

# Mobiilityöskentelymenetelmä nuorten toimintaterapia- ryhmän tukena

Minna Haapoja

Opinnäytetyö  
joulukuu 2012

Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi AMK

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) SUKUNIMI, Etunimi HAAPOJA, Minna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 03.12.2012
	Sivumäärä 54+1	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi MOBIILITYÖSKENTELYMENETELMÄ NUORTEN TOIMINTATERAPIARYHMÄN TUKENA		
Koulutusohjelma Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma, ylempi AMK		
Työn ohjaaja(t) RÖNKÄ, Anna LAUTAMO, Tiina		
Toimeksiantaja(t) eGroup Coach-projekti		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö on kehittämishanke, jossa rakennettiin mobiiliavusteinen työskentelymalli nuorten toimintaterapiaryhmän tueksi ja arvioitiin mallin käytettävyyttä ja hyötyjä. Tässä hankkeessa kehitetty ryhmämuotoinen mobiiliavusteinen työskentelymalli pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun piirissä aiemmin toteutetuille mobiilipohjaisille työskentelymalleille.</p> <p>Kehitetyn työskentelymallin perusteena ja teoreettisena viitekehystenä käytin Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan mallia. Kehittämishankkeessa luotiin nuorten toimintaterapiaryhmän tavoitteet ja työskentelyrunko sekä kehitettiin nuorille sopiva kysymyspatteristo. Opinnäytetyön tutkimuksellisenä tavoitteena oli selvittää nuoren kokemuksia mobiilityöskentelyn toimivuudesta sekä tehdä päätelmiä siitä, edistikö mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutosta toiminnassa. Seitsemän viikkoa kestäneeseen toimintaterapiaryhmään ja mobiilityöskentelyyn osallistui viisi nuorta. Intervention jälkeen nuorilta kerättiin käyttäjäkokemuksia mobiilityöskentelystä ja arvioitiin vaikutuksia nuoren arkeen. Arviointiaineisto kerättiin kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla.</p> <p>Suurin osa toimintaterapiaryhmään osallistuneista nuorista koki mobiilityöskentelyn toimivana työskentelymenetelmänä. Mobiilityöskentely oli sekä menetelmänä että sisällöltään ajankohtainen ja työskentely tuki ryhmässä toimimista. Työskentely herätti nuoria pohtimaan asioita, jotka muokkaavat ja tukevat käsitystä omasta toiminnallisesta identiteetistä ja tätä kautta vahvistavat nuoren pätevyyden tunnetta.</p> <p>Valittu teoreettinen viitekehys toimi hyvin nuorten mobiilityöskentelyn lähtökohtana. Mobiilityöskentely menetelmällä nähtiin olevan mahdollisuuksia nuoruuden tukemisessa esim. itsenäistymisessä ja haastavissa elämäntilanteissa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) nuoret, toimintaterapia, ryhmäinterventio, mobiiliohjaus		
Muut tiedot		



Author(s) HAAPOJA, Minna	Type of publication Master's Thesis	Date 03.12.2012
	Pages 54+1	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until	Permission for web publication <input checked="" type="checkbox"/>
Title The Mobile Work Method as Supporting an Occupational Therapy Group of Youths		
Degree Programme Master's Degree Programme in Health Care and Social Services Development and Management		
Tutor(s) RÖNKÄ, Anna LAUTAMO, Tiina		
Assigned by eGroup Coach Project		
Abstract <p>The Master's thesis is a development project in which a mobile-assisted work model was constructed to support a group of youths receiving occupational therapy, and an evaluation was made of the applicability and benefits of the model. The mobile-assisted, group-based work model developed in this study is grounded on mobile-based work models earlier devised within Jyväskylä University of Applied Sciences.</p> <p>As a basis and a theoretical frame of reference of the model developed Gary Kielhofner's Model of Human Occupation was used. The development project created both the goals and skeleton of work for a group of youths receiving occupational therapy and a battery of questions suitable for the youths. As a study, the graduate thesis aimed at examining the youths' experiences of the efficiency of mobile work and at drawing conclusions of whether mobile work helped a youth to assess him/herself in his/her everyday life and to bring about change in performance. Five youths participated in both the occupational therapy group which met for seven weeks and the mobile work. After the intervention, experiences of the use of the mobile work were gathered from the youths, and its impact on their everyday life was assessed. The assessment material was collected by a questionnaire and thematic interview.</p> <p>Most of the youths taking part in the occupational therapy group felt that mobile work functioned well as a work method. Mobile work was, both as a method and regarding its contents current and updated and it supported functioning in a group. Work made the youths think about the ways that shape and support their occupational identity, thus strengthening their feeling of occupational competence.</p> <p>The theoretical frame of reference chosen provided a good basis for the youths' mobile work. The method was seen as potentially supporting youth, for example, in gaining independence and in meeting with challenging life situations,</p>		
Keywords youths, occupational therapy, group intervention, mobile guidance		
Miscellaneous		

Sisältö	
1 JOHDANTO.....	3
2 INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI.....	4
2.1 Nuoren toiminnallinen identiteetti, pätevyys ja mukautuminen .....	5
2.2 Nuoren ympäristöt.....	6
2.3 Nuoren toimijuuteen vaikuttavat yksilölliset tekijät.....	8
2.3.1 Tahto .....	8
2.3.2 Tottumus .....	12
2.3.3 Suorituskyky.....	14
2.4 Nuoren toiminnan ulottuvuudet.....	15
3 TOIMINTATERAPIA NUOREN TUKENA.....	15
3.1 Toimintaterapiaryhmät .....	16
3.2 Nuoren psykososiaalinen tukeminen.....	18
3.3 Nuoren opiskelijan tukeminen.....	18
4 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA MATKAPUHELIMEN KÄYTÖSTÄ .....	
INTERVENTIONVÄLINEENÄ.....	19
5 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS.....	21
5.1 Kehittämistyön tavoitteet.....	21
5.2 eGroup Coach-mobiilivälineen kuvaus.....	22
5.3 Kehittämistyön toteutus.....	24
5.3.1 Arviointimenetelmät .....	24
5.3.2 Aineiston analyysi .....	26
5.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys .....	27
6 NUORTEN TOIMINTATERAPIARYHMÄ.....	29
6.1 Tutkimusryhmän kuvaus .....	29
6.2 Nuorten ryhmän tavoitteet ja toteutus.....	30
6.2.1 Ryhmän aloitus .....	31
6.2.2 Sosiaaliset suhteet ja elinympäristö.....	32
6.2.3 Voimavarat ja mahdollisuudet arjessa omia arvoja toteuttaen .....	33
6.2.4 Mielenkiinnon kohteet, vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet .....	34
6.2.5 Voimavaroja lisäävät tavat ja rutiinit arjessa.....	35
6.2.6 Nuoren erilaiset roolit.....	36
6.2.7 Ryhmän koonti ja eteenpäin suuntaaminen .....	37
7 MOBIILITYÖSKENTELYN ARVIOINTIA.....	38
7.1 Nuorten kokemuksia mobiilityöskentelystä .....	38
7.2 Mobiilityöskentely koettiin hyvänä lähestymistapana.....	40

7.2.1 Ajankohtaisuus.....	40
7.2.2 Helpompi tapa pysähtyä kertomaan ajatuksista .....	41
7.3 Mobiilityöskentely herätti ajatuksia.....	42
7.3.1 Ryhmässä käsiteltyjen aiheiden työstäminen jatkui .....	42
7.3.2 Positiivisia ajatuksia meneillään olevasta päivästä .....	42
7.3.3 Käsitetykset omasta itsestä ja ympäristöstä.....	43
7.4 Mobiilityöskentelyllä vaikutusta toimijuuteen? .....	44
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	45
8.1 Mobiilityöskentelymenetelmillä nostetta .....	45
8.2 Mobiilityöskentelyn mahdollisuudet Inhimillisen toiminnan mallista käsin tarkasteltuna .....	47
8.3 Ajatuksia tulevaisuuden varalle .....	49
LÄHTEET.....	51
LIITTEET .....	55
LIITE 1 Esimerkki sisällönanalysistä yhdessä yhdistävässä luokassa .....	55

## KUVIOT

KUVIO 1 Prosessikaavio Inhimillisen toiminnan mallista. ....	4
KUVIO 2 Toimintaterapiaryhmien luokitus .....	17

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Toimintamahdollisuuksien itsearviointista ryhmän tavoitteiksi nostetut asiat.....	30
TAULUKKO 2. Ensimmäisen viikon työskentelyn tavoitteet.....	31
TAULUKKO 3. Toisen viikon työskentelyn tavoitteet .....	32
TAULUKKO 4. Kolmannen viikon työskentelyn tavoitteet .....	33
TAULUKKO 5. Neljännen viikon työskentelyn tavoitteet .....	34
TAULUKKO 6. Viidennen viikon työskentelyn tavoitteet .....	35
TAULUKKO 7. Kuudennen viikon työskentelyn tavoitteet .....	36
TAULUKKO 8. Seitsemännen viikon työskentelyn tavoitteet.....	37
TAULUKKO 9. Mitä mieltä olet kännykkätyöskentelyn toimivuudesta?.....	40

## 1 JOHDANTO

Valtakunnallisesti on kasvanut huoli nuorten syrjäytymisestä. Syrjäytyminen ei ole uusi asia, mutta huoli kuvastaa pakottavaa tarvetta löytää uusia keinoja nuorten tukemiseksi. Ilman tukitoimia monen nuoren kohdalla on olemassa todellinen uhka ajautua kauemmaksi opiskelusta ja työelämästä.

Nuoren syrjäytymisvaara on havaittava hyvissä ajoin, jotta nuorelle voidaan järjestää apua normaalin kasvun tukemiseksi kohti aikuisuutta. Tässä opinnäytetyössä kehitetty mobiilityöskentelymenetelmä nuorten toimintaterapiaryhmän tueksi on yksi uudenlainen menetelmä tukea nuorta herkässä elämänvaiheessa. Koska toimintaterapialla pyritään vaikuttamaan asiakkaan työhön, opiskeluun, vapaa-aikaan ja päivittäisiin toimintoihin, on järkevää tuoda ajatusta terapian tavoitteista lähemmäksi arkea kotitehtävien muodossa. On myös pystyttävä hyödyntämään interventiomenetelmiä, jotka motivoivat nuorta. Tämän päivän nuoret ovat kasvaneet mediamaailmassa, jossa myös matkapuhelimen monipuolinen käyttö on arkipäivää.

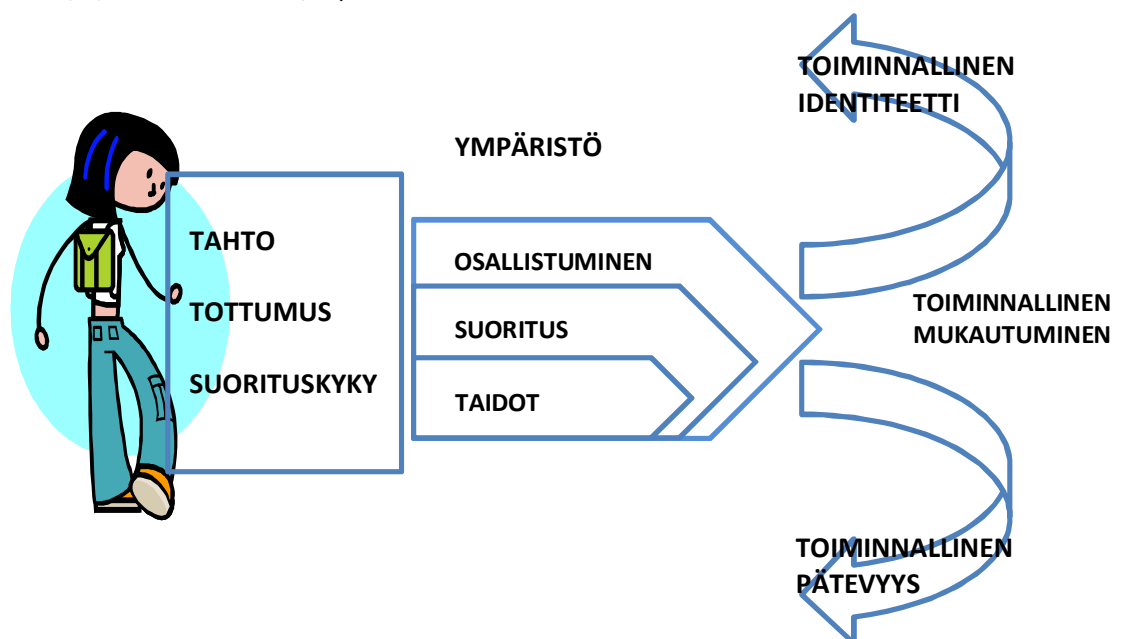
Tämän mobiilityöskentelyvälineen kehittäminen pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoimaan eFamily Coach –projektiin. Projektin tavoitteena on ollut kehittää mobiilipohjainen perheiden arjen ohjausväline eFamily Coach, jossa matkapuhelinta ja web-ohjelmaa on hyödynnetty perheiden hyvinvoinnin tukemisessa ja perhepalvelujen uudenaikaisessa toteuttamisessa. Tätä ideaa jatkaen Salminen lähti omassa opinnäytetyössään kehittämään eGroup Coach -välinettä vanhempainryhmätoimintaan. eGroup Coach:n tarkoituksena on, että web-ohjelman kautta ryhmäläiset saavat viikoittaiset kysymykset matkapuhelimeen ja tämä työskentely syventää ryhmässä käsiteltyjä asioita.

Nuorten ryhmätoimintaan tarkoitettun eGroup Coach -välineen sisällöllinen kehittäminen pohjautuu Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan malliin (Model of Human Occupation), joka toimii luonnollisesti myös viitekehyksenä nuorten toimintaterapiaryhmässä. Opinnäytetyön arviointiosuuden tarkoituksena on kartoittaa nuorten kokemuksia mobiilityöskentelystä ja arvioida menetelmän vaikuttavuutta nuoren arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuoren kokemuksia mobiilityöskentelyn toimivuudesta sekä tehdä päätelmiä siitä, edistykö mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutosta toiminnassa.

## 2 INHIMILLISEN TOIMINNAN MALLI

Tässä kehittämistyössä nuoruutta on tarkasteltu Gary Kielhofnerin kehittämästä Inhimillisen toiminnan mallista (Model of Human Occupation, MOHO) käsin. Malli tarjoaa asiakasläh- töisen ja dynaamisen näkökulman nuoruuden kehitysvaiheiden tarkasteluun. Nuoruus näh- dään aikana, jolloin nuori itsenäistyy ja puntaroi arvojaan suhteessa perheen näkemyksiin. Nuoren mielenkiinnonkohteet muuttuvat perhekeskeisistä toiminnoista enemmän toimin- toihin, jotka liittyvät kaverisuhteisiin. Nuori omaksuu kokonaan uudenlaisia rooleja ja hänen päivittäiset rutiinit sekä toimintatavat muuttuvat. Tapojen muutokseen vaikuttaa etenkin nuoren siirtyminen kokonaan uudenlaisiin toimintaympäristöihin kuten peruskoulusta am- matilliseen oppilaitokseen tai lukioon. Nuori joutuu ottamaan toisella tapaa vastuuta omasta opiskelustaan ja ehkä arjestaankin paikkakunnalta muuton vuoksi. (Kielhofner 2008, 131- 132.) Tässä teoriaosuudessa nuoruutta tarkastellaan erityisesti myöhäisnuoruuden vaiheessa eli ikäjaksossa 18-27-vuoteen.

Inhimillisen toiminnan mallin perusoletuksen mukaan toiminnallinen suoriutuminen eli toi- mijuus on muutoksen keskeinen voima. Ihminen nähdään itseään alati jäsentävänä dynaami- sena systeeminä, joka muotoutuu ja muuttuu jatkuvasti. Osallistuessaan työhön, opiskeluun, leikkiin, vapaa-aikaan ja muihin päivittäisiin toimintoihin ihminen ylläpitää, vahvistaa, muok- kaa ja muuttaa omaa pätevyyttään, uskomuksiaan ja mieltymyksiään. (Forsyth & Parkinson 2008, 7; Kielhofner 2008, 5.)



KUVIO 1. Prosessikaavio Inhimillisen toiminnan mallista (Kielhofner 2008, 108; Hautala, Hä- mäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykkönen 2011, 248.)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihminen koostuu kolmesta osatekijästä, jotka ovat tahto, tottumus ja suoriutumiskyky. Ihmisen toimintaan vaikuttaa ympäristö, joka voi mahdollistaa tai rajoittaa toimintaa. Tahto, tottumus, suoriutumiskyky ja ympäristö vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa, ja niiden perusteella muovautuu myös henkilön toiminnallinen identiteetti, käsitys itsestään toimijana ympäristössä. (Kielhofner 2008; 12, 86, 106.)

## **2.1 Nuoren toiminnallinen identiteetti, pätevyys ja mukautuminen**

Toiminnallinen osallistuminen auttaa identiteetin rakentumista. Toiminnallinen identiteetti on henkilön käsitys siitä kuka hän on ja millaiseksi toimijaksi hän haluaisi tulla. Toiminnallisen identiteetin muodostumiseen vaikuttaa ihmisen toiminnallisen osallistumisen historia. Toiminnallinen identiteetti heijastaa myös käsitystä toivotusta ja mahdollisesta tulevaisuuden suunnasta. Toiminnalliseen identiteettiin kuuluvat: käsitys omasta suoriutumiskyvystä ja toiminnan tehokkuudesta, kiinnostusta herättävät ja tyydytystä tuovat toiminnot, käsitys itsestä roolien ja ihmissuhteiden kautta, itselle tärkeäksi koetut asiat ja velvollisuudet sekä käsitys ympäristöstä, sen tuesta ja odotuksista toiminnalle. (Kielhofner 2008, 106.)

Toiminnallinen pätevyys viittaa siihen, missä määrin ihminen ylläpitää identiteettinsä mukaista toiminnallista osallistumista. Pätevyys pitää sisällään seuraavia asioita: 1) rooliodotusten, omien arvojen ja vaatimustason mukaista toimintaa, 2) velvollisuuksien täyttämiseen tarvittavien rutiinien ylläpitämisen, 3) osallistumisen toimintoihin, jotka antavat käsityksen kyvyistä, tuottavat hallinnan ja täyttymyksen tunteen sekä 4) pyrkimystä kohti arvojen mukaista toimintaa ja elämän päämääriä. (Kielhofner 2008, 107.)

Nuori alkaa nähdä itsensä oman elämän toteuttajana ja yhdistää tämän hetkiset valinnat tulevaisuuden mahdollisuuksiksi. Nuori ohjaa omaa elämäänsä tekemällä arvojensa pohjalta erilaisia valintoja. Nuori rakentaa toiminnallista identiteettiä ja pätevyyttä valintojen kautta, joista tärkeimpiä ovat työuran valinta ja puolison löytäminen. Myöhemmin nuoruudessa identiteetti on jalostuneempi ja valinnat suuntaavat tulevaan aikuisen rooliin. Koska toiminnallinen identiteetti ja pätevyys muuttuvat kasvun sekä kehityksen myötä, on myös toiminnallisten valintojen tekeminen jatkuvaa ja dynaamista. Nuoren toiminnallinen mukautumi-

nen tapahtuu ajan kuluessa tietyissä ympäristöissä, kun myönteinen toiminnallisen identiteetti rakentuu ja nuori saavuttaa toiminnallisen pätevyyden. (Kielhofner 2008; 107, 132.)

## 2.2 Nuoren ympäristöt

Ympäristö vaikuttaa ihmiseen kahdella tapaa: se tarjoaa mahdollisuuksia ja tukee, mutta myös vaatii ja rajoittaa toimintaa. Ympäristö mahdollistaa toiminnallisten valintojen tekemisen ja motivaation ylläpitämisen. Tuttu ja vakaa ympäristö tukee rutiinien ylläpitämistä, tapoja ja rooleja. Fyysisen ympäristön vaatimukset, toisten ihmisten odotukset, lait ja säännöt sekä normit voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan, aktiivisuuteen ja jopa motivaatioon. (Kielhofner 2008; 21, 86-87.)

Ympäristö muodostuu fyysisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Fyysisiin ulottuvuuksiin kuuluvat tilat, joissa ihminen toimii ja esineet, joita hän käyttää toimiessaan. Omistamamme esineet kuvaavat kiinnostuksen kohteitamme ja toimintaamme sekä heijastavat sitä keitä me olemme. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmisryhmät ja toiminnan muodot, joita ihminen toteuttaa. Ihmisille erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä on tyypillistä samojen arvojen, mielenkiinnonkohteiden ja käyttäytymisen omaksuminen. Sosiaaliset ryhmät tarjoavat ja määrittävät rooli-odotukset ja muodostavat myös ympäristön, jossa roolit toteutuvat. (Kielhofner 2008, 86-92.)

Nuoruuden aikaisen fyysisen ympäristön muutosta voidaan tarkastella nuoruuden elämäntapa- vaiheiden kautta. Sosiologi Oliver Galland (1991, 1995) tarkastelee siirtymää aikuisuuteen suhteessa kouluun ja ammattiin sekä suhteessa perheeseen ja parisuhteeseen. Aikuisuuteen siirtymisessä on neljä päävaihetta: koulukäynnin lopettaminen, työelämän aloittaminen, lapsuuden kodista lähteminen ja oman perheen perustaminen. Perinteisesti vaiheet käytiin läpi seuraavassa järjestyksessä: koulun päättymistä seurasivat siirtyminen työelämään, lähtö kotoa ja oman perheen perustaminen. Eri yhteiskuntaluokkiin kuuluvilla nuorilla siirtymävaiheet ajoittuivat kuitenkin eri tavoin: työväenluokkaisten nuorten elämässä lapsuudenkodista pois muuttaminen, työelämään siirtyminen ja oman perheen perustaminen seurasivat välittömästi toisiaan ja olivat lähes aina peruuttamattomia tapahtumia. Keskiluokkaiset nuoret taas saattoivat palata takaisin kotiinsa ja harkita päätöksiään pitempään. (Puuronen 2006,

160-161.) Näistä yhteiskuntaluokkien välisistä eroista riippumatta Suomessa muutetaan muihin Euroopan maihin verrattain hyvin nuorena pois kotoa. Suomalaiset miehet lähtevät kotoa keskimäärin 21-vuotiaana ja naiset 20-vuotiaana. Nuorilla yleisimmät syyt muuttaa pois kotoa ovat halu itsenäistyä, muutto toisella paikkakunnalle opiskelemaan tai muutto yhteen seurustelukumppanin kanssa. (Omaa kotia etsimässä 2011, 17-18.)

Nuoruuden sosiaalisen ympäristön muutokseen vaikuttaa etenkin nuoren suhteen muuttuminen vanhempiin. Lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä vanhemman ja lapsen vuorovaikutus muuttuu vanhemman yksisuuntaisesta ohjauksesta keskusteluun, neuvotteluun ja yhteiseen päätöksentekoon perustuvaksi vuorovaikutukseksi. Siirtymä näkyy myös nuoren ja vanhemman keskinäisen läheisyyden ja riippuvuuden ja myös yhdessä vietetyn ajan vähenemisenä. Nuori alkaa viettää yhä enemmän aikaa samanikäisten kavereiden seurassa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2007; 145, 147.)

Yleisimmin hyviä ystäviä 10-29-vuotiailla nuorilla oli kaksi ja lähes puolella nuorista oli ainakin neljä todella hyväksi koettua ystävää. Kansallisen nuorisotutkimuksen 2012 hälyttävänä löytönä voidaan kuitenkin pitää, että kolmasosa lukioikäisistä suomalaisnuorista kokee itsensä yksinäiseksi. Tyttö- ja poikaystäviä 15-19-vuotiaiden ikäryhmässä oli vajaalla viidenneksellä, sitä vanhemmilla avo- tai aviopuolisoiden osuus kasvaa ja tyttö- ja poikaystävien osuus pienenee. Seurustelulla ei ollut merkitsevää yhteyttä siihen, kuinka tyytyväisiä nuoret olivat ihmissuhteisiinsa. (Myllyniemi 2009, 78-87; Seppälä 2012.)

Ystävien tapaaminen liittyy kiinteästi ikään. Nuorten vapaa-aika tutkimuksen 2009 mukaan alle 15-vuotiaista 70 prosenttia tapaa ystäviään lähes päivittäin, 25-29-vuotiaista enää neljännes. Selvityksen mukaan kaikista kyselyyn osallistuneista nuorista noin kaksi kolmesta kokee kuuluvansa kiinteisiin ystäväpiireihin, jotka tapaavat toisiaan monta kertaa viikossa. Nuoret ovat kuitenkin puhelin- ja nettiyhteydessä ystäviinsä selvästi tapaamisia useammin. Useampi kuin kolme neljästä on puhelin- ja nettiyhteydessä lähes päivittäin, viikoittain käytännössä lähes kaikki. Myös välillinen yhteydenpito harventuu iän myötä, ei tosin aivan niin jyrkästi kuin tapaamiset. (Myllyniemi 2009, 88-91; 96.)

Myllyniemi kokoaa vapaa-aikatutkimus raportissa tutkimuskirjallisuudessa käytyä keskustelua internetin välityksellä tapahtuvasta yhteydenpidosta verrattuna tapaamisiin kasvokkain. Internet on tehokas väline asiatietojen vaihtamiseen, mutta kasvokkain tapaamisissa välitty

myös muuta informaatiota, joka on tärkeää tunteiden ja keskinäisen luottamuksen kannalta. Puhelinyhteyksiä ja tapaamisten yhteyksiä sosiaaliseen tukeen tutkineiden Wellmanin ja Wortleyn mukaan tiheät tapaamiset lisäävät sosiaalisen tuen todennäköisyyttä. Tämä pätee niin käytännölliseen kuin emotionaaliseenkin tukeen, kuten tukeen vastoinikäymisissä tai yksinäisyyden tunteen lievittämiseen. Toisaalta ”todellisiin” ystäviin verrattuna virtuaalimaailmassa hylätyksi tulemisen ja sydänsurujen riski on pienempi. Verkko-yhteydenpito on virtuaalisuudesta ja globaalisuudestaan huolimatta myös hyvin paikallista. Sosiaalista mediaa käytetään tietyssä fyysisessä paikassa, jonka sosiaaliset verkostot ovat merkityksellisiä sen käytölle. Teknologia ei ole korvannut kasvokkain tapaamista, vaan täydentänyt sitä välittömän sosiaalisen verkoston ulkopuolella. (Myllyniemi 2009, 93-94.)

Kulttuuri vaikuttaa sekä fyysiseen että sosiaaliseen ympäristöön. Kulttuuriseen ympäristöön kuuluvat ne uskomukset, käsitykset, arvot ja normit, tavat ja käyttäytyminen, jotka tietty ryhmä tai yhteisö jakaa ja jotka välitetään sukupolvelta toiselle muodollisesti ja epämuodollisesti. Kulttuuri muovaa ja määrittää niin sosiaalista kuin fyysistäkin ympäristöä. Myös ympäristön poliittiset ja taloudelliset olosuhteet vaikuttavat kauaskantoisesti ihmisten toimintaan yhteiskunnassa kuten taloudellinen taantuma. (Kielhofner 2008, 95-96.)

## **2.3 Nuoren toimijuuteen vaikuttavat yksilölliset tekijät**

### **2.3.1 Tahto**

Ihmisellä on yleensä tarve toimia. Tarve ilmenee yksilöllisesti kunkin henkilön toimijuudessa. Henkilön toimintaa koskevat valinnat ovat osoitus tahdosta. (Forsyth & Parkinson 2008, 7.) Tahdon osa-alueita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnonkohteet. Osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja niiden pohjalta syntyvät tunteet, ajatukset ja päätökset, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa ja siihen sitoutumista. (Kielhofner 2008, 13-15.)

**Henkilökohtaisella vaikuttamisella** tarkoitetaan yksilön tietoa omista kyvyistään (fyysiset, kognitiiviset ja sosiaaliset taidot) ja tunnetta tehokkuudesta. Nuori joka kokee olevansa kykenevä ja tehokas hankkii tilaisuuksia, korjaa toimintaansa saamasta palautteesta ja pyrkii sinnikkäästi tavoitteisiinsa. (Kielhofner 2008, 35-36.) Sosiaalisessa ympäristössä suurimmat vaikuttimet nuoren tavoitteisiin ovat kaverit ja perhe. Kiuru, Aunola, Vuori ja Nurmi

(2007, 995) selvittivät tutkimuksessaan, että ikätoveriryhmien koulutussuunnitelmat ja – tavoitteet ovat erityisesti tytöillä kovin samanlaisia. Tutkimuksissa on myös havaittu, että vanhemmat korostavat nuoren tulevaisuudessa samojen asioiden tärkeyttä kuin nuoret itsekin. Peruskoululaisten ja lukiolaisten tavoitteita koskevassa tutkimuksessa ikäryhmästä riippumatta tavoitteet ovat hyvin samankaltaisia. Selvästi eniten mainitaan koulutusta koskevia tavoitteita. Seuraavaksi tulevat yhtä suurella osuudella työ, terveys, harrastukset, ystävät ja perhe. Seurusteluun, itsen kehittämiseen ja työhön liittyvät tavoitteet yleistyvät iän myötä. (Nurmi ym. 2007, 136.)

Henkilökohtaiseen vaikuttamiseen liittyy myös tunne tehokkuudesta, joka sisältää nuoren käsitykset omista vaikutusmahdollisuuksistaan kontrolloida omaa käyttäytymistään ja saavuttaa toivottuja päämääriä. Tieto omista kyvyistä auttaa nuorta toteuttamaan elämänsä haluamallaan tavalla. Uudet kokemukset voivat muuttaa käsitystä omasta kyvykkyydestä. (Kielhofner 2008, 36.) Nuoruusvuosina osalle nuorista kasautuu ongelmia, jotka näkyvät joko henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Nuoruusiän ongelmat häviävät joidenkin kohdalla aikuisiässä, kun taas toisten kohdalla ne vakiintuvat kasautuvaksi ongelmavyöhdiksi. (Nurmi ym. 2007, 150.)

Kielhofner kokoaa alan teoreetikkojen näkemyksiä siitä, että psyykkisesti sairastunut ihminen, erityisesti masentunut, saattaa menettää hallinnan tunteen omasta elämästään. Tällöin ulkoinen maailma voi aiheuttaa voimattomuuden tunteita ja siitä selviytyminen voi vaatia ylimääräisiä voimia. (Kielhofner 2008, 38.) Arviot nuorten masennuksen ja ahdistuneisuuden yleisyydestä vaihtelevat. Kouluterveyskyselyssä saatujen tulosten mukaan yläluokkalaisista 13 prosentilla ja lukiolaisista joka kymmenellä oli vuonna 2010–2011 keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta. Eniten masentuneisuutta raportoivat yläluokkalaiset tytöt (18 %). Lukio-laistytöjen masentuneisuus oli hieman harvinaisempaa (13 %). Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä reilut 16 prosenttia koki keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta. Pojilla masentuneisuus oli selvästi tyttöjä harvinaisempaa (7 %). Yläluokkalaisista pojista kahdeksan prosenttia koki keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta ja lukiolaisista pojista seitsemän prosenttia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.) Erilaisista ahdistus- ja pelkotiiloista kärsii puolestaan runsas kymmenesosa nuorista. Tarkkoihin prosentuaalisiin määriin täytyy kuitenkin suhtautua kriittisesti, koska nuorten ahdistus ja masennus ilmenevät monenlaisina oireina, ne vaihtelevat ajan kuluessa ja ne esiintyvät paremminkin jatkumoista kuin selkeästi erotettavista ominaisuuksista. (Nurmi ym. 2007, 150.)

Nuorten masennuksen synnyssä on arveltu olevan noin 50 prosenttia geneettisiä tekijöitä. Myös monet stressaavat elämäntapahtumat ja erityisesti traumaattiset tapahtumat lisäävät nuorten todennäköisyyttä masentua tai kärsiä ahdistushäiriöstä. Erityisen altistavaa on useiden kielteisten elämäntapahtumien kasaantuminen. Myös toistuvat konfliktit perheessä, nuorten huono kohtelu ja hyväksikäyttö ovat kaikki yhteydessä nuorten masentuneisuuteen ja laajemmaltikin sisäänpäin suuntautuneeseen ongelmakäyttäytymiseen. Nuoren mielen-terveyteen ovat yhteydessä myös ikätoverisuhteet. Esimerkiksi kiusaamisen kohteeksi joutuvat usein juuri ahdistuneet ja masentuneet nuoret. (Nurmi ym. 2007, 151.)

Kiuru, Burk, Laursen, Nurmi ja Salmela-Aho (2011, 252-254) ovat tutkineet masennuksen ”tarttumista” kaveriryhmässä. Tulosten mukaan nuori hakeutui kaverisuhteeseen nuoren kanssa, joka raportoi samankaltaisesta masennuksen tasosta ennen suhteen alkamista. Nuori myös lopetti kaverisuhteen, mikäli kokemukset masennuksen tasosta eivät olleet samankaltaisia. Masennus ei kuitenkaan ”tarttunut” nuoren kavereihin; erityisen korkeita masennusoireita kuvanneiden nuorten kavereiden kokemus masennuksen tasosta ei lisääntynyt.

**Arvot** kumpuavat kulttuurista. Ne viittaavat siihen, mitä ihminen pitää tärkeänä, miten hänen pitäisi toimia ja mitä päämääriä tai haaveita hänellä on. Arvot herättävät tunteita siitä, millaista elämän tulisi olla ja kuinka tulisi käyttäytyä. Arvot voivat ilmentyä myös henkilökohtaisena vakaumuksena esim. uskonnollisuus tai luonnonsuojeluaate. (Kielhofner 2008, 40-41.) Nuorten arvoja tarkasteltaessa on tärkeää pitää mielessä, että nuoruus on ihmisen kehityksessä vaihe, jossa nuori on vasta rakentamassa omaa identiteettiään ja muodostamassa arvomaailmaansa ja maailmankuvaansa. Nuorten perspektiivistä katsottuna projekti on vielä monen kohdalla pahasti kesken. He ovat vasta muodostamassa suhtautumistapaansa erilaisiin asioihin ja kohteisiin. Nuorten arvojen ei siis voi olettaa olevan pysyviä ja vakaita. Tämä tarkoittaa sitä, että nuorten arvot ja asenteet voivat nuoruuden aikana vaihdella voimakkaastikin. (Helve 2002, 223.)

Tutkimustulokset nuorista eivät ole osoittaneet yhdenmukaisuutta heidän ydinarvoissaan ja uskomuksissaan. Nuoria ei voida siis nähdä ainoastaan yhteiskunnan eri roolien ohjaamina tuotteina ja toimijoina. Helven (2002, 91-100) tekemässä seurantatutkimuksessa, jossa selvitettiin 16 – 19-vuotiaiden nuorten arvojen ja asenteiden muuttumista, toinen tutkimusvaihe sijoittui vuosien 1992-1993 lama-aikaan. Tutkimustuloksista voitiin nähdä arvojen kulttuurisidonnaisuus. Tutkimuksessa kävi ilmi, että arvojen säilyminen riippuu mm. yhteisön jatku-

vuudesta, arvojen sosiaalistamisesta ja aktiivisesta siirtämisestä eikä ainoastaan taloudellisista tekijöistä. Vaikka tutkimuksesta voitiin havaita erilaisia arvojärjestelmiä, selvisi myös, etteivät nuoret olleet kovinkaan vahvasti kiinni missään tietyssä arvojärjestelmässä. Enemmistö ei asettunut minkään yhtenäisen arvojärjestelmän kannalle. Nekin jotka asettuivat, saattoivat jossain tilanteessa tehdä tilaa järjestelmäänsä liittymättömille arvoille. Nuorten arvomaailmat eivät siis ole kovin selkeitä tai ristiriidattomia.

Kansallisen nuorisotutkimuksen 2012 mukaan yhteistä monelle 15-30-vuotiaalle nuorelle on kuitenkin yksilökeskeisyys. Nuorten huoli omasta tulevaisuudesta on selvästi koko yhteiskuntaa koskevien huolien edellä. Viime vuoden aikana nuorten usko pärjäämismahdollisuuksiin elämässä on vähentynyt. Tämä huoli heijastaa varmasti nuorisotutkimuksen tulosta siitä, että jopa 59 prosenttia nuorista on huolestunut Suomen taloudellisesta tilanteesta. Huolta ovat varmasti lisänneet eurokriisi, vanhempien näkemykset, irtisanomiset ja määräaikaiset työsuhteet. Nuorisotutkimukset mukaan varallisuus, tehokkuus, innovaatiot ja haasteet eivät kuitenkaan nouse esiin nuorten arvomaailmassa vaan perinteiset asiat kuten tasa-arvo, hyvinvointi, suvaitsevuus ja ympäristökysymykset. (Soisalon-Soininen 2012.) Kansallista nuorisotutkimusta tehneen tutkija Komosen mukaan epävarmoina aikoina nuorten oman lähiympäristön hallitseminen luo turvallisuuden tunnetta. Nuoret ovat maltillisia, konservatiivisia ja turvallisuushakuisia. Turvallisuushakuisuus näkyy nuorten haaveissa parisuhdetta ja perhettä kohtaan. (Tutkimus: Nuoret eivät kaipaa irtosuhteita, vaan perheen 2012.)

**Mielenkiinnon kohteet** ovat asioita, joiden tekemisen ihminen kokee mielihyvää tuottavana. Mielenkiinnon kohteet heijastavat ihmisen henkilökohtaisia taipumuksia tai hankittuja mieltymyksiä. Ihminen nauttii jonkin toiminnan tekemisestä toisia enemmän. Nautintoa voivat tuoda esimerkiksi fyysinen harjoittelu, taitojen käyttäminen tai haasteiden kohtaaminen, luovat toiminnot ja kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa. (Kielhofner 2008; 43-44.)

Suomen nuorisoyhteistyö Allianssin koostaman selvityksen mukaan kahdella kolmesta nuoresta oli jokin luova harrastus, jota he harrastavat vähintään viikoittain. Nuorilla naisilla oli enemmän luovia harrastuksia ja he harrastavat miehiä säännöllisemmin. 15–24-vuotiaista nuorista soittamista harrasti 20 prosenttia, kuvataiteita 25 prosenttia, kirjoittamista 25 prosenttia ja valokuvausta 20 prosenttia. Videokuvauksen, tanssin ja laulamisen harrastajia oli kutakin alle 10 prosenttia. 15–24-vuotiaista nuorista miehistä 75,5 prosenttia ja naisista 74 prosenttia harrasti liikuntaa vähintään 2-3 kertaa viikossa. (Nuorista Suomessa 2012, 14.)

Nuoruudessa kiinnostuksen kohteet muuttuvat perhekeskeisyydestä koskemaan kaveriryhmiä. Kaverisuhteet synnyttävät uusia mielenkiinnonkohteita (Kielhofner 2008, 312). Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että ystävät jakavat keskenään samat kiinnostuksen kohteet. Coleman (2011, 179) esittää teoksessaan Steinbergin näkemyksen siitä, että koulumotivaatio, kiinnostus tiettyä urheilulajia tai harrastusta kohtaan, kiinnostus nuorisokulttuuria ja anti-sosiaalinen käyttäytyminen ovat asioita, jotka erottelevat erilaisia ystäväryhmiä. Crosnoe ja Needhamin mukaan ystävillä on samansuuntaisia opiskeluarvosanoja ja he ovat valinneet koulussa samoja aineita opiskeltavaksi. Myös Kiuru (2008, 372) on tehnyt samantyyppisiä havaintoja tutkiessaan kavereiden vaikutusta nuorten suunnitelmiin ja koulusopeutumiseen. Tulokset osoittivat, että toveriryhmien jäsenet muistuttivat toisiaan sekä koulusuunnitelmien että peruskoulun jälkeisten koulutuspolkujen suhteen. Lisäksi tulokset osoittivat, että samaan toveriryhmään kuuluvat nuoret muistuttivat toisiaan laajempien piirreyhdistelmien kuten laajemman akateemisen orientaation suhteen.

Nuori sitoutuu vapaa-ajan toimintoihin pääasiassa niiden tuottaman hivin ja nautinnon vuoksi. Toiminnot voivat kuitenkin edistää sosiaalisia-, fyysisiä- ja kognitiivisia taitoja sekä ne voivat tukea nuoren itsetuntoa ja toiminnallisen identiteetin kehittymistä. Coleman ja Iso-Ahola esittivät, että vapaa-ajan osallistuminen auttaa stressin hallinnassa, tarjoaa suoran kanavan stressin purkamiseen ja helpottaa ystävyysuhteiden kehittymistä. On pystytty osoittamaan, että nuorella joka osallistuu aktiivisesti vapaa-ajalla, on parempi itsetunto, pätevyyden tunne ja hän on tyytyväisempi elämäänsä kuin vähemmän vapaa-ajalla osallistuva nuori. (Henry 1997, 532.)

Adolescent Leisure Interest Profile – arviointimenetelmää kehitettäessä tutkittiin puolestaan nuorten vapaa-ajan mielenkiinnon kohteita psyykkisesti sairailta, oppimisvaikeuksista kärsivillä, fyysisesti vammaisilla ja terveillä nuorilla. Tutkimuksessa ei havaittu eroa vapaa-ajan vietoissa ja siihen osallistumisessa eri sairausryhmien tai terveiden välillä. Tutkimuksessa kuitenkin selvisi, että psyykkisesti sairaita nuoret nauttivat vapaa-ajan vietoista muita tutkittavia ryhmiä vähemmän. (Henry 1997, 538.)

### **2.3.2 Tottumus**

Ihmisen toiminta sisältää toistuvia tapoja, jotka jäsentävät jokapäiväistä elämää. Tavat ja roolit säätelevät ihmisen toimintatapaa. Toimintatavan kehittymisellä ja toistamisella tarkoi-

tetaan tottumusta. (Forsyth & Parkinson 2008, 8.) Tottumus viittaa ajallisiin (esim. viikkosykli), fyysisiin (esim. koti, työpaikka ja koulu) ja sosiokulttuurisiin rutineihin ympäristössä (Kielhofner 2008, 16-18).

**Tavat** muodostuvat ihmisen tehdessä asioita johdonmukaisesti samalla tavalla tutussa yhteydessä ja ympäristössä. Tavat heijastavat tyyliä, jolla ihminen toiminnan tekee, kuinka hän tekee rutiininomaisesti toimintoja ja käyttää tyyppillisesti aikaansa. Nuoren lisääntyvä vastuu opiskelusta muuttaa tapoja, kun nuori siirtyy peruskoulusta ammatilliseen oppilaitokseen tai lukioon. (Kielhofner 2008; 16, 55-56, 132.)

Tämä niin kutsuttu nivelvaihe on nuoruudessa haavoittuvaa aikaa. Se näyttäytyy tilastojen valossa siten, että samanaikaisesti kun siirtyminen peruskoulusta ammatilliseen koulutukseen ja työelämään on jatkuvasti pidentynyt, ovat koulutukseen ja työelämään siirtymisen reitit pirstaloituneet yksilöllisiksi poluiksi. Jo ennen tätä siirtymää koskevia uhkakuvia voivat olla ongelmat koulussa, peruskoulun kesken jääminen, peruskoulutuksen puuttuminen ja tavallaan ”putoaminen” työmarkkinoilta ennen sinne pääsyä. (Homma hanksaan 2006, 15.) Tämä koulutuksesta ja työelämästä irtautuminen näyttäytyy nuoren ajankäytön muuttumisena ja rutiinien puuttumisena.

Opiskeluun liittyvien muutosten lisäksi nuoruudessa nukkumistavat muuttuvat. On yleistä, että nuori valvoo illalla myöhään koulupäivinä ja viikonloppuna nukkuu puolille päivin. Coleman (2011, 35-36) kokoaa teoksessaan yhteen tietoa viimeaikaisista tutkimuksista, joissa on voitu osoittaa, ettei unirytmien muutos johdu nuorelle tyyppillisestä käytöksen muutoksesta tai ärtymyksestä vanhempiin. On pystytty osoittamaan nuoruusiässä tapahtuvista hormonaalisista muutoksista, jotka muuttavat unirytmisiä. Näistä tärkein on melatoniinin jopa kaksi tuntia myöhäisempi erittyminen illalla, joka siirtää nuoren nukahtamista. Tästä syystä unen määrä jää koulupäivinä vähäiseksi. Tutkimuksissa on pystytty osoittamaan unen vähäisyyden yhteys huonoon koulumenestykseen ja masennukseen. Amerikkalaisissa tutkimuksissa on osoitettu myös nuorten television, internetin ja muiden medioiden käytön tukevan unirytmien muutosta.

**Roolit** liittyvät tapojen sosiaaliseen ulottuvuuteen, sillä sosiaalinen ympäristö sisäistetään roolien kautta. Roolit vaikuttavat toimijuuteen luomalla tietynlaisia odotuksia toiminnalle. Sisäistäessään tietyn roolin siitä tulee osa ihmisen identiteettiä ja hän käyttäytyy ilmentämäl-

lä tätä roolia. Ihminen alkaa ymmärtää ja kokea itsensä roolin kautta. Roolit asetetaan tärkeysjärjestykseen maailmankatsomuksen ja elämäntilanteen mukaan. (Kielhofner 2008, 59-60; Hautala ym. 2011, 238.)

Nuoren rooleja voidaan tarkastella Havighurstin (1948) klassikoksi muodostuneen teorian kautta. Teorian mukaan nuoruuden keskeisimmät kehitystehtävät ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään ja ideologian omaksuminen. (Nurmi ym. 2007, 131.) Yleisesti nuoruuteen liittyviä rooleja tarkasteltaessa näiden kehitystehtävien kautta, nuoren harjoittelemissa tai omaksumissa rooleja voivat olla naisen tai miehen rooli, tyttö- tai poikaystävä rooli, opiskelijan rooli, vapaaehtoistyöntekijän tai osa-aika työntekijän rooli, kodista ja taloudesta huolehtijan rooli, äidin tai isän rooli ja yhdistyksen tai uskonnollisen yhteisön jäsen.

Nuoruudessa muuttuvaa sosiaalista ympäristöä voidaan kuvata roolisiirtymillä. Nuori siirtyy esimerkiksi peruskoulusta ammattikouluun, jolloin hänen sosiaalinen ympäristö muuttuu merkittävästi. Nuorten tavoitteet heijastavat paitsi ikään liittyviä kehitystehtäviä myös roolisiirtymien kuluessa tapahtuvia ympäristön muutoksi sekä sitä miten hyvin nuori on onnistunut saavuttamaan aiemmat tavoitteensa näiden siirtymien kuluessa. (Nurmi ym. 2007; 131, 136.)

### **2.1.3 Suorituskyky**

Toiminnallisen suorituskyvyn muodostavat yksilön oma subjektiivinen kokemus toiminnasta suoriutumisestaan ja objektiivinen kuvaus hänen kyvyistään. Objektiivisessa kuvauksessa nimetään, luokitellaan ja mitataan suorituskykyä. Subjektiivinen kokemus pitää sisällään kehon ymmärtämisen kokemuksen kautta. Suorituskykyyn vaikuttavat fyysisten seikkojen, kuten lihaksiston, luuston ja hermoston lisäksi kognitiiviset ja psyykkiset tekijät. (Kielhofner 2008: 18–20, 68-69.)

Nuoruudessa tapahtuvat muutokset fyysisen kasvun ja kypsymisen, kognitiivisen kehityksen ja tunne-elämän alueilla vaikuttavat suorituskykyyn ja käsitykseen ympäröivästä maailmasta (Kielhofner 2008, 132). Myöhäisnuoruuteen mennessä fyysinen kasvu ja ajattelutoimintojen

kehittyminen on saavutettu. Ajattelun muutoksessa on tämän jälkeen kyse enemmänkin tietomäärän ja kokemuksen lisääntymisessä. (Nurmi 2007, 126-129.)

## 2.4 Nuoren toiminnan ulottuvuudet

Inhimillisen toiminnan mallissa tekeminen jaetaan kolmeen toiminnalliseen tasoon: osallistuminen, toimijuus ja taidot. Toiminnallinen osallistuminen on ihmisen hyvinvoinnille tärkeää sitoutumista sosiaalisessa yhteydessä tapahtuvaan työhön, vapaa-aikaan, leikkiin ja päivittäisiin toimintoihin. Toiminnalliseen osallistumiseen vaikuttavat suorituskyky, tahto, tottumus ja ympäristön olosuhteet. (Kielhofner 2008, 101-103.) Nuoren toiminnallista osallistumista voisi kuvata esim. opiskelu.

Toiminnallinen osallistuminen voi sisältää erilaisten asioiden suorittamista. Päivittäisessä elämässä toimijuus koostuu pitkälle rutiineista. Myös ympäristö vaikuttaa ihmisen toiminnallisuuteen. (Kielhofner 2008, 102-103.) Opiskelijan toimijuus voi sisältää esim. luennoille osallistumisen, ryhmätehtävien tekemistä ja tenttivastausten kirjoittamisen. Kannustava työskentelyilmapiiri tukee opiskelijan suoriutumista näissä tehtävissä.

Toimiessaan ihminen tekee erillisiä havaittavissa olevia tarkoituksenmukaisia tekoja. Näitä tekoja, jotka näkyvät ihmisen toimiessa, kutsutaan taidoiksi. Taidot luokitellaan kolmeen ryhmään: motoriset-, prosessi- sekä viestintä- ja vuorovaikutustaidot. (Kielhofner 2008, 103.) Taidot ovat esim. puhuminen, itsensä ilmaiseminen ja kontaktin ottaminen muihin ihmisiin.

## 3 TOIMINTATERAPIA NUOREN TUKENA

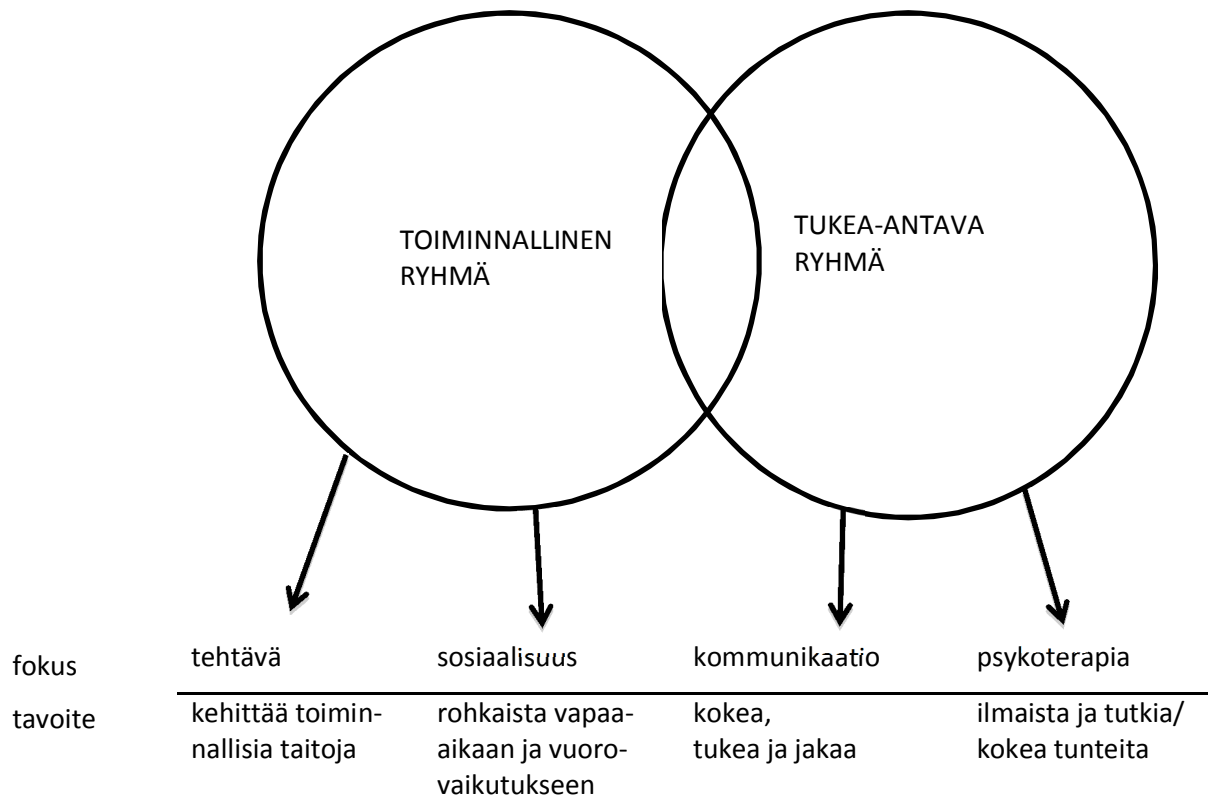
Yhtenä yleisenä toimintaterapian tavoitteena nuorten kanssa on pyrkimys saavuttaa ikätasoiset itsenäisen toimijuuden vaatimat riittävä toiminnalliset taidot ja taitojen kehittyessä saavutettava yksilöllinen tunne pätevydestä. Riittävien taitojen ja pätevyden kokemisen kautta nuori on valmiimpi kohtaamaan ja vastaamaan nuoruusiän kehityshaasteisiin ja tätä kautta hän kykenee siirtymään aikuisuuteen. Nuorten toimintaterapiassa intervention kohteena voi olla useita tasoja. Toimintaterapiassa huomioidaan työhön, opiskeluun, vapaa-

aikaan tai itsestä huolehtimisen asioihin liittyviä yksilöllisiä haasteita. Toimintaterapeutti kartoittaa yhteistyössä nuoren kanssa hänen itsensä kokemia arjen haasteita. Nuorelle tarjotaan kokemuksia toiminnasta, opetellaan uusia taitoja (motoriset-, prosessi- sekä viestintä- ja vuorovaikutustaidot), konkretisoidaan nuoren kokemuksia ja tunteita sekä harjoitellaan toisten kanssa olemista ja yhteistyön tekemistä (Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health 2001; 21, 164.)

### **3.1 Toimintaterapiaryhmät**

Yksi hyväksi koettu työmuoto nuorten toiminnallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi on ryhmätoiminta. Toimintaterapiaryhmä tarjoaa nuorelle mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen turvallisessa ja luotettavassa ympäristössä. Ryhmä edustaa nuorelle tärkeää sosiaalista kaveriryhmää, johon nuori tuo tullessaan omat tapansa, tottumuksena ja käsityksensä itsestään toimijana. Näitä asioita voidaan yhteistyössä samanikäisten vertaisten kanssa työstää toiminnallisesti ja keskustellen. Toimintaterapiaryhmä tukee nuoren toimijuutta tarjoten yhden säännöllisen viikoittaisen rutiinin arjen keskelle. (Kielhofner 2008, 102; Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health 2001, 165.)

Toimintaterapiaryhmä tarjoaa mahdollisuuden myös taitojen harjoittelulle. Nuoren elämänhallintaa ja psykososiaalisia suhteita korostavassa ryhmässä näitä taitoja ovat erityisesti prosessi-, viestintä- ja vuorovaikutustaidot. Toimintaterapiaryhmässä nuori voi jakaa mielipiteitä, tunteita ja ajatuksia toisten nuorten kanssa. Ryhmätoiminnassa nuori saa hyväksynnän samankaltaisille kokemuksilleen ja se mahdollistaa vertaistuen saamisen. Ryhmätoiminta vähentää eristäytymisen tunnetta ja tarjoaa nuorelle odotetun, säännöllisen ja turvallisen ympäristön kodin ulkopuolella. Samalla ryhmä tarjoaa mahdollisuuden uusien ystävyysuhteiden luomiselle. (Kielhofner 2008, 103; Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health 2001, 165.)



KUVIO 2. Toimintaterapiaryhmien luokitus. Mukailten Finlay, L. 1997. toim. Creek, J. 2003.

Toimintaterapiaryhmiä voidaan tarkastella janan avulla, jossa toisessa päässä ovat toiminnalliset ryhmät ja toisessa päässä tukea antavat ryhmät. Toiminnallisissa ryhmissä keskiössä on tehtävä tai sosiaalisuus, kun taas tukea antavissa ryhmissä kommunikaatio tai psykoterapia. Tehtäväkeskeisissä ryhmissä tavoitteena on kehittää toiminnassa tarvittavia taitoja. Niissä itse toiminnan prosessi on tärkeämpi kuin yksilön kokemukset itsestään esim. työpajatyypinen toiminta. Sosiaalisuutta korostavissa ryhmissä tavoitteena on rohkaista vapaa-aikaan ja vuorovaikutukseen. Tällöin ryhmän tavoitteena voidaan nähdä erityisesti sosiaaliset taidot ja vuorovaikutuksen lisääminen ryhmässä on tärkeällä sijalla. Tukea antavissa ryhmissä keskitytään yksilöihin ja ryhmäprosesseihin tekemisen sijasta. Kommunikaatioryhmissä tavoitteena on kokea, tukea ja jakaa omia kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa sekä syventää viestintä- ja vuorovaikutustaitoja esim. erilaisissa luovan toiminnan ryhmissä. Psykoterapeuttisia piirteitä omaavassa ryhmässä tavoitteena on ilmaista ja tutkia omia tunteita esim. psykodraamaryhmä. (Finlay 1997, 8-9.)

### 3.2 Nuoren psykososiaalinen tukeminen

Suomessa toimintaterapeuteista työskentelee 22 % nuorten kanssa (Toimintaterapia ammatina 2010). Toimintaterapeutti Tuija Repo (2011, 45) on Pro gradu – tutkielmassaan kuvannut millaista on nuorisopsykiatrinen toimintaterapia Suomessa. Selvityksen mukaan nuoruusikää kunnioitettiin toimintaterapiassa erityislaatuisena ikävaiheena siihen liittyvine kehitystehtävineen. Toimintaterapiassa korostettiin nuoruuden kokonaisvaltaisuutta ja huomioitiin nuoren yksilöllinen eteneminen kehitystehtävissä. Nuoruusikään liitettiin toivo ja mahdollisuus saada muutos asioiden kulkuun.

Repon tutkimuksessa kävi ilmi, että toimintaterapeutit arvioivat sekä nuorten kehitystehtävissä kiinni olemista että jumiutumista johtuvia seuraamuksia nuoren toimintakyvylle ja toimintakokonaisuuksien tasapainolle. Toimintaterapiassa kohdattiin nuoren tarve olla muiden nuorten kaltainen, ystävyysuhteiden merkitys ja niiden puuttumisen vaikutus nuoren mahdollisuuksiin omaksua ikätasoisia taitoja, joita tarvitaan päivittäisissä toiminnoissa. Koulunkäyntiin liittyvät asiat, vapaa-ajanviettotavat ja harrastusten merkitys puhuttivat niin nuorta kuin hänen vanhempiansakin. (Repo 2011, 45.)

### 3.3 Nuoren opiskelijan tukeminen

Suomessa oppilaitoksissa työskentelevät toimintaterapeutit sijoittuvat pääasiassa perusopetuksen erityiskouluihin ja ammatillisiin erityiskouluihin. Peruskouluissa, lukioissa ja ammatillisessa opetuksessa erityisopetusta tarvitseville opiskelijoille laaditaan henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma HOJKS (Edu.fi – opettajan verkkopalvelu 2012).

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin henkilökunnan tunnistamia ongelmia erityiskoulussa (Alternative educational programs) opiskelevilla nuorilla. Näihin erityiskouluihin ja -linjoille sijoittuivat pääasiassa peruskoulu- ja lukioikäiset nuoret, joilla oli havaittu vaaratekijöitä kuten heikot arvosanat, keskittymisongelmia, itsetunto-ongelmia, käytöshäiriöitä ja/tai negatiivisia yhteenottoja nuorisotuomioistuinten kanssa. Kouluissa ei työskennellyt toimintaterapeutteja. Tutkimustulosten mukaan koulun henkilökunta koki, että 86,9 % nuorisista oli ongelmia ajanhallinnan kanssa. Toiseksi eniten eli 84,6 % verran mainittiin ongelmia

osallistumisessa vapaa-aikaan ja 82% esitettiin olevan ongelmia terveystyöskäytössä. Kognitiivisissa toiminnoissa kuten monikanavaisissa tehtävissä, moniosaisten ohjeiden seuraamisessa sekä korkeissa ajattelutoiminnoissa oli nuorilla seuraavaksi eniten haasteita. Henkilökunta raportoi myös, että 60-80% olevan vaikeuksia ajattelutoiminnoissa, muistissa, coping-taidoissa, vihanhallinnassa ja keskittymiskyvyssä sekä 50-60% nuorista oli vaikeuksia kommunikoinnissa, toiminnan aloittamisessa ja lopettamisessa, itsehillinnässä sekä käyttäytymisessä. (Dirette & Kolak 2004, 337-339.)

Tutkimuksessa saadut tulokset nuorten koulussa näkyvistä ongelmista osoittavat, että toimintaterapialle olisi tarvetta vaihtoehtoisissa koulutusratkaisuisissa. Toimintaterapia tuo erityisen näkökulman koulumaailmaan. Toimintaterapeutti ei huomioi ainoastaan ympäristöä ja toiminnan vaatimuksia vaan myös asiakkaan perimän, toiminnalliset valmiudet, suoriutumisen ja toimintakyvyn. Tämä ainutlaatuinen näkökulma voi auttaa oppilaita, joilla on haasteita toimijuudessa. (Dirette & Kolak 2004, 340.) Voidaan myös nähdä, että toimintaterapialla on annettavaa ihan tavallisessa oppilaitoksessa. Leino (2011, 37-38) selvitti opinnäytetyössään tulevaisuuden toimintaterapeutin työnkuvaa toimintaterapeuttiopettajien kokemana. Selvityksen mukaan tulevaisuudessa toimintaterapeutin asiakkuudet laajenevat, eikä asiakkailla tarvitse aina olla taustallaan mitään sairautta tai vammaa. Tulevaisuudessa asiakkaana nähtiin yksilöiden ohella yhteisöt, kuten koulut.

## **4 AIEMPIA TUTKIMUKSIA MATKAPUHELIMEN KÄYTÖSTÄ INTERVENTIONVÄLINEENÄ**

Kansainvälisesti on käytetty ja tutkittu paljon matkapuhelimen mahdollisuuksia täydentämissä terapia- ja terveyspalveluissa. Fjeldsoe, Marshall ja Millerin (2009, 165-173) kirjallisuuskatsauksessa on tarkasteltu 33 terveysalan julkaisua, joissa on käytetty tekstiviestiä intervention välineenä tavoitteena saada aikaan muutosta terveystyöskäytössä. Kirjallisuuskatsauksessa oli mukana tutkimuksia mm. tupakoinnin lopettamisesta ja diabeteksen, korkeanverenpaineen sekä astman itsehoidosta. Tutkimuskatsauksesta kävi ilmi, että tekstiviesteihin perustuvassa interventiossa on saatu ainakin lyhyen aikavälin positiivisia vaikutuksia terveystyöskäytymiseen. Krishna, Boren ja Balas (2009, 231-240) puolestaan tarkastelivat 25 terveysalan tutkimusta, joissa oli tutkittu ääni- ja tekstiviestien käyttöä osana interventiota. Suurimmassa osassa näistä tutkimuksista potilailla oli raportoitu merkittävää edistymistä.

Katsauksesta kävi ilmi, että tekstiviestimuistutus, sairauden seuranta, hoito sekä ohjaus matkapuhelimen ääni- ja tekstiviestipalveluita käyttäen voi edistää terveysvaikutuksia ja hoitoprosessilla on vaikutusta niin potilaaseen kuin omaiseenkin.

Myös Suomesta aletaan saada näyttöä kännykän käytöstä osana terveydenhuollon interventiota. Suomessa on ensimmäisenä maailmassa kokeiltu reumapotilaiden kännykkäseuranta. Kännykkäseuranta on uusi tukimuoto juuri vastasairastuneille, joiden täytyy arjessa pärjätä nivelreuman kanssa. Kännykkäseuranta on potilaan tukena ensimmäisen puolen vuoden ajan nivelreuman toteamisesta. Seurannassa potilas saa kahden viikon välein tekstiviestejä. Mikäli vastauksista ilmenee jotakin huolestuttavaa, jonka takia potilaan vointi pitäisi tarkistaa, hoitava taho saa hälytysviestin sähköpostiin ja ottaa edelleen yhteyttä potilaaseen. (Kivinen 2012, 6.)

Depp, Mausbach, Grandholm, Cardenas, Ben-Zeev, Patterson, Lebowitz ja Jeste (2010, 715-721) kokosivat yhteen kolme meneillään olevaa tutkimusta, jotka käsittelivät kännykän käyttöä (mm. tekstiviestit) intervention välineenä kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ja skitsofreniassa. Matkapuhelin intervention välineenä nähtiin toteuttamiskelpoisena ja hyväksyttävänä välineenä. Myös pilottitutkimuksessa, jossa selvitettiin tekstiviestiä intervention välineenä bulimiaa sairastavien keskuudessa, menetelmä nähtiin hyväksyttävänä, käytännöllisenä ja tehokkaana intervention välineenä (Bauer, Percevic, Okon, Meermann & Kordy 2003, 279-290). Bauer työryhmineen jatkoi tekstiviestin mahdollisuuksien tutkimista bulimiaa sairastavilla. Tutkimukseen osallistuvat saivat iltaisin tekstiviestin koskien ahmimista ja oksentamisen määrää ja halua. Osallistujat saivat automaattisen palauteviestin kirjattuaan oireensa tekstiviestiin. Tutkimustulosten mukaan 87% noudatti itsearviointia ja raportoivat hyvää hoitomyönteisyyttä. Tutkimuksen mukaan ahminta- ja oksentamisjaksot, depressio-, syömis- häiriö- ja yösyömisoireet vähenivät merkittävästi. (Shapiro, Bauer, Andrews, Pisetsky, Bulik-Sullivan, Hamer & Bulik 2010, 513-519.)

Kansainvälisissä sosiaali- ja terveysalan tutkimuksissa on selvinnyt kännykkätyöskentelyn olevan aktiivisempaa kuin tavallisessa kynä-paperityöskentelyssä, kun on raportoitu toimintaa, sijaintia, sosiaalista ympäristöä ja henkilökohtaista kokemusmaailmaa. Matkapuhelin työskentelyn kautta on ollut mahdollisuus päästä välittömästi kiinni tietokantoihin, selvittää työskentelypäivä ja aika sekä yhdistää matkapuhelimen käyttö osaksi arkea. Matkapuhelimen käytöllä on nähty olevan potentiaalia perinteisiin itsearviointimenetelmiin verrattuna.

(Preziosa, Grassi, Gaggioli & Riva 2009, 316-317.) Yhdessä matkapuhelinta ja perinteistä kynä-paperi työskentelyä vertailevassa tutkimuksessa nuoret täyttivät mielialakyselyä joko kännykkään asennetun sovelluksen kautta tai perinteiselle lomakkeelle. Tutkimustulosten mukaan sitoutuminen työskentelyyn oli merkittävästi korkeampaa mobiilityöskentelyssä kuin kynä-paperityöskentelyssä. 88,7% nuorista olisi mieluummin toteuttanut mielialakyselyä matkapuhelimen välityksellä. Matkapuhelimen käyttö nähtiin yhtä helppona työskentelyvälineenä perinteiseen kirjaamiseen verrattuna. (Matthews, Doherty, Sharry & Fitzpatrick 2008, 122-126.)

## **5 KEHITTÄMISTYÖN KUVAUS**

### **5.1 Kehittämistyön tavoitteet**

eGroup Coach – hankkeessa kehitettiin mobiilityöskentelymenetelmä nuorten toimintaterapia ryhmän tueksi ja arvioitiin kehitellyn mobiilivälineen toimivuutta eGroup Coach – hankkeessa toteutetulle nuorten ryhmälle. Hankkeessa kokeiltiin uuden interventiomenetelmän käytännön toteutusta ja kerättiin palautetta menetelmän toimivuudesta sekä sen vaikuttavuudesta nuoren arkeen.

Arviointiosuuden tarkoituksena on kartoittaa nuorten kokemuksia mobiilityöskentelystä ja arvioida menetelmän vaikuttavuutta nuoren arkeen. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuoren kokemuksia mobiilityöskentelyn toimivuudesta sekä tehdä päätelmiä siitä, edistikö mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutosta toiminnassa.

Nuorten toimintaterapiaryhmä sijoittui luonteensa puolesta toiminnallisen ja tukea antavan ryhmätyypin välimaastoon (mm. Finlay 1997). Nuorten ryhmän keskiössä oli sekä sosiaalisuus että kommunikaatio. Ryhmässä keskityttiin rohkaisemaan nuorta vapaa-aikaan ja vuorovaikutukseen sekä kannustettiin nuorta omien kokemusten tutkimiseen ja jakamiseen ryhmässä. Työskentely tapahtui valittujen teemojen kautta (ympäristö, henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot, mielenkiinnonkohteet, tavat ja roolit). Työskentelyn avulla oli tarkoitus vahvistaa nuoren toimijuutta vapaa-ajalla, opiskelussa ja päivittäisissä toiminnoissa.

Koska mobiiliavusteinen nuorten ryhmätoiminta ja toimintaterapia ovat uutta, on tärkeää kerätä asiakaspalautetta menetelmän toimivuudesta. Tieto siitä, miten nuoret työskentelyn kokevat ja miten he siitä hyötyvät, on välttämätöntä menetelmän jatkokehittelyn ja käytännön juurruttamisen kannalta.

## 5.2 eGroup Coach-mobiilivälineen kuvaus

Toimintaterapiaryhmiä käytetään tukemaan asiakkaan tavoitteita, mutta näyttöä työskentelyn tehostamisesta erilaisin kotitehtävin ei löydy. Koska toimintaterapialla pyritään vaikuttamaan asiakkaan työhön, opiskeluun, vapaa-aikaan ja päivittäisiin toimintoihin, on järkevää tuoda ajatusta terapian tavoitteista lähemmäksi arkea kotitehtävien muodossa. On myös pystyttävä hyödyntämään interventiomenetelmiä, jotka motivoivat nuorta. Tämän päivän nuoret ovat kasvaneet mediamaailmassa, jossa matkapuhelimen ja internetin (mm. sosiaaliset mediat, peliyhteisöt ja elokuvat) käyttö on arkipäivää. Lisäksi kännykän käytön arki nuorten keskuudessa on moniulotteista: puhelimella soitellaan, tekstaillaan, kuvataan, videoidaan, äänitetään, pelataan ja kuunnellaan musiikkia (Pelastakaa Lapset ry 2009, 3).

Nuorten toimintaterapiaryhmälle suunnatun eGroup Coach –mobiilivälineen kehittäminen pohjautuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnoimaan ja EAKR-rahoittamaan eFamily Coach –projektiin. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikkö ja Jyväskylän yliopiston Perhetutkimuskeskus ovat yhteistyössä lähteneet kehittämään mobiilipohjaista ohjausvälinettä perhepalveluiden kehittämiseksi. Projektin tavoitteena on ollut kehittää mobiilipohjainen perheiden arjen ohjausväline eFamilyCoach, jossa matkapuhelinta ja web-ohjelmaa hyödynnetään perheiden hyvinvoinnin tukemisessa ja perhepalvelujen uudenaikaisessa toteuttamisessa. Web-ohjelmaan laaditut kysymyspatteristot pohjautuvat perhetutkimuksista saatuun tietoon. Kysymyksissä on läsnä vahvasti voimavara- ja ratkaisukeskeisyys. (eFamily Coach - Mobiilipohjainen arjen ohjausväline perhepalvelujen kehittämiseen 2010; Jaakkola 2012.) eFamily Coach–projektin innoittamana Salminen (2012, 19-20) lähti omassa opinnäytetyössään kehittämään eGroup Coach-välinettä vanhempainryhmätoiminnan tehostamiseksi. eGroup Coachissa hyödynnettiin eFamily Coachiin kehitettyä matkapuhelimille sovellettua web-ohjelmaa. Tegnologiayritys muokkasi ohjelmaa niin, että se soveltui ryhmäohjaukseen.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli työstää mobiilimenetelmää nuorten toimintaterapiaryhmän tueksi. Nuorten ryhmätoimintaan tarkoitettun eGroup Coach -välineen sisällöllinen kehittäminen pohjautuu Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan malliin (Model of Human Occupation), joka toimii luonnollisesti myös viitekehyksenä nuorten toimintaterapiaryhmässä. Mobiiliohjausvälineen kysymyspatteristo sisältää kaiken kaikkiaan 114 kysymystä. Kysymyspatteriston kehittämiseen olen käyttänyt tutkittua tietoa nuoren psykososiaalisesta kehityksestä (erityisesti myöhäisnuoruus) ja Inhimillisen toiminnan mallista (Kysymyksiä 47 kpl, N=47, 41%). Kysymyspatteristoon olen lisäksi käyttänyt valikoiden eFamily Coach -hankkeen Jyväskylän kaupungin lastensuojelun jälkihuoltoon kehitettyjä kysymyksiä (67 kpl, N=67, 59%). Kysymysten kehitys- ja valikoitumisprosessia kysymyspatteristoon ohjasivat teoreettisen tiedon lisäksi, ryhmän tavoitteet ja ryhmäkertojen aihepiirit. Kysymykset ovat luonteeltaan voimavaralähtöisiä.

eGroup Coach -välineessä kysymykset ovat jaoteltu eri teemojen (=ryhmäkerta) alle, josta ryhmän ohjaaja voi valita sopivat kysymykset syventämään ryhmässä käsiteltyjä aiheita. Ensimmäisellä kerralla ohjaaja muodostaa ryhmän syöttämällä jokaisen ryhmäläisen puhelinnumeron ja koodin web- ohjelmaan. Ryhmän ohjaaja ajastaa valitut kysymykset lähtemään sovittuina aikoina. Nuoret pääsevät vastaamaan kysymykseen syöttämällä ensin heille annettun tunnuskoodin. (Salminen 2012, 21.)

eGroup Coach mobiiliohjausvälineen avulla toimintaterapiaryhmään osallistuvat nuoret saivat viikoittaiset kotitehtävät kännykkäänsä 4-6 kysymyksen patteristona. Patteristo sisälsi kysymyksiä nuortenryhmässä käsitelystä viikoittaisesta aihepiiristä. Esim. Kun aiheena oli ”Sosiaaliset suhteet ja elinympäristö” kysymyksenä oli esim. ”Minkä verran olet saanut läheisiltäsi tukea tänään?” Vastaa valitsemalla numero väliltä 1=en lainkaan, 7=erittäin paljon tai ”Kerro joku tilanne, jossa sinulla ja kavereillasi on viime aikoina ollut mukavaa yhdessä?” tai ”Miten rentoudut kotona tai lähiympäristössäsi?” jne . Kysymyspatteristossa on myös kysymyksiä koskien nuortenryhmässä toimimista mm. ”Mitä ajatuksia sinulle heräsi nuorten ryhmästä?”. Kysymykset ovat luonteeltaan pohdintaan kannustavia, kartoittavia ja toimintaan ohjaavia. Ryhmäkerran jälkeen lähetettävistä kotitehtävistä kerrotaan ryhmätapaamisen lopussa ja niitä käydään läpi seuraavan tapaamisen alussa. Kaikki ryhmään osallistuvat saavat samat mobiilikysymykset.

## 5.3 Kehittämistyön toteutus

Toimintaterapiaryhmää markkinoitiin toisen asteen ammattioppilaitokselle syksyllä 2011, jossa oppilaitoksen erityisopetuksen tiimi pohti mahdollisesti ryhmästä hyötyviä nuoria. Ryhmään valikoituneet nuoret olivat ilmaisseet halukkuutensa osallistua ryhmään. Ryhmään osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista, mutta ryhmän toimintaan sitoutumista määrääjäksi korostettiin. Nuorten ryhmä nivoutui myös osaksi koulutyöskentelyä, jolloin nuorella oli mahdollisuus koulutyöskentelyn aikana osallistua ryhmään. Kehittämishankkeen vetäjänä kävin tammikuussa 2012 esittelemässä erityisopetuksen tiimille ryhmän alustavaa suunnitelmaa, kuulemassa heidän ajatuksiaan ja neuvottelemassa käytännön asioista. Haastattelin ryhmään osallistuvat nuoret tammi- ja helmikuussa 2012. Haastattelun tarkoituksena oli ryhmäläisen ja vastuuohjaajan tutustuminen toisiinsa, antaa tietoa ryhmästä ja mobiilityöskentelystä, kerätä tietoa ryhmäläisen toimintahistoriasta, nykyisestä elämäntilanteesta, haasteista ja vahvuuksista sekä kartoittaa ryhmäläisen tavoitteita ja toiveita. Haastattelujen perusteella ryhmän tavoite kohdentui kokemusten ja tuen jakamiseen, vuorovaikutukseen ja elämäntilanteeseen liittyviin asioihin.

Nuorten toimintaterapiaryhmä toteutui maaliskuussa 2012. Ryhmän alkaessa ryhmäläisiltä pyydettiin kirjallinen lupa tutkimusaineiston käyttöön. Toimintaterapeutti AMK opiskelijat Laura Kiiliäinen ja Karoliina Sihto-Lesonen suorittivat opintoihinsa kuuluvaa harjoittelujaksoa nuorten ryhmässä. He toimivat pääohjaajina ryhmässä ja heillä oli suunnitteluvastuu ryhmäkertojen sisällöistä annettujen tavoitteiden pohjalta. Hankkeen vetäjänä toimin Lauran ja Karoliinan ohjaajana, apuohjaajana ja koordinaattorina nuorten ryhmässä ja yhteyshenkilönä nuorelle.

### 5.3.1 Arviointimenetelmät

Mobiilityöskentelyn arviointi toteutettiin ryhmän loputtua toukokuussa 2012 palautekyselyllä ja teemahaastattelulla. Palautekyselynä käytin eFamily Coachiin kehitettyä kyselylomaketta kännykkätyöskentelyn toimivuudesta. Palautekyselyä muokattiin tämän kehittämissuunnitelman tarpeisiin. Vastaus annettiin seitsemänportaisella asteikolla. Kyselyn täyttämisen jälkeen kävimme nuoren kanssa yhdessä vastaukset läpi, jolloin nuorella oli mahdollisuus omin sanoin täydentää tai selventää vastaustaan.

Haastattelin nuoria yksitellen ja haastattelut nauhoitettiin. Hirsjärvi ja Hurme kokoavat tutkimusmenetelmien pioneerien ajatuksia, joiden mukaan teemahaastattelussa tutkittavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Tässä opinnäytetyössä tuona tilanteena voidaan pitää nuorten ryhmää ja siihen liittyntä mobiililyöskentelyä. Tutkija on alustavasti selvittänyt tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Tämän sisälön- tai tilanneanalyysin avulla hän on päätenyt tiettyihin oletuksiin tilanteen määräävien piirteiden seurauksista siinä mukana olleille. Analyysinsä perusteella hän kehittää haastattelurungon. Haastattelu suunnataan tutkittavien henkilöiden henkilökohtaisiin kokemuksiin tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut. Hirsjärvi ja Hurme täydentävät määritelmää lisäämällä, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelijan tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavien äänen kuuluviin. Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Merkitykset asioille syntyvät vuorovaikutuksesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47-48.)

Pääpainona teemahaastatteluissa oli selvittää herättikö mobiililyöskentely pohtimaan nuoren omaa elämäntilannetta tai toimimaan arkielämän edistämiseksi. Teemahaastattelu eteni kolme pääkysymyksen varassa.

1. Kännykkätyöskentelyssä oli ajatus, että se tukisi nuorten ryhmässä toimimista ja siellä käsiteltyjä aiheita. Miten sinä olet kokenut kännykkätyöskentelyn nuortenryhmässä osallistumisen rinnalla?
2. Kännykkätyöskentelyn yhtenä tavoitteena on herättää pohtimaan omaa elämäntilannetta. Miten sinä arvioisit, kannustivatko kysymykset pohtimaan sinun elämäntilannetta, huomasitko itsessäsi tällaista?
3. Kännykkätyöskentelyssä ajatuksena oli myös se, että sen avulla kannustetaan toimimaan oman arkielämän edistämiseksi. Onko kännykkätyöskentelyllä ollut sinun toimintaan sellaista vaikutusta?

Haastattelussa kysymykset esitettiin puhekielellä ja nuoria kannustettiin kertomaan esimerkkejä. Mukana oli myös yllä oleviin teemoihin liittyviä tarkentavia kysymyksiä, joilla kannustin nuorta pohtimaan mobiililyöskentelyn vaikutuksia käsiteltyjen teemojen valossa. Kysyin nuo-

rilta menetelmän vaikuttavuudesta meneillä olevaan päivään. Lisäksi kysyin nuorilta heidän kokemuksia menetelmän hyödynnettävyydestä ja pyysin kehittämideoita tulevaisuuden varalle.

### 5.3.2 Aineiston analyysi

Kehittämishankkeen arviointiaineisto koostui kyselylomakkeesta ja teemahaastatteluista. Kyselylomakkeiden vastaukset koottiin yhdeksi taulukoksi ja tulokset esitettiin väittämittäin (ks. taulukko 9, s. 39). Haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin auki. Luettavuuden vuoksi tekstistä jätettiin pois tilkesanoja. Auki kirjoitetulle haastatteluaineistolle tehtiin sisällönanalyysi.

Tuomi ja Sarajärvi (2012, 108) kokoavat teoreetikkojen näkemyksiä sisällönanalyysistä. He toteavat, että tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoitus on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnissa tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota.

Miles ja Huberman (1994) kuvaavat aineistolähtöisen aineiston analyysia karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2012, 108).

Aineiston redusoinnissa eli pelkistämässä analysoitavasta aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tällöin aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pelkistetään liiteroimalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 109.) Aineiston pelkistämävaiheessa alleviivasin aukikirjoitetuista haastatteluista tutkimustehtäviä kuvaavat ajatuskokonaisuudet ja jätin ulkopuolelle ne ilmaukset, jotka eivät olleet tutkimustehtävän kannalta oleellisia.

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi tarkasti, ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsit-

teitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 110.) Etsin aineistosta samankaltaisuuksia, jotka alleviivasin samanvärisillä kynillä. Muodostettujen alaluokkien työstämistä jatkoin edelleen abstrahoinnissa.

Aineiston abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä edetään alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 111.) Työssäni jatkoin abstrahointia muodostaen lisää luokkia. Osittain luokitukset muodostuivat ainoastaan pääluokasta, toisia pääluokkia yhdisti useampi alaluokka. Tämän jälkeen yhdistin pääluokat kolmeksi yhdistäväksi luokaksi, jotka kuvasivat tutkimustehtävän osuutta siitä edistikkö mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutosta toiminnassa. Nämä kolme luokkaa olivat: mobiilityöskentely koettiin hyvänä lähestymistapana, mobiilityöskentely herätti ajatuksia ja mobiilityöskentelyllä vaikutusta toimijuuteen? Yhden yhdistävänluokan osalta sisällönanalysiprosessi on kuvattu pääpiirteittäin liitteessä 1.

## **5.4 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys**

Analysoitaessa aineistoa kvalitatiivisesti reliabelius koskee sitä, kuinka luotettavaa tutkijan analyysi materiaalista on. Onko kaikki käytettävissä oleva aineisto otettu huomioon ja tiedot litteroitu oikein. On myös tärkeää, että tulokset heijastavat tutkittavien ajatusmaailmaa, vaikkakin haastattelujen tulos on aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoinnasta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.) Tässä opinnäytetyössä reliabelius varmistettiin liiteroimalla haastatteluaineisto ja tekemällä aineiston analyysi läpinäkyväksi raportissa kuvattun analyysiprosessin ja liitteessä olevan esimerkin avulla. Reliabeliutta lisäsi myös se, että tuloksia esitellessäni varmistin, että kaikkien työskentelyyn osallistuneiden nuorten ääni pääsi kuuluviin esitettyjen esimerkkien kautta.

Bloorin (1997) mukaan perinteisen validiuden toteamisen sijaa kvalitatiivisissa tutkimuksissa on olemassa kaksi pääasiallista toimintatapaa; triangulaatio ja uskottavuuden määrittäminen. Tässä kehittämistehtävässä validiuden toteamiseen on käytetty lähinnä triangulaation kaltaisia menetelmiä. Triangulaatiossa yhdellä menetelmällä saatuja tietoja vertaillaan muista lähteistä saatuihin tietoihin. Kun saadaan tietty yksimielisyys, voidaan katsoa, että henkilön antama tieto, käsitys tai tulkinta on saanut vahvistusta. Samalla on otettava kuitenkin huomioon se, että ihmisten käsitykset vaihtelevat samastakin kohteesta melko lyhyen ajan kuluessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 189.)

Kehittämistehtävässä validius varmistettiin aineistonkeruussa niin, että nuoren täyttämä palautekysely mobiilityöskentelyn toimivuudesta käytiin läpi vielä keskustelemalla, jolloin nuorella oli mahdollisuus tarkentaa antamaansa vastausta. Haastattelujen validiutta tuki haastattelijan kokemus koko nuorten ryhmäprosessista ja nuorten antamista mobiilivastauksista. Vaikka mobiiliaineistoa ei käytetty osana arviointiaineistoa, oli minulla näitä tietoja hyödyntäen mahdollisuus teemahaastattelun puitteissa tarkentaa, yksilöidä ja ymmärtää nuoren vastauksia paremmin.

Tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset tulee ottaa huomioon kaikissa tutkimukseen liittyvissä vaiheissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 25). Tässä kehittämistehtävässä eettiset kysymykset tuli huomioida niin nuorten ryhmäprosessin aikana kuin arviointiaineistoa kerätessä. Koska ryhmä nivoutui osaksi nuorten opiskelua ammattioppilaitoksessa, tehtiin oppilaitoksen kanssa kirjallinen yhteistyösopimus. Ryhmässä työskentely oli kuitenkin nuorille vapaaehtoista, mutta siihen sitoutumista korostettiin. Ryhmän luottamuksellisuus niin ryhmäläisten kuin ohjaajienkin kesken tuotiin esille. Mobiilityöskentely tapahtui web-ohjelmaa hyödyntäen nuoren omalla matkapuhelimella. Ennen jokaista vastauskertaa nuoren oli annettava henkilökohtainen vastauskoodi. Tällä varmistettiin se, etteivät ulkopuoliset pääse lukemaan nuoren vastauksia tai vastaamaan hänen puolestaan. Verkkohjelmaan pääsee kirjautumaan vain nuortenryhmän ohjaajan tunnuksella ja salasanalla.

Ryhmään tulevia nuoria informoitiin suullisesti ja kirjallisesti opinnäytetyön tarkoituksesta ja heiltä pyydettiin kirjallinen lupa tutkimusaineiston käytöstä. Arviointiaineiston haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin auki. Tekstin luettavuuden lisäämiseksi tilkesanat jätettiin pois tekstistä. Aineiston analyysivaiheessa nuoren tunnistetiedot poistettiin aineistosta eikä vas-

tauksissa käytetty minkäänlaisia tunnistetietoja. Raportoinnin jälkeen haastattelunauhut ja aukikirjoitetut tekstit sekä mobiilityöskentelyn sujuvuutta koskevat lomakkeet hävitettiin.

## 6 NUORTEN TOIMINTATERAPIARYHMÄ

### 6.1 Tutkimusryhmän kuvaus

Toimintaterapiaryhmään osallistui kuusi nuorta, joista yksi keskeytti ryhmän ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Tutkimusjoukko muodostui viidestä (N=5) nuoresta, joista neljä (N=4) oli naista ja yksi (N=1) mies. Ryhmän alkaessa nuoret olivat iältään 17 - 28 -vuotta (ryhmän mediaani Md=19, keskiarvo Ka=20,6). Jonkin verran heterogeenisuutta ryhmässä aiheutti nuorten yksilölliset vaiheet kehitystehtävien kautta tarkasteltuna sekä erilaiset toiminnalliset valmiudet. Toisaalta nuoria yhdistivät ryhmässä käsitellyt aiheet (ympäristö, henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot, mielenkiinnonkohteet, tavat ja roolit) sekä varhaisemmat elämänkokemukset. Kaikki nuoret opiskelivat ensimmäistä ammatillista tutkintoa. He asuivat vanhempien kanssa, yksin tai tuetussa asunnossa. Suurimmalle osalle nuorista oli tehty henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (hojks) ja heillä oli ulkopuolisia ammatillisia tukiverkostoja.

Nuorten toimintaterapiaryhmä kesti kokonaisuudessaan seitsemän (7) viikkoa. Jokainen viikko sisälsi viisi osavaihetta. Vaiheet olivat:

- 1) Viikoittainen ryhmätapaaminen keskiviikkoisin.
- 2) Kehittämishankkeen vetäjä valitsi kaksi erilaista 4-6 kysymyksen-/tehtäväsarjaa.
- 3) Kysymykset ohjelmoitiin lähtemään web-sovelluksessa nuorten kanssa ennalta sovitusti perjantaisin ja maanantaisin klo 19 nuorten kännyköihin.
- 4) Nuoret työskentelivät kotona tekstiviestien välityksellä viikon teeman parissa.
- 5) Ennen seuraavaa ryhmäkertaa kehittämishankkeen vetäjä tutustui web-sovelluksen kautta nuorten vastauksiin ja käytti vastauksia seuraavaan ryhmäkertaan valmistautumisessa.

## 6.2 Nuorten ryhmän tavoitteet ja toteutus

Nuortenryhmä kokoontui maaliskuu-toukokuussa 2012 yhteensä seitsemän (7) kertaa pääsääntöisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön tiloissa. Ryhmäkerroille osallistui 3-5 nuorta. Kaiken kaikkiaan sitoutuminen ryhmään oli kiitettävää, mutta päällekkäisten menojen ja muuttuneiden elämäntilanteiden vuoksi nuoret eivät päässeet osallistumaan kaikille ryhmäkerroille. Ryhmäkerralle osallistumisesta riippumatta nuoret työskentelivät käsitellyn aiheen parissa kännyköiden välityksellä.

Ryhmän yhteiset tavoitteet tarkentuivat ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin nuoret täyttivät Toimintamahdollisuuksien itsearviointi OSA- arviointilomakkeen (Occupational Self Assessment). Arviointimenetelmä pohjautuu Inhimillisen toiminnan malliin. Menetelmä tuo esille sen, miten nuori hahmottaa oman toiminnallisen pätevyytensä ja mitkä toiminnat ovat hänelle tärkeitä (Baron, Kielhofner, Iyenger, Godhammer & Wolenski 2007, 7). Arvioinnista nuorten ryhmän yhteisiksi tavoitteiksi nousivat taulukossa esitetyt väittämät (suurin osa ryhmäläisistä koki väittämän kuvaavan itseä jonkin verran tai ei lainkaan, mutta piti asiaa tärkeänä tai hyvin tärkeänä). Arvioinnin väittämät purettiin tavoitteiden muotoon.

TAULUKKO 1. Toimintamahdollisuuksien itsearvioinnista ryhmän tavoitteiksi nostetut asiat.

VÄITTÄMÄ	TAVOITTEET
Osaan ilmaista asiani puhumalla.	Keskustelen muiden ryhmäläisten kanssa. Esitän mielipiteeni ryhmässä.
Tulen yleensä toimeen ihmisten kanssa.	Sitoudun yhteistyöhön muiden ryhmäläisten kanssa. Kunnioitan muita ryhmäläisiä.
Pystyn yleensä selviytymään eteen tulevista ongelmista.	Pohdin vaihtoehtoja ongelman ratkaisemiseksi. Pyydän apua toiselta ryhmäläiseltä tai tarvittaessa ohjaajalta.
Minulla on tuttavuuksia joiden kanssa voin tehdä erilaisia asioita.	Olen avoinna uusille ystävyysuhteille ryhmässä.

### 6.2.1 Ryhmän aloitus

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tutustuttiin toisiin, käytiin läpi ryhmän suunnitelmaa ja sääntöjä sekä jokainen ryhmäläinen täytti Toimintamahdollisuuksien itsearviointi- lomakkeen. Tunnelma ryhmäkerralla oli odottava ja jännittynyt. Ryhmäkerran lämmittelyharjoitus ei saanut nuoria rentoutumaan, mutta jokainen osallistui vuorollaan kertomalla jotain itsestään valitsemansa kuvakortin välityksellä. Puhuimme ryhmään sitoutumisesta ja luottamuksellisuudesta, joka koski niin nuoria kuin ohjaajiakin. Kerroin mobiililyöskentelyn periaatteista ja käytännön toteutuksesta. Sovimme nuorten kanssa kahdesta kysymyssarjasta, jotka tulisivat nuorten matkapuhelimiin perjantaisin ja maanantaisin. Nuoret saivat mobiilikysymysten aktivointikoodin, joka syötetään ennen kysymyksiin vastaamista sekä kirjalliset ohjeet työskentelyyn. Ryhmäkerralla nuoret saivat mobiililyöskentelyn harjoituskysymykset matkapuhelimiinsa ja jokainen pääsi kokeilemaan kysymyksiin vastaamista.

Ensimmäisen ryhmäkerran ja mobiililyöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 2.

Viikon aikana tapahtuva mobiililyöskentely sisälsi mm. seuraavan kysymyksen: ”Kerro missä asiassa onnistuit tänään erityisesti?”

TAULUKKO 2. Ensimmäisen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELYN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toisiin tutustuminen, myönteisen ilmapiirin herättäminen ja yhteisten sääntöjen luominen</li> <li>• Ryhmäläisten toiveiden ja tavoitteiden kartoittaminen</li> <li>• Ryhmäprosessin esittely (tavoitteet, teemat ja toiminnat)</li> <li>• OSA- itsearvioinnin suorittaminen</li> <li>• Mobiililyöskentelyn esittely ja käytön harjoittelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herättää nuori pohtimaan omaa elämäntilannettaan myönteisessä hengessä</li> <li>• Kartoittaa nuoren käsityksiä itsestään</li> </ul>

## 6.2.2 Sosiaaliset suhteet ja elinympäristö

Toisella tapaamiskerralla käytiin läpi viikon kuulumisia ja kokemuksia mobiilityöskentelystä. Jokainen nuori sai ideoida ryhmälle sopivan nimiehdotuksen, joista äänestettiin parhaaksi ”Itsenäinen elämä”. Ohjaajat alustivat päivän aihetta sosiaalisista suhteista ja elinympäristöstä, jonka jälkeen nuoret tutustuivat kartan avulla elinympäristöön ja pohtivat pienryhmissä ohjaajan avustuksella omia toimintamahdollisuuksia ympäristössään. Lopuksi nuoret tekivät yhdessä ystävyysaiheisen julisteen, johon he kirjoittivat, piirsivät, leikkasivat ja liimasivat lehdistä aiheeseen sopivia asioita. Ystävyys aiheesta syntyi luottamuksellinen keskustelu, jossa jaettiin kipeitäkin kokemuksia ja ajatuksia. Toisen ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Toisen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELYN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryhmän nimen ideointi</li> <li>• Lyhyt orientaatio ryhmäkerran aiheeseen</li> <li>• Oman elinympäristön tutkiminen yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa</li> <li>• Mikä ympäristöissä tukee ja mikä estää omaa toimintaa arjessa?</li> <li>• Mitä on ystävyys?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisätä ja vahvistaa nuoren tietoisuutta omasta lähipiiristä ja läheisistä ihmisistä, joihin voi tarvittaessa turvautua ja joilta voi pyytää apua</li> <li>• Auttaa nuorta ylläpitämään suhteita perheeseen ja kavereihin sekä vahvistamaan orastavia kaverisuhteita</li> <li>• Kannustaa nuorta hakeutumaan sosiaalisiin tilanteisiin vapaa-ajalla</li> <li>• Kartoittaa nuoren käsityksiä omasta elinympäristöstä</li> <li>• Kannustaa nuorta pitämään huolta omasta huoneesta ja kodista</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. seuraavat kysymykset: ”Miten rentoudut kotona tai lähiympäristössäsi?” ja ”Kerro tältä päivältä joku mukava hetki jonkun läheisen ihmisen kanssa. Mitä tapahtui ja keiden kanssa?” Nuoret vastasivat kysymykseen muun muassa näin:

*”Juttelin puhelimessa poikakaverini kanssa. :)”*

*”Sain soitettua vihdoinkin eräälle tuttavalle, tapasimme ja vaihdoimme kuulumisia.”*

*”Olin laulamassa kirkossa kaverin kanssa.”*

### 6.2.3 Voimavarat ja mahdollisuudet arjessa omia arvoja toteuttaen

Kolmannen ryhmäkerran alussa palattiin viikon kuulumisiin ja nostin vielä mobiilityöskentelyssä yhteisesti esiin nousseita asioita (mm. ilo ystäväistä ja pelko torjutuksi tulemisesta). Ryhmäkerran aiheena olivat voimavarat ja mahdollisuudet arjessa omia arvoja toteuttaen. Aiheeseen siirryttiin arvojana- tehtävän muodossa, jossa jokainen nuori valitsi itselleen sopivan vaihtoehdon (ei, ehkä, kyllä) asettumalla tilassa vastauksensa mukaisesti esim. ”Hyvä koulutus on tärkeä edellytys elämässä menestymiselle?” Arvojen käsittelemistä jatkettiin vielä ohjatun keskustelun kautta. Sen jälkeen jokainen nuori esitteli ryhmäkerralle mukaansa ottaman kuvan tai esineen, jonka koki tuovan itselleen voimavaroja. Kuvallisen ilmaisun kautta jokainen pohti vielä omia luonteenpiirteitä ja unelmia omassa itsessään. Kolmannen viikon ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Kolmannen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELEN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luoda yhteinen käsitys arvo-käsitteelle (lyhyt esittely arvoista)</li> <li>• Tarkastella mitkä asiat ovat nuorelle tärkeitä kaverisuhteissa, tulevaisuudessa (aikuisuuden kynnyksellä) ja yhteiskunnassa</li> <li>• Esittely: Kuka minä olen?</li> <li>• Omien kykyjen ja voimavarojen kartoittaminen: missä olen hyvä ja mitä alueita haluaisin kehittää</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kannustaa sosiaalisiin suhteisiin ja etsimään voimavaroja sosiaalisista suhteista</li> <li>• Tukea nuoren itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihinsä</li> <li>• Tukea nuorta tavoitteiden asettamiseen ja niihin pyrkimiseen</li> <li>• Tarkastella toimintaa oikean/väärän valossa</li> <li>• Kannustaa nuorta toimimaan vakaumuksensa pohjalta ja vastuunottamiseen</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. kysymykset: ”Oletko viime aikoina kyennyt toimimaan vakaumuksesi (mm. aate tai elämäkatsomus) mukaisesti?” Vastaa valitsemalla numero väliltä 1=en riittävästi, 7=erittäin hyvin. ”Mitä itsellesi tärkeitä asioita olet tehnyt tänään?” Nuoret vastasit kysymykseen muun muassa näin:

*”Pitänyt hauskaa kaverin kanssa.”*

*”Olen levännyt, ulkoillut ja siivonnut.”*

*”Viettänyt aikaa perheen ja ystävän kanssa.”*

#### 6.2.4 Mielenkiinnon kohteet, vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet

Edellisellä ryhmäkerralla oli nuorten kanssa yhdessä valittu mielenkiinnon kohteet, vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet aiheeseen sopien retkeilyä. Kuljimme maastossa nuotiopaikalle, jossa nuoret virittivät avotulen makkaranpaistoa varten ja keitimme vettä trangiolla kahvia ja teetä varten. Nuotiotulen ääressä kokosin kaikille vielä kuultavaksi edellisviikon mobiilikysymysten yhteenvetoa, jossa mm. nuoria yhdistäviksi voimavaroiksi olivat nousseet kaverit, perhe ja ulkoilu. Virittelin keskustelua nuorten vapaa-ajan vietosta, mutta vapautuneen ja ajoittain huvittomankin tunnelman johdosta nuoret eivät innostuneet keskustelemaan yhteisestä aiheesta. Toisaalta ryhmäkerta oli tärkeä ryhmäprosessin kannalta ja nuorilla oli mahdollisuus vapaammin tutustua toisiin ryhmäläisiin. Neljännen viikon ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Neljännen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELEN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viettäjä ryhmässä mukava toiminnallinen kerta liikku- en/retkeillen/vieraillen</li> <li>• Tarkastella mistä asioista nuori on kiinnostunut, mitä nuori harrastaa / haluaisi harrastaa sekä pohtia mikä estää / edistää osallistumista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoittaa nuoren mielenkiinnonkohteita ja kannustaa nuorta toteuttamaan mielenkiinnonkohteitaan</li> <li>• Kannustaa nuorta sosiaaliin suhteisiin vapaa-ajalla</li> <li>• Kannustaa pohtimaan passiivista vapaa-ajan viettoa (tv, internet, videopelit jne)</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. seuraavat kysymykset: ”Nimeä jokin itsellesi mieluinen asia, jonka voisit toteuttaa tulevana viikonloppuna.” ”Oletko viime aikoina pystynyt pitämään oman netin käyttösi hallinnassa?” Vastaa valitsemalla numero väliltä 1=erittäin huonosti, 7=erittäin hyvin. ”Mistä päivittäisestä toiminnasta nautit?” Nuoret vastasivat kysymykseen muun muassa näin:

*”Aamupalasta ja kotona tiskaamisesta.”*

*”Nautin siitä, kun saan koulu- tai työpäivän jälkeen istahtaa kotona alas ja kuunnella radiota.”*

*”Syömisestä, suihkusta, nukkumisesta.”*

### 6.2.5 Voimavaroja lisäävät tavat ja rutiinit arjessa

Viidennen ryhmäkerran alkuun käytiin läpi kuulumisia ja kokosin yhteen mobiilityöskentelystä nousseita nuoria yhdistäviä asioita. Mobiilityöskentelystä ei syntynyt keskustelua, mutta lämmittelyharjoituksen kautta tunnelma ryhmässä rentoutui. Nuoret työstivät ”Voimavaroja lisäävät tavat ja rutiinit arjessa” -aihetta kuvaamalla kellotaulupohjaan ensin tavanomaisen vapaapäivän kulun ja sen jälkeen unelmien tasapainoisen ja realistisen päivärytmin. Nuoret esittelivät kellotaulut muille ryhmäläisille ja niistä keskusteltiin. Rentoutumisharjoituksena tehtiin ”mielikuvamatka järven rannalle”. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen sai kirjoittaa paperille asioita, jotka estävät rentoutumisen. Paperit revittiin ja laitettiin roskakoriin. Viidennen viikon ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Viidennen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELEN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkastella nuoren päivittäisiä rutiineja ja ajankäyttöä</li> <li>• Lisätä tietoisuutta rutiineiden toivuudesta</li> <li>• Löytää keinoja stressin/ärtymyksen/ahdistuksen hallintaan arjessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjata nuorta koulutyöskentelyä tukeviin rutiineihin</li> <li>• Kannustaa nuorta hyvinvointia lisäävään vapaa-aikaan (liikunta, päiheteettömyys, ravinto)</li> <li>• Ohjata nuorta osallistumaan päivittäisiin toimiin: ruoanlaitto, syöminen, siivous ja asioiden hoitaminen</li> <li>• Tukea nuorta toimintojen loppuunsaattamisessa</li> <li>• Lisätä nuoren tietoisuutta omista rutiineista ja tavoista sekä kannustaa tarvittaessa muutokseen</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. seuraavat kysymykset: ”Mihin päivittäiseen rutiiniin olet erityisen tyytyväinen?” ”Tuntuuko, että olet nukkunut viime aikoina

riittävästi? Jos olet nukkunut huonosti, mistä luulet sen johtuvan?” Nuoret vastasit kysymykseen muun muassa näin:

*”Ei. Olen nukkunut ainakin pari viikkoa tosi huonosti, koska käyn jotenkin ylikiirroksilla. En tiedä mistä johtuu.”*

*”Olen nukkunut hyvin.”*

*”Olen nukkunut hieman huonosti välillä, koska joskus huolet ovat painaneet mieltä.”*

*”Huonosti, en osaa sanoa.”*

## 6.2.6 Nuoren erilaiset roolit

Kuudes ryhmäkerta aloitettiin kuulumisilla ja mobiilityöskentelystä esille nousseilla asioilla mm. useaa nuorta yhdistivät univaikkeudet. Tämän viikon ryhmäkerralla käsiteltiin nuoren erilaisia rooleja. Ryhmäkerran aiheeseen siirryttiin toiminnan kautta, jossa nuorilla oli tehtävänä yhdessä rakentaa A4- arkeista mahdollisimman korkea torni. Tämän jälkeen jokainen valitsi lapuille kirjoitetuista ryhmärooleista itselleen ne, jotka kuvasivat häntä tilanteessa parhaiten. Nuoren rooleja käytiin läpi draamaharjoituksen kautta, jossa jokainen ryhmäläinen sai roolin ja yhteisen tilanteen ratkaistavaksi. Tehtävän jälkeen keskusteltiin tilanteista ja rooleista yleensä elämässä. Kuudennen viikon ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 7.

TAULUKKO 7. Kuudennen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELEN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luoda käsitys siitä mitä roolit ovat</li> <li>• Kartoittaa ja tutkia nuoren rooleja</li> <li>• Pohtia aikuisuuden rooleja, millainen merkitys niillä on nyt nuorelle</li> <li>• Saada kokemuksia erilaisista rooleista toimintaterapiaryhmässä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tukea nuoren rooleja arjessa (opiskelija, ystävä, perheenjäsen, harrastaja, kodista huolehtija jne)</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. seuraavat kysymykset: ”Koetko omas-  
ta mielestäsi olevasi valmis sitoutumaan parisuhteeseen?” Vastaa valitsemalla numero väliltä

1=en lainkaan valmis sitoutumaan, 7=erittäin valmis sitoutumaan. ”Tuntuuko kodin siistinä pitäminen ylivoimaiselta? Mitkä asiat helpottaisivat siistinä pitämistä?” Nuoret vastasivat kysymykseen näin:

*”No riippuu päivästä.”*

*”Joskus tuntuu. Täytyy vain aloittaa. Tekeminen on kivaa.”*

*”Se ei ole ylivoimaista, mutta vaatii motivaatiota ja keskittymistä. Kun kuuntelen musiikkia siivouksen yhteydessä, työ tuntuu mielekkäämmältä.”*

*”Ei. Yhteistyö helpottaisi siivoamista solussa ja kun siivoaisi jälkensä aina heti.”*

*”Jos tulee vieraita.”*

### 6.2.7 Ryhmän koonti ja eteenpäin suuntaaminen

Viimeisellä ryhmäkerralla nuoret valmistivat yhdessä salaattia ja täytekekkaa. Kahvittelun lomassa palattiin ryhmän tavoitteisiin, viriteltiin keskustelua ryhmässä työstetyistä asioista, ja kokemuksista mobiilityöskentelystä sekä kuultiin ajatuksia tulevasta kesästä. Lopuksi jokainen nuori sai antaa positiivista palautetta toiselle kirjoittamalla palautteensa selkään kiinnitettyyn paperiin. Seitsemännen viikon ryhmäkerran ja mobiilityöskentelyn tavoitteet on kuvattu taulukossa 8.

TAULUKKO 8. Seitsemännen viikon työskentelyn tavoitteet

RYHMÄKERRAN TAVOITTEET	MOBIILITYÖSKENTELEN TAVOITTEET
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viettää ryhmäkertaa leppoisassa tunnelmassa tehden koontia ryhmäkerroilta</li> <li>• Antaa ja saada palautetta toisilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta</li> <li>• Suunnata ajatukset tulevaisuuteen: millaisia tavoitteita nuorella on tulevaisuudessa (opiskelussa, vapaaajalla ja päivittäisissä toiminnoissa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohtia tulevaisuutta ja sen tuomia mahdollisuuksia</li> <li>• Kannustaa nuorta myönteisten asioiden huomioimisessa</li> <li>• Kannustaa rutiineiden ylläpidossa</li> <li>• Auttaa mielenkiinnonkohteiden ja velvollisuuksien tukemisessa</li> </ul>

Viikon aikana tapahtuva mobiilityöskentely sisälsi mm. seuraavan kysymyksen: ”Millaisessa elämäntilanteessa haluaisit olla vuoden kuluttua?” Nuoret vastasit kysymykseen muuan muassa näin:

*”Käydä koulua ja valmistua vuoden päästä.”*

*”Toivon, että olisin valmistunut ammattiin ja että minulla olisi enemmän läheisiä ihmisiä, olisi myös kiva, jos uskaltais kokeilla itsenäistä asumista.”*

*”Koulusta valmistumassa, parisuhteessa ja kesätyöpaikka tiedossa.”*

## 7 MOBIILITYÖSKENTELEN ARVIOINTIA

Kaikilta viideltä (N=5) työskentelyyn osallistuneelta nuorelta kerättiin palautetta kehittämishankkeen vetäjän ja nuoren kahdenkeskisessä tilanteessa toukokuussa 2012, jolloin työskentelyn loppumisesta oli kulunut 2-3 viikkoa. Nuoret täyttivät eFamily Coach- projektissa luodun palautekyselyn kännykkätyöskentelyn toimivuudesta, jota oli muokattu tämän projektin tarpeisiin (taulukko 9). Kävimme vastaukset yhdessä läpi, jolloin nuorella oli mahdollisuus omin sanoin täydentää tai selventää vastaustaan. Tämän jälkeen haastattelin nuorta hänen kokemuksistaan mobiilityöskentelystä. Pääpainona oli selvittää mobiilityöskentelyn vaikuttavuutta nuoren arkeen.

### 7.1 Nuorten kokemuksia mobiilityöskentelystä

Nuoret kokivat, että kännykkätyöskentely vastasi heidän odotuksiaan, että tekstiviestien määrä yhdessä kyselyssä ja kaksi kännykkäjaksoa nuorten ryhmätapaamisten välillä olivat sopivat. Osa nuorista kertoi, että ennen työskentelyn alkamista he olivat ajatelleet kännykkäkysymysten liittyvän meneillä olevaan päivään ja arjen pyörittämiseen. Nämä ennakkokäsitukset olivat nuorten mielestä toteutuneet työskentelyssä. Nuoret kertoivat, että kaksi kännykkäjaksoa perjantaisin ja maanantaisin (ryhmä toteutui keskiviikkoisin) tiivisti työskentelyä viikon aiheen parissa. Osa nuorista tottui kysymysten tulorytmiin, osa hyötyi muistutusvies-

tistä ja tällöin vastaaminen jäi ”viime tippaan”. Yksi nuorista toi esille, että jos työskentelyssä olisi ollut vain yksi kännykkätyöskentelyjakso, aihealueiden kattavuus olisi kärsinyt.

Arvioitavissa kohdissa: ”tekstiviesteihin vastaamiseen kului liikaa aikaa” ja ”kännykkätyöskentely oli työlästä ja hankalaa”, yhtä nuorta lukuun ottamatta vastaajat olivat täysin eri mieltä väittämän kanssa. Samantyyppisen poikkeaman tekivät väittämät, jotka koskivat tekstiviesteihin vastaamisen sujumista ilman ongelmia sekä kännykän käytön kätevyyttä ja hauskuutta. Nuori, joka koki haasteita kännykkätyöskentelyssä, kertoi käsien työskentelystä johon kirjoittamisen kännykällä olevan erityisen hidasta. Nuori kertoi, että hänen olisi ollut helpompi vastata kysymyksiin suullisesti.

Kehittämishankkeen vetäjän näkökulmasta työskentelyssä yllätyksenä nousi esille, ettei ilmaisiin kännykkäkysymyksiin pystynyt vastaamaan mikäli puhelimeen asetettu kuukausittainen saldoraja oli täyttynyt. Asia ratkaistiin lisäämällä web- alustalla rasti kohtaan: lähetä myös web- linkki. Tällöin nuorille välittyi myös internetosoite, jonka kautta he pystyivät vastaamaan älypuhelimella tai syöttämällä osoitteen omalle tietokoneelle. Nuori, jonka työskentelyssä saldoraja aiheutti kuvatun ongelman, ei kokenut vastaamista haastavana. Hän kertoi, että tietokoneen kautta vastauksen kirjoittaminen kävi sujuvammin ja hän käytti tapaa myös silloin, kun vastaaminen olisi onnistunut myös kännykällä.

Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen selkeydessä ja ymmärrettävyydessä oli vastaajien kesken hieman hajontaa, vaikka yleisesti ottaen niitä pidettiin selkeinä ja ymmärrettävinä. Yksi nuorista jakoi ajatuksen, että numeroilla (1-7- arviointiasteikko) vastattaessa oli vaikea muistaa mitä ääripäätä numero vastasi (1=heikoin/kielteisin/vähiten ---7=vahvin/myönteisin/eniten). Tässä oli varmasti käytössä olevalla kännykkätyypillä vaikutusta, koska älypuhelimella vastattaessa kysymys näkyy vastausta annettaessa, mutta tavanomaisella kännykällä vastaus tulee uuteen kenttään.

Kysymysten jakautuminen avoimiin ja numeroin (1-7) vastattaviin kysymyksiin jakoi jonkin verran nuorten mielipiteitä. Vaikka vaikutti siltä, että avoimet kysymykset koettiin jonkin verran tärkeämpänä, suurin osa piti kummankin tyyppisistä kysymyksistä.

*Siellä oli aika paljon sellasia mihin pysty silleen aika lyhyesti vastaan, mutta silti tuli vähä mietittyä. Semmoset oli ihan, ettei tarvinnut mitään hirveen pitkää litanjaa kirjoittaa. Ja nekin oli ihan kivoja, että osa oli sitte niitä numerolla vas-*

*tattavia. Jos kaikki olis ollut sellasia [numeroilla vastattavia] niin, se ei ehkä olis ihan toiminut.*

TAULUKKO 9. Mitä mieltä olet kännykkätyöskentelyn toimivuudesta? (vastaajien lukumäärä)

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Hieman eri mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Hieman samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tekstiviesteihin vastaaminen sujui ilman ongelmia			1			1	3
Kännykkätyöskentely vastasi odotuksiani						3	2
Tekstiviestien määrä yhdessä kyselyssä oli sopiva						2	3
Tekstiviesteihin vastaamiseen kului liikaa aikaa	4					1	
Kännykkätyöskentely oli työlästä ja hankalaa	4					1	
Kaksi kännykkätyöskentelyjaksoa nuortenryhmätapaamisten välillä oli sopiva							5
Kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat selkeitä ja ymmärrettäviä					1	1	3
Kännykän käyttö työskentelyssä oli kätevää ja hauskaa		1			1		3

## 7.2 Mobilityöskentely koettiin hyvänä lähestymistapana

Ryhmään osallistuneet nuoret lähtivät ennakkoluulottomasti kokeilemaan mobiilityöskentelyä ryhmätoiminnan tukena. Haastattelussa nuoret kertoivat, että työskentelytapa ja aiheet koettiin ajankohtaisina ja nuoret näkivät työskentelyssä monipuolisia mahdollisuuksia. Tekstiviesteihin vastaamista pidettiin helpompana tapana kertoa ajatuksistaan kuin kasvotusten.

### 7.2.1 Ajankohtaisuus

eGroup Coach –kehittämishankkeessa nuoret kokivat mobiilityöskentelyn ajankohtaisena toimintamuotona.

*Jos niin kuin ajatellaan sitä, kun minun ikäsetkin paljon tekstiviestejä lähettää ja tekstiviestit on hyvin tärkeä osa elämää ja semmosta arkee. Jos tämmöstä alettas tekemään laajamittasemmin, se olis sitten varmasti just oikee tapa lähestyä näitä asioita tuo tekstiviesti.*

Nuoret kokivat mobiilityöskentelyn kysymykset ajankohtaisina. Nuoret toivat esille, että olivat jo aiemminkin miettineet työskentelyssä esille nousseita asioita, mm. ystävyys- teeman käsittelyä pidettiin tärkeänä. Useampi työskentelyyn osallistunut nuori koki elävänsä sellaista aikaa elämässään, että tuen tarve, mobiilityöskentelykin muodossa oli paikallaan. Nuoret kertoivat, että olisi hyvä jos muutkin nuoret pääsisivät kokeilemaan mobiilityöskentelyä. Nuorilla oli hyviä ajatuksia siitä, minkälaisissa tilanteissa mobiilityöskentelyä voisi jatkossa hyödyntää. Näitä olivat mm. muuttaminen omille, syrjäytyminen, vaikeissa elämäntilanteissa ja erilaisuuden kokemisen käsittelyssä.

*Jos on vähän semmonen elämäntilanne, että ettii nuorena sitä omaa paikkaansa täältä maailman keskeltä: mihin sopukkaan sä sitten asetutkaan ja millä tavalla sä alat elämään. Jos on vähän semmosta ettimistä, ettei tiitä miten kaikki asiat kuuluu mennä tai jos olis vielä jotain henkistäkin huonovointia niin siitä [kännykkätyöskentelystä] vois sitten saada sellasta rohkaisua.*

*Kyllä ne jotkut kosketti [mobiilikysymykset]. Ei kaikki ollut sellasia. Mä en nyt muista taaskaan mitkä oli niitä, mutta silti, ei kaikki ollut niin kauheen tärkeitä mulle, mutta oli siellä semmosiakin jotka oli hyviä.*

*Ainakin sillon, jos on vaikeeta ja tarvii tukea. Jos on vaikka muuttamassa omilleen, itsenäistymässä. Mun mielestä sillon tarvii hirveesti tukea. Eka kerran, kun lähtee pois kotoa, niin se on semmonen kriisi. Se on niin iso muutos.*

*Jotenkin ehkä semmonen aihe, puhuttas erilaisuuden hyväksymisestä, koska se on aika tärkeä asia minun mielestä, niin kuin tämmönen aihealue. Niin ja kyl-lähän sitä jo osittain sivuttiinkin tuossa ryhmässä.*

### **7.2.2 Helpompi tapa pysähtyä kertomaan ajatuksista**

Nuorten haastatteluista nousi esille, että tekstiviesteihin vastaaminen oli helpompi tapa kertoa omista ajatuksistaan kuin keskustella kasvotusten. Mobiilityöskentely nähtiin myös kanavana kertoa jollekin aikuiselle miten oikeasti menee ja käyttää tekstiviestivastausta avunpyytämässä. Mobiilityöskentely oli myös kätevää, koska kysymyksiin pystyi vastaamaan vaikka kotona.

*Se on tosi hyvä juttu, koska siinä ei edes nää sitä toista. Siinä vaan laittaa... kun vaikka puhuukin jonkun toisen kanssa puhelimesta niin se on helpompaa joskus kun tällain [kasvotusten]. On tiettenkin kätevää, kun ei tarvii lähtä minnekään, voi omassa huoneessa. Ei tarvi lähtä kauas jutteleen jonkun kanssa.*

*Tai mä ainaskin koen silleen ite, että on helpompi näpyttää jollekin joku kirje tai viesti kuin mennä ihan kasvotusten sanomaan.*

## 7.3 Mobiilityöskentely herätti ajatuksia

Kehittämishankkeen yhtenä tavoitteena oli tehdä päätelmiä siitä, edistykö mobiilityöskentely nuorta tarkastelemaan itseään omassa arjessa. Tässä kappaleessa kuvaan kuinka mobiilityöskentely näkyi nuorten ajatuksissa.

### 7.3.1 Ryhmässä käsiteltyjen aiheiden työstäminen jatkui

Nuoret kokivat, että mobiilityöskentely tuki nuorten ryhmässä toimimista. Nuoren oli vielä mahdollisuus syventyä pohtimaan käsiteltyä aihetta ja ilmaista omia ajatuksiaan. Muutama nuori viittasi myös siihen, että mobiilityöskentely toimi itsenäisesti eikä yhteyden löytäminen ryhmätyöskentelyyn ollut välttämätöntä esim. jos ei ollut päässyt mukaan ryhmäkerralle.

*Se oli ihan hyvä. Pystyi sitten vielä viikolla sen nuorten ryhmän jälkeen palauttaan mieleen niitä asioita, jos ei sillon ryhmän aikana vielä kerennyt miettiä tai sanoa. Pystyi sen välityksellä vielä sanomaan, ilmaseen itseensä.*

*Siinä oli ihan hyviä kysymyksiä. Yleensä ainakin huomaa, että se liittyy siihen mitä oltiin siellä ryhmässä käsitelty. Et sit niin ku tavallaan tuli mietittyä vähän lisää niitä asioita. Se toimi ihan hyvin mun mielestä siinä.*

*Se on ihan hyvä. Mä tykkäsin kännykkätyöskentelystä enemmän kuin siitä ryhmässä olostä. No en mä sitä oikeestaan huomannut [tukiko työskentely ryhmässä käsiteltyjä teemoja]. En mä kauheesti ajatellut onko se samanlaista kuin siellä ryhmässä.*

### 7.3.2 Positiivisia ajatuksia meneillään olevasta päivästä

Kännykkätyöskentelyn avulla nuoret pysähtyivät pohtimaan meneillä olevaa päivää. Nuoret pitivät tärkeänä kännykkätyöskentelyssä kysymyksiä, joissa heräteltiin pohtimaan positiivisia asioita päivästä ja mietittiin miten itsellä menee.

*No siis ainakin kun siinä oli jotain sen tyyppisiä välillä, että mitä hyviä asioita tänään on tapahtunut? Sitten tuli silleen ajateltua paremmin, että on semmosiakin asioita.*

*Siellä oli paljonkin hyviä yksittäisiä kysymyksiä. Ainakin sen mää muistan, että joskus oli semmonen kysymys, että "Aina ei huomaa pieniä hyviä asioita arjen keskellä..." tai "Mitä hyvää sinulle on tänään tapahtunut?" Sitte muistaakseni siellä oli myös semmonen, että "Mitä hyvää... Onko sinulle tehty jotain hyvää tänään?"*

*Kyllä se varmaan niin ku tuli semmosena muistutuksena siihen arjen keskelle niistä asioista mitä oltiin sitten... sitten pysähty kuitenkin, kun se kysymys tuli. Pysähty sitten miettimään, että hetkonen mites tää on minun kohdalla.*

*Joo mää mietin mitä mä oon niin ku sen päivän aikana tehnyt. Niin sen perusteella mä oikeestaan niin ku vastasin niihin kysymyksiin. Että mä en aatellut seuraavaa tai edellistä päivää.*

*Vaikka se tuntuu tosi tyhmälle, että "mitä kuuluu?" Mutta periaatteessa se on tosi tärkeä kysymys. Nykyään sitä kysymystä käytetään väärin, jossain facebookissa tai mesessä. Siis pitäis kysyä toiselta... ei muuten, vaan oikeesti kysyä, tarkoittaa sitä. Jos se alkaa kertomaan sulle niin varata aikaa silleen, että voit kuunnella mitä sille toiselle ihan oikeesti kuuluu. Oli siellä jotenkin [kännykkäkysymyksiä, joissa oli kiinnostuttu miten nuorella menee]: miten on mennyt tai mitä on tehnyt tai missä on edistynyt tai mitä olis voinut jättää tekemättä tai mitä olis pitänyt tehdä tai miten on se viikko mennyt, tollasta oli.*

### **7.3.3 Käsitukset omasta itsestä ja ympäristöstä**

Mobiililyöskentelyllä nähtiin olevan vaikutusta, yhden nuoren sanoja lainatakseni, "enemmänkin siihen henkiseen- ja mietiskelypuoleen". Mobiililyöskentelyn kysymykset sisälsivätkin ajankohtaisia aiheita, jotka synnyttivät paljon ajatuksia nuorten mielessä. Työskentely herätti nuoria pohtimaan niitä asioita, jotka muokkaavat ja tukevat toiminnallista identiteettiä. Näitä asioita olivat mm. harrastukset, arvot, työrooli, voimavarat ja tulevaisuus.

*Mä en muista olikohan siellä joku kysymys tietokoneen ja telkkarin käyttöön? Niin siinä tulikin miettineeksi, että "jestas mää käytän paljon tietokonetta". Mä istun joka päivä koneella, jos mä en muuta tee.*

*Tuli sitä mietittyä mitä vois tehdä. Mä en kauheesti harrasta mitään, että vois tehdä oikeesti jotain.*

*Kyllä mä aloin niitä silleen vähän miettimään, kun viime aikoina oon pitänyt vähän semmosta rälli-elämää, että "hei hetkonen, että mitä asioita mä oikeesti haluan arvostaa ja mitkä asiat ei mulle niin paljon merkitse?"*

*No varmaan nyt aika paljon on ollut sitä, että miettinyt mistä löytys enemmän niitä ihmissuhteita ja just tätä, että miten sais kotona pidettyä sellasen hyvän järjestyksen yllä. Semmosen, että olis aina kaikki tavarat järjestyksessä.*

Nuoret kokivat kysymysten olevan kannustavia ja tukea antavia. Yksi nuorista toi esille, että joukossa oli myös kysymyksiä, jotka tekivät hieman surulliseksi. Näitä aiheita olisi voinut olla hyvä työstää vielä kahden kesken.

*Ne on niin ku aika polttavia aiheita sillä tavalla, että joskus tuli se tunne tavaltaan... Ne oli joskus niin tärkeitä ne asiat mulle ja kun ne tuli kysymyksiä, jotenkin se ajatus joskus meni siihen, ettei mulla tuokaan asia oo vielä kohdallaan. Se jotenkin joskus lannistikin.*

Mobiililyöskentelyn kautta nuoret heräsivät pohtimaan oman itsensä lisäksi ympäristöä. Nuoret olivat miettineet asunnon tai huoneen siisteyttä, mutta sitäkin useammin nuoret kertoivat pohtineensa sosiaalisia suhteita, erityisesti ystävyysuhteita.

*Sillon oli aika tyhjää mun verkko, ettei siinä ollut kun pari kaveria. Sitten alko silleen miettimään, että "hei ketkä oikeesti on mun ystäviä ja ketkä on mun läheisiä?" Silleen, että "onko toi oikeesti mun hyvä ystävä tai sellanen läheinen, että mä voin tästä ja tästäkin asiasta puhua?"*

*No lähinnä semmosta, että vois pitää enemmän yhteyttä niihin kavereihin mitä on jo ja tota uusiinkin ihmisiin tutustua vähän.*

*Varmaan aika paljon jäi sitten... Semmonen saatto tulla jopa vähän surullinen mieli, kun tuli just näihin ihmissuhteisiin liittyviä kysymyksiä. Muisti sitten sen, ettei se minun kohdalla ole niin.*

## 7.4 Mobiililyöskentelyllä vaikutusta toimijuuteen?

Yksi kehittämishankkeen tavoite oli tehdä päätelmiä siitä synnyttikö mobiililyöskentely muutosta toiminnassa. Kun kysyin nuorilta, kannustiko mobiililyöskentely toimimaan oman arkielämän edistämiseksi, sain empiviä vastauksia. Kolme nuorta arvioi, että työskentelyllä oli ehkä jonkin verran vaikutusta kodin siisteyden ylläpitämiseen, ulkoiluun ja ystävyysuhteiden vaalimiseen. Yksi nuorista arveli, että pysähtyminen mobiilikysymysten ääreen saattoi muuttaa toimintaa hetkellisesti. Toinen nuorista vastasi, että teki mobiililyöskentelyn aikana kaiken kuten aiemminkin.

Mobiililyöskentelyn vaikutukset omaan toimijuuteen arjessa kiteytyi nuoren vastauksessa seuraavasti:

*Se tavallaan sitten jäi monesti niin kuin jotenkin ajatuksen tasolle. Ei sitten ne kaikki asiat toteutunut siinä arjessa. On monia kohtia minunkin elämässä, että haluaisin tavallaan, että sitä muutosta tulis, mutta sitten ne voimavarat on joskus vähän semmoset rajalliset.*

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Mobiilityöskentelymenetelmillä nostetta

Nuoret käyttävät aktiivisesti kännykkää. He soittavat, tekstaavat, pelaavat, valokuvaavat, kuuntelevat musiikkia ja käyttävät nettiselaimen kautta erilaisia yhteisöllisiä palveluita mm. facebook. Nuoret pitävät kännykkää ulottuvilla ja ovat tätä kautta aina saatavilla. Nuoret kokevat jopa syrjäytyvänsä kaveripiireistä, elleivät ole tavoitettavissa kaiken aikaa (Nuorten elinolot -vuosikirja 2003). Tämä kännykän käytön ajankohtaisuus näkyi myös nuorten ryhmään osallistuneiden mobiilityöskentelyssä. Nuoret vastasivat tunnollisesti kännyköihin saapuviin mobiilikysymyksiin, joskin aktiivisuus noudatteli pitkälle myös sitoutumista nuorten ryhmään. Suurin osa nuorista koki kännykkätyöskentelyn helppona ja käteväenä työskentelymenetelmänä. Nämä tulokset noudattelevat myös kansainvälisissä tutkimuksissa saatuja tuloksia mobiilityöskentelyn hyväksyttävyydestä osana interventiota.

Kansainvälisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä ollaan jo pidemmällä matkapuhelimen käytössä intervention tukena. Matkapuhelinta on hyödynnetty myös osana kuntoutuspalveluita ja etenkin psykoterapiapalveluita. Maailmalla erilaiset mobiilipohjaiset interventiomenetelmät ovat kehittyneet jatkeeksi internetin kautta tapahtuvalle ohjaukselle, neuvonnalle ja terapialle. (Barak & Grohol 2011, 155-181.) Myös Suomessa on ammattilaisten tarjoamia internetpalveluita erilaisten netti-, puhelinkeskustelu- ja sähköpostiterapian muodossa, unohtamatta vertaistukeen perustuvia yhteisöjä ja ryhmiä.

eFamily Coach- on tehnyt uran uurtavaa työtä kehittäessään mobiiliavusteista perheiden ja nuorten tukemisen työskentelymallia. eFamily Coachin potentiaali on huomioitu Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentian Hyvä käytäntö- palkinnolla. Perusteluissaan eFamily Coachin valinnalle Talentian palkintoraati mainitsi, että mobiilitekniikan käyttö asiakkaan ja työntekijän välisen työprosessin tehostamisessa ja syventämisessä innostaa muita-

kin sosiaalialan toimijoita tekniikan käyttöön. Palkintoraati näki, että menetelmä on helposti siirrettävissä muihin sosiaalialan palveluihin. (Mobiilia tukea perheille 2012.) eFamily Coach-menetelmän hyvä siirrettävyys sosiaali- ja terveystalveluihin on voitu hyvin todeta eGroup Coach-hankkeessa niin vanhempainryhmätoiminnan tehostamisessa (Salminen 2012) kuin tässä opinnäytetyössä.

Mobiilityöskentelymenetelmän antina on ehdottomasti pidettävä Talentian palkintoraadin mainitsema asiakkaan mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Toimintaterapiaryhmässä kännykkätyöskentely tarjosi väylän ajatusten ilmaisemiseen niillekin ryhmäläisille, joiden oli haastavampaa tuoda ajatuksiaan esille toimintaterapiaryhmässä. Nuoret pitivät yleisesti hyvinä kysymyksiä niitä, jotka herättivät pohtimaan ja joihin pystyi vastaamaan lyhyesti. Nuoret toivat esille, että kännykkätyöskentelyn kautta ryhmässä käsiteltujen aiheiden työskentäminen jatkui. He myös kokivat voimavaralähtöisen lähestymistavan mobiilikysymyksissä tärkeänä. Etenkin sen kaltaiset kysymykset, joiden avulla heräteltiin pohtimaan positiivisia asioita päivästä, saivat kannatusta. Nämä opinnäytetyöni tulokset kännykkätyöskentelyn vaikuttavuudesta ovat myös hyvin samankaltaisia kuin kansainvälisissä tutkimuksissa. Bauer ym. (2003, 288) tutkimuksessa mobiilimenetelmän etuina on nähty mm. sitoutumattomuus aikaan ja paikkaan, asiakkaan kannustaminen vastaamaan lyhyen ytimekkäästi ja kontaktin säilyminen terapiaprosessiin sekä kustannustehokkuus. Bauer ym. tutkimuksessa tehdyt päätelmät osoittavat, että tekstiviestityöskentely ei korvaa asiakkaan ja terapeutin välistä työskentelyä. Matthews ym. (2008, 117) puolestaan näkevät mobiilimenetelmän tukevan nuoren terapiaprosessia luoden sisältöä tapaamisille, sitouttaen nuorta suotuisaan terapeutiseen toimintaan ja kannustaen pohtimaan enemmän terapeuttisia asioita. Reid ja Reidin (2004, 5) tutkimuksessa, jossa selvitettiin tekstiviestin sosiaalisia ja psykologisia ulottuvuuksia, tekstiviestin käyttäjät paljastivat viesteissään itsestään enemmän ja olivat tuttavallisempia kuin kasvotusten tapahtuvissa keskusteluissa.

Nuorten toimintaterapiaryhmässä mobiilityöskentelyn avulla kerättiin palautetta edellisestä ryhmäkerrasta. Tämä tapahtui kysymysten, ”Mitä opit/mitä ajatuksia sinulle heräsi viimekermaisesta nuorten ryhmästä?”, avulla. Myös kännykkätyöskentelystä yleisesti sain ryhmän vastuuvetäjänä tärkeää tietoa nuorista ja heidän ajatuksistaan. Tämä auttoi tulevien ryhmäkertojen suunnittelussa ja havaitsemaan, mikäli nuori tarvitsi yksilöllisempää ohjausta. Useissa kansainvälisissä mobiilityöskentelymenetelmissä asiakkaan ohjaus on tapahtunut lähetehtyn viestin jälkeen saadun palauteviestin muodossa. eGroup Coach –menetelmässä keskeistä

on kuitenkin synnyttää uusia sisäisiä prosesseja. Ohjaus ja kannustus sisältyvät kuitenkin kysymysten muotoon, jotka ovat luonteeltaan voimavaralähtöisiä. Lisäksi tavoitteena olisi, että seuraavalla ryhmäkerralla syntyisi keskustelua, joka mahdollistaisi myös ohjauksellisuuden.

Opinnäytetyöni luotettavuuden tarkastelussa on tärkeää pohtia, kuinka luotettavana nuorten toimintaterapiaryhmään osallistuneiden antamaa palautetta menetelmän toimivuudesta voidaan pitää. Koska kehittämishankkeen vetäjänä toteutin palautteen keräämisen mobiilityöskentelystä nuorilta itse, oli tiedostettava mahdollisuus, etteivät nuoret rohkenisi antaa minulle rehellistä palautetta. Päädyin kuitenkin haastattelemaan nuoret itse, koska tutkimushaastattelun teoreetikkojen määritelmään tukien vain minulla oli riittävä käsitys kehitettävästä ilmiöstä (mobiilityöskentelymenetelmä nuorten toimintaterapiaryhmän tukena) ja kehittämisprosessissa mukana olleena minulla oli ennakkokäsityksiä prosessin vaikutuksista nuorelle. Myös alan teoreetikot pitävät tutkimuksen johtajan haastatteluosuutta välttämättömänä, jotta hän pystyisi myöhemmin analysoimaan aineistoa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 70.) Päätöstäni haastattelujen tekemisestä itse vahvisti nuortenryhmän aikana niin ryhmässä yleensä kuin nuoren ja minun välille kehittynyt luottamuksellinen suhde. En myöskään havainnut ristiriitaa nuorten mobiilikysymysten vastauksissa ja heidän antamissa haastattelu- vastauksissa.

## **8.2 Mobiilityöskentelyn mahdollisuudet Inhimillisen toiminnan mallista käsin tarkasteltuna**

Tutkimustehtävänäni oli tehdä päätelmiä siitä, edistikö mobiilityöskentely nuorta tarkattelemaan itseään omassa arjessa ja synnyttämään muutosta toiminnassa. Inhimillisen toiminnan malli selittää, että kehityksen mukanaan tuomiin pysyviin muutoksiin tarvitaan 1) muutos ulkoisissa tai sisäisissä rakenteissa, jotka edistää uusien ajatusten, tunteiden ja toiminnan syntymisen, 2) kun nämä olosuhteet toistuvat tarpeeksi tahto, tottumus ja/tai suorituskyky järjestyvät uudeksi sisäiseksi kokonaisuudeksi 3) ja vaikutuksessa ympäristön kanssa syntyy uusia vakaita tapoja ajatella, tuntea ja toimia (Kielhofner 2008, 126-127). Tätä näkemystä hyödyntäen voisi ajatella, että nuorten eGroup Coach- hankkeessa pystyttiin ulkoisen muutoksen (mobiilityöskentely) kautta vaikuttamaan ajatusten ja tunteiden syntymiseen. Nuor-

ruuden tarkastelu tahto ja tottumus alajärjestelmien kautta nostivat pinnalle ajankohtaisia aiheita. Nuoret kertoivat, että olivat miettineet mobiilityöskentelyssä esille nousseita aiheita mm. vapaa-ajan vietto, ystävyysuhteet ja koti olivat sellaisia, joita nuoret nostivat erityisesti esille.

Nuoret arvelivat, että mobiilityöskentelyllä oli ehkä jonkin verran vaikutusta toimimaan oman arkielämän edistämiseksi. Onkin selvää, että näin lyhyen aikaa kestäväällä mobiilityöskentelyllä on vaikeaa saavuttaa muutoksia toimijuudessa. Uusien toimintatapojen syntyminen tarvitaan pidempikestoinen muutos sisäisissä tai ulkoisissa rakenteissa eli pidempikestoinen mobiiliavusteinen ryhmätyöskentely. Koska kysymykset ovat pohdintaan kannustavia, on sitä kautta mahdollisuus vaikuttaa nuoren sisäisiin rakenteisiin. Pidempikestoisesta mobiilityöskentelyn myötä tahto, tottumus ja suorituskky järjestäytyvät uudestaan. Ja vaikutuksessa nuoren sosiaalisen ympäristön ja asuin-, opiskelu- sekä vapaa-ajan ympäristöjen kanssa syntyy uusia vakaita tapoja tuntea, ajatella ja toimia.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan muutos syntyy yleensä kolmen tason: tutkimisen, pätevyden ja saavuttamisen kautta. Näiden tasojen tarkastelu voi tuoda ulottuvuutta selitettäessä mobiilityöskentelyn vaikutuksia nuoren toimintaan oman arkielämän edistämiseksi. Tutkimistasolla nuori kokeilee uusia asioita ja oppii samalla suorituskvyytään, mieltymyksiinsä ja arvoistaan. Hänellä ei kuitenkaan ole vielä varmuutta näistä asioista. Pätevyytasolla nuorelle kehittyy uusia taitoja, jotka muotoutuvat uusiksi tavoiksi ja tukevat hänen toimijuuttaan. Viimeisen tason eli saavuttamisen myötä nuorella on riittävät taidot ja tavat osallistua johonkin uuteen vapaa-ajan toimintaan, työhön, opiskeluun tai päivittäiseen toimintaan. Toiminnallinen identiteetti muotoutuu näiden uusien aluevaltauksien myötä. (Kielhofner 2008, 127-128.)

Nuoren arkielämää edistävän toiminnan syntyminen vaatii nuorelta rohkeutta tutkia ja kokeilla uusia asioita. Mobiilityöskentelyssä tähän pyrittiin siten, että kysymykset olivat luonteeltaan voimavaralähtöisiä ja joukossa oli myös toimintaan kannustavia kysymyksiä esim. ”Oletko ajatellut pyytää kaveriasi viettämään vapaa-aikaa kanssasi, mutta et ole saanut sitä tehtyä? Mikä on hidastanut toimintaan ryhtymistäsi?”, ” Nimeä jokin itsellesi mieluinen asia, jonka voisit toteuttaa tulevana viikonloppuna. Toteuta se.” ja ” Rutiinit ovat tärkeitä myös kesällä. Mistä rutiineista aiot pitää kiinni myös silloin?” Vaatii kuitenkin aikaa, jotta nuoren

ajatus kypsyy kokeilemaan uusia toimintoja ja tätä kautta ottamaan ne osaksi omia tapoja ja rutiineja.

### 8.3 Ajatuksia tulevaisuuden varalle

Koin jonkin verran haasteellisena tämän tyyppisen ”tyhjä paperi lähetteenä” -toimintaterapia ryhmän. Olisin kaivannut nuorista enemmän tietoa, jotta olisin voinut vielä tarkemmin arvioida, onko mobiiliavusteinen toimintaterapiaryhmä paras mahdollinen tapa tukea nuorta. Osa ryhmään osallistuneista nuorista olisi varmasti hyötynyt myös intensiivisemmästä yksilöllisestä toimintaterapiasta, jonka avulla olisi voitu tukea nuorta elämänmuutoksissa todellisia arkielämän tilanteita hyödyntäen. Mobiilityöskentely yksilöllisen toimintaterapian rinnalla olisi toiminut varmasti jo olemassa olevaa web-sovellusta ja asiasisältöjä hyödyntäen. Toisaalta on myös surullista huomata, että nuorten psykososiaalisen pahoinvoinnin ennaltaehkäisyyn on liian vähän resursseja. Koin että niin ammattioppilaitoksen henkilökunta kuin nuoretkin näkivät ryhmän potentiaalin ja lähtivät ennakkoluulottomasti kokeilemaan tällaista uuden tyyppistä tapaa toimia.

Koska mobiilityöskentelymenetelmä ei ole vuorovaikutteinen, tarjoa nuorelle välitöntä palautetta vastauksista tai yksilöllistä ohjausta vastauksen perusteella, se ei sovi kriisitilanteisiin. Vaikka kysymykset pyrkivät olemaan luonteeltaan voimavaralähtöisiä, vaatii työskentely kuitenkin nuorelta sellaista ajatusten ja asioiden käsittelytaitoa, ettei hänelle tule kokemusta yksin jäämisestä ajatusten kanssa. Nuorten eGroup Coach- hankkeessa kysymyksiin palaaminen tapahtui aina seuraavan ryhmäkerran alussa. Nuoria oli kuitenkin haastavaa saada keskustelemaan menneen viikon mobiilityöskentelystä. Ja niin kuin nuoret haastatteluissa toivat esiin: mobiilityöskentely toimi juuri siksi, että asioista oli helpompi kirjoittaa kuin kertoa kasvotusten. Ehkä kuitenkin pidempikestoisen työskentelyn myötä ryhmässä olisi syntynyt vielä syvempää luottamusta, jolloin mobiilityöskentelyssä käsiteltyjen asioiden työstämistä olisi voinut jatkaa ryhmässä.

Nuorten eGroup Coach- hankkeessa ryhmän osallistujat tarvitsivat tukea laajemmin elämäntilanteidensa ja psykososiaalisiin suhteisiin liittyvissä asioissa. Tässä hankkeessa saatujen positiivisten tulosten siivittämänä mobiilityöskentelymenetelmää nuorten toimintaterapiaryh-

män tueksi voisi myös profiloida tarkemmin, jolloin menetelmä toimisi selkeämmin intervention välineenä. Myös nuoret näkivät mobiilityöskentelyn käytöllä olevan mahdollisuuksia vaikeassa elämäntilanteessa tai silloin, kun nuori muuttaa omilleen tai tarvitsee tukea erilaisuuden kokemisen hyväksymisessä. Tämä vaatisi kuitenkin web-ohjelman asiasisältöjen muokkaamista ja uudistamista. Näen kuitenkin, että vain taivas on rajana tämän mobiilityöskentelymenetelmän jatkokehityksessä. Toimintaterapian näkökulmasta menetelmän sisältöjä voisi viedä myös toimintakokonaisuuksien, taitojen ja toimintavalmiuksien suuntaan tai käyttää osittain pohjana toimintaterapian nimikkeistöä. Ryhmän ohjaajien keskuudessa syntyi myös ajatus, että puhtaasti vuorovaikutustaitojen ryhmässä mobiilityöskentelyn kysymyksiä voisi kohdentaa enemmän ryhmän toimintaa: kannustaa, ohjata ja antaa palautettakin vuorovaikutustaitojen tukemiseksi ryhmässä.

Yksi ryhmään osallistuneista nuorista ideoi hienosti, että tekstiviestillä voisi pohjustaa tulevaa ryhmäkertaa. Ennen ryhmäkertaa tulevalla tekstiviestillä voisi jakaa tietoa tulevasta aiheesta ja toiminnoista. Tekstiviesti voisi myös sisältää jonkin alustavan kysymyksen tulevan viikon aiheesta. Näin jokaisella ryhmäläisellä olisi mahdollisuus miettiä tulevaa aihetta etukäteen ja kynnys tulla ryhmään madaltuisi. Tässä ryhmän toteutuksessa nuorille jaettiin ryhmän alkaessa esite, joka sisälsi ryhmäkertojen ajankohdat ja aiheet. Kehittämiprojektissa oli myös mahdollisuus muistuttaa nuoria viikoittain tekstiviestillä ryhmän ajankohdasta, mutta tämän palvelun käyttöä emme katsoneet tarpeellisena nuorten ryhmässä.

## LÄHTEET

- Barak, A. & Grohol, J. 2011. Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Service*, 29: 155-196.  
<http://construct.haifa.ac.il/~azy/B640-CurrentFutureTrendsBarak.pdf>
- Baron, K., Kielhofner, G., Iyenger A., Goldhammer, V., & Wolenski J. 2007. OSA. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi käsikirja. Version 2.2. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Bauer S., Percevic, R., Okon , E., Meermann R. & Kordy, H. 2003. Use of text messaging in the aftercare of patients with bulimia nervosa. *European Eating Disorders Review* 11(3), 279-290.
- Coleman John C. 2011. *The Nature of Adolescence*. Fourth edition published by Routledge. Taylor & Francis Group. East Sussex.
- Creek, J. 2003. *Occupational Therapy and Mental Health*. Third Edition. Churchill Livingstone.
- Depp, C., Mausbach, B., Grandholm, E., Cardenas, V., Ben-Zeev, D., Patterson, T., Lebowitz, B & Jeste D. 2010. Mobile interventions for severe mental illness. *The Journal on Nervous and Mental Disease* 10(198), 715-721.
- Dirette, D. & Kolak L. 2004. Occupational performance needs of adolescents in alternative education programs. *The American Journal of Occupational Therapy* 58, 337-341.
- Edu.fi – opettajan verkkopalvelu. Henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS). Viitattu 11.2.2012.  
[http://edu.fi/ammattikoulutus/ammattillinen\\_erityisopetus/opetussuunnitelmat\\_ja\\_opetuksen\\_jarjestaminen/hojks](http://edu.fi/ammattikoulutus/ammattillinen_erityisopetus/opetussuunnitelmat_ja_opetuksen_jarjestaminen/hojks)
- eFamily Coach - Mobiilipohjainen arjen ohjauväline perhepalvelujen kehittämiseen. 2010. Jamk projektikuvaukset. Viitattu 22.8.2012.  
<http://www.jamk.fi/projektit/1185>
- Finlay, L. 1997. *Groupwork in Occupational Therapy*. United Kindom: Stanley Thorners (Publisher) Ltd.
- Fjeldsoe, B., Marshall, A. & Miller, Y. 2009. Behavior change interventions delivered by mobile telephone short-message service. *American Journal of Preventive Medicine* 36(2), 165-173.
- Forsyth, K. & Parkinson, S. 2008. *Mohost käsikirja: Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi*. Helsinki: Psykologien Kustannus, cop. 2008.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykkönen M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita Prima.
- Helve, H. 2002. *Arvot, muutos ja nuoret*. Helsinki: Yliopistopaino. Helsinki University Press.
- Henry, Alexis D. 1997. Development of a measure of adolescent leisure interests. *The American Journal of Occupational Therapy* 52(7), 531-539.

- Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press Oy Ylipistokustannus, HYY yhtymä. Ylipistopaino, Helsinki 2008.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Homma hanskaan. Nuorten kuntoutuskokeilun arviointi. 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2. painos. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Jaakkola, H. 2012. Tekniikka palvelemaan ihmistä. Talentia. Sosiaalialan edunvalvonta- ja ammattilehti 13.4.2012. Viitattu 22.8.2012.  
[http://www.talentia-lehti.fi/lehti/talentia-lehti/juttuarkisto/ilmiot\\_arkisto/?1409\\_m=2643](http://www.talentia-lehti.fi/lehti/talentia-lehti/juttuarkisto/ilmiot_arkisto/?1409_m=2643)
- Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth Edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business.
- Kiuru, N. 2008. Kaverit vaikuttavat nuorten suunnitelmiin ja koulusopeutumiseen. *Psykologia* 5/2008, 370-373.
- Kiuru, N., Aunola, K., Vuori, J. & Nurmi J-E. 2007. The role of peer group in adolescents' educational expectations and adjustment. *J Youth Adolescence* 36, 995-1009.
- Kiuru, N., Burk, W. J., Laursen, B., Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2012. Is depression contagious? A test of alternative peer socialization mechanisms of depressive symptoms in adolescent peer networks. *Journal of Adolescent Health* 50(3), 250-255.
- Kivinen, A. Reumapotilaat mukana kännykkäseurannassa. *Keskisuomalainen* 12.11.2012, 6.
- Krishna, Boren & Balas. 2009. Health care via cell phones: A systematic review. *Telemedicine and e-Health* 15(3), 231-240.
- Leino, I. 2011. Tulevaisuuden toimintaterapeutin työnkuva toimintaterapeuttiopettajien kokemana. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, toimintaterapian koulutusohjelma. Viitattu 24.9.2012.  
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32018/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>
- Matthews, M., Doherty G., Sharry, J. & Fitzpatrick, C. 2008. Mobile phone charting for adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling* 36(2), 113-129.
- Mobiilia tukea perheille. eFamily Coach –työskentelymalli palkittiin sosiaalialan asiantuntijapäivillä. Talentian tiedotteiden arkisto 15.3.2012. Viitattu 14.9.2012.  
[http://www.talentia.fi/materiaalit/tiedotteet/mobiilia\\_tukea\\_perheille\\_efamily\\_coach\\_tyoskentelymalli\\_palkittiin\\_sosiaalialan\\_asiantuntijapaivilla.2575.news](http://www.talentia.fi/materiaalit/tiedotteet/mobiilia_tukea_perheille_efamily_coach_tyoskentelymalli_palkittiin_sosiaalialan_asiantuntijapaivilla.2575.news)
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aika tutkimus 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Helsinki: Ylipistopaino Oy.
- Nuorista Suomessa. 2012. Tietoa nuorista, heidän asemastaan, elinoloistaan ja nuorisotyöstä 2012. Suomen nuorisoyhteistyö Allianssi ry. Keuruun Lautupaino KLP oy.

Nuorten elinolot–vuosikirja. 2003. Teknologisoituva nuoruus. Toim. Kangas, S. & Kuure, T. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.- 2. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Porvoo.

Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. 2001. Toim. L. Laugher. London: Churchill Livingstone.

Omaa kotia etsimässä. Nuorten asuminen 2010. 2011. Toim. T. Kupari. Suomen ympäristö. Ympäristöministeriö. Rakennetun ympäristön osasto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pelastakaa lapset ry. 2009. Raportti lasten matkapuhelimen käytöstä. Viitattu 11.1.2012. [http://www.pelastakaalapset.fi/@Bin/91551/mobiili\\_2009\\_web.pdf](http://www.pelastakaalapset.fi/@Bin/91551/mobiili_2009_web.pdf)

Preziosa, A., Grassi, A., Gaggioli A. & Riva G. 2009. Therapeutic Applications of the Mobile Phone. *British Journal of Guidance & Counselling* 37(3), 313-325. Routledge. Taylor & Francis Group.

Puuronen, V. 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. Juvenes Print.

Reid, D. & Reid, F. 2004. Insights into the social and psychological effects of SMS text messaging. The social and psychological effects of Text. Viitattu 3.10.2012. <http://educ.ubc.ca/courses/etec540/May08/suz/assests/SocialEffectsOfTextMessaging.pdf>

Repo, T. 2011. Mitä toi tekee nuorisopsykiatriassa: toimintaterapeutin työn sisältö ja erityisosaamisen alueet. Pro gradu -työ : Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos, toimintaterapia. Verkkoaineisto. Viitattu 9.1.2012. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/27226>

Salminen, S. 2012. Mobiilipohjainen ohjausväline vanhempain ryhmätoiminnan tehostamiseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, terveyden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Viitattu 12.9.2012. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39089/Salminen.pdf?sequence=1>

Seppälä, O. 2012. Kysely: Kolmannes nuorista kokee itsensä yksinäiseksi. Kotimaa24 19.6.2012. Viitattu 4.10.2012. <http://www.kotimaa24.fi/uutiset/kotimaa/8523-kysely-kolmannes-nuorista-kokee-itsena-yksinaiseksi>

Shapiro, J., Bauer S., Andrews E., Pisetsky E., Bulik-Sullivan B., Hamer R. & Bulik C. 2010. Mobile therapy: Use of text-messaging in the treatment of bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders* 43(6), 513–519.

Soisalon-Soininen, J. 2012. Nuoria pelottaa: Emme tiedä, mihin Suomen rahat menevät. *Taloussanomien* 17.8.2012. Viitattu 2.10.2012. <http://www.taloussanomien.fi/kotimaa/2012/08/17/nuoria-pelottaa-emme-tieda-mihin-suomen-rahat-menevat/201235771/12>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Kouluterveyskysely. Viitattu 29.11.2012. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Toimintaterapia ammattina. 2010. Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 11.2.2012.  
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/toimintaterapia-ammattina.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimus: Nuoret eivät kaipaa irtosuhteita, vaan perheen. 2012. Iltalehti 17.8.2012. Viitattu 2.10.2012. [http://www.iltalehti.fi/perhe/2012081715966292\\_pr.shtml](http://www.iltalehti.fi/perhe/2012081715966292_pr.shtml)

## LIITE 1 Esimerkki sisällönanalyysistä yhdessä yhdistävässä luokassa

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Jos niin kuin ajatellaan sitä, kun minun ikäsetkin paljon tekstiviestejä lähettää ja tekstiviestit on hyvin tärkeä osa elämää ja semmosta arkee. Jos tämmöstä alettas tekemään laajamittasemmin, se olis sitten varmasti just oikee tapa lähestyä näitä asioita tuo tekstiviesti.	Tekstiviestit osa nuoren arkea	Tekstiviestit sopiva menetelmä nuorille	Ajankohtaisuus	Mobiiliyöskentely koettiin hyvänä tapana lähestyä nuorta
Mun mielestä pitäis just olla enemmän tällasia nuortenryhmiä, mihin voisi niin kun käyttää tällasta kännykkäyöskentelyä. Mun mielestä olis hyvä, että muutkin nuoret oppis sitä käyttämään hyödyksi.	Suositus muillekin nuorille			
Kyllä ne jotkut kosketti. Ei kaikki ollut sellasia. Mä en nyt muista taaskaan mitkä oli niitä, mutta silti, ei kaikki ollut niin kauheen tärkeitä mulle, mutta oli siellä semmosiakin jotka oli hyviä.	Kysymykset koskettivat	Nuoruuden tukeminen		
Jos on vähän semmonen elämäntilanne, että ettii nuorena sitä omaa paikkaansa täältä maailman keskeltä: mihin sopukkaan sä sitten asetutkaan ja millä tavalla sä alat elämään. Jos on vähän semmosta ettimistä, ettei tiiä miten kaikki asiat kuuluu mennä tai jos olis vielä jotain henkistäkin huonovointia niin siitä [kännykkäyöskentelystä] vois sitten saada sellasta rohkaisua.	Elämäntilanteeseen tukea			
Ainakin sillon, jos on vaikeeta ja tarvii tukea. Jos on vaikka muuttamassa omilleen, itsenäistymässä. Mun mielestä sillon tarvii hirveesti tukea. Eka kerran, kun lähtee pois kotoa, niin se on semmonen kriisi. Se on niin iso muutos.	Tukea muuttaessa omilleen			
Jotenkin ehkä semmonen aihe, puhuttas erilaisuuden hyväksymisestä, koska se on aika tärkeä asia minun mielestä, niin kuin tämmönen aihealue. Niin ja kyllähän sitä jo osittain sivuttiinkin tuossa ryhmässä.	Erilaisuuden hyväksyminen			
Tai mä ainaskin koen silleen ite, että on helpompi näpyttää jollekin joku kirje tai viesti kuin mennä ihan kasvotusten sanomaan.	Helpompi kuin kasvotusten	-	Helpompi tapa pysähtyä kertomaan ajatuksista	
On tietenkä kätevää, kun ei tarvii lähtä minnekään, voi omissa huoneessa. Ei tarvi lähtä kauas jutteleen jonkun kanssa.	Kätevää, kun ei tarvitse lähteä mihinkään	-		