kehittynyt positiivisesti. Oletuksen mukaan kuitenkin menetelmän keinoin on mahdollista saavuttaa positiivista muutosta identiteetissä. Perustan väittämän Hollantilaisen tutkija Harke A. Bosman näkemykseen. Hänen mukaan nuoruuden kehityskausi antaa mahdollisuuden muovata omaa identiteettiä kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoisia identiteettejä ja omaksumalla niistä jonkun itselleen. Arvomaailmaa etsiessään nuori testaa erilaisia tyynejä ja aatteita, voidakseen saamiensa kokemusten ja mieltymystensä mukaan sitoutua valintaansa (Nurmiranta ym. 2009, 78, 79.) Tästä näkökulmasta menetelmä tarjoaa nuorelle asiakkaalle myös uuden mahdollisuuden positiivisen identiteetin luomiselle. Näin nuori voi kiinnittyä uuteen käsitykseen itsestään ja vakiintua luomaansa positiiviseen identiteettiin, aiemman negatiivisen identiteetin sijaan.

3.6 Yksilön kasvun mahdollisuus itsekasvatuksen keinoin

Väitöskirjassaan Savonen kuvaa kasvatuksen olevan yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ilmiö. Kasvatuksella on filosofinen perusta, jolla pyritään kehittämään identiteettiä ja rakentamaan tulevaisuutta. Hän viittaa saksalaiseen 1800-luvun pedagogiikkaan, jonka mukaan yksilöä voi vain ohjata kasvattamaan itse itseään. (Savonen 2006, 3-4.)

Itsekasvatus on syntynyt idässä, ennen länsimainen sivistyksen olemassaoloa. Itsekasvatuksen aatteet ja menetelmät esiintyvät erityisesti Intialaisessa filosofiassa. (Paakkola 2007, 5.) Itsekasvatus on hyvin vanha ja varhain käytetty aihe, jonka uudelleen esille nostamisen ajankohtaisuutta Joensuun yliopiston Savonlinnan normaalikoulun rehtori Ripatti (2002. [Viitattu: 30.12.2011].) peräänkuuluttaa.

Menetelmän yhteydessä asiakasta kannustetaan toteuttamaan itsekasvatusta prosessin aikana esitettyjen aiheiden pohtimisen avulla. Näin ollen voidaan tukea nuoren kehitystä sekä tulevaisuuden turvaamista, jossa yksilö, yhteisö ja yhteiskunta voi toimia vastuullisesti.

Savonen esittää itsekasvatuksen tulosten pääasiallisen vastuun olevan yksilöllä itsellään, kuitenkin yksilön on vastattava tuloksista myös häntä ympäröivälle yhteisölle. Vastuukäsityksessä ei myöskään tule sivuuttaa kasvatukseen vaikuttavia yhteiskunnallisia olosuhteita ja kollektiivisia moraalikäsityksiä. (Savonen 2006, 3-4.)

Savonen (2006, 36) viittaa varhaisen määritelmän itsekasvatuksesta 1970-luvulla uudistettuun Schiekin tulkintaan. Itsekasvatus on yksilön ulkopuolelta tulevan opetuksen rinnalle varhain lapsuudessa kehittyvä sisäinen itsensä kasvattaminen. Itsekasvatus säilyy yksilön oppimismekanismina. Itsekasvatus muodostuu ensisijaiseksi kasvatuksen ja kasvun muodoksi yksilön koko elämän ajaksi. Itsekasvatuksessa yksilö kokee oman subjektiivensa eli henkilökohtaisen tulkinnan näkökulman. Yksilön tunnistaman subjektiivensa myötä hän tiedostaa

mahdollisuutensa harjoittaa emansipaatiota, riippumattomuutta sekä kommunikaatiota muiden yksilöiden ja yhteisön kanssa.

Itsekasvatuksessa yksilö asettaa itsensä oppilaan asemaan ja samanaikaisesti itsensä opettajaksi. Näin hän toimii itsensä opettajana. Yksilö tekee opetussuunnitelman kehittääkseen valitsemiaan asioista sekä asettaa tavoitteet itselleen kasvatuksellisia ihanteitaan toteuttaen. Hän valitsee itselleen sopivat oppimismenetelmät tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Paakkola 2007, 3.)

Itsekasvatuksessa yksilö aktiivisesti kasvattaa itseään henkisesti ja muovaa identiteettiään valitsemansa arvomaailman avulla (Selfcon. [Viitattu: 30.12.2011]). Itsekasvatus on itsensä kehittämistä ja ihmisenä kasvamista. Itsekasvatuksella tarkoitetaan yksilössä tapahtuvaa vastuun ottamisen kyvyn kasvua itsensä lisäksi myös yhteisöstä ja sen muista jäsenistä. (Ripatti [Viitattu: 30.12.2011].) Itsekasvatuksen avulla yksilö myös muodostaa käsityksen maailmasta ja yksilön asemasta yhteiskunnassa (Paakkola 2007, 3).

Menetelmän toteuttamisen aikana on tarkoituksenmukaista vahvistaa itsekasvatusta asiakkaissa. Menetelmä tarjoaa tilaisuuden suhtautua subjektiivisesti ja emansipatorisesti, tasa-arvoisesti prosessin aikana esitettyihin kulttuurillisiin seikkoihin, joiden myötä asiakkaalle mahdollistuu itsekasvatuksen harjoittaminen. Näin ollen menetelmä ei anna valmiita ihanteita tai maailmankatsomusta asiakkaalle. Itsekasvatuksen keinoin hän poimii hänelle itselleen parhaiten soveltuvat arvot ja elementit. Menetelmän prosessin alussa asiakkaille kerrotaan sekä myönteisten että kielteisten tunteiden ja mielipiteiden olevan sallittuja, toivottuja ja tarkoituksenmukaisia. Tämän painotuksen avulla asiakasta kannustetaan itsekasvatukseen.

3.7 Empowerment, voimaannuttamista ja valtaistamista

Sana empowerment merkitsee voimaannuttamista ja valtuuttamista. Muita sanan merkityksiä ovat mahdollistaminen ja täysivaltaisuus. (Sanakirja.org. [Viitattu:30.12.2011].) Voima-sanana synonyymejä ovat mm. vaikutus, lujuus, sisu, tarmo, kykenevyys ja suorituskyky sekä vireys (Suomisanakirja. [Viitattu:

21.1.2012]). Empowermentin sisältösanat ovat valta ja voima, jotka erottavat sen kahteen eri osa-alueeseen (Hokkanen 2009, 329).

Opinnäytetyöni aiheena olevassa menetelmässä käytetään empowerment sanan sijasta sanaa voimaantuminen, sanan voimaannuttaminen johdannaista.

Voimaannuttaminen tai voimaantuminen merkitsevät yksilön keskeisyyttä. Tässä korostuu yksilön vastuullisuus ja toimijuus sekä henkilökohtainen kokemuksellisuus asioihin. Valtaistaminen tai valtaistuminen taas merkitsee yksilön aseman kohentumista yhteiskunnassa, johon sisältyy lähtökohtaisesti tietoisuus eriarvoisuudesta, osattomuudesta tai vääryyden kokemisesta. (Hokkanen 2009, 330–331.)

Empowerment mielletään prosessina, jonka edetessä asiakas saa mahdollisuuden kohentaa elämänhallintaansa ja henkilökohtaista kontrollia oman elämänsä suhteen (Kuronen 2004, 279).

Empowerment on käännetty myös sisäiseksi voimantunteeksi. Sen elementtejä ovat *myönteisen ilmapiirin ja arvostuksen kokeminen* sekä koettu *vapaus hedelmänään vastuun ottamisen kyky*. Lisäksi yksilön yhteisöstään tai *toimintaympäristöstä saadut kokemukset* sekä *luottamusta osakseen saaminen* ovat osatekijöitä. Sisäisestä voimantunteesta huokuu positiivisuus ja myönteisyys. Jonkun elementin puute voi haastaa yksilön voimaantumisen tiellä. (Siitonen 1999, 61.) Menetelmän tutkijana olen kuitenkin valmis lisäämään väittämään erään seikan. Mikäli yksilö edes jossain määrin ja joidenkin olosuhteiden vaikutuksesta kokee edellä mainittuja elementtejä, on hänellä mahdollisuuden henkilökohtaiseen voimaantumiseen. Nähdäkseni Siitonenkin tarkoittaa, että mikäli yksilöltä puuttuu kokonaan jokin osatekijä, eikä hän ole löytänyt sitä uusista lähteistä, on tilanne haasteellinen. Menetelmän tavoitteena on itsetuntemuksen lisääminen eri toimintojen välityksellä. Mikäli asiakas kykenee arvostamaan itse itseään sekä luomaan myönteistä ilmapiiriä, oletuksen mukaan hän tulee samaan osakseen myös toisten arvostuksen. Samoin itsetuntemuksen osana itseluottamus voi palvella asiakasta tiellä voimaantumiseen.

Empowermentin eli voimaannuttamisen tai voimaantumisen vaikutuksesta yksilö ja yhteisö saavat mahdollisuuden ja voimaa vaikuttaa ympäröiviin olosuhteisiin. Voimaantumisen avulla yksilöt, yhteisöt ja yhteiskunnat kykenevät toteuttamaan tahtomiaan tavoitteitaan, saavuttamaan päämääriään, muuttamaan olosuhteitaan sekä tukemaan toisia heidän vastaavissa pyrkimyksissään. (Adams 1996, 5.) Näin ollen voimaannuttaminen on monidimensionaalista, moniulotteista vaikuttamista sosiaalityön kentällä. Käytännössä sosiaalityön tavoitteellinen toimivuus edellyttää sekä voimaannuttamista että valtaistamista. (Hokkanen 2009, 317, 332)

Menetelmän tarkoituksena on havahduttaa asiakkaat heidän oikeutuksensa valtaan suhteessa itseensä. Kappaleen alussa mainittu empowermentin suomennuksen sana: valtuuttaa on luodun menetelmän keskeinen ajatus. Tavoitteena on herättää asiakkaat valtuuttamaan itsensä voimaantuneen itsetunnon avulla suojelemaan itseään ja elämäänsä vallitsevilta tai mahdollisilta tulevilta negatiivisilta olosuhteilta tai kohtelulta.

Voimaantuminen koskettaa yksilön suhdetta itseensä, hänen tunteitaan, suhdettaan ympäristöönsä sekä tavoitteitaan ja päämääriään elämässä. Voimaantumisen prosessin alullepaneva voima voi olla henkilökohtainen havahtumisen ja herääminen. Voimaantumisen perusta on yksilön ajattelussa ja valinnoissa sekä kohtalo-ajattelun hylkäämisessä. Voimaantumisen vastakohta on voimattomuus. Voimattomuuden elementtejä on useita. Niitä ovat mm. alistetuksi tuleminen: tahdon, toiveiden ja itsemääräämisoikeuksien polkeutuminen, pelkotilat ja takertuminen sekä kyvyttömyyden tunne. Voimaantumisen puute, voimattomuus voidaan nähdä myös henkisenä ilmiönä. Sitä on tyytymättömyys elämään, halu luovuttaa tai negatiivisimmillaan masentuneisuutena sekä itsetuhoisuutena. (Räsänen 2006, 91–93.) Tavoitteena on menetelmän ohjelmasisällön esille tuomien ihmiskohtaloiden (elämäkerrat) avulla antaa asiakkaalle heräämisen ja havahtumisen mahdollisuuksia. Oletuksena pidetään henkilökohtaisen havahtumisen tarvetta, voidakseen aloittaa voimaantumisen prosessin omassa elämässään.

Voimaantumisen lisääntymisestä (Empowerment) kirjoittaessaan Rostila viittaa asiakkaan toimintavoiman vahvistamiseen. Asiakkaan tulee olla

voimaantumisprosessissa subjekti, ei kohde. Tällöin asiakas on aktiivisessa asemassa. Asiakas itse tekee yksilöllisiä valintoja parhaakseen omasta näkökulmastaan. Edellytyksenä on, että asiakas itse sanoittaa haasteensa, tavoitteensa ja vahvuutensa. (Rostila 2001, 41.) Menetelmässä kokemuksellisuuden kautta asiakasta ohjataan subjektiuteensa. Hänelle korostetaan henkilökohtaisten mielipiteiden ja tunteiden tärkeyttä. Näin asiakkaalle mahdollistuu tilaisuus yksilöllisiin päätelmiin ja oivalluksiin, asenteisiin ja valintoihin oman elämänsä suhteen.

Voimaantumisen yhteydessä puhuttaessa vapaudesta, sillä tarkoitetaan itsehallintaa, dominiota. Itsehallinta toteutuu alistamattomuudessa, mahdollisuutena toteuttaa aikomuksiaan ja valitsemisena vaihtoehtojen välillä. Tämä vapaus ei merkitse negatiivista riippumattomuutta. Päinvastoin positiivinen vapaus perustuu lakien asettamiin oikeuksiin, jotka yksilöä ympäröivä yhteisö tiedostaa ja hyväksyy. (Räsänen 2006, 44–45.) Voimaantumisen yhteydessä yksilön saavuttama vapaus aktivoi vastuun kantamiseen. Sekä voimaantuminen että kypsyyys vastuunkantoon ovat kytkeytyneitä yksilön kokemukseen yhteisönsä riittävän turvallisesta ilmapiiristä. Ilmapiiri tuottaa arvostuksen, luottamuksen ja kunnioituksen kokemuksen yksilölle. Tämän vaikutuksesta yksilö rohkaistuu pelottomasti luoviin keinoihin vastuunsa kantamiseksi. (Siitonen 1999, 61.) Menetelmän tarkoituksena ei ole rohkaista ketään anarkiaan, hallitsemattomuuteen, negatiiviseen riippumattomuuteen tai laittomuuteen. Päinvastoin menetelmä tähtää loukkaamattomuuteen ja yksilön henkiseen hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen, minkä vaikutuksesta hänen kanssaihmiset voivat saada osansa. Voimaantumisen sisältämä vapaus tässä tapauksessa perustetaan ihmisoikeuksiin, yksilön oikeuksiin, itsemääräämisoikeuksiin, sananvapauteen ja vastuun kantamiseen elämästään.

4 TUTKIMUKSEN MENETELMÄ JA TYÖVÄLINEET

Psykologian piirissä on keskitytty pääasiallisesti yksilöiden elämän haasteisiin ja negatiivisiin lähtökohtiin ja olosuhteisiin. On selvää, että psykologian tehtäväalueilla joudutaan liikkumaan todenperäisyyden ja realismin maaperällä. Havaitaankin positiivisten sanojen vähäisen olemassaolon suhteessa yksilöiden taidokkaisuuteen selviytymisiin ja kykyyn muovata itselleen uudentyyppisiä hyödyttävämpiä elämäntapoja. Vähälle huomiolle jää psyykeen oivallisuus ja yksilön itsessään havaittavissa oleva lahjakkuus ja taidollisuus. (Dunderfelt 2011, 46–47.) Myös sosiaalialalla joudutaan työskentelemään asiakkaiden elämän haasteiden parissa. Kyseessä olevan menetelmän tavoitteena onkin korostaa yksilössä olevaa potentiaalia positiivisten ilmaisumuotojen kautta. Lähestytään niitä alueita ja kokemuksia, joissa asiakas saa tilaisuuden löytää ja luoda positiivisia sanoja ja termejä itsestään. Asiakkaalle tarjotaan olosuhteet ja puitteet joissa hän voi toiminnan kautta havaita olevansa taitava, lahjakas, kykenevä, riittävä ja viehättävä omissa silmissään. Näiden positiivisten sanojen löytymisen myötä yksilön itsetunto on voimaantuva menetelmän nimen ja tavoitteiden mukaisesti.

4.1 Kokemuksellisuus ja mielekkyys

Menetelmä on luotu vahvistamaan asiakkaan itsetuntoa ja lisäämään elämän mielekkyyttä sekä hyvinvointia. Hyviksi perusteluiksi hyvän itsetunnon hankkimiselle on poimittavissa mm. seuraavasta. Dunderfeltin (2011, 53–54.) mukaan huono mieliala ei salli hyvien ideoiden syntyä yksilön mielessä. Myös neuvojen kuuleminen estyy. Lisäksi hän korostaa, että yksilön kokemuksellisuuden tila on realismia ja aito, johon tulee suhtautua kunnioittavasti. Näissä kahdessa havainnossa on aineksia menetelmän perusteluiksi. Ensiksikin yksilön elämän kannalta on hyvin tärkeää, että voidaan kohentaa yksilön mielialaa itsetunnon

vahvistumisella. Viitataanhan edellä hyvien ideoiden luomisen voimana olevan hyvän mielialan. Ihminen tarvitsee itsestään ja elämästään vastuuta kantaessaan hyviä ideoita haasteiden ratkomiseen. Myös kyky kuulla neuvoja tai ohjausta ovat hyödyksi voidakseen tehdä itselleen parhaat ratkaisut elämäänsä koskevissa asioissa. Oman elämän hallinnankyky ja -tunne ovat kytköksissä itsetuntoon. Toinen esille nostettu seikka on kokemuksellisuuden tilan todenperäisyys ja sen tunnustaminen. Menetelmä tarjoaa nimenomaan kokemuksellisuutta, jonka jokainen kokee omalla persoonallisella tavallaan. Menetelmä kunnioittaa jokaisen yksilöllistä kokemusta. Asiakkaille tulee tehdä selväksi, että kaikki tunteet ja kokemukset ovat sallittuja, niin positiiviset kuin negatiivisetkin. Kummatkin tunteenlajit palvelevat tarkoitustaan omien periaatteiden ja arvojen luomisessa.

4.2 Vieraan kulttuurin kokemuksellisuus

Menetelmä toimii vieraan kulttuurin kokemisen maaperällä. Tarkoituksena on esimerkkien, kohtaamisten ja tapaamisten, maahanmuuttajien kanssa käytyjen keskustelujen ja vieraan kulttuurin tapoja kokeilemalla viedä asiakas toisenlaisen kulttuurin tyttöjen ja naisten elämän kokemusmaailmaan ja todellisuuteen. Tämän odotetaan saavan aikaan tunteita ja mielipiteitä, joiden valossa he voivat muodostaa näkemyksensä omasta elämästään ja identiteetistään. Sosiaalityön parissa yksilön identiteettiin, voimaantumiseen tai elämänasenteeseensa vaikuttaminen, keskittyminen ja perehtyminen vieraan kulttuurin välityksellä lienee kaiketi harvinaista. Kuitenkaan viihdemaailman ja psykologian saralla tämä ei ole ennen kuulumatointa.

Psykologit ovat tehneet tutkimuksia eri kulttuurien välillä lähinnä yksilöiden käyttäytymisen eroista yhteisöllisissä ja yksilökeskeisissä kulttuureissa. Vähäinenkin vieraaseen kulttuuriin tutustuminen aiheuttaa pohdintaa siitä miten itse kykenisin elämään ja suhtautuisin uusiin vaatimuksiin ja mahdollisuuksiin. (Ojanen 2007, 257.)

Televisiokanava Nelosen tuotantoon kuuluva ohjelma: Heimovaimot, vievät länsimaiset asiakkaansa vieraan kulttuurin keskelle kokemaan naisen, sisaren, tädin, tyttären ja isoäitiyden elämää. Heimoihin ja yhteisöihin lähetetyt uudet

”heimovaimot” tutustuvat paikallisten naisten osaan yhteisössään ja vallitsevassa yhteiskunnassaan. Ohjelmaan osallistuneet länsimaiset naiset kokevat saavansa matkasta paljon arvokasta elämäänsä. He ovat kokeneet elämästään puuttuneen jotain ja saapuvat hetkeksi elämän peruskysymysten äärelle voidakseen suhteuttaa ja priorisoida omaa elämäänsä ja asenteitaan uudelleen. (Liv TV. LivD: Heimovaimot [Viitattu:2.5.2011]) Voimaantuva itsetunto...-menetelmä käytännössä pohjautuu samankaltaiseen orientaatioon, jossa kokemuksellisuudella ja kontaktilla haetaan muutokseen tai kehitykseen mahdollistavaa vaikutusta.

4.3 Elokuvan voima

Elokvaterapia siinä kuin ylipäätään elokuvien katselu mahdollistaa omien tunteiden havaitsemisen, tunnistamisen, tutkiskelun ja analysoinnin. Elokuva voi olla harjoitusväline omaan itseensä tutustumisen tiellä. Elokuva terapiamuotona käytettäessä se jaotellaan kahteen eri muotoon, toiminnalliseen ja vastaanottavaan terapiaan. Vastaanottavassa muodossa on kysymys elokuvien katselusta. Vastaanottava muoto sisältä sekä analyttisen eli oivaltavan että supportiivisen eli tukea antavan mahdollisuuden. Analyttinen eli oivaltava muoto tarjoaa katsojalle tilaisuuden käsitellä elokuvan hänessä aiheuttamia tunteita, kokemuksia tai ajatuksia. (Jalonen 2009, 133.)

Elokuvan terapeuttista käyttöä kehittäneen psykiatrian erikoissairaanhoitaja Lehdon (2008 [Viitattu:20.8.2011]) mukaan elokuva osoittaa katsojan todellisen mielen. Elokuvan avulla katsojalla on mahdollisuus tutustua itseensä. Katsoja tulee kosketuksiin oman itsensä, tunnemaailmansa ja elämänsähistoriansa kanssa. Elokuva tuottaa katsojassa reflektiota. Elokuva mahdollistaa katsojassa oman minätietoisuuden, ihmiskäsityksen ja maailmankuvan rakentumisen ja lisääntymisen. Elokuva mahdollistaa kosketuksen toisten ihmisten intiimeihin elämäkokemuksiin, asioihin ja tapahtumiin. Näin voidaan lähestyä ja tutustua elokuvan esille tuomiin toisten ihmisten arkoihin ja merkittäviin yksilötason aiheisiin. Elokuva ei luo katsojalle tunteita vaan se kykenee vain stimuloimaan, herättämään katsojassa hänen omista tarpeistaan lähteviä tunteita. Menetelmän tarkoitus on lisätä itsetuntemusta. Kuten edellä todetaan, elokuvat lisäävät asiakkaan mahdollisuutta oppia itsestään. Elokvien näyttämisen tarkoituksena on

tunteiden esiin nostaminen. Tunteiden löytymisen myötä asiakas voi esimerkiksi muodostaa itseensä kohdistuvan kohtelun rajat, omista tarpeistaan käsin. Asettamiensa rajojen myötä asiakas voi suojella itseään negatiiviselta kohtelulta.

Sihtosen (2008) [viitattu: 20.8.2011] mukaan mediakulttuurin avulla on mahdollista tukea katsojaa asettumaan yhteiskuntaan niin politiikan, talouden, kulttuurin kuin sosiaalisuuden osa-alueilla. Näin ollen mediakasvatusta, johon elokuvatkin kuuluvat, voidaan pitää keinona yksilön oman paikan löytämiseksi yhteiskunnassamme.

Vieraaseen kulttuuriin syventävän kokemuksellisuuden edistämiseksi menetelmässä hyödynnetään myös dokumentaarista elokuvaa. Katsojalle muodostuu mahdollisuus vieraan kulttuurin kokemiseen sekä tiedon lisääntymiseen elokuvien henkilötarinoiden avulla. Elokuvien katselun myötä toteutetaan käsiteltävien aiheiden syventämisessä *”yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”* -sananlaskun viisautta. Tavoitteena tutkimuksessa on nimenomaan saada asiakkaat operoimaan itsetuntonsa vahvistumisen parhaaksi. Tähän sisältyy keskeisesti oman paikkansa löytäminen yhteisössä ja yhteiskunnassa. Tästä syystä katsotaan elokuvien oivaltavien ja tukea antavien ominaisuuksien palvelevan hyvin tutkittavana olevan menetelmän tarkoituksena. Näin ollen oletetaan elokuvan käyttö oivalliseksi välineeksi menetelmän tavoitteiden saavuttamiseksi.

4.4 Identiteettiä vahvistava muotokuvaus ja unelmakartta

Voimauttava valokuva on Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä. Se perustuu kasvatus-, hoito- ja terapeuttisessa työssä käytettyyn Empowerment-käsitteeseen. Menetelmää käytetään yksilön identiteetin ja vuorovaikutussuhteiden voimistamiseen. Lisäksi menetelmä tarjoaa mahdollisuuden perheiden ja yhteisöjen toimintatapojen reflektointiin sekä rakentamiseen, parantamiseen, edistämiseen ja kohentamiseen. Voimauttavan valokuvauksen käyttö ja toteuttaminen eivät edellytä tekijältään terapeutin koulutusta. Voimauttavalla valokuvauksella kuvattava voi tuoda esille niitä puolia itsestään, joiden vahvistamiseen hän tahtoo panostaa. Menetelmä tukee yksilön

selkiyttämisyarkimyksiä omien tunteiden ja piilossa olevien voimavarojensa jäsentämisessä. Ei ole mahdollista voimaannuttaa yksilöä hänen ulkopuolellaan olevin voimin. Voimaantuminen lähtee yksilön sisällä tapahtuvasta prosessoinnista liikkeelle. Yksilön sisimmässä kirjaimellisesti alkaa kasvaa voiman tunne. (Savolainen 2008,.) Voimaantuva itsetunto... -menetelmän yhtenä osa-alueena käytetään identiteettiä vahvistavaa muotokuvausta voimauttava valokuvauksen tapaan.

Identiteetin kehitystä edesautetaan ryhmän jäsenten kanssa myös unelmakartan tekemisen avulla, omien tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen toteutumiseksi. Nurmi ym. (2010, 142–143.) mukaan oma varttuneempi tapa määritellä itseään heikentää yksilön riippuvuutta toisten antamasta palautteesta. Omien tavoitteidensa saavuttaminen - esimerkiksi valitsemansa elämäntavan, periaatteiden tai ammatin toteuttaminen - luo pohjan sille mitä yksilö ajattelee itsestään. Tämä on identiteetin kehittymistä.

4.5 Vierailijoiden omaelämäkerronnan ja opetusvideoiden viesti

Opinnäytetyöni puitteissa testaan vieraan kulttuurin naisten mahdollisuuksien, oikeuksien ja velvollisuuksien verhoa raottamalla, saada aikaan ahaa-elämyksiä peilaamalla niitä suomalaisen yhteiskunnan naisille tarjoamiin mahdollisuuksiin. Tämä mahdollistuu dokumentti-elokuvien sekä vierailijoiden avatessa elämäntarinansa ryhmäläisille ja virittämällä keskustelua heidän kanssaan elämän erilaisuudesta. Näin tavoin pyritään saavuttamaan kriittistä pohdintaa ryhmän jäsenissä. Pyritään kriittisyyden voimalla lisäämään yksilön kykyä itsensä puolustamiseen. Tavoitteena on kannustaa asiakasta suojelemaan itseään ja vaikuttamaan omalla asenteellaan häneen kohdistuvaan kohteluun. Lisäksi kriittisyyden päämääränä on havaita yhteiskuntamme suomat kattavat mahdollisuudet, omasta elämästä päättämisen oikeuden ja oman elämän hallinnan. Tarkoituksena on nähdä sen tärkeä merkitys ja erityinen mahdollisuus oman elämän hyvinvoinnin ja tasapainon rakentamisessa ja edistämisessä.

Dunderfeltin (2011, 85.) mukaan juuri vastakohtaisuuksien kohtaaminen, havaitseminen ja tutkiminen myötävaikuttavat yksilöllisyyden kehittymistä.

Toisistaan poikkeavien kulttuurien kohtaamisesta mahdollisesti syntyvä ”kitka” aiheuttaa tervetullutta kriittisyyttä. Näin ollen menetelmän toteutuksen aikana tutustuminen vieraiden kulttuurien luonteeseen, tapoihin ja arvoihin todentaa niiden erilaisuutta Suomessa vallitsevaan kulttuuriin nähden. Tällä tavoin menetelmä pyrkii edistämään yksilöllisyyden kehittymistä, oman ajattelun ja arvostelukyvyn vahvistumisen myötä.

Omaelämäkerrallisten opetus- ja havainnollistamisvideoiden ohella esitettiin menetelmän asiakasryhmälle opetustarkoituksessa toisten henkilöiden lähestymistapaopetusvideo. Sen sisältö opasti perustellen lähestymistapaa toisia henkilöitä, ryhmiä, heimoja tai kansoja kohtaan. Opetus perustuu kunnioittavan, onnistuneen ja hedelmällisen yhteistyön ja toiminnan oppimisen sekä saavuttamisen tavoitteeseen. Esimerkkitapaus Intian köyhien kylien kanssa aloitetuista yhteistyöprosesseista kuvasti lähestymistapojen toimivuutta sekä toimimattomuutta (Elämänlankoja. [DVD-levy]). Sosiaaliset taidot ovat avainasemassa tähdittäessä yksilöiden ja ryhmien väliseen ymmärrykseen sekä kehittävään ja voimistavaan yhteistyöhön (Eisenberg & Ota Wang 2006, 130). Lähestyttäessä uusia ja outoja asioita ennakkoluuloton asenne on avainasemassa pyrittäessä rakentavaan yhteistyöhön. Luova asenne edistää uusiin asioihin ja tilanteisiin astumista, mahdollisuutta muokata omia asenteitaan sekä suuntautua positiiviseen muutokseen. (Räsänen 2006, 67–68.) Menetelmän toimivuuden kannalta on hedelmällistä kyetä lähestymään ja ymmärtämään vieraita tapoja ja olosuhteita mahdollisista aikaisemmista ennakkoluuloista huolimatta. Ennakkoluuloista luopuminen edistää henkilökohtaista kehitystä. Menetelmän tarkoituksena on rohkaista ja vahvistaa asiakkaiden kestokykyä elämän muuttuvissa ja itselle vieraisissa olosuhteissa. Hyvinvoiva itsetunto ja tietämys erilaisten tilanteiden hallinnasta ovat omiaan tukemaan yksilöä kaikentyyppisissä kohtaamisissa.

4.6 Naisellisten, kepeiden ja jopa pinnallisten aihealueiden valinnan syyt ja salaisuus

Nyky-psykologia on omaksunut myönteisen psykologian korostamisen, aiemman kielteisten tunteiden vähentämiseen keskittymisen rinnalle. Katsotaan yksilön

tuntemien myönteisten tunteiden tuottavan kantajalleen terveyttä ja hyvinvointia. (Larsen, Hemenover, Nirris & Cacioppo 2006, 228.) Nurmen (2008, 268.) mukaan nuoren hyvinvointi lisääntyy, mikäli hän onnistuu hankkimaan itselleen mielekkään tavan saavuttaa tavoitteitaan. Asiantuntijat ovat todenneet positiivisten tunteiden ja vaihtoehtojen henkilökohtaisen arvioinnin mahdollisuuden lisäävät hyvinvointia ja menestystä.

Käsitys itsestä muodostuu nuorelle hänen tarttuessaan erilaisiin haasteisiin, valitessaan itselle parhaat ja sopivimmat vaihtoehdot sekä tehdessään päätöksiä (Nurmi 2008, 263). Onnistumisenkokemukset tukevat minäkuvan, identiteetin ja hyvän itsetunnon kehitystä. Yksilön itsestään luomalla kuvalla on kauaskantoinen vaikutus siihen kuinka hän ohjautuu myöhemmin elämässään. Voimaantuva itsetunto... -menetelmä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Menetelmän ytimessä muodostetaan vaihtoehtojen, tunteisiin ja järjen käyttöön perustuvien, valintojen tekemistä oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Menetelmän elementteihin kuuluu ensisilmäyksellä katsottuna pinnalliselta vaikuttavia yksityiskohtia. Kuitenkin tunteiden ja vaistojen lisäksi aihealueita käsitellään hyvin rationaalisin, tarkoituksenmukaisin ja suunnitelmallisoin tavoin. Menetelmän kokemukselliseen sisältöön on valittu siten myös kepeitä ja naisellisia aihealueita. Niiden oletetaan tuottavan nuorille naisille myönteisiä tunteita, vaikuttaen positiivisesti minäkuvan rakentumiseen ja yksilön hyvinvointiin. Näiden myönteisten tunteiden kokemisella pyritään luomaan hyvinvoinnin kokemus asiakkaalle.

Ojanen (2007, 145.) esittää elämän mielekkyyden löytyvän elämäntarkoituksesta. Hän luetteloi elämän tarkoituksen lähteiksi työn, lapset, kauneuden, tiedon, periaatteet, auttamisen ja uskonnon. Menetelmälläkin tavoitellaan elämän mielekkyyttä yksilötason kokemuksena. Kuitenkaan menetelmä ei markkinoi tai osoita elämän tarkoitusta, pikemminkin hyvinvointia. Mielekkyyttä elämään ja tyytyväisyyttä itseensä haetaan erilaisista asioista, kuten esimerkiksi makujen ja kauneusihanteiden, keuhonhoidon tai kädentaitojen maailmasta.

Nuoruusiän kehitystehtäviin kuuluu itsensä hyväksyminen naisena ja miehenä. Tämä merkitsee sisäistä kypsymistä. (Dunderfelt 2011, 84.; Nurmiraanta ym. 2009, 76.) Tästä syystä menetelmää toteutaneessa projektissa aihealueiksi ja aktiviteeteiksi on valittu erityisesti naiseutta korostavia elementtejä, edistämään naiseuden hyväksymistä itsessään.

4.7 Löytönä yhteisöllisyyden hyvänolon kokemus

Voimaantuva naiseus vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – projektiin osallistuneet nuoret tytöt ja naiset kokivat mielekkään erään yhteisölliseen kulttuuriin liittyvän tavan. He havaitsivat eron suomalaisen ja intialaisen juhlakulttuurin välillä. Intialainen asiantuntijavierailija kertoi heille kuinka Intiassa juhlien sankarittaret eivät itse ponnistele juhlien valmistelujen keskellä vaan yhteisön muut jäsenet tekevät hänen päivästänsä juhlan. Suomalaisen tavan mukaan niin hääpari kuin syntymäpäiväänsä viettävä nainenkin huolehtii talon siisteydestä, tarjoilusta ja vieraiden viihtyvyydestä itse. Kulttuurimme autonomian hyveen ylistys ulottuu jopa juhlien järjestämiseen saakka. Yhteisöllisissä kulttuureissa yhteen kuulumisen eli yksilöiden toisiinsa liittyminen on keskeistä. Näin ollen juhlataloon tullaan yhdessä valmistelemaan ja tekemään tarvittavat työt juhlan onnistumiseksi.

Suomalaisessa kulttuurissa vaakakupin liiallinen kääntyminen itsenäisyyden puolelle tuottaa yksilöille paineita ja kärsimystä. Tämä vähentää liittymistä toisiin eli yhteisöllisyyden, yhdessä elämistä ja toimimista yhteiseksi hyväksi. Tämän kaltaisen kehityksen nähdään syövä yksilöiden tunnetta elämän mielekkyydestä. (Ojanen 2007, 141.) Menetelmän tavoitteena on antaa uusia virikkeitä sekä elämäkatsomuksen muodostumista tai tarkentumista yksilöiden mielenmaailmoissa. Tämän kaltaisen kulttuuristen erojen esilletuonti ja tarkastelu auttaa asiakasta hahmottamaan omat tavoitteensa ja halunsa oman elämänsä ja elintapojensa suhteen. Asiakkaalle annetaan mahdollisuus havahtua erilaisten vaihtoehtoisten elämäntapojen ja arvojen valitsemisella olevan vaikutusta heidän omaan hyvinvointiinsa ja elämän mielekkyyteen.

4.8 Ryhmän ohjaaminen, ryhmänmuodostus, yksilön kohtaamiset ja ihmissuhteet

Ryhmän koostuessa nuoruuden herkkää vaihettaan elävistä tytöistä on huomioitava ryhmän jäsenten havainnoivan tapahtumia ja tunneilmapiiriä ikätason mukaisesti. Aistitut asiat tallentuvat syväälle muistiin. Tapahtumat muokkaavat yksilön asennetta asioihin ja toisiin ihmisiin. (Pentikäinen 2009, 43.)

Ryhmää muodostettaessa ja työskentelyä aloitettaessa on otettava huomioon, että kaikki yksilöt ovat erilaisia. Heidän toimintatapansa ja käytöksensä saattaa erota huomattavasti toisistaan. Kuitenkin, kun yksilöt muodostavat ryhmän heidän toimintansa muuttuu. He reagoivat toimintaympäristöön, toisiin yksilöihin ja heidän käytöksensä muovautuu sen mukaan. Ryhmäytyessään yksilö valitsee ryhmäroolinsa korostaen ja karsien joitain yksilöllisiä taipumuksiaan. (Pentikäinen 2009, 53.) Ryhmän jäsenet tunnistivat osittain toisensa. Heidän aiemmat kokemukset toisistaan eivät vaikuttaneet ryhmänmuodostukseen, sillä tilanne oli uusi ja tasavertainen kaikille osallistujille. Ryhmän sisällä muodostui hyvin kunnioittavat ja arvostavat keskinäiset suhteet. Ryhmän toiminta muodostui hedelmälliseksi myös ihmissuhteiden muodostamisen osalta.

Ryhmän vetäjän havaittua ryhmän jäsenten toimintatavat, luonteet jne. hän kykenee ohjaamaan ryhmää tavoitteellisesti. Tämä vaatii tarkkaavaisuutta ja herkkyyttä havaita asioita. Tarvittaessa ryhmän ohjaajan tulee puuttua ja ohjata vastuullisesti ryhmän sisäisissä henkilökemiakysymyksissä ja mahdollisissa käytöksen ylilyönteihin. (Pentikäinen 2009, 57.)

Esimiehen tai ryhmän ohjaajan roolissa olevan tulee työskennellä johdettaviensa kanssa yhteistyössä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Myös empatiakyky, toisen asemaan asettumisen kyky, edistää yhteistyötä. On hyödyllistä, mikäli kykenee ymmärtämään toisen henkilön lähtökohtia. Yhteisymmärryksen vallitessa asioiden jakaminen onnistuu luontevasti. Tehtävässään aloittelevan ohjaajan monet puutteet on täytettävissä aitoudella ja välittömyydellä. Arvostuksen myötä yhteistyö on hedelmällistä. (Pentikäinen 2009, 17.) Empatia ja asiakkaiden henkilökohtaisten lähtökohtien ymmärtämisen sekä aitouden ja välittömyyden

myötä saavutettiin ryhmän kanssa useita rakentavia keskusteluja. Ryhmän ohjaajan kuin myös vierailijoiden: aikuisten naisten ja ryhmän tyttöjen välille muodostui luottamukselliset suhteet. Saavutettiin oivaltavia ja vahvistavia keskusteluja, joista tytöt antoivat positiivista palautetta.

5 MENETELMÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Menetelmä tutkimuksen puitteissa toteutettu Voimautuva naiseus vieraan kulttuurin välityksellä -projekti sisälsi useita ryhmätapaamisia sekä toiminnan alussa ja lopussa yksilötapaamiset ryhmänohjaajan kanssa. Toteutusaika 23.05–02.08.2011. Tapaamisten teemoja olivat useita.

Toiminnan aikana luodaan asiakkaille ohjatusti turvalliset ja luontevat puitteet kohdata maahanmuuttajia henkilökohtaisesti. He saavat tilaisuuden tutustua maahanmuuttajien moninaiisiin ja sangen erilaisiin kulttuureihin ja tapoihin, verrattuna omiin elämäntapoihinsa. Tavoitteena on vieraaseen kulttuuriin tutustumisella asettaa asiakkaat pohtimaan oman elämänsä mittavia mahdollisuuksia sekä tilaisuutta omaksua jotain toisista kulttuureista. Asiakasryhmälle avataan aasialaista ja afrikkalaista naiseutta monelta eri kantilta. Oivallusta mahdollistetaan uusien taitojen oppimisen kautta ja kokeilemalla jotain vierasta.

Intialainen vieraamme kertoi naisen eri elämänvaiheisiin kuuluvista juhlista ja niiden järjestelyistä sekä tarkoituksesta. Bangladeshilainen vieraamme jakoi elämäntarinansa katulapsesta suomalaiseksi sairaanhoitajaksi, Afrikkaan AIDS-työhön ja takaisin suomeen lastensuojelulaitoksen työntekijäksi sosiaalialan ammattilaisena. Aasialainen Karenni-pakolaistytöjen ryhmä kertoi elämästä pakolaisleiriolosuhteissa ja uuden elämän aloittamisesta vieraassa kaukaisessa maassa. Vieraiden kanssa valmistettiin heidän perinneruokiaan, opeteltiin ruokakulttuuria ja ruokailutapoja. Tanssittiin yhdessä vieraidemme kanssa heidän kansallistanssejaan. Pukeuduttiin heidän kansallis- ja perinneasuihinsa sekä käytiin tyttöjen ja naisten välisiä hedelmällisiä keskusteluja.

Lisäksi menetelmän teemoihin kuuluivat opetusvideot, omaelämäkerrat ja niiden pohjalta käydyt keskustelut. Käsiteltiin mm. pakkoaviolittoja ja ympärileikkauksia. Tutustuttiin itämaisiiin kauneusihanteisiin, meikkaukseen ja asukokonaisuuksiin.

Korujen merkitystä ja symboliikkaa opittiin tuntemaan sekä opeteltiin Henna-ihomaalausta. Pukeuduttiin itämaisen kauneushanteen mukaisesti jokaisen itse vallitsemiin tarjolla olleisiin asuihin ja koruihin. Toteutettiin itsetuntoa vahvistava muotokuvaus valituissa asuissa luonnon kauniissa kesämaisemissa. Vierailtiin etnisissä ravintoloissa nauttien makujen maailmasta. Nautittiin itämainen jalkahoito ja hemmotteluhetki. Valmistimme myös ryhmän kesken oppiamme tulisia toiveruokia ja opeteltiin länsimaisen täytekakun koristelutekniikoita tulevien päivien juhla-emännyyksiä silmälläpitäen

5.1 Yksilötapaamiset

Ensin tapasin projektiryhmään tulevat tytöt henkilökohtaisesti yksitellen luottamuksen syntymiseksi. Tutustuimme hieman toisiimme, jotta kukin tyttö rohkaistuisi tulemaan osaksi ryhmää ja uutta erilaista toimintaa. Tapaamiset toteutettiin toukokuun aikana tyttöjen kanssa yhdessä sopimanamme ajankohtana.

Kerroin tytöille Voimauttavasta valokuvauksesta ja sen merkityksestä. Esittelin heille Maailman ihanin tyttö-kirjan. Katselimme kuvia ja kerroin miten voisimme toteuttaa heidän kanssaan identiteettiä vahvistavaa muotokuvausta. Selvitin tytöille, että ryhmässä tullaan tutustumaan Intialaiseen kauneuskäsitykseen. Valokuvaukseen kukin tyttö voi halutessaan valita itämaisen naisen asun ja korut. Kuitenkin annoin myös mahdollisuuden tulla kuvatuksi omilla vaatteissa. Kehotin tyttöjä pohtimaan tulevien viikkojen aikana missä haluavat tulla kuvatuksi. Kaikki tytöt ilmaisivat suurta kiinnostusta tulevaa valokuvausta kohtaan. Lisäksi tytöt pohtivat ja vastailivat ensimmäiseen kyselylomakkeeseen, koskien heidän käsitystään naiseudestaan, unelmiaan sekä näkemystä suomalaisen naisen oikeuksista, velvollisuuksista ja mahdollisuuksista.

5.2 Ryhmäytymistä, unelmakartta ja DVD naisten oikeuksien laiminlyönnöistä maailmalla

Ensimmäinen ryhmätapaaminen. Kerroin ryhmätoiminnan sisällöstä vielä tytöille ja jaoin ohjelmakalenterin heille. Toisiimme tutustumisen ja ryhmäytymisen edistämiseksi toteutimme unelmakartan, jonka esittelimme toisillemme.

Unelmakartta toteutettiin etsimällä aikakauslehdistä kuvia ja tekstejä, jotka koimme kukin kuvaavan meitä itseämme ja toiveitamme parhaiten. Keskustelimme hieman siitä mitä naiseus heille merkitsee tai mitä sanasta naiseus heille tulee mieleen. Sen pohjalta toteutamme unelmakartan. Yksi tärkeimmistä saavuttamisen arvoisista asioista tämän tutkimuksen yhteydessä on rohkaista henkilökohtaisten unelmien toteuttamiseen omien valintojen ja ponnistelujen avulla. Unelmakartta toteutettiin päiväkirjan ensilehdille, jossa se säilyy ja muistuttaa tekijäänsä. Ryhmän tytöt olivat hyvin avoimia ja valmiita jakamaan ajatuksiaan toisilleen. Jokainen sai ryhmässä avata unelmakarttaansa vuorollaan toisille osallistujille ja näin jakaa unelmiaan, arvojaan, elämänkatsomustaan ja tyyliään. Keskustelimme tyttöjen kanssa esille nousseiden unelmien toteuttamisen keinoista ja rohkaisin heitä kulkemaan unelmiaan kohti saavuttaakseen ne.

Kerroin myös tytöille päiväkirja-menetelmästä. Sanoin, että tulemme kirjoittamaan päiväkirjaa tunteistamme ja mielipiteistämme jokaisen tapaamisen yhteydessä. Selitin päiväkirjan kirjoittamisen edun heille itselleen ajatusten, mielipiteiden ja tunteiden pohdinta- ja seurantavälineenä, sekä muistona käsittelemistämme aiheista. Kerroin myös päiväkirjan olevan vetäjänä minun sekä tyttöjen kommunikaation väline sekä tutkimusaineistoni keruuväline. Kerron tytöille päiväkirja-aineistojen käytön anonymisoinnista. Lupasin myös, että he tulevat saamaan päiväkirjat aineiston taltioimisen jälkeen itselleen takaisin. Jaoin tytöille päiväkirjat.

Katsomme tyttöjen kanssa Elämänlankoja-DVD:n. Olin valmistanut popkorneja tytöille, mutta DVD tempaisi heidät niin mukaansa, etteivät muistaneet nauttia niitä. Elokuvan jälkeen neidit havahtuivat, etteivät olleet muistaneet lainkaan popkorneja, koska olivat niin keskittyneet elokuvan tarinaan. Ryhmäni nuoret naiset olivat suruissaan tyttöjen ja naisten kohtalosta. Elokuvan katselun jälkeen tytöt kirjoittivat ajatuksistaan ja tunteistaan, elokuvasta nousseiden aiheiden pohjalta päiväkirjoihinsa. Keskustelimme elokuvan tapahtumista, kokemistamme mahdollisista tunteista sekä mielipiteistämme yhdessä.

5.3 Naisen elämänkaaren juhlat, natiivikertoja, Intia

Toinen ryhmätapaaminen. Ensimmäiseksi vieraaksemme saapui Intialainen nainen. Hän puhui meille naiseuden kypsymisen merkityksestä. Hän kertoo kuinka Intiassa hindulaisuudessa suhtaudutaan tytön kuukautisten alkamiseen. Hän kertoo kulttuurirituaalista kuukautisten alkamisen yhteydessä, josta hänellä on omakohtainen kokemus. Lisäksi hän kertoi kuinka nainen saa intialaisessa kulttuurissa astua valmiiseen, mikäli on kysymyksessä hänen juhlansa. Intialaisessa kulttuurissa juhlittu henkilö ei osallistu juhlien valmisteluun itse. Intialainen vieraamme kuvaa tapaa hyvän kohtelun, suuren arvostuksen ja hemmottelun eleenä. Ryhmäni tytöt oivalsivat idean ja pitivät sitä hyvänä toimintamallina.

Luennon lomassa keskustelimme vapaasti kaikista tyttöjä kiinnostavista aiheista. Tytöt saivat esittää itse kysymyksiä. Keskusteluun ei tarvittu tulkkia, eikä englannin kielen laajaa taitoa, sillä vieraamme puhuu taitavasti kaunista suomea. Hän osasi innostaa kuuliansa aiheeseen esittäen Internetistä joitain videoita ja kuvia puhumastaan asiasta.

Intialainen vieraamme saapui paikalle pukeutuneena Intialaisen naisen Saree - asuun ja esitteli sen pukemisen ja käytön käytännön tasolla. Hän tiedusteli neitojen halukkuutta tulla puetuksi 6,5 m pitkään kankaaseen, Sareen. Kaikki paikalla olleet tytöt toivoivat sitä ja niin heidät puettiin intialaisittain ensimmäisen kerran elämässään. Tytöt kirjoittivat päiväkirjaansa mielipiteistään ja tuntemuksistaan naiseksi kypsymisen rituaaleista ja juhlinnasta ylipäätään ikivanhassa Intialaisessa kulttuurissa.

Lisäksi hän tahtoi valmistaa tyttöjen kanssa Intialaisen päivällisen. Ruoka maistui ryhmäläisille ihastellen ja makustellen uutta. Erityisenä lisänä vieraamme opetti tyttöjä syömään intialaisittain käsin ruokansa. Käsin syöminen onnistui esimerkillisen hyvin ja neidit olivat innoissaan uudesta taidostaan. Kerroin tytöille, että tämä taito on tarpeen, mikäli matkustaa Intiassa turistialueen ulkopuolella. Aina ei tokikaan ole saatavilla ruokailuvälineitä, silloin on hyvä omata käsin syömisen kaunis taito.

5.4 Intialainen ruokakulttuuri, kokkailua ja naisten tarinoita maailmalta

Kolmas ryhmätapaaminen. Katsoimme väestöliiton tuottamasta Naisia vuosituhanen partaalla -dvd:stä valitsemani neljän nuoren naisen tarinat. Tarinat käsittelivät ympärileikkausta, järjestettyjä avioliittoja, lapsen hylkäämistä, orjuutta, Hiv-tartuntoja ja tapaa jolla voimme viisaasti lähestyä yhteisöjä ja yksilöitä, joiden elämäntilanne vaatisi apua, tukea ja korjaantumista. Dvd:n esimerkin myötä sain tilaisuuden opastaa tyttöjä ennakkoluulottomuuteen lähestyttäessä meille itsellemme vastenmielisiä, uusia tai vieraita asioita. Esitin ryhmän tytöille kysymyksiä joihin he vastasivat sekä kirjallisesti että suullisesti. Kaikki heidän vastauksensa kirjattiin päiväkirjoihin. Keskustelimme pitkään, koska aiheet saivat tytöt miettimään.

Tutustuimme Intialaiseen keittiöön. Opettelimme ja valmistamme Intialaista ruokaa tyttöjen kanssa. Valmistimme kanacurrya, kananmunakookoscurrya ja chilitahnaa sekä keitimme tuoksuvaa Jasmin-riisiä. Opetin tytöt myös käyttämään näppärää riisikeitintä. Tytöt osallistuivat ruoanvalmistukseen innostuneen uteliaasti. Lähes kaikki tytöt halusivat jatkaa edellisellä tapaamisella oppimaansa käsin syömisen taitoa. Jotkut olivat kotonakin jo kokeilleet syödä käsin riisiaterian.

5.5 Pakolaistyttöryhmän vierailu, biljardia, tanssia, keskustelua ja kaverisuhteita

Neljäs ryhmätapaaminen. Vieraaksemme saapui nuorten tyttöjen ryhmä. Tytöt ovat Karenceja, mikä on yksi Burman heimoista. Aloitimme yhteisen tapaamisemme Karenni-Suomi biljardiottelulla, johon tytöt osallistuivat ilomielin. Kahden kielen puheensorina ja heleät naurut sekoittuivat suloiseksi yhdessäoloksi. Tunnelma oli korkealla. Tyttöryhmän jäsenistä kaksi esittivät sekä Thailaista että Karennien perinnetanssia. Kaikki kuusi tyttöä olivat pukeutuneet omiin kansallispukuihinsa. Vierailevan ryhmämme kaksi tyttöä kertoilivat heidän kansansa tarinaa ja pakolaisen elämää. Oman ryhmäni tytöt olivat kiinnostuneita kuulemaan olosuhteista ja elämästä pakolaisleirissä. Suomalaisiin tyttöihin vaikutti pakolaistyttöjen myönteinen asenne työläiden elämänvaiheita kuvaillessaan. Tunteet olivat jälleen pinnassa ja kyyneleet nousivat silmiin. Karenni-tytöt opettivat

ryhmäni tyttöjä kirjoittamaan nimensä sekä Kayah-kielellä että burman kielellä. Kummassakin kielessä on erilaiset aakkoset. Tytöistä oli havaittavissa iloa kirjoittaessaan nimiään uusin kirjain-kuvioin. Kontaktinoton ja yhteisen tutustumisen jälkeen Karenni-tytöt opettavat ryhmäni tytöille Thai- tanssia.

Olin aamulla ollut eräässä Karenni-kodissa perheen emännän kanssa valmistamassa herkullista munakoisopossua ja monin maustein valmistettua nuudelia. Toin Karenni-päivällisen ryhmän ja vieraidemme yhdessä nautittavaksi. Havaitsin ruokailun yhteydessä oman ryhmäni ja vierailevan ryhmän tyttöjen välillä aitoa lähentymistä. Kuulin kuinka he puhuivat mahdollisesta tapaamisesta vapaa-ajalla ja vaihtoivat puhelinnumeroita. Sopivat myös Facebook-tapaamisista. Totesin projektini ja menetelmäni saavuttaneen yhden tavoitteen jälleen.

5.6 Henna-ihomaalausta ja idän korujen symboliikkaa

Viides ryhmätapaaminen. Tutustuimme Hennaukseen. Kerroin Henna-ihomaalauksen historiasta ja sen merkityksistä sekä käyttötarkoituksista. Ryhmään osallistuneet neidot saivat tutustua runsaaseen henna-ihomaalauksen mallien kuvamateriaaliin. Opetin hennaustahnan valmistuksen, hennaihomaalaustaitoa sekä kerroin mistä he voivat henna-jauhetta jatkossa hankkia. Hennamaalausten kuvamateriaalista tytöt valitsivat mieleisensä henna-kuvion, jonka maalasin heidän iholleen. Niinpä lopuksi koristelen heidän käsiään ja olkapäitään kauniilla itämaisilla koristekuvioilla. Annan tytöille hennaväritahnan valmistusohjeet ja opastan heitä etsimään hennausmalleja Internetistä. Teroitin neideille varovaisuutta hennauksen suhteen, sillä joskus he voivat joutua mustan hennan kanssa tekemisiin. Annoin heille kaikille mustan hennan varoitusmonisteen ja valistin heitä mustan hennan terveysriskistä. Valaisin heille että puhdas henna on vaaraton. Se on mahdollisesti käyttäjien kokemusten ja muinaistietojen mukaan jopa terveydelle hyödyllistä.

Hennauksen yhteydessä tutustuimme Itämaiseen meikkaukseen upean pakistanilaisen meikkitaiteilijan opetusvideon välityksellä. Henna-ihomaalausten

tekemisen ja kuivumisajan lomassa nautimme Intialaisista tanssia ja pukuloistoa tulvillaan olevista musiikkivideoista.

Olin tuonut runsaasti intialaisia pukuja ja koruja tapaamiseemme. Tytöt saivat valita itselleen mieleisensä Intialaiset vaatteet ja korut kuvauspäivää varten. Neidit olivat hyvin innostuneita sovittelemaan pukuja ja koruja. Sovimme myös kuvauspaikan, jossa tytöt tultaisiin valokuvaamaan valitsemisensa asuissa itämaisessä naiskauneuden loistossa. Kuvauspaikka valittiin yhden tytön ehdotuksen perusteella, jonka olin käynyt havaitsemassa hyvin monipuoliseksi ja oivalliseksi paikaksi. Paikka jopa henki itämaisyyttä, joka oli meille kaikille ihastuttava yllätys.

Opetin ryhmään osallistuneille nuorille naisille Intialaisen ja Bangladeshilaisen naisen korujen symboliikkaa ja käytännön merkitystä. Kerroin mitkä korut kuuluvat mihinkin elämänvaiheeseen. Lopuksi tytöt jälleen kirjoittivat päiväkirjaansa miltä heistä tuntuivat nämä itämaiset kauneusihanteet.

5.7 Katulapsesta tähän päivään, natiivi omaelämäkertoja, Bangladesh

Kuudes ryhmätapaaminen. Vieraaksemme saapui Bangladeshilaissyntyinen nainen. Hän esitti videon kotimaastaan, jossa rinnakkain kuvattiin kahden erilaista lapsuutta elävän kaksitoistavuotiaan tytön arkea. Kuinka toinen aamulla peseytyi, hänen hiuksensa letitettiin ja hän pukeutui koulupukuunsa. Tyttöä kuvattiin koulussa ja kerrottiin hänen opiskeluistaan. Toinen tyttö heräsi aamulla likaisena, kurjasta pienestä slummihökkelistä ahtaasti sisarustensa keskeltä ja lähti tiilitehtaalle hakkaamaan tiiliä murskaksi, jotta rakennustyömaat saisivat tarvitsemaansa sepeliä. Tuolla alueella maaperä on vain savea, joten sepeliä on valmistettava tekemällä ensin savesta tiiliä ja sen jälkeen köyhien perheiden lapset hakkaavat niitä käsin murskaksi. Tehtyään useita tunteja tätä työtä tyttö kulkee läpi torin ja syö ruoan tähteitä maasta jos löytää sekä siirtyy seuraavaan työhönsä. Hän kerää ja lajittelee jätteitä. Hän myi muovia ja metallia jälleenjalostusta varten ja saa olemattoman summan jonka hän illalla vie kotiin äidilleen.

Videon pohjalta vieraamme kertoi tämän jälkeen oman tarinansa tytöille. Hän jakoi kokemuksiaan ja elämäntarinansa. Hän kertoi eroon joutumisesta perheestään, 1-

3-vuotiaana orvon elämästä kadulla. Ryhmän jäsenet kokivat voimakkaita tunteita ja kyyneleet kihosivat silmäkulmaan. Lisäksi hän kuvasi elämänkaarensa vaiheita aina Suomeen muutosta Afrikkaan työskentelemään sairaanhoitajana AIDS-orpojen pariin saakka. Vieraamme orpouteen liittyy myös kulttuurillinen aspekti, jota hän avasi ryhmäläisille. Tytöt saivat jälleen esittää kysymyksiä vierailijallemme vapaasti. Keskusteluissa vertailtiin suomalaisen ja bangladeshilaisen kulttuurin eroja suhteessa romanikulttuurin ja bangladeshilaisen kulttuurin yhtäläisyyksiin. Tytöt tekivät vieraamme kanssa yhdessä johtopäätöksen, että romanikulttuurin pukeutumistavatkin ovat hyvin lähellä Bangladeshilaista siveellisyyksitystä suhteessa pukeutumiseen. Myös kunnioituskäsityksestä löysimme samankaltaisuutta. Havaitimme käytännön tasolla, kuinka voimme yhtyä oletukseen tai tietoon, jonka mukaan romanit olisivat kotoisin Intian alueelta. Intia ja Bangladesh ovatkin aikoinaan olleet samaa valtiota, ennen eri uskonnollisten ryhmien aiheuttamia maanjakoja. Toin kuvamateriaalia myös Intialaisista koristelluista morsiamista ja katsoimme lyhyen videonauhoituksen Intialaisista häistä.

Valmistamme Bangladeshilaisia tahnoja ja nautimme niitä riisin kera yhdessä. Myös Bangladeshilaisyntyinen vieraamme kirjoitti jokaisen tytön päiväkirjan tytön nimen Bengalin kielellä muistoksi yhteisestä hetkestä.

5.8 Itämaista pukeutumista, muotokuvausta ja täytekakun koristeiden valmistusta

Seitsemäs ryhmätapaamisemme tapahtui naisten viikolla ja aiheeseen kauniisti sopien toteutimme identiteettiä vahvistavan muotokuvauksen. Aloitimme hieman aikaisemmin, koska varaamme aikaa pukeutumiseen. Puin neideille heidän itse valitsemansa sareet ja siirryimme valitulle kuvauspaikalle. Ennen lähtöä osa tytöistä tahtoi käydä läheisessä kaupassa ostoksilla. He hymyssä suin kertovat menevänsä näyttäytymään kaupungin asukkaille. Toivoen, että vastaan tulisi joitain ystäviä tai tuttavvia, jotka näkisivät kuinka viehättäviä he ovat itämaisissa asuissaan ja koruissaan.

Kuvauspaikalla ryhmäkuvan lisäksi valokuvasin jokaisen tytön erikseen. Otin heistä heidän toiveidensa mukaisia muotokuvia ja rohkaisin heitä olemaan luontevasti kameran edessä. Tytöt osallistuvat toistensa kuvien onnistumisen toteutumiseen antaen vinkkejä asennoista ja kannustaen. Ajoittain vetäydyin kuvattavani kanssa muusta ryhmästä keskittymisen varmistamiseksi, joka sekin tuotti hyvää hedelmää. Tytöt kertoivat olevansa ohjauksen tarpeessa poseeratessaan. Annoin kannustusta ja hyvää palautetta heille kuvauksen edetessä. Yhdessä tarkistimme kuvia kameran näytöltä ja hioimme asentoja, ilmeitä sekä kuvakulmia.

Tytöistä pursusi yhteishenkeä ja naisenergiaa kuvausretkemme aikana. He tunsivat itsensä kauniiksi. Ohjaajana koin saavuttaneeni identiteettiä vahvistavan tavoitteen muotokuvauksella, kun kuuntelin tyttöjen kommentteja ja ihastelua omista kuvistaan, viehätysvoimastaan, suloisuudestaan sekä naisellisuudestaan. Tytöt silminnähdessä iloitsivat valokuvatuksi tulemisesta. Jopa joidenkin tyttöjen äidit saapuivat hetkeksi kuvauspaikalle ihaillemaan tyttäriensä kauneutta. Olin ohjaajana sangen tyytyväinen ja ilahtunut äitien asenteeseen.

Palattuamme takaisin kuvauksista opetin tytöille täytekakun koristelua. Aiheina olivat kerman värjäys, korin pohjapursotustekniikka ja marsipaaniruusu- ja suklaaperhosten valmistus täytekakun koristeluun. Olin tuonut tullessani täytekakun, jonka tytöt yhdessä koristelivat oppimallaan pursotustekniikalla, vaaleanpunaisilla marsipaaniruusuilla ja suklaaperhosilla. Kaikki onnistuivat erittäin taitavasti koristeiden valmistuksessa. Onnistumisen ilo saavutti heidät kaikki. Keitimme kahvit ja tyytyväisenä myhäillen hyvän ja tuottoisan päivän päätteeksi juoden naistenviikon kakkukahvit yhdessä nauttien. Kerroin neideille, että vaikka olemme keskittyneet pääasiassa itämaisyyteen, tahdoin opettaa heille jotain skandinaavisen naisen taitoja. Kotona valmistettu kermakuorrutteen täytekakku onkin kovin pohjoismaalainen asia.

Lopuksi tytöt vielä kertoivat päiväkirjoilleen kokemuksestaan pukeutua Intialaiseksi neidoksi sekä valokuvauksesta.

5.9 Ateria aasialaisessa ravintolassa, tutustumiskäynti etnisiin liikkeisiin ja ”shoppailua”

Kahdeksas ryhmätapaaminen. Teimme matkan Seinäjoelle. Ennakkosuunnitelmista poiketen kuljetin heidät omalla mini-bussillani Seinäjoelle. Olin jakanut ennakkoon ryhmän tytöille kotiin vietäväksi lupalapun kuljetuksesta. Kaikki tytöt toimittivat lupalaput ajallaan luvalla ja huoltajan allekirjoituksella varustettuina. Vein tytöt syömään Thai-ravintolaan. Ryhmäläiset olivat odottaneet matkaamme ja ruokailua Thai-ravintolassa. Thai-ravintola ja -ruoka olivat heille kaikille ensimmäinen kokemus laatuaan. Lisäksi teimme yritysvierailun Thailaiseen Luxury Day –hyvinvointipalveluiden yritykseen sekä käväsimme Thai-market -ruokakaupassa tutustumassa eksoottisiin ruokatarvikkeisiin. Osa tytöistä tahtoi kokeilla jotain uutta ja tekivät ostoksia thai-marketissa. Thailaisten naisten ylläpitämä Luxury Day teki neiteihin suuren vaikutuksen. He kertoivat nauttivansa täysin palkein jo pelkästään paikan kauneudesta ja huumaavan ihanista hoidoissa käytettävistä tuoksuista, joita yrityksen huoneilma oli tulvillaan. Luxury Day:n omistaja esitteli meille hoitolan palvelut ja tilat. Tytöt osoittivat suurta kiinnostusta paikkaa ja yrityksen tarjoamia palveluja kohtaan. Lisäksi olimme varanneet aikaa ”shoppailuun”, josta tytöt olivat mielissään.

Palattuamme takaisin tyttöjen kotikaupunkiin aloin miettiä ryhmäläisten aitoa ihastusta Thai-hoitolaan kohtaan. Ryhmäni jäsenet olivat alkaneet jo kaksi viikkoa sitten uumoilla ryhmämme päättymistä. Tästä syystä he olivat toivoneet vielä yhtä ylimääräistä tapaamista. He olivat tuolloin toivoneet voivansa vielä kerran valmistaa itämaista ruokaa kanssani. Seinäjoen retken myötä kuitenkin päätin esittää tytöille kysymyksen ja tiedustella heidän mielipidettään ylimääräisen tapaamisen aiheesta. Olin aiemmin jo havainnut budjetissamme olevan runsaasti varaa, sillä olimme kuluttaneet tähän mennessä arvioitua vähemmän varoja. Kysyin ryhmän jäsenten mielipidettä tekstiviestillä harkittuani asiaa ja keskusteltuani projektin tilaajan kanssa asiasta. Vastaus oli yksimielinen: kaikki tarttuivat ehdolle tarjoamaani jalkahoitoon Thailaisessa hoitolassa.

5.10 Ylimääräinen toivetapaaminen, jalkahoidot itämaisessa kauneushoitolassa ja ateria etnisessä ravintolassa

Yhdeksäs ryhmätapaaminen. Matkalle lähdettyämme tunnelma oli korkealla ja tytöt osoittivat suurta tyytyväisyyttä uutta mahdollisuutta kohtaan. Neidot istuivat nauttien hoitolan nojatuoleissa rentoutuen, saadessaan yksilöllistä ja hyvin naisellista huomiota osakseen. Annoin ryhmäläisten äänestää menisimmekö Thailaiseen vai Kiinalaiseen ravintolaan syömään. Tytöt päätyivät viisaasti Kiinalaiseen ravintolaan, koska se oli vielä kokematta. Vaikkakin valinta tuotti jokseenkin keskustelua uuden asian edessä, sillä Thairuoka oli edellisellä viikolla koettu hyväksi valinnaksi. Äänestyksen tuloksena kuitenkin päädyimme Kiinalaiseen ravintolaan. Tilasimme erilaisia annoksia ja jaoimme niitä keskenämme, jolloin kukin saisi mahdollisuuden mahdollisimman kattavaan kokemuksen ja makunautintoon. Eräs tytöistä puhkesi kiittelemään projektia siitä, että ei olisi itsenäisesti ehkä koskaan tullut valinneeksi tällaisia palveluja ja kokemuksia, joita nyt oli saanut kokea. Hän havaitsi uusien kokemusten tekevän hyvää hänelle.

Palattuamme takaisin ryhmämme kokoontumistiloihimme keskustelin tyttöjen kanssa ryhmän toiminnasta. Kysyin heidän mielipiteitään toteutuksen sisällöstä, rakenteesta ja rajauksesta sekä siitä mikä meni hyvin ja mikä kenties olisi pitänyt tehdä toisin. Tytöt kirjoittivat vielä ajatuksiaan ja tunteitaan päiväkirjoihinsa ryhmästämmme yleensä, ryhmään osallistumisesta ja sen päättymisestä. Tytöt saivat kuvailla miten heidän mielestään Voimauntuva naiseuteni vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – projekti on vaikuttanut heihin.

Ennen jäähyväisiä pyydän tyttöjä yksitellen nimeltä kutsuen seisomaan ja ojensin heille kehystetyn muotokuvat heistä kullekin. Lisäksi ojensin kasvattamani Chilipensaan taimet heille ja paketillisen henna-jauhetta kullekin muistoksi ikimuistoisesta ryhmästämmme ja kesästämmme 2011. Jaoin myös valmistamiemme itämaisten ruokien reseptit, jotka olin heille luvannut. Vaihdoin halaukset ja olimme hieman hämmentyneitä ryhmän päättymisestä. Tytöt istuivat viipyillen penkillä ja sanoivat: ”Meidän tulee sua ikävä!”

Lopuksi toivotan jokaiselle ryhmäni tytölle valoisaa ja ihanaa tulevaisuutta naisena sekä hyvää koulumenestystä alkavalle kouluvuodelle.

5.11 Yksilötapaamiset ryhmän päätyttyä

Toteutin yksilötapaamiset siten, että kukin tyttö omalla valitsemallaan ajalla kävi läpi päiväkirjansa vastauksia kanssani ja kirjasimme kirjoittamattomia tunteja vielä. Näiden tapaamisten aikana syntyi syvällisiä ja hyvin henkilökohtaisia sekä luottamuksellisia keskusteluja elämästä, tunteista, kokemuksista sekä ajatuksista tulevaisuuden suhteen.

6 EMPPIIRISET AINEISTOT, ANALYSOINTI JA TULOKSET

6.1 Empiirinen tutkimus, kokemusten havainnointi ja mittaaminen

Kyseessä on empiirinen tutkimus, jossa tarkastellaan vieraan kulttuurin tarjoamien uusien kokemusten vaikuttavuutta osallistujien asenteisiin. Ennen interventiota kartoitettiin osallistujien asennetta omaan naiskuvaansa ja näkemystään elämänmahdollisuuksiinsa. Asetettiin ryhmän jäsenet pohtimaan omia käsityksiä tunnetasolla omasta tulevasta/olevasta naiseudestaan, unelmiaan ja aikomuksia tulevaisuutensa suhteen. Lisäksi asetettiin heidät pohtimaan asenteitaan vieraiden kulttuurien tapoja ja ihmisiä kohtaan. Tutkimus kohdistuu heidän käsitykseensä naisen asemasta ja oikeuksista sekä mahdollisuuksista. Lisäksi asiakkaat pohtivat millaisena he itseään pitävät tai itsensä näkevät. Tutkimuksen alussa kartoitettiin päiväkirjan liitettävällä kyselylomakkeella asiakkaiden käsityksiä edellä mainituista asioista ennen aiheiden käsittelyä prosessin aikana. Näin saatiin autenttinen aineisto asiakkaiden alkuperäisistä käsityksistä ja asenteista. Tätä tietoa asiakkaat saattoivat verrata ja käyttää mittarina menetelmän toimivuutta ja vaikuttavuutta arvioidessaan omalla kohdallaan. Käytännössä kartoitettiin asiakkaassa tapahtuneita muutoksia ja kehitystä heidän omasta näkökulmastaan. Arvioitiin niitä asenteita ja näkemyksiä joita asiakkaille on prosessin kuluessa syntynyt ja millaisia ne ovat prosessin päätyttyä. Tarkasteltiin kuinka käsitellyt kulttuurilliset aiheet olivat vaikuttaneet asiakkaiden mielipiteisiin, tunteisiin ja elämänkatsomukseen. Mittarina pidettiin asiakkaiden kokemuksia ja heidän mielipiteitään ja tunteitaan. Asetelmaa, jossa asiakkaat kokivat aiempaa suurempaa tyytyväisyyttä omaa elämäänsä kohtaan, ymmärtävänsä itseään enemmän ja suvaitsevat vieraita kulttuureja myönteisemmin, voidaan todeta menetelmän toimineen tavoitellulla tavalla.

6.2 Oppimispäiväkirja

Opinnäytetyössäni käytän työmenetelmänä päiväkirjaa. Päiväkirja ja sen sisältönä olevat kyselyt ovat asiakkaiden reflektointia edistävä työväline prosessin aikana. Varsinaisesti menetelmän kelpoisuuden ja tuloksellisuuden arvioinnin välineitä olivat päiväkirjaan liitettävät kaksi prosessin lopussa jaettava kysely-lomaketta. Näihin kahteen lomakkeeseen asiakkaat antoivat omakohtaisen arvion heissä tapahtuneista muutoksista prosessissa menetelmän käytön aikana. Päiväkirjat ovat tutkijan käytettävissä tutkimusaineistona opinnäytetyöhön ryhmätoimintojen päätyttyä. Päiväkirjat palautetaan tutkimuksen jälkeen takaisin ryhmään osallistuneille.

Asiakkaita ohjeistettiin vastaamaan jokaisen tapaamisen yhteydessä päiväkirjan liitteeksi tuleviin kysymys-lomakkeisiin sekä käyttämään päiväkirjaa vapaamuotoiseen ilmaisuun heränneistä tunteista ja ajatuksista. Heitä kannustettiin ilmaisemaan itseään rohkeasti ja rehellisesti, sillä kaikki reaktiot ja mielipiteet ovat tärkeitä kehityksessä. Asiakkaat kirjoittivat päiväkirjaa asetettujen aihekohtaisten kysymysten mukaisesti. He käsittelivät kokemuksiaan ja tunteitaan käsitellyistä aiheista. He kirjoittivat oivalluksistaan ja uuden tietonsa karttumisesta. Asiakkailta odotettiin pohdintaa oppimispäiväkirjan muodossa sekä henkilökohtaisia mielipiteitä ja näkemyksiä aihepiireittäin. Näin toimien voitiin varmistaa kaikkien asiakkaiden osallistuvan henkilökohtaiseen reflektointiin. Ohjattiin asiakas pohdiskelemaan vastaanottamaansa tietoa ja arviomaan oppimaansa, tunteitaan ja henkilökohtaista näkökulmaa aiheeseen.

Henkilökohtaisten mielipiteiden muodostaminen lisää käsiteltävien aiheiden ymmärtämistä. Päiväkirja palvelee näin myös asiakasta syventämällä aihetta hänen käsityksmaailmassaan. (Lindblum-Yläne, Levander & Wager 2003, 329.)

Oppimispäiväkirjan käyttö toimii mainiosti pienryhmässä. Pienryhmän etuna suhteessa päiväkirjaan on ohjaajan ja asiakkaan välillä syntynyt vuorovaikutus. Oppimispäiväkirj kirjoittaminen on käsiteltävää aihetta analysoivaa ja pohdintaa sen tiimoilta. Ohjaajan laatimien kyselylomakkeiden pohjalta kirjoittamista

kutsutaan myös luentopäiväkirjan kirjoittamiseksi. (Lindblum-Yläne ym. 2003, 326–327, 332.)

Tutkijana kirjoitan myös omaa oppimispäiväkirjaa. Reflektoimiseni aiheita ovat opetuskokemuksieni ja menetelmän harjoittamisen kokemuksieni sekä näkemykseni asiakkaiden reaktioista menetelmän käyttötilanteissa. Näin ollen minäkin ryhmän ohjaajana olen oppilaan asemassa oppimispäiväkirjaa kirjoittaessa, suhteessa uuden menetelmän toteuttamisen vetäjänä. Oppimispäiväkirjaa kirjoittaessani toteutan Lindblum-Yläsen ym. (2003, 330–331) kolmen teeman ohjeistuksen mukaisesti. Teemat ovat: mitä on opittu, mikä jäi epäselväksi ja mitä pohdituttaa sekä mitä merkitystä opitulla on oppijalle.

Ohjeistuksen mukaisesti ensimmäisenä pureudun siihen mitä opin opettamisesta, opetustilanteesta, menetelmän toimivuudesta, sen vastaanotettavuudesta ja asiakkaiden kiinnostuksesta asiaa kohtaan. Toiseksi keskityn asioihin, jotka jäävät tietoisuuteni ulkopuolelle ja minulle epäselviksi. Tässä kohden käsittelen asioita tai tapahtumia joiden merkitystä en oivaltanut. Asioita joissa minulla on oppimisen varaa. Viimeiseksi vastaan siihen mitä ajattelen ja mitä oppimani tieto merkitsee minulle. Erityisesti pohdin ja havainnoin menetelmän ja käsiteltyjen aiheiden vaikuttavuutta asiakkaitteni henkilökohtaiseen maailmankuvaan ja asenteeseen omaa elämäänsä kohtaan. Karttunutta empiiristä tietoa pidän hyvin arvokkaana itselleni sekä tutkimukselle, voidakseni arvioida menetelmän kelpoisuutta. Näin voin oppia sen toimivuudesta ja kehittää menetelmää tarvittavaan suuntaan.

Tutkijan on paras tallentaa asiakkaiden kanssa käydyt keskustelut, heidän mielipiteensä ja tekemänsä havainnot omaan päiväkirjaansa teemoittain. Keskusteltujen teemojen kategoriointi on tärkeää voidakseen perehtyä ennalta määrättyyn tutkimuskysymykseen. (Huovinen & Rovio 2007, 106–107.) Täydentäessäni omaa oppimispäiväkirjaa, kirjoitan sitä ryhmäläisistä, heidän tekemisistään, reaktioistaan ja mielipiteistään tekemieni havaintojen pohjalta. Mikäli kirjoitin asiakkaan mielipiteistä ja havainnoista, luin ne heille itselleen ja varmistin oliko kirjaus heistä oikein.

6.3 Aineistojen analysointi ja tulkinta

Tutkimusaineiston käsittelyyn vaikuttaa tutkijan prosessin alkuvaiheessa tekemät valinnat. Tutkijan asettamaan tutkimuskysymykseen saadaan vastauksia analysointivaiheessa. Analysointivaihetta ovat edeltäneet aineiston luonti ja tietojen tarkastus, sekä mahdollinen litterointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2008, 216–217.) Menetelmän aineiston analysointi ei ollut kovin haasteellinen, sillä aineisto on hankittu strukturoidulla väittämä-lomakkeella. Tiedot tarkistettiin käymällä läpi täytettyjen lomakkeiden kelpoisuus. Lomakkeet oli täytetty tarkoituksen mukaisesti, joten ne olivat käytettävissä täysimääräisesti. Litterointia ei tarvittu, sillä tiedot on hankittu väittämälomakkeella. Sen sijaan väittämiin kohdistunut puolto eli vastaustiheys todettiin luvuin 1-6/6. Paljon puoltoja saaneiden väittämien sisällöstä voidaan todeta menetelmän tavoitteisiin yltäminen ja tulokset.

Pelkkä analysointi ei riitä, vaan tarvitaan tulosten tulkintaa. Tuloksinassa tulee ottaa huomioon vastaajien kielellinen ilmaisumuoto ja tutkijan oma kielenkäyttö aineiston keruutilanteessa. Lisäksi huomioitaviin seikkoihin kuuluu kuinka tutkija on ymmärtänyt tutkittaviaan haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 224.) Sillä menetelmän tiedonkeruu tapahtui sekä puolesta että vastaan väittämällä, vastaajia ohjattiin valitsemaan vain heitä itseään koskettavat väittämät, ovat aineistot tältä osin vapaat väärinymmärryksiltä. Toki voitaisiin väittää vastaajien väittämävalinnoissa olevan merkitystä kaksoisroolillani sekä työntekijänä että tutkijana. Tarkoittanen tällä vastaajien kohteliaisuutta työntekijää eli ryhmän ohjaajaa ja tutkijaa kohtaan. Tässä kohden kuvaan astuu tutkijan ymmärrys tutkittaviaan kohtaan, katson vastaajien olleen vilpittömiä perustuen seuraaviin väittämiin. Prosessi ryhmän kanssa oli pitkäkestoinen ja asiakkaat spontaanisti osoittivat jo sen aikana kyselyn vahvimmin puoltoa saaneiden väittämien mukaista kehitystä itsessään. Hirsjärven ym. (2008, 207.) mukaan havainnoinnin perusteella voidaan tarkkailla yksilöitä. Havainnoinnilla tarkkaillaan yksilön sanallisen viestinnän ja hänen toimintansa yhteyttä samaisesta aiheesta sekä niiden yhdenmukaisuutta keskenään.

Lisäksi kuten johtopäätöksissä tuonnempana tulee ilmenemään, on tutkimuksella olemassa myös asiakkaiden omaa välitöntä tulosten arviointia pidempiaikaisempia (7kk) tuloksia havaittavissa. Koulukuraattorin huolen taso ryhmään osallistuneista asiakkaista on huvennut heidän ryhmään osallistumisen ja menetelmän piiriin ohjautumisen jälkeen. (Anttonen 2012.) Tulosten yksityiskohtaisempaa tulkintaa toteutetaan seuraavassa kappaleessa.

6.4 Mitä hyötyä tähän projektiin osallistumisesta minulle oli? – kysely

Menetelmän tuloksia mitattiin prosessin lopussa jaetun Mitä hyötyä tähän projektiin osallistumisesta minulle oli? -kyselylomakkeen perusteella. Kaikki kuusi osallistujaa vastasivat kvalitatiiviseen, laadulliseen kyselyyn. Heidän muuttuneita asenteitaan, tunteitaan ja elämänkatsomustaan sekä kokemuksiensa karttumista kysyttiin. Kysymykset oli muotoiltu väittämien muotoon. Vastaajia ohjattiin rastittamaan ne väittämät jotka he katsoivat toteutuneen heidän kohdallaan.

Vastaukset olivat hyvin yksimielisiä. Vain hyvin vähäisiä eroja on havaittavissa. Joissain väittämässä, kuten: Sain lisää rohkeutta toteuttaa haaveitani, vain yksi tytöistä jätti vastaamasta. Hänen kohdallaan oli ollut alusta saakka selkeästi havaittavissa hänellä olevan tarmoa ja rohkeutta toteuttaa omia haaveitaan ja päämääräänsä, haasteista huolimatta. Samoin aiheeseen: Sain lisää voimaa huolehtia ja suojella itseäni, en anna kohdella itseäni epäarvostavasti (= huonosti), kaksi tyttöä jätti vastaamasta. He olivat tähän mennessä kyenneet vaikuttamaan heihin kohdistuvaan käytökseen tai eivät olleet antaneet sen satuttaa heitä. Lisäksi väittämiin: Sain uusia ideoita naisellisuuteni vahvistamiseen, minusta alkoi tuntua projektissa naisellisemmalta kuin aiemmin sekä sain lisää rohkeutta olla persoonallinen ja oma itseni. Vain yksi tytöistä jätti vastaamatta näihin kaikkiin kolmeen. Hän oli aivan selkeästi jo löytänyt oman persoonallisen naiseutensa ja kantoi sitä varmasti.

Näiden viimeksi mainittujen vastausten erittelyjen valossa saattaisi saada erehdyttävästi käsityksen osallistujien syntyneen ”hopealusikka suussa”. Näin ei kuitenkaan ollut, kaikilla heillä oli elämänkokemusta runsaasti nuoresta iästään huolimatta.

Näiden poikkeavien vastausmenettelyjen taustoja on tunnettava voidakseen arvioida menetelmän toimivuutta ja kelpoisuutta. Ilman taustatietoa ja asiakastuntemusta voisi saada noiden edellä mainittujen vastausten perusteella käsityksen, että joku tai jotkut asiakkaat eivät olisi hyötäneet menetelmän tarjoamasta annista tavoitteiden mukaisesti.

Edellä mainitusta syystä kyselylomakkeeseen oli muotoiltu väittämä: En saanut projektista mitään, siitä ei ollut minulle hyötyä. Tämän väittämän tulokseksi saatiin 0/6. Tämä kertonee osaltaan yksimielisen vastauksen menetelmän vaikuttavuudesta suunnatulle kohderyhmälle ja menetelmän ensimmäisen toteutuksen asiakasryhmälle.

Menetelmän tutkimuksen yhteydessä toteutettuun projektiin osallistuneet asiakkaat kokivat ja ilmaisivat niin kirjallisesti kuin suullisestikin olleensa ilahtuneita mahdollisuudesta osallistua prosessiin. Osa kirjallisesti tuotetuista mielipiteistä asiakkaat ilmaisivat kyselylomakkeen vapaansanan, terveisiä ohjaajalle -osiossa. Vastaavan kaltaisia ilmauksia oli löydettävissä päiväkirjojen lehdiltä. Asiakkaat kokivat saaneensa paljon iloa, kokemuksia, ajateltavaa ja hyötäneet itsetunnon vahvistumisesta, rohkeutta suojella itseään sekä oppineet nauttimaan itsestään sekä naiseudestaan.

Eriytyisen hyviä kokemuksia ja tuloksia saavutettiin aikuisten naisten (ohjaaja, vierailijat) ja ryhmän nuorten asiakkaiden välisissä keskusteluissa. Asiakkaat kokivat ne rakentavina ja hyvänä mahdollisuutena puhua aikuisen kanssa henkilökohtaisista, mieltä askarruttavista kysymyksistä.

Korkeimman vastausasteen 6/6 saavuttivat seuraavat väittämät: Sain lisää rohkeutta päättää omista asioistani itsenäisesti. Olen tämän jälkeen itsevarmempi nuori nainen. Sain itsevarmuutta saadessani olla valokuvattavana ja näin millaisia kuvia minusta otettiin. Minusta alkoi tuntua, että on parempi (onnekkaampi) ja turvallisempaa syntyä, asua ja elää suomalaisen kulttuurin keskellä, kuin monissa muissa maissa/kulttuureissa (Intia, Bangladesh, Karenni, Thai, Kiina, Somalia ja Etiopia), joihin olemme tutustuneet projektin aikana. Huomasin naisen elämän olevan vapaampaa, helpompaa, turvallisempaa tai itsenäisempää Suomessa, kuin monissa muissa maissa. Mielestäni Suomessa asuvan naisen elämä on

turvallisempaa kuin, niissä kulttuureissa joihin tutustuimme projektissa. Sain intoa tutustua uusiin minulle vieraisiin asioihin. Haluan tutustua jatkossa lisää erilaisiin kulttuureihin.

4-5/6 ääniä saivat mm. seuraavat väittämät: Sain lisää rohkeutta toteuttaa haaveitani. Sain lisää rohkeutta olla persoonallinen ja oma itseni. Huomasin itsessäni jonkun uuden taidon ”Kato mähän osaan”. Sain mahdollisuuden jutella ja pohtia asioitani aikuisen kanssa. Minusta alkoi tuntua projektissa naisellisemmalta kuin ennen. Sain lisää voimaa huolehtia ja suojella itseäni, en anna kohdella itseäni epäarvostavasti. Sain uusia ideoita naisellisuuteni vahvistamiseksi. Minua auttoi puhuminen joistain asioistani aikuisen kanssa. jne.

Menetelmän luojana koin tavoitteiden saavuttamisen huippuhetkiä tilanteissa, joissa asiakas spontaanisti kykeni ihaillemaan itseään, taitavuuttaan tai osoittamaan kunnioittavaa huomioimista toista ryhmän jäsentä kohtaan. Yksi tytöistä kertoi jälkeensä, ettei ollut koskaan aiemmin pukeutunut naisellisesti saatikka mekkoon. Hän kertoi, nyt havahtuneensa, ettei valitsemansa aiempi pukeutumistapa tukenut hänen itsetuntoaan, vaikka oli kuvitellut valitsemallaan tavalla suojelevansa itseään. Toinen tyttö kertoi kirjoittaneensa facebookiin projektin edetessä jotain hänelle itselle merkittävää. Hän kertoi kirjoittaneensa tähän tapaan: ”Riikka sai mut uskomaan, että oon kaunis!” Joidenkin tyttöjen nimissä oli itämaisyyttä vaikutteita. Toinen kertoi saaneensa nimelleen ihanan uuden merkityksen ja alkoi pitää nimestään, toisin kuin aiemmin. Toinen tytöistä kertoi olevansa nyt ylpeä nimestään, sillä siihen oli projektin ja menetelmän aikana kytkeytynyt paljon kauneutta ja hyviä muistoja. Kuten jo aiemmin mainitsin, joidenkin tyttöjen vanhemmat näkivät tyttärensä kaunistautuneena itämaisittain. Eräs tyttö sai kokea myös isänsä ihailun, jolla oli tärkeä merkitys hänen itsetuntonsa. Tyttö iloitsi isän sanoista, ne koskettivat häntä suuresti. Tyttö painoi ne syvälle sydämeensä.

Asiakkaan huudahdus: ”Voi kun mä oon ihana” kiteytti ja saavutti kaikki menetelmälle asetetut tavoitteet hänen kohdallaan. Oman ainutkertaisuuden ja rakastettavuuden havaitsemisesta kaikki hyvä voi alkaa!

6.5 Asiakastyytyväisyyskysely

Lisäksi toteutettiin loppuyhteenvetona asiakastyytyväisyyskysely. Tähänkin kyselyyn vastasivat kaikki kuusi prosessiin osallistunutta asiakasta. Kysymyksillä selvitettiin mitkä asiat asiakas muistaa parhaiten, joita oli tehty ryhmässä, mistä he pitivät eniten ja mistä eivät? Kysyttiin myös mitä he olisivat toivoneet lisää tai mitä muuta he olisivat toivoneet mukaan prosessiin? Tiedusteltiin mitä näistä tehdyistä asioista he aikovat kokeilla tai tehdä joskus myöhemmin itsekseen, ystävien tai perheen kanssa? Tarkasteltiin myös ikäviä tunteita: pelkoa, vihaa, surua, hämmennystä tai pahaa oloa aiheuttaneita seikkoja. Lopuksi kysyttiin kiinnostuiko ja haluaako asiakas tutustua johonkin asiaan lisää ja mitä se olisi?

Asiakastyytyväisyyskysely antoi viitteitä siitä ovatko menetelmän aiheisällöt kiinnostavia ja haluttuja. Tämän kyselyn avulla pyrittiin myös etsimään uusia aihealueita, kehittämään menetelmää ja kuulemaan asiakasnäkökulmaa asiaan. Vastaajat olivat tyytyväisiä ja aiheet olivat olleet mieleenpainuvia. Uusia ehdotuksia kysyttäessä nuoret tytöt eivät osanneet antaa ehdotuksia.

Surun ja vihastuksen tunteet ovat tärkeä osa menetelmän tavoitteiden saavuttamisessa yksilötasolla. Tunteet toimivat työvälineenä. Tunteita saavutetaan vierailijoiden, omaelämäkerrallisten videonauhoitteiden sekä keskustelujen avulla. Niiden välityksellä saatu kokemus elämän epäoikeudenmukaisuudesta, sai kaikki asiakkaat pohtimaan oman elämänsä onnekkuutta, oikeudenmukaisuutta sekä parempia mahdollisuuksia.

Asiakkaat kokivat vierailijoiden ja elämäkerta -DVD:n tarinoiden vaikutuksesta suuria tunteita. Liikutus kertoi asioiden koskettaneen asiakkaiden omaa ymmärrys- ja kokemusmaailmaa. Tunteet edesauttoivat myös ennakkoluulojen ja etäisyyden tunteen hälvenemiseen. Näiden läheisyyden kokemusten ansiosta asiakkaat solmivat spontaaneja ystävyyssuhteita vieraana olleen tyttöryhmän jäsenten kanssa.

Vastaukset antavat selkeän linjan itse tekemällä koetun kulttuurikohtaamisen eli kokemuksellisuuden olevan vaikuttavin työskentelymuoto. Asiakkaat olivat halukkaita oppimaan ja omaksuma uutta osallisuuden ja tekemisen kautta. Omakohtainen tutustuminen aasialaisiin vierailijoihin ja heidän kanssaan käydyt keskustelut sekä heiltä opitut taidot koettiin tärkeänä tekemisen muotona. Esimerkkeinä itse tekemisestä nousi esille Mendhi eli henna-ihomaalaus, itämaisen ruokien valmistus, itämaiset pöytätavat sekä käsin ja puikolla syömisen taito, intialaisen naisen Saree-pukuun eli 6,5m pitkään kankaaseen pukeutuminen ja kakunkoristeiden valmistus.

Menetelmäni yksi parhaiten asiakkaita saavuttava työmenetelmä on itämaiseen vaatetukseen ja korukulttuuriin tutustuminen. Erityisesti pukeutuminen ja laittautuminen itämaisen kauneuskäsitysten mukaisesti näyttävät toimivan hyvin. Nähdä ja kokea itsensä uudella tavalla kaunistettuna, loi vahvan kokemuksen henkilökohtaisella tasolla jokaiselle. Menetelmän avulla asiakkaalla löysivät uutta ja uniikkia kauneutta itsestään. Asiakkaat oppivat ihastelemaan itseään ja iloitsemaan ainutkertaisuudestaan. He uskalsivat uskoa omaan kauneuteensa ja viehättävyyteensä.

Menetelmän voidaan todeta toimineen kiitettävästi sille asetettujen tavoitteiden mukaisten tulosten valossa.

Prosessiin osallistuneet asiakkaat ilmaisivat halukkuuttaan jatkaa ja ylläpitää uusia oppimiaan asioita, taitoja tai tapoja. He olivat kokeneet mielihyvää, jonka he tahtoivat toistuvan ja jatkuvan heidän elämässään. Psykologi Dunderfelt kuvaakin ihmisen psyykettä kopiokoneeksi. Kopiokone tulostaa sitä mitä sinne on syötetty. Mikäli yksilö suorittaa mielihyvää tuottavia toimintoja, muodostuu hänelle tarve tehdä niitä lisää. Samalla tavalla psyyke toimii myös negatiivisten tekijöiden kanssa. Psyyke pyrkii toistamaan asioita ja oppii tuottamaan samaa edelleen. (Dunderfelt 2006, 140.) Tästä syystä on rakentavaa altistaa itsensä positiivisille ja itseä vahingoittamattomille uusille virikkeille, joita myös menetelmä toiminnalliset osat tarjoavat asiakkaalle.

6.6 Eettiset näkökulmat

Sosiaalialan nuoren asiakaskunnan itsetunnon vahvistamiseksi olen katsonut oleva tarvetta saada lisää työvälineitä ja työkäytänteitä. Tästä syystä olen päätenyt kehittämään uutta menetelmää. Erityisesti suuntaan menetelmän sosiaalityön ennaltaehkäisevän lastensuojelun mahdolliseksi vaihtoehdoksi. Kannan vastuuta menetelmän tuloksellisuudesta kehittämistyölläni sekä tuloksellisuuden osoittamisesta tämän tutkimuksen sekä sen sisältönä olevan asiakaskyselyn muodossa.

Sosiaalialan ammattilaisten tulee toimia työssään vastuullisesti asiakkaan hyväksi. Toimiakseen asiakkaan hyvinvointi päämääränään, hänen tulee tavoitteellisesti toteuttaa kehittämistehtävää työssään. Kehittämistehtävää voidaan suorittaa työnohjauksella, täydennyskoulutuksella, arviointimenetelmien käytöllä, asiakaspalautteella ja säännöllisellä itsearviointilla. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2005.11.)

Anonymiteetin säilyttämiseksi opinnäytetyön yhteydessä ei paljastu tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys. Näin toteutuu sosiaalialan salassapitovelvollisuus. Mainittakoon kuitenkin etteivät tutkimukseen osallistuneet henkilöt olleet sosiaalihuollon lastensuojelun asiakkuudessa. Sosiaalihuollon asiakaslain 15 §:ssä todetaan vaitiolovelvollisuuden koskevan henkilöä, joka toimii sosiaalihuollon järjestäjän toimeksiannosta. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 2000. [Viitattu: 28.1.2012]).

Projektiin osallistuneilta täysi-ikäisiltä nuorilta naisilta ja alaikäisiltä tytöiltä on suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Täysi-ikäiset asiakkaat ovat itse allekirjoittaneet suostumuslomakkeen. Alaikäisten osallistujien huoltajilta on pyydetty kirjallinen lupa ja allekirjoitus tyttäriensä tutkimukseen osallistumiselle.

Empiiristen aineistojen eli asiakkaiden kirjoittamien oppimispäiväkirjojen säilytys tutkijan hallussa on ajallisesti rajallinen. Päiväkirjat ovat tutkijan hallussa aina

niistä tehtyyn yhteenvetoon ja analysointiin saakka. Opinnäytetyön valmistuttua oppimispäiväkirjat palautetaan kirjoittajille itselleen, koska niistä on mahdollisesti heille hyötyä myöhemmin elämässään ja säilyvät muistona. Näin ollen aineiston lopullinen säilyttäminen/arkistointi tai hävittäminen ei ole tutkijan oikeus tai velvollisuus tässä tapauksessa. Empiiristä aineistoa on vain väliaikaisesti analysoitavana opinnäytetyön merkeissä. Aineiston tulokset jää ainoastaan anonyymina elämään opinnäytetyöni sisältöön.

Kirjallisia lähteitä kunnioittamalla huolehdin, etten varasta toisen kirjoittajan sanoja, enkä esitä niitä ominani. Myöskään ei sovi esiintyä tiedon luojana, joka itse asiassa on toisen henkilön idean tai tutkimuksen tuloksena syntynyttä tietoa. Tällaista virheellistä toimintaa kutsutaan plagioinniksi. (Hirsjärvi ym. 2008, 118.) Olen pyrkinyt selvittämään onko sosiaalityössä jo käytetty vieraan kulttuuriin vertaamista, kokemuksellisuuden menetelmin, oman kulttuurin yksilölle tarjoamien mahdollisuuksien havainnollistamiseen. Tämän lisäksi erityisesti vertailun tavoitteena olevaa itsetunnon voimaantumista luovana menetelmänä, oman kulttuurin suomien oikeuksien havaitsemisen seurauksena. Onko myöskään vieraiden kulttuurien mahdollisesti viehätystä herättävillä elementeillä pyritty tukemaan voimaannuttavasti tyttöjen naiseutta? Olen keskustellut menetelmäideastani joidenkin ammattikorkeakoulun opettajien sekä sosiaalialan työntekijöiden kanssa. He ovat kertoneet, etteivät ole aiemmin kuulleet tai lukeneet tällaisesta sosiaalityön menetelmästä. Heidän käsityksensä mukaan tällaista menetelmää ei ole ollut aiemmin. Jos näin on, olen onnistunut saamaan uuden idean, niin ilmeisesti voin tutkia ja kirjoittaa siitä omanani. Näin ollen en syyllisty edellä mainittuun plagiointiin.

Olen tarkistanut asianmukaiset luvat Elämänlankoja, Naisia vuosituhannen partaalla ja Slummikoulu DVD-levyjen käyttöä varten. Kaikki nämä menetelmässä käytetyt DVD-levyt on suunnattu opetus- ja valistuskäyttöön. (Fida International. 2011; Hatunen H. 2011; Väestöliitto.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Menetelmän tutkimuksen tulokset ovat olleet hyvät ja sille asetetut tavoitteet ovat tulleet saavutetuiksi. Menetelmän sisältö on monisäikeinen ja laaja, josta asiakkaat kokivat saaneensa runsaasti uusia elementtejä elämäänsä ja osaksi itsetuntoaan. Asiakasryhmä osoitti tyytyväisyyttä menetelmän antia ja saavuttamia tuloksia kohtaan. Asiakkaat todensivat voimaantumistaan kyselyiden, päiväkirjan ja suullisen ilmaisun muodossa. He kokivat tyytyväisyyttä ja mielihyvää itseään kohtaan. Kokivat naiseutensa vahvistuneen ja itsetuntonsa voimaantuneen. He kokivat iloa ja onnekkautta havaitessaan suomalaisen yhteiskunnan heille tarjoamat mahdollisuudet ja oikeudet naisina.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli selvittää: Voidaanko kyseessä olevalla menetelmällä vahvistaa asiakkaan itsetuntoa, elämänhallintaa, tyytyväisyyttä itseensä ja henkilökohtaista vastuunottoa yhteiskunnassa? Asiakkaiden vastaukset ilmentävät itsetunnon vahvistumista. Heidän elämänhallintahalunsa lisääntyi. Erityisesti kaikki osallistujat kokivat saaneensa lisää rohkeutta päättää omista asioista itsenäisesti. He kertoivat myös aikovansa vahvemmin kulkea kohti unelmiaan omin ponnisteluin. Lisäksi ryhmäläiset vahvistivat väittämän, jonka mukaan olivat saaneet lisää voimaa huolehtia ja suojella itseään, hyväksymättä epäarvostavaa käytöstä toisilta itseään kohtaan. Tyytyväisyys itseään kohtaan kasvoi konkreettisesti. Nuoret naiset antoivat ryhmän keskellä ja ohjaajan kanssa kahden kesken ollessaan suullista palautetta lisääntyneestä tyytyväisyydestä itseään kohtaan. Asiakkaat löysivät uusia ulottuvuuksia itsessään ja ihailivat itseään avoimen spontaanisti. He antoivat rakentavia ihailevia kommentteja itsestään. Positiiviset tunteet itseään kohtaan olivat voimakkaasti läsnä. Esimerkkeinä itsensä ihanaksi havaitseminen ja naiseutensa löytäminen ensi kertaa olivat voimakkaita hetkiä niin asiakkaille kuin ryhmän ohjaajallekin.

Elämänhallinta ja vastuunotto ovat pidemmällä aikavälillä havaittava seikka, joihin on saatu jo positiivista varmistusta koulukuraattori Laitisen ja johtavan sosiaalityöntekijän Anttosen havaintojen perusteella. Seitsemän kuukautta Voimaantuva naiseus...-ryhmän päättymisen jälkeen sosiaalityöntekijä toteaa, ettei koulukuraattori ole tuonut ainoatakaan huolenaihetta esille ryhmään osallistuneista tytöistä, joista aiemmin on ollut jatkuva huoli (Anttonen L. 2012).

Menetelmän välittömiä tuloksia tarkasteltuaan, rahoittajatahon edustaja koulukuraattori Jukka Laitila (2011) antoi arvostavan lausunnon suoritetusta projektista ja sen vaikutuksista asiakkaisiin. Hän totesi menetelmälle olevan tarvetta ja asiakaskuntaa olevan runsaasti. Sama näkemys on projektin tilaajatahon edustajalla, johtavalla sosiaalityöntekijällä Liisa Anttosella (2011).

Menetelmä ja sen tutkimus on saanut huomattavasti kiinnostusta ja tukea Kurikan kaupungin sosiaalitoimelta. Lisäksi he ovat kannustaneet työskentelemään menetelmän levittämiseksi sosiaalialalle valtakunnallisella tasolla. Kesälle 2012 on suunnitteilla Kurikan kaupungin sosiaalitoimen kanssa uusi asiakasryhmä, jonka parissa menetelmää on tarkoitus hyödyntää. Tavoitteena on käyttää menetelmää sosiaalityössä sen suomissa eri muodoissa.

Menetelmän käyttö on mahdollista ikään tai jopa sukupuoleen katsomatta. Menetelmän muunneltavuus ja kopiointi on otettu huomioon. Menetelmän sisällön aihealueet voidaan muuttaa sukupuolen tai iän mukaan asiakaskunnan oletettavien mielenkiinnon sekä elämäntilanteiden mukaisesti. Menetelmän oletuksena kuitenkin on ihmisten mielenkiinto ymmärtää itseään paremmin, tutkiskella omaa elämää ja itsetunnon vahvistuminen. Lisäksi kiinnostus arvioida ja saada kosketuspinta erilaisiin kulttuureihin. Ojasen (2007, 244.) mukaan yksilökeskeisen kulttuurin yksilöt ovat avoimen uteliaita vieraita ihmisiä kohtaan. Hän myös perustelee suhtautumista uuden oppimisen näkemyksenä. Menetelmä perustuu juuri tähän ihmisissä olevaan uuden oppimisen haluun.

Muita edellytyksiä menetelmän asiakkuuteen ei ole, sillä jokainen yksilö hyötyy voimaantuvasta itsetunnosta ja itsensä kehittämisestä.

Menetelmä soveltuu erityisesti sosiaalityön muodoksi lastensuojelussa. Lisäksi sitä voidaan käyttää nuorisotoimen, äitiysneuvolan, perhetyön, maahanmuuttajatyön, miesryhmien ja muiden työmuotojen parissa muunneltavuuden ansiosta.

Opinnäytetyön tutkimuksen kaltaisessa muodossa menetelmää toteutettaessa edellytyksenä ovat seuraavat fyysiset olosuhteet ja puitteet. Toimitiloiksi soveltuvat tilat, joissa voidaan valmistaa ruokaa, voidaan kokoontua yhteen saman pöydän ääreen, katsoa elokuvia ja DVD-levyjä sekä tanssia. Lisäksi mahdollisuus liikkua/matkustaa toivottuun paikkaan toteuttamaan identiteettiä vahvistavaa muutokuvausta.

Kehittämistyöni jatkuu yhä edelleen. Pohtiessani menetelmän jatkokehittämistä, olen laittanut merkille nuorten naisten alkoholin käytön. Jatkossa mahdollisesti tulen lisäämään kyseisen aihepiirin osaksi menetelmän sisältöä. Koen tarvetta tähän lisäykseen seurattuani nykyisessä työssäni nuorten päihteiden käyttöä. Taannoin televisiossa esitettiin dokumenttiohjelman 4D: Miksi naiset juovat? Ohjelmassa tutkittiin syitä naisten alkoholinkäytölle eri ikäkausina. Syyksi ilmeni erityisesti nuorten tyttöjen sekä ikääntyneiden naisten kohdalla suurelta osin itsetuntokysymykset. Naiset hakevat rohkeutta alkoholin avulla. (TV Nelonen. [Viitattu: 30.8.2011].)

Voimaantumiseen sekä voimattomuuteen kuuluu kaksi elementtiä. Ne ovat sosiaalinen ympäristö ja yksilön oma itse. Sosiaalinen ympäristö pyrkii muokkaamaan yksilöä. Suomalainen häpeä-kulttuuri kuuluu tähän kontekstiin. Yksilö saattaa omaksua sosiaalisen ympäristön vaatimukset ja uskomukset hyvin voimallisesti. Sen seurauksiin voidaan häpeä-kulttuurissamme lukea alkoholisoituminen, masennus ja ennenaikaiset kuolemat. (Räsänen 2006, 92.) Tässä valossa suomalaiset tarvitsevat voimattomuuden tunteen sijaan runsaasti voimaantumista. Alkoholismi ja masennus ovat sosiaali- ja terveysalan suuria haasteita yhteiskunnassamme. Voimaantuva itsetunto -menetelmän tavoitteet yksilöiden voimaantumiseksi lienevät tästäkin syystä tarpeelliset ja hyödylliset.

Menetelmän kehittämiseksi katson olevan tärkeää jatkossa ottaa alkoholin käyttö -teema osaksi menetelmän sisältöä ja antaa ohjausta sekä tukea asian suhteen nuorille tytöille ja naisille. Yksi menetelmän näkökulmista on kuitenkin syventyä

myös omaan kulttuuriimme. Näin ollen on mahdollista lisätä länsimaisten naisten lisääntynyt alkoholinkäyttö menetelmän aihepiireihin. Tähän mennessä olen nostanut esille skandinaavisista teemoista leivontakulttuurin osana kädentaitoja tukemaan länsimaista naiseutta. Tulen jatkossa täydentämään aihepiiriä helposti toteutettavilla, erityistaitoja kehittäville elementeille.

Opinnäytetyö on sikäli ajankohtainen, että sen pääteeman, voimaantuvan itsetunnon lisäksi sillä on muitakin mahdollisia vaikutuksia asiakkaisiin. Tulevaisuudessa kansainvälistyvässä suomalaisessa yhteiskunnassa olemme yhä enemmän kanssakäymisessä eri kansojen, heimojen ja kulttuurien edustajien kanssa. Tästä syystä on aiheellista rohkaista myös tämän menetelmän keinoin suomalaisia kohtaamaan vieraita kulttuureja ja niiden edustajia sekä oppimaan heistä sekä heiltä. Viljamaan (2006, 16.) mukaan hyvän itsetunnon mukanaan tuoman itsearvostuksen myötä yksilö uskoo ja luottaa tulevansa toimeen muiden ihmisten kanssa.

Positiivinen ja avoin asennoituminen maahanmuuttajiin, auttaa heitä sopeutumaan ja edistää heidän kotiutumistaan ja integroitumistaan yhteiskuntaamme. Olen kuitenkin tietoisesti rajannut tämän elementin tutkimuksen ulkopuolelle. Katsoakseni maahanmuuttajien ja valtaväestön suhteiden kehittymisen tutkiminen, tämän menetelmän keinoin saavutettavissa olevat vaikutukset voivat olla jatkotutkimusten aiheita.

Henkilökohtainen intressini menetelmän kehittämiseen, kokeiluun ja arviointiin pohjautuu omakohtaisiin kokemuksiin. Olen kokenut identiteettini vahvistumista suunnittelemani menetelmän nimen mukaisella tavalla. Erilaisen kulttuurin tarjoamien kokemusten myötä olen kyennyt löytämään oman identiteettini ja paikkani maailmassa. Tämän ovat mahdollistaneet kokemusten kirvoittamat tunteet ja mielipiteet sekä asenteet. Tuloksena on oman tilan ja paikan haltuun ottaminen ja itsensä ymmärtäminen.

Olen tutustunut vuosien saatossa aasialaiseen, erityisesti intialaiseen kulttuuriin. Intialaisen kulttuurin kokemuksellisuuden kautta karttuva tuntemukseni on saanut minussa aikaan niin negatiivisia kuin positiivisiakin vaikutuksia, tunteita ja mielipiteitä. Negatiiviset kokemukset ovat olleet omiaan tuottamaan positiivista

tulosta. Ne ovat aiheuttaneet halua itsensä suojelemiseen ja tasa-arvoisen elämän sekä ihmisoikeuksien puolesta puhumiseen. Lisäksi lapsuuteni aikaiset kosketuspinnat afrikkalaiseen kulttuuriin ovat olleet omiaan lisäämään onnellisuuttani ja hyvinvoinnin kokemusta omasta kulttuuristamme johtuen. Näiden ansiosta olen löytänyt omaan identiteettiini vahvistusta ”rakennusaineita”. Omakohtainen kokemukseni vieraasta kulttuurista on vahva ja kauaskantoisesti vaikuttava. Intressini on tutkia sen vaikuttavuutta yleisesti länsimaisessa kulttuurissa elävien tyttöjen ja naisten elämänasenteisiin. Luonnollisesti minulle itselle on henkilökohtaisesti merkityksellistä kehittyä tämän menetelmän harjoittamisessa. Tavoitteenani on luoda ja tarjota sosiaalialalle innovatiivinen uusi menetelmä. Ensisijaisesti tarkoituksena on testata sen relevanttiutta elämänmyönteisyyden lisääjänä yhteiskuntamme tyttöjen ja naisten elämänasenteissa sekä mahdollistaa sen hyödyntäminen sosiaalialan asiakaskunnan parissa.

Lopuksi todettakoon menetelmän suunnittelijana, ettei menetelmän avulla yksilö muutu täydelliseksi, erehtymättömäksi, virheettömäksi tai kaikkivoipaiseksi. Ihminen on erehtyväinen aina ja elämän olosuhteet ovat vaihtelevan vaativia. Menetelmän tavoitteena on varustaa nuoria tyttöjä ja naisia selviytymään elämän haasteista särkymättä. Suru, huoli ja ajoittainen väsähtäminen ovat luonnollista, mutta mikäli yksilö tuntee itsensä riittävän hyvin, on hänellä ymmärrystä itseään kohtaan haastavissa tilanteissa. Menetelmän tavoitteena on vahvistaa yksilöä uskomaan itseensä vaikeissakin olosuhteissa ja tilanteissa menettämättä luottamusta itseensä ja mahdollisuuksiinsa.

Sekä menetelmän että tämän opinnäytetyön keskeinen teema on voimaantumisen. Se on johdannainen sanasta voima. Räsänen (2006, 90.) liittää voiman henkiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi tarkoittaa ihmisen tyytyväisyyden ja positiivisuuden kokemusta suhteessa itseensä ja elämäänsä. Hänen asenteensa elämää kohtaan on myönteinen. Hän kykenee olemaan armollinen omille vajavaisuuksilleen ja tiedostaa vahvuutensa. Yksilö kykenee kohtaamaan vastoinkäymiset ja haasteet sekä epävarmat tilanteet selviytyen niistä voimavarojensa avulla. Viljamaan (2006, 16.) mukaan hyvin voivan itsetunnon avulla itseään arvostava yksilö kokee elämänsä mielekkäänä.

Lopuksi toivotan menetelmän asiakkaille tyytyväisyyttä elämäänsä ja itseään kohtaan, sillä *"valoisa mieli tekee arjesta juhlan"* (Sananl. 15:15.).

LÄHTEET

- Aalberg V. & Siimes M. A. 2007. 2. painos. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusyhtiö Nemo.
- Adams R. 1996. Social work and empowerment. Basingstoke: Macmillan.
- Anttila R. Eronen S, Kallio M. Kanninen K. Kauppinen L, Paavilainen p. & Salo S. 2005. Persoona 2: Kehityspsykologia. Helsinki: Edita.
- Anttonen L. 2011. Johtava sosiaalityöntekijä. Kurikan kaupunki. Keskustelu 24.8.2011.
- Anttonen L. 2012. Johtava sosiaalityöntekijä. Kurikan kaupunki. Kirjallinen arvostelu. 28.2.2012.
- Aspinwall L. G. & Staudinger M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Suomen psykologiliitto.
- Dunderfelt T. 2011. Minä – Onnistujaksi joka olen. Helsinki: Kauppakamari.
- Dunderfelt T. 2011. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOY
- Dunderfelt T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Fida International. Slummikoulu. 2011. [DVD-levy]. Helsinki: Fida International.
- Eisenberg N. & Ota Wang V. 2006. Sosiaalisen ympäristönkehitykselliset ja kulttuurilliset panokset. Teoksessa: Aspinwall L. G. & Staudinger M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Suomen psykologiliitto.
- Elämänlankoja: Seksuaali- ja lisääntymisoikeudet osana ihmisoikeuksia. [DVD-levy]. Väestöliitto.
- Halkola U, Mannermaa L, Koffert T & Koulu L. (Toim.) 2009. Valokuvan terapeuttilinen voima. Helsinki: Oy Duodecum.

- Harju Kristiina. 2004. Kohti parempaa: Muutoksen kirja varovaisille, epäilijöille ja turhautuneille. . Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö
- Hatunen H. 2011. Konsultti. Väestöliitto. Puhelinkeskustelu: 10.5.2011.
- Heikkinen H. L. T., Rovio E. & Syrjälä L. (Toim.) 2007. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Himberg L, Laakso J, Peltola R. Näätänen R. & Vidjeskog J. 2000. Kehittyvä ihminen: psykologia 2. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hokkanen L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimautumisen dialogina. Teoksessa: Mäntysaari M., Pohjola A. & Pösö T. (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huovinen T. & Rovio E. 2007. Toimintatutkijan kentällä. Teoksessa: Heikkinen H. L. T., Rovio E. & Syrjälä L. (Toim.) 2007. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.<
- Jalonen L. 2009. Elokuvan ja valokuvan käyttö nuorten kriisityössä. Teoksessa: Halkola U, Mannermaa L, Koffert T & Koulu L. (Toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Oy Duodecum.
- Keltinkangas-Järvinen L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY
- Kempainen, P. & Rouvunen-Kempainen K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku: vinkkejä kasvattajille. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kronqvist E-L. & Pulkkinen M-L. 2007. Kehityopsykologia: matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kuronen M. 2004. Valtaistumista vai voimavaraistumista: Feministisiä näkökulmia empowermettiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa: Kuronen

- M., Granfelt R., Nyqvist L. & Petrelius P. (toim.) 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: Ps-Kustannus.
- Kuronen M., Granfelt R., Nyqvist L. & Petrelius P. (toim.) 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: Ps-Kustannus.
- Laitila J. 2011. Koulukuraattori. Kurikan kaupunki. Keskustelu 17.8.2011.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 2000. [Verkkosivusto].
[Viitattu: 28.1.2012]. Saatavilla:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Larsen J. T., Hemenover S.H., Nirris C. J. & Cacioppo J. T. 2006. Vastuksien kääntäminen eduksi. Teoksessa: Aspinwall L. G. & Staudinger M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Suomen psykologiliitto.
- Lehto P. Päivätty 22.10.2008. Elokuvatapia - eli elävän kuvan hoidollinen käyttö. [Verkkosivu]. [Viitattu:10.5.2011] Saatavilla:
<http://pekkalehto.com/elokuvaterapia/>
- Lindblom-Ylänne, S. & Nevgi, A. 2004. (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Lindblom-Ylänen, S., Levander, L. & Wager, M. 2008. Oppimispäiväkirjat ja –portfoliot. Teoksessa: Lindblom-Ylänne, S. & Nevgi, A. 2008. (toim.) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Liv TV. LivD: Heimovaimot. [Tv-dokumentti]. Liv TV. [Viitattu: 02.05.2012].
- Lyytinen P., Korhakangas M. & Lyytinen H. (toim.) 2008 8.painos. Näkökulmia Kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- Mc Graw P.C. 2001. Käännetty 2005 Pidä huolta itsestäsi. Helsinki: WSOY.
- Mäntysaari M., Pohjola A. & Pösö T. (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Nurmi J-E. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa: Lyytinen P., Korhokangas M. & Lyytinen H. (toim.) 2008 8.painos. Näkökulmia Kehityopsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY.
- Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nurmiranta H., Leppämäki P. & Horppu Sari. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nuutinen P. & Savolainen E. (Toim.) 50 vuotta opettajakoulutusta Savonlinnassa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu:30.12.2011] Saatavilla: <http://sokl.joensuu.fi/juhlakirja/etusivu.htm>
- Ojanen M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Ojanen M. 1996. Mikä minä on: Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen.
- Ojanen M., Anttila R., Lähdesmäki M., Oksala E. & Paavilainen P. 2004. Persoona: Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita.
- Paakkola E. 2007. Itsekasvatus - pyrkimys kohti ihanteellista ja hyveellistä elämää: länsimainen ja konfutselainen näkökulma. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Pentinkäinen M. 2009. Ensiaskleet esimiehenä. Helsinki: WSOYpro.
- Perttula J. 2001. Olenko onnellinen?: Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisen onnellisuudesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ripatti M. 2002. Mihin koulu opettaa?: Arvin Järnefelt kasvatuksesta. Teoksessa: Nuutinen P. & Savolainen E. (Toim.) 50 vuotta opettajakoulutusta Savonlinnassa. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu:30.12.2011] Saatavilla: <http://sokl.joensuu.fi/juhlakirja/etusivu.htm>
- Rostila I. 2001. Tavoitteellinen sosiaalityö: Voimavarakeskeinen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: SoPhi.

- Rouvinen-Kempainen, K. 1998. Vuorovaikutusteorioita. Teoksessa: Kempainen, P. & Rouvinen-Kempainen K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku: vinkkejä kasvattajille. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut: Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy Suomen työvalmennusakatemia.
- Sanakirja.org. [Verkkosivusto]. [Viitattu:30.12.2011]. Saatavilla: <http://www.sanakirja.org/>
- Sananlaskut 15:15. Käännös 1992. 2. painos. Raamattu: Vanha testamentti. Suomen Kirkon Sisälähetysseura.
- Savolainen M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment.
- Savonen K. 2006. Itsekasvatus suomalaisena käsitteenä ja käytäntönä. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Selfcon. Itsekasvatus. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 30.12.2011.] Saatavilla: <http://www.selfcon.fi/itsekasvatus.htm>
- Sihtonen S. Päivätty 10.10.2008. Mediaa lukemassa, hyvinvointia edistämässä [Verkkosivusto]. [Viitattu:10.5.2011] Saatavilla: <http://www.kommentti.fi/kolumnit/mediaa-lukemassa-hyvinvointia-edist%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4>
- Siitonen J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, ammattieettinen lautakunta. 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka: sosiaalialan ammattilaisen eettiset arvot. Helsinki: Talentia.
- Stokols D. 2006. Ihmisen vahvuuksien ekologia. Teoksessa: Aspinwall L. G. & Staudinger M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Suomen psykologiliitto.

Suomisanakirja. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 8.12.2011]. Saatavilla:
<http://suomisanakirja.fi/kaikki.php?k=a>

Turunen K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Tv Nelonen. Healey Cherry. 4D: Miksi naiset juovat? [TV-dokumentti] Tv-nelonen.
[Viitattu: 30.8.2011].

Viljamaa J. 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messos.

Väestöliitto. Naisia vuosituhannen partaalla. [DVD-levy]. Väestöliitto.

LIITE 1.

VOIMAANTUVA ITSETUNTO/NAISEUS VIERAAN KULTTUURIN KOKEMUKSELLISUUDEN VÄLITYKSELLÄ- Projekti (23.05.02.08.2011)

Projektin ja menetelmän suunnittelija ja toteuttaja: Riikka-Patricia Haapajoki

Mitä hyötyä tähän projektiin osallistumisesta minulle oli?

5/6 (viisi kuudesta vastanneesta) Opin miten erilaista tytön ja naisen elämä voi olla muualla maailmassa.

6/6 Minusta alkoi tuntua, että on parempi (onnekkaampaa) ja turvallisempaa syntyä, asua ja elää suomalaisen kulttuurin keskellä, kuin monissa muissa maissa/kulttuureissa (Intia, Bangladesh, Karenni-heimo, Thai, Kiina sekä Somalia ja Etiopia) , joihin olemme tutustuneet projektin aikana.

6/6 Huomasin naisen elämän olevan VAPAAMPAA(II), HELPOMPAA(III), TURVALLISEMPAA(III) tai ITSENÄISEMPÄÄ(III) Suomessa, kuin monissa muissa maissa.
(ALLEVIIVAA TIKKUKIRJAIMIN KIRJOITETUISTA SANOISTA NE JOTKA OVAT SINUN MIELESTÄ TOTTA)

6/6 Mielestäni Suomessa asuvan naisen elämä on turvallisempaa, kuin niissä kulttuureissa, joihin tutustuimme projektissa.

5/6 Sain innostuksen ja opin tekemään itämaisia ruokia sekä sain ruokareseptejä itselleni.

4/6 Uskon saaneeni uuden harrastuksen projektin innostamana (kokkailu, leipominen, kakkujen koristelu, naisellinen pukeutuminen, korujen rohkeampi käyttö, henna-ihomaalaaminen tai jokin muu.)

4/6 Saitko uuden haaveen (matkustaminen, harrastus, ammatti, uusi ystävä(l), itsensä kehittäminen(l))

6/6 Sain intoa tutustua uusiin minulle vieraisiin asioihin.

5/6 Sain lisää rohkeutta toteuttaa haaveitani.

5/6 Innostuin itämaisestä kauneuskäsityksestä ja päätin alkaa itsekkin toteuttaa jotain sellaista kauneutta itseni kaunistamiseksi.

6/6 Sain itsevarmuutta saadessani olla valokuvattavana ja näin millaisia kuvia minusta otettiin.

5/6 Aloin ajatella / pidin itseäni kauniina, kun näin valokuvani.

4/6 Sain uusia ideoita naisellisuuteni vahvistamiseen.

5/6 Minusta alkoi tuntua projektissa naisellisemmalta kuin aiemmin.

5/6 Sain lisää rohkeutta olla persoonallinen ja oma itseni.

6/6 Olen tämän jälkeen itsevarmempi nuori nainen.

4/6 Sain lisää intoa projektista ammatinvalintaani. esim. kokki(II), leipuri(II), kosmetologi(II), pukusuunnittelija-ompelija, nuoriso-ohjaaja(I), sosiaalityöntekijä, malli(II) tai mihin tahansa ammattiin.

0/6 Projekti auttoi minua valitsemaan ammattia itselleni.

5/6 Huomasitko itsessäsi jonkin uuden taidon = "Katso mähän osaan!"

4/6 Sain lisää voimaa huolehtia ja suojella itsestäni, en anna kohdella itseäni epäarvostavasti (= huonosti).

6/6 Sain lisää rohkeutta päättää omista asioistani itsenäisesti.

1/6 Alkava naisen-elämäni tuntuu tämän jälkeen jotenkin paremmalta, mielenkiintoisemmalta tai selvemältä. Miksi, mikä auttoi? _____

1. Tiedän mitä eri kulttuurien naisilta vaaditaan ja millaisia he ovat, jolloin osaan määritellä paremmin mitä omalta naiseudeltani haluan.

5/6 Sain mahdollisuuden jutella ja pohtia asioitani aikuisen kanssa.

4/6 Minua auttoi puhuminen joistain asioistani aikuisen (projektin vetäjän) kanssa.

4/6 Sain uuden ulkomaalaisen/maahanmuuttajaystävän tai ystäviä.

5/6 Päätin/haluan tutustua ja saada maahanmuuttaja-ystävän, kun vain saan siihen mahdollisuuden.

6/6 Haluan tutustua jatkossakin lisää erilaisiin kulttuureihin.

0/6 En saanut projektista mitään, siitä ei ollut minulle hyötyä.

Tähän voit kirjoittaa terveiset tai sanoa jotain halutessasi projektin vetäjälle.

- PIDÄ JATKOSSAKIN TÄTÄ PROJEKTIA
- ON OLLUT TOSI KIVAA, KUN PROJEKTISSA ON VAIN NAISIA, ETTÄ VOI PUHUA ASIOISTA. OLET OPETTANUT OLEMAAN NAISELLISEMPI
- TOSI MAHTAVAA KUN OLET HANKKINUT TAI TEHNYT NUORILLE LIKOILLE TÄMÄN KERHON. MÄ OLEN TYKÄNNYT, KIITOS KAIKESTA (sydämen kuva)!
- KIITOS IHANASTA PROJEKTISTA, KULTTUURIJUTUSTA. MINUSTA OLI OIKEIN YLIMUKAVAA OLLA TÄSSÄ JUTUSSA MUKANA 😊
- HYVÄ ETTÄ VEIT MEITÄ ERILAIISIIN PAIKKoihin. EN OLISI TULLUT MENNEEKSI THAI-HOITOLAAN ENKÄ KIINALAISEEN RAVINTOLAAN VARMAAN KOSKAAN ILMAN TÄTÄ KOKEMUSTA.

Kiitos kaikista vastauksistasi, ne ovat minulle arvokkaita!

T: Riikka-Patricia

LIITE 2.

Voimautuva itsetunto/naiseus vieraiden kulttuurien kokemuksellisuuden välityksellä –projekti.

Loppuyhteenveto -asiakastyytyväisyyskysely

1. Mitkä asiat muistat parhaiten, joita olemme tehneet ryhmässä?
 - kuvien ottamisesta
 - hennamaalaus, kakkujenkoristelu, valokuvaukset, ruuan laitto ja jalkahoito
 - se valokuvaus on pyörinyt mielessä, sarien kokeilu. Eri maiden kulttuureista kertovat asiat, koska olen muutenkin kiinnostunut kulttuurista.
 - no ruuat muistan mitä tehtiin ja henna-jutut, kakun koristeet, Thai hieronta ja kaikki muukin
 - ruoka ja Seinäjoelle jalkahoitoon
 - henna-tatuoinnit ja marsipaaniruusut

2. Mistä pidit eniten?
 - Sarien kokeilusta, valokuvauksesta ja ruoka oli hyvää. Lisäksi Thai-ravintolassa ja kiinalaisessa syöminen. Jalkahieronta !
 - Koruista, thai-hoitolasta ja ruuasta
 - Kuvauksista ja jalkahoidosta
 - Thai hieronnasta, ruuasta! Tai oikeastaan ku otettiin kuvia
 - Ruoka, Seinäjoen reissu ja se ku lähettiin ottaan valokuvia
 - Henna-tatuoinnista. Valokuvauksesta, sai sonnustautua nätiksi . Se on niin harvinaista, vain jos on juhlat, ei muuten.

3. Mistä et pitänyt?
 - siitä että tämä loppuu.
 - kaikki oli jees
 - -
 - pidin kaikesta ☺
 - siitä että piti lähteä pois kuvauksen jälkeen, kun oli meno. Jäi kakun koristelu väliin.
 - en tiiä, kaikki oli jees
 - Ryhmän jäsenet mollasivat itseään ilman syytä (itsekritiikki)

4. Mitä olisit toivonut lisää tai muuta?
 - että pitäisit ensi kesänäkin tätä ja päästä mukaan
 - en tiedä
 - en mitään, kaikki oli täydellistä.

- Ne kaksi kertaa kun olin poissa jäivät harmittamaan. Olisin halunnut kokeilla hennausta
 - päästä ensi kesänä taas tähän
 - en oikein osaa sanoa
 - -
 - en kyllä tiä
5. Mitä näistä tekemistämme asioista aiot kokeilla tai tehdä joskus myöhemmin itsekseksi, ystävien tai perheen kanssa?
- ruokaa
 - ruoka ehdottomasti !
 - koristella kakkuja, tehdä ruokaa ja kaikkea mahdollista
 - tulista ruokaa
 - Valokuvausta ystävien tai siskojen kanssa. Puetaan ja laitetaan kaikki kauniiksi ja mennään johonkin kauniiseen paikkaan kuvaamaan. Voisin alkaa harrastaa hennausta, voisin tehdä ystäville. Olen muutenkin tällainen taiteellinen tyyppi
 - Itämaista ruokaa ja henna-tatuointia
6. Tunsin pelkoa, vihaa, surua, hämmennystä tai pahaa oloa jostakin. Mistä?
- naisten ympärileikkaus ja taudit
 - Joinakin aamuina oli hankala nousta sängystä, kun tuli valvottua myöhään ☺, en muuten oikein mistään. Se yks dvd tuli mieleen, että kuinka ihmiset voi olla niin välinpitämättömiä ja julmia. toisessa dvd:ssä kauheaa olivat naisten ympärileikkaukset.
 - siitä kun kuulin ympärileikkauksesta
 - tunsin, se oli se yksi dvd
 - niistä videoista ☹
 - Surua: videoissa oli pahoja kohtaloita. Tapahtunu paljon pahoja asioita tytöille. Bangladeshilaisen vieraan tarina sai mulla tipan linssiin.
7. Kiinnostuitko ja haluat tutustua johonkin asiaan lisää. Mikä oli sellainen asia?
- en tiedä
 - ei tuu mieleen
 - valokuvauksesta
 - eipä oikein
 - Ruuan laitosta
 - Kiinnostuin entistä enemmän kulttuurista ja itämaisestä kauneuskäsityksestä. Ja joku kaunis päivä minä vielä hankin sarin.

LIITE 3.

KURIKAN KAUPUNKI
Perusturvajohtaja

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

Päivämäärä	Pykälä	Sivu
18.2.2011	9	1

Asia	TUTKIMUS -/HARJOITTELULUVAN MYÖNTÄMINEN
Päätös ja sen perustelut	Sosionomiopiskelija Riikka Haapajoki on 16.2.2011 hakenut tutkimus- /harjoittelulupaa opiskelullun liittyvään projektityöhön. Liitteenä on selvitys projektista. Päätös: Myönnetään tutkimus-/harjoittelulupa ko. projektiin.
Allekirjoitus	Allekirjoitus V-E Wiberg, perusturvajohtaja

MUUTOKSENHAKUKIELTO	
Valituskielto	Tähän päätökseen ei voi hakea muutosta valittamalla. Kuntalaki 89 §.

OIKAISUVAATIMUSOHJE	
Oikaisu-vaatimus - viranomaisen	Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen Kurikan kaupungin perusturvalautakunta PL 500 (Asematie 8) 61301 KURIKKA
- aika	Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista
Oikaisuvaatimuksen sisältö	Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

TIEDOKSIANTOTODISTUS		
Lähetetty tiedoksianto	Kenelle	Päivämäärä
	R H	18.2.2011
Tiedoksiantajan allekirjoitus ja virka-asema		
V-E Wiberg perusturvajohtaja		

LIITE 4.

Kurikan kaupunki
Romanilasten perusopetuksen tukeminen hanke 2008-2011

Hankkeen avustuksella toteutettu:

**Voimaantuva naiseuteni vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä-
 projekti/menetelmä**

Toteuttajana Riikka Haapajoki

Yhteenveto tuloksesta

Kesän 2011 aikana toteutettu yhdeksän tapaamiskerran projekti tavoitti osallistujille sen mitä projektisuunnitelmassa kaavailtiin. Menetelmästä erityisenä haluan korostaa Riikka Haapajoen löytämää aitoa voimaannuttavaa otetta. Kohderyhmän valinnassa käytetty moniammatillinen verkosto hyödynnettiin tarkoitukseen ja osallistujat valikoituivat täsmällisesti. Ryhmä ei muodostunut liian suureksi mikä mahdollisti vetäjän henkilökohtaisten ominaisuuksien täysipainoisen hyödyntämisen.

Menetelmänä kokemuksellisuus, mahdollisuus samaistumiseen sekä osallistujille tilaisuus päästä huomaamaan omat voimavaransa oikeassa valossa loivat hyvää positiivista energiaa. Osallistujat ovat Riikka Haapajoen kanssa kokeneet jotain poikkeuksellista, sellaista hyvää mitä heidän elämäänsä ei välttämättä ole muuten kuulunut. Nämä tytöt tulevat muistamaan hyvänä kesän 2011 koko loppuelämänsä.

Kurikan Kaupungin romanilastenperusopetuksen tukemishankkeen puolesta
 Ohjausryhmän Pj.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jukka Laitila'.

Jukka Laitila
 Sosionimi AMK
 Koulukuraattori

LIITE 5.



Voimaantuva naiseuteni vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – projektista/metelmistä sosiaalityöntekijän huomioita

Projektiraportin lukeminen tuo minuun voimakkaita, myönteisiä tunteita. Mitä ovat tytöt mahtaneetkaan tuntea ja kokea, kun jo kirjoitettu kuvailu kesän 2011 kerhosta vaikuttaa niin voimakkaasti.

Ryhmään pääsemisen edellytys oli, että sosiaalityöntekijä tai koulukuraattori suosittelee ryhmään ottamista. Ryhmään suositeltiin tyttöjä, joiden ajateltiin hyötyvän kerhon antimista. Kesän kerhon jälkeen koulukuraattori ei ole tuonut mitään huolta niiden tyttöjen käytöksestä, josta oli aikaisemmin toistuva huoli. Projektin ja menetelmän on sen arvoinen, että sillä on syytä olla jatkoa tulevina vuosina.

Menetelmän voimana on sen vahva kokemuksellisuus, osallistujien oman ajattelun herättely. Tytöille on tuotu tarjottimella asiat ja tilanteet. Tarjotut kokemukset ja asiat ovat olleet niin houkuttelevia, voimakkaita ja vahvoja, että ne ovat vetäneet tyttöjä puoleensa. Tytöt ovat kuitenkin kokeneet, että he itse tekevät vallinnan osallistua tai olla osallistumatta. Ylimääräisen kerran pyytäminen osoittaa sen kuinka vahva veto voima tehdyillä asioilla on ollut.

Parhaimmillaan kesän kerho on antanut ihmisen ja asiat, jotka ohjaavat kerhoon osallistuneita tyttöjä näkemään oman itsen arvokkuuden ja ainutlaatuisuuden. Uskon, että kokemus säilyy tyttöjen mielessä läpi loppuelämän.

Riikka Haapajoen kehittämä menetelmä tyttöjen itsetunnon vahvistamiseksi ja nousevan naiseuden vahvistamiseksi on uudenlainen lähestymistapa. Menetelmä niin arvokas, että se ansaitsee laajemman esittelyn, esittelypaikkana voi olla esim. valtakunnallinen sosiaalialan asiantuntijapäivät.

28.02.2012

Liisa Anttonen, johtava sosiaalityöntekijä, Kurikan kaupunki



LIITE 6.

HYVÄ PROJEKSIIN OSALLISTUNEEN TYTTÄREN HUOLTAJA

Pyydän suostumustanne, **Voimautuva naiseuteni vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä – projektissa** mukana olleen tyttärenne osallistumiseen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toteutettavaan tutkimukseen.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää tyttöjen itsetunnon vahvistumiseen liittyviä seikkoja nuorten naisten/tyttärenne omasta näkökulmasta. Tutkimus toteutetaan vuoden 2011 aikana.

Tiedonhankintamenetelmä tutkimuksessa on tyttärenne antamat ryhmätapaamisten teemoihin liittyvien kysymysten vastaukset. Tutkimuksessa on mukana kuusi (6) 14 - 18-vuotiasta nuorta naista.

Voitte antaa suostumuksenne tyttärenne vastausten käyttämiseen tutkimuksessa. Tyttärenne on antanut suullisen suostumuksensa vastausten käyttämiseen tutkimuksessa projektiin osallistuessaan.

Kaikki tutkimuksessa käytettävät tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä.

Mikäli teillä on kysyttävää tai haluatte muutoin lisätietoja tutkimuksesta, vastaan mielelläni kysymyksiinne sähköpostitse riikka.haapajoki@seamk.fi

Riikka Haapajoki

Sosionomiopiskelija (SeAMK), tutkija

Kurikan kaupunki

LIITE 7.**TUTKIMUSLUPA**

Annan suostumikseni tyttäreni

nimi _____

henkilötunnus _____

osallistumiseen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa toteutettavaan **Voimautuva naiseuteni vieraan kulttuurin kokemuksellisuuden välityksellä** -tutkimukseen.

päiväys ja paikka

huoltajan allekirjoitus

nimen selvennös
