



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MISKA-ALEXANDER ARGILLANDER

LivingSkills™ dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvasta ryhmätapaamisista yksilökokemuksia

Opinnäytetyön raportti

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2022

TIIVISTELMÄ

Argillander, Miska-Alexander: LivingSkills™ dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvasta ryhmätapaamisista yksilökokemuksia

Opinnäytetyö, AMK

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Joulukuu 2022

Sivumäärä: 38

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä yksilökokemuksia LivingSkills™ dialektiseen käyttäytymisterapiasta pohjautuvista ryhmätapaamisista ja tavoitteena tuottaa tietoa kokoontumisten onnistumisista ohjelman puitteissa.

LivingSkills™ dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva hoito-ohjelma oli ensimmäinen laatuaan Turun Seudun Mielensterveysyhdistyksessä Itu Ry:ssä. Ryhmä kokoontui sen tiloissa syksyllä 2022.

Suostumuksen antaneita ryhmäläisiä haastateltiin teemahaastatteluna ja tulokset analysoitiin sisällönanalyysina.

Analyysin tuloksena voidaan pitää, että hoito-ohjelmaan osallistuneiden kokemukset olivat onnistuneita haastattelun perusteella ja osa oli ottanut opittuja uusia taitoja käyttöön omaan arkeen. Lisäksi osa oli kokeneet oman hyvinvointinsa parantuneen taitoryhmään osallistumisen jälkeen.

Avainsanat: dialektinen käyttäytymisterapia, taitoryhmä, dialektisen käyttäytymisterapian hoito-ohjelma.

Abstract

Argillander, Miska-Alexander: LivingSkills™ from group meetings based on dialectical behavior therapy to individual experiences.

Bachelor's thesis

Degree programme in Nursing

December 2022

Number of pages: 38

The purpose of this thesis was to collect individual experiences of group meetings based on LivingSkills dialectical behavior therapy and the aim was to produce information about the success of the meetings within the framework of the program.

The treatment program based on LivingSkills™ dialectical behavior therapy was the first of its kind in the Turku Region Mental Health Association in Itu Ry. The group met at its premises in the fall of 2022.

Group members who gave their consent were interviewed as a theme interview and the results were analyzed as a content analysis.

As a result of the analysis, it can be considered that the experiences of the participants in the treatment program were successful based on the interview, and some had adopted the new skills learned in their everyday life. In addition, some had experienced that their own well-being had improved after participating in the skills group.

Keywords: dialectical behavior therapy, skill group, treatment program of dialectical behavior therapy.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 DIALEKTISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN TAUSTATEORIAT.....	6
2.1 Oppimisteoria.....	6
2.2 Kognitiivinen teoria.....	7
2.3 Biososiaalinen teoria.....	7
2.4 Dialektinen filosofia.....	8
2.5 Tietoinen läsnäolo.....	9
3 LIVINGSKILLS™ OHJELMA.....	10
3.1 Vuorovaikutustaidot.....	11
3.2 Tunnetaidot.....	11
3.3 Ahdistuksen hallintakeinot.....	12
4 LIVINGSKILLS™ RYHMÄ ITU RY:SSÄ.....	13
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	VIRHE.
KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.....	15
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	17
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	
Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.8	
7.1 Teemahaastattelun suunnittelu.....	18
7.2 Haastattelujen toteuttaminen.....	19
7.3 Aineiston käsittely ja analysointi.....	20
8 TULOKSET.....	21
8.1 Taitoryhmään hakeminen.....	21
8.2 Vuorovaikutustaitojen moduuli.....	22
8.3 Tunnesäätelytaitojen moduuli.....	22
8.4 Ahdistuksen hallinta moduuli.....	23
8.5 Tietoinen läsnäolo.....	24
9 POHDINTA.....	25
9.1 Tutkimustulosten tarkastelu.....	25
9.2 Opinnäytetyön eettisyys.....	26
9.3 Opinnäytetyön luotettavuus.....	29
9.4 Ammatillinen kehittyminen.....	30
LÄHTEET.....	31
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on periaatepohjainen, vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien, moniongelmaisten asiakkaiden moniulotteinen psykoterapeuttinen hoito. DKT on tiimihoito, mikä tarkoittaa, että ryhmä työntekijöitä hoitaa ryhmää asiakkaita. Työntekijät muodostavat keskinäisen konsultaatiotiimin, joka auttaa pitämään hoidon tehokkaana ja työntekijät motivoituneina. DKT:aa voi tehdä ainoastaan DKT-tiimissä. (DTK-yhdistyksen www-sivut 2022.)

LivingSkills DKT Taitovalmennus -ryhmämalli koostuu kolmesta neljän viikon moduulista: Vuorovaikutustaidot, Tunnetaidot ja Ahdistuksen hallintataidot. Jokaisessa moduulissa harjoitellaan myös tietoisuustaitoja. LivingSkills Taitoryhmämallia on käytetty muun muassa päihdeperhekuntoutuksessa, mielenterveyskuntoutujien asu-mispalveluissa ja kriisikeskuksessa. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.)

Tämän työn tarkoituksena on selvittää yksilökokemuksia dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvasta LivingSkills™ ohjelman mukaisista ryhmätapaamisista, jotka toteutuvat syksyllä 2022. Ohjelman mukaista tavoitteellista menetelmäryhmää käytetään sosiaali- ja terveyden ammattilaisten toimesta esimerkiksi lastensuojelussa, psykiatrian palveluksessa sekä yhdistyksissä. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.)

Tavoitteena on analysoida osallistujilta kerättyä aineistoa ryhmässä olevilta henkilöiltä ja tavoitteena tuottaa tietoa kokoontumisten onnistumisista ohjelman puitteissa. Ryhmä kokoontuu Turun Mielenterveysyhdistyksen tiloissa sekä järjestämänä. Työn tilaajana toimii Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry. Yhteyshenkilönä toimii toiminnanjohtaja.

2 DIALEKTISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN TAUSTATEORIAT

DKT on pohjimmiltaan käyttäytymisterapiaa, joka tähtää muutokseen. Asiakkaita autetaan luopumaan vaikeuksia aiheuttavista toimintamalleista ja harjoittelemaan uutta, taitavaa käyttäytymistä. Muutostavoitteen lisäksi DKT:aan välttämättömänä osana kuuluu myös hyväksynnän tavoite ja hyväksyntään tähtäävä työskentely. Hyväksyntää edistetään tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoituksilla ja hyväksyntää viestittävällä vuorovaikutuksella (validaatio). Olennaista on sekä muutoksen että hyväksynnän jatkuva edistäminen ja tasapainottaminen. Nämä näennäisesti vastakkaiset tavoitteet yhdistyvät dialektisen filosofian avulla. Dialektiikka toimii DKT:ssa sekä kokoavana taustateorianä että käytännön työtä ohjaavana periaatteena. (DKT-yhdistyksen www-sivut 2022.)

2.1 Oppimisteoria

Oppimisteoriassa korostetaan ihmisen kykyä oppimiseen ja uudelleenoppimiseen. Oppimisteorian mukaan käyttäytymistä ohjaavat pääasiassa seuraamukset ja laukaisevat tekijät, niin sanottu kontrollioivat muuttajat. Käyttäytymisterapia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia ovat siis oppimisteorian psykoterapeuttisia välineitä. Siitä syystä käyttäytymisterapiassa työskennellään intensiivisesti muutoksen parissa. (Kåver & Nilsson 2004, 67.)

Tavoitteena on luoda edellytykset sille, että asiakas voisi saavuttaa tavoitteensa. Siihen päästään muuttamalla joko asiakkaan käyttäytymistä tai hänen ympäristöään, toisinaan kumpaakin. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa muutos voi merkitä myös sitä, että ihminen oppii hyväksymään itsensä ja todellisuuden sellaisina kuin ne ovat. (Kåver & Nilsson 2004, 68.)

Teoria puhuu invalidisoivasta ympäristöstä kuvatessaan kasvu ympäristöä, joka ei ihanteellisella tavalla kykene auttamaan tunneherkkää ja itsesäätelyltään haavoittuvaa lasta ymmärtämään ja hyväksymään tunteitaan eikä oppimaan säätelemään niiden ilmaisuja. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 26.)

2.2 Kognitiivinen teoria

Kognitiotutkimuksessa on keskitytty ennen kaikkea kolmeen kognitiiviseen prosessiin: miten saadaan tietoa ympäröivästä maailmasta, miten tietoa käsitellään ja miten uutta tietoa käytetään. Kognition on laaja käsite. Käyttäytymisterapiassa ihmisten käyttäytymisen esitetään tuottavan tunteita. Kognitiivisen teorian terapeuttinen sovellus on kognitiivinen terapia. Siinä ihminen kuvataan aktiivisena tiedonhakijana, jota ohjaa tarve luoda merkitystä ja struktuuria sekä ympäristöönsä että itseensä. Erilaiset olosuhteet voivat johtaa vääristyneeseen ja liioitellun kielteiseen tapaan ajatella sekä sisäistä että ulkoista maailmaa. (Kåver & Nilsonne 2004, 76.)

Kognitiivisen teorian mukaan juuri nämä vääristyneet merkitysrakennelmat ja ajatukset johtavat ongelmallisiin tunteisiin ja muodostavat siten psykiatristen häiriöiden ytimen. Terapeutti johdattelee asiakasta etsimään tietoa ja tosiasioita, jotka voivat oikaista tämän vääristyneitä asenteita itseään tai yleensä elämää kohtaan. (Kåver & Nilsonne 2004, 77.)

Se, minkälaisia oletuksia meillä on toisistamme, maailmasta ja itsestämme, vaikuttaa olennaisesti siihen, mihin kiinnitämme huomionsi ja miten reagoimme vastaan tuleviin ilmiöihin. Toimimme oletustemme pohjalta etenkin niissä tilanteissa, joissa emme tiedä tai ymmärrä toisen ihmisen toiminnan syytä. Myönteiset oletukset antavat tilaa myönteisimmille tunteille, joiden seurauksena meidän on helpompaa olla uteliaita ja empaattisia, minkä vuoksi voimme tutkia asiaa hieman tarkemmin ennen kuin päättämme, mitä on viisainta tehdä. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 43.)

2.3 Biososiaalinen teoria

Dialektisen käyttäytymisterapian lähtökohtana on biososiaalinen teoria, se on malli, jossa otetaan huomioon sekä synnynnäinen temperamentti ("bio-") että yksilön vuorovaikutus ympäristön kanssa ("-sosiaalinen"). Biososiaalinen teoria esitellään asiakkaalle jo terapian perehdyttämävaiheessa ja siihen palataan koko terapian ajan. Biososiaalinen teoria on yritys luoda integratiivinen – mutta väistämättä suhteellisen rajoittunut ja kliinisesti käyttökelpoinen malli. (Kåver & Nilsonne 2004, 53.)

Biososiaalisen teorian läpikäyminen on ensimmäisiä DKT-interventioita. Terapiatyön aikana teoriaan palataan jatkuvasti, jotta asiakkaalle tulee selväksi, kuinka hänen vaikeuksiaan ymmärretään ja jotta asiakas ymmärtää kulloisenkin intervention valinnan. Biososiaalinen teoria on myös taitovalmennuksen eri osien taustalla ja tekee terapia-asetelman asiakkaalle ymmärrettäväksi. (Kåver & Nilsonne 2004, 63.)

Teorian mukaan tunnesäätelyn vaikeudet kehittyvät synnynnäisten tekijöiden (kuten geenien ja temperamentin) sekä ympäristövaikutusten (kuten lapsen saaman huolenpidon laadun) monimutkaisessa vastavuoroisessa yhteisvaikutuksessa. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 23.)

2.4 Dialektinen filosofia

Dialektisessä lähestymistavassa todellisuus on alitajuisessa liikkeessä ja muutoksen tilassa, se ei siis ole kaksijakoinen ja staattinen. Dialektinen tarkastelutapa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että näkee kokonaisuuksia, jotka sisältävät ristiriitaisia puolia. (Kåver & Nilsonne 2004, 81.)

Joku voi olla samanaikaisesti sekä ruma että kaunis, paha ja hyvä. Ihminen voi surra ja iloita tai olla oikeassa ja väärässä samalla kertaa. Elämä voi olla tuskallista, että riemullista ja käyttäytyminen voi olla tavattoman tuhoavaa ja samalla rakentavaa. Dialektiikka pyrkii auttamaan asiakasta antamaan sijaa ristiriitaisille impulsseille ja tunteille. (Kåver & Nilsonne 2004, 82.)

Tunnesäätelyvaikeuksista kärsivän ihmisen tunteet vaihtelevat voimakkaan epämiellyttävistä miellyttäviin ja takaisin epämiellyttäviin, jopa tuskallisiin. Tunteet ovat reaktioita ympäristössä tapahtuville muutoksille. Vaikka jossakin tilanteissa huomattavista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivä ihminen on erittäin hyväntuulinen, hän kärsii usein myös tuskallisista tunteista, että elämä kokonaisuutena voi olla suurta kärsimystä. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 45-46.)

2.5 Tietoinen läsnäolo

Tietoinen läsnäolo, mindfulness, on keskittymistä, havainnoimista ja läsnäoloa nykyhetkessä, tuomitsematta. Sen avulla tapahtuvasta aikuisten kroonisen kivun, ahdistus- ja masennusoireiden sekä toistuvan masennuksen lievittämisestä ja immuniteetin kohentumisesta on vankkaa näyttöä. Mindfulnessin harjoittamisen määrän ja stressi- sekä mieliala-oireiden lievittymisen välillä on havaittu annos-vastesuhde, ja harjoittamisen myötä tapahtuu aivojen rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia. (Raevuori 2016, 132.)

Mindfulness-interventiot ovat tehokkaita ja soveltuvat monenlaisille ihmisryhmille, mutta raportointi- ja julkaisemisharhan vuoksi ryhmätason vaikutukset saattavat jäädä vähäisemmiksi kuin tutkimuksista voisi päätellä. Suomalaisessa terveydenhuollossa nämä interventiot voisivat tarjota inhimillisen ja kustannusvaikuttavan väylän hoitaa erityisesti pitkäkestoista psykiatrisista häiriöistä sekä somaattisten sairauksien liitännäisoireista kärsiviä potilaita. (Raevuori 2016, 132.)

3 LIVINGSKILLS™ OHJELMA

LivingSkills™ DKT – Taitoalmennus on ammatillista täydennyskoulutusta ammatilaisille, jotka kohtaavat työssään ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea tunnesäätelyyn, vuorovaikutukseen tai ahdistuksen hallintaan. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.)

LivingSkills DKT Taitoalmennus -ryhmämalli koostui kolmesta neljän viikon moduulista: Vuorovaikutustaidot, Tunnetaidot ja Ahdistuksen hallintataidot. Ohjelmaan koulutetut ohjaajat tiedostavat tunne-elämän epävakauden ja taitopuutteiden vaikutuksesta taitoharjoittelijan elämään. Keskeiset dialektisen käyttäytymisterapian periaatteet ja taitoalueet ovat ohjelmassa käytössä. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.) Ryhmä kokoontui kaksitoista kertaa eli kerran viikossa kolmen kuukauden ajan.

Taitoalennuksen tavoitteena on oppia uusia taitoja, jotka helpottavat elämää, vahvistavat itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä vähentävät itselle haitallista käyttäytymistä. Jokaisessa moduulissa harjoitellaan myös tietoisuustaitoja. Ryhmässä ja ryhmäkertojen välillä tehtävien kotitehtävien avulla opetellaan tarkkailemaan oman käyttäytymisen syitä ja seurauksia ja sitä, kuinka käyttäytymiseen voi vaikuttaa. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.)

Dialektisen käyttäytymisterapian keskeisenä tavoitteena on auttaa vakavista tunnesäätelyn ongelmista kärsivää yksilöä ymmärtämään ihmissuhteitaan ja niissä ilmeneviä haitallisia vuorovaikutuksen tapoja ja omaa elämänlaatua haavoittavaa käyttäytymistään ja toisaalta vahvistaa myönteistä muutosta niissä. jotta yksilö kykenisi muutokseen, ohjelma pyrkii vahvistamaan hänen kykyään säädellä omia tunteitaan. Tämä puolestaan lisää yksilön vapautta valita oma toimintansa hankaliksi kokemissaan tilanteissa. Häntä kannustetaan tutkimaan tunteittensa merkitystä niissä tilanteissa, joissa voimakkaat tunteet ovat nousseet esiin. Yksilöä opetetaan sietämään samanaikaisia, keskenään vastakkaisia tunteita, elämään myös kielteisten tunteidensa kanssa sekä ymmärtämään omien tunteiden merkitys oman identiteettinsä ja itsetuntonsa kanssa. (Fredriksson, Koskinen, Ranta & Tuomisto. 2018, 437.)

3.1 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaitojen tarkoituksena on auttaa tunnistamaan, mitkä tekijät voivat estää taitavaa vuorovaikutusta. Lisäksi vuorovaikutustaitojen avulla määritellään tavoite eri tilanteissa, luodaan ihmissuhteita ja ollaan tietoisesti läsnä. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 185.)

Vuorovaikutustaitojen puute tarkoittaa sitä, että ei osaa tai ei tiedä, miten toimia taitavasti jossakin tilanteessa. Vuorovaikutustaidot opitaan mallioppimisen kautta sosiaalisissa tilanteissa. Voimakkaat tunteet voivat estää taitavaa ilmaisua. Lisäksi ne herättävät usein keskustelukumppanissa uusia voimakkaita tunteita. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 186.)

Tehokkaan vuorovaikutuksen taitojen moduulissa opetetaan esim. pyytämään taitavasti sitä, mitä tarvitsee, sanomaan taitavasti "ei" sekä selviämään taitavasti sosiaalisista konfliktitilanteista. Keskeisiä opetuskokonaisuuksia ovat vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisen, vahvistamisen ja paremmaksi muuttamiseen tähtäävät taidot. Opeteltavia ovat myös itsekunnioitusta vahvistavat ja ylläpitävät taidot. (Fredriksson, Koskinen, Ranta & Tuomisto. 2018, 455-456.)

Itsehavainnoinnilla tarkoitetaan oman käyttäytymisen järjestelmällistä havainnointia tai kirjaamista muistiin. Itsearviointia käytetään sekä arviointi- että hoitomenetelmänä. Sen avulla suunnataan huomio tarkasti ja järjestelmällisesti tiettyyn käyttäytymiseen. Näin saadaan käyttäytymisanalyysejä ja hoidon suunnittelua varten tietoa siitä, miten usein ja voimakkaana jokin toiminta, tunne, ajatus tai reaktio esiintyy. Sitä käytetään yhtenä oppimismenetelmänä. (Lehtonen & Lappalainen 2005, 17.)

3.2 Tunnetaidot

Tunteet ovat kokonaisvaltaisia elimistön reaktioita. Tunnetilat vaikuttavat ajatuksiimme, ilmeisiimme, asentoomme, havaintoihimme, kehollisiin reaktioihimme ja toimintareaktioihimme. Tunteet motivoivat toimintaamme ja valmistavat kehomme toimintaan. Tunteiden taitava säätely lähtee liikkeelle tunteiden tunnistamisesta ja

hyväksymisestä. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 123–124.)

Tunnesäätelytaitojen keskiössä on biososiaalisen teorian avaaminen ja opettaminen ryhmäläisille. Biososiaalisen teorian lisäksi moduulissa käydään läpi tunnesäätelyn haasteita erityisesti hitaan äärimmäisestä tunteesta palautumisen näkökulmasta. Moduulissa keskitytään yksilöllisten, temperamenttiin liittyvien piirteiden ymmärtämiseen ja tunteiden hallintaan. Tunnesäätelytaitojen opettamisen tavoitteita ovat koettujen tunteiden ymmärtäminen, tunnehaavoittuvuuden vähentäminen ja äärimmäisten tunteiden varhainen tunnistaminen, pysäyttäminen ja esiintymistiheyden vähentäminen sekä tunteisiin liittyvän kärsimyksen vähentäminen. (Fredriksson, Koskinen, Ranta & Tuomisto. 2018, 454.)

Ketjuanalyysi on erittäin käyttökelpoinen väline, jolla voi jälkeenpäin tutkia yksittäistä käyttäytymistä ja tilannetta. Ketjuanalyysin tarkoituksena on auttaa kasvattamaan ymmärrystä siitä, mikä on luonut ongelman ja mikä sitä ylläpitää. Lisäksi kun tapahtumien ketjua käy uudelleen läpi, on mahdollista kohdata vaikeita asioita siten, että vaikka ne sattuvat, niihin ei tarvitse reagoida samalla tavalla. Käyttäytymistämme motivoivat tunteet, toiveet (odotukset) ja tarpeet. Vuorovaikutus toisten ihmisten, ympäristömme ja oman kehomme kanssa vaikuttaa tunteisiimme, toiveisiimme ja tarpeisiimme. Mitä enemmän ymmärrämme ongelmia aiheuttavaa käyttäytymistämme, sitä enemmän meille tarjoutuu mahdollisuuksia muuttaa käyttäytymistämme. ((Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 49 - 50.)

3.3 Ahdistuksen hallintakeinot

Ahdinkoa kokevalla voi olla käsitys, ettei pysty itse vaikuttamaan tunteisiinsa. Ahdingosta aiheutuva provosoiva käytös on usein pitkällä tähtäimellä terveydelle haitallista. Tällaista haitallista käyttäytymistä voi olla päihteiden käyttö, lamaantuminen, syömis-häiriöoireilu, itsetuhoinen tai väkivaltainen käyttäytyminen.

Äärimmäisten tunteiden sietotaidoissa käsitellään tapoja, joilla voi päästä pahimman yli kun tunnetila on sietämättömän voimakas. (Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Sadeniemi & Tsokkinen 2019, 228.)

Ahdingonsietotaitojen opettamisen tavoitteena on opettaa sietämään elämään liittyviä tuskallisia tunteita ja mielihaluja. Keskeistä on opettaa ja vahvistaa ymmärrystä siitä, että kärsimys kuuluu elämään eikä aina ole vältettävissä. Moduuli sisältää kahdenlaisia ahdingonsietotaitoja. Ensimmäisessä osassa opetetaan kriisinhallintataitoja. Keskeisiä opettavia teemoja ovat huomion kääntäminen muualle. Itsen rauhoittaminen kaikilla aisteilla, hetken muuttaminen paremmaksi sekä kehollisia muutoksia hyödyntävät keinot. (Fredriksson, Koskinen, Ranta & Tuomisto. 2018, 453.)

Toisessa osuudessa keskitytään opettelemaan hyväksymään asiat joita ei voi muuttaa. Tavoitteena on opettaa, miten hyväksyä äärimmäiset olosuhteet ilman tunteen välttelyä tai sitä vastaan taistelua. Todellisuuden radikaalin hyväksynnän ytimenä on vahvistaa hetken hyväksymistä sellaisena kuin se on. Äärimmäisen tunteen hyväksymisen kautta on mahdollista muuttaa tunnetta helpommin säädeltäväksi ja hallittavaksi. (Fredriksson, Koskinen, Ranta & Tuomisto. 2018, 454.)

Ihminen tarvitsee taitoja kestääkseen vaikeissa olosuhteissa, jotka eivät ole sillä hetkellä muutettavissa. DKT-asiakasta valmennetaan esimerkiksi suuntaamaan huomio muualle, käyttämään kaikkia viittä aistiaan, vetäytymään mielikuvitukseensa tai ”sisäiseen tilaan”, hakemaan tilanteesta tarkoitusta tai punnitsemaan kestämissä – tai kestäättömyyden - hyviä ja huonoja puolia. (Kåver & Nilsonne 2004, 137.)

4 LIVINGSKILLS™ RYHMÄ ITU RY:SSÄ

LivingSkills™ taitoryhmä aloitti Turun Mielenterveysyhdistyksen Itu Ry:n järjestämä loppukesästä 2022 ja jatkui joulukuun alkuun 2022. Ryhmä oli ensimmäinen tällä tavalla järjestetty Itu Ry:n jäsenille. Ryhmään haettiin esitteet perusteella ja ryhmään hakeneet haastateltiin jotta tulisi käsitys ryhmän tarkoituksesta, siihen sitoutumisesta ja henkilökohtaisista tavoitteista. Taito- ja valmennusryhmän ohjaamisesta vastasivat sairaanhoitajaopiskelija sekä kasvatustieteiden maisteri, jotka olivat käyneet läpi viiden kuukauden LivingSkills™ dialektisen käyttäytymisterapian ryhmän ohjaajan koulutuksen hyväksytysti. Koulutus antoi valmiudet taitoryhmän vetämiseen moduuleineen käsikirjan mukaisesti. Ryhmä kokoontui kerran viikossa kolmen kuukauden ajan ja yksi ryhmätapaaminen kesti puolitoista tuntia kerrallaan taukoineen. Ryhmään osallistuminen maksoi osallistumismaksun. Taitoryhmä oli suljettu ryhmä jonne ei otettu uusia jäseniä kesken ryhmän.

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Savisalon ylempi AMK-opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jonka tarkoitus oli kehittää taitoryhmän käyttöönottoa Etelän päihdepoliklinikalla päihdekuntoutujien käyttäytymisen taitojen vahvistamiseksi. Taitoryhmän tausta-ajatteluna oli dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) teoria ja siihen liittyvät käyt-täytymisen taidot. Kehittämistyön lähtökohta oli päihdepoliklinikan palveluvalikon laajentaminen, päihdekuntoutuksen kehittäminen ja psykiatria- ja päihdepalveluiden integraation edistäminen. Tutkimuksellinen kehittämistyö eteni toimintatutkimuksen logiikan mukaan. Aineisto kerättiin yhteiskehittelyn menetelmillä kolmessa kehittämistyöryhmässä. Yhteiskehittelyyn osallistui kuntoutujia, joilla oli oma-kohtainen kokemus taitoryhmään osallistumisesta, päihdepoliklinikan työntekijöitä sekä taitoryhmäkäytäntöä muissa yksiköissä kehittäneitä työntekijöitä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti. Kehittämistyön tuotoksena syntyi kuvaus taitoryhmän käyttöönoton keskeisistä tekijöistä. Tuloksista selvisi, että kuntoutuksen kehittäminen ottamalla käyttöön taitoryhmäsovellus todennäköisesti tarkoittaa jostain luopumista, tai vähintäänkin sitä, että resurssien sitomisella taitoryhmätoimintaan joku muu väline jää käyttöönottamatta. Yksittäisen kuntoutujan kannalta tämä voi johtaa siihen, ettei hänen yksilöllisiin tarpeisiin paremmin sopiva kuntoutusmuoto ole saavutettavissa. (Savisalo 2017, 59.)

Hiltusen 2016 valmistuneen ylemmän AMK-opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata työntekijöiden (n=17) kokemuksia dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) perustuvan hoitomallin käyttöönotosta psykiatrisella akuuttiosastolla vuosina 2010 – 2013 kvantitatiivisella tutkimuksella. Tavoitteena oli selvittää miten uudet toimintamallit vaikuttivat mielialahäiriöpotilaiden hoitoon osastolla, osaston toimivuuteen ja työmenetelmiin arvioiden sitä osaston työntekijöiden kokemusten, asenteiden ja työ hyvinvoinnin näkökulmasta. Tulosten pohjalta oli tarkoitus kehittää DKT-hoitomallin käyttöä mielialahäiriöpotilaiden akuutissa psykiatrisessa sairaalahoidossa. Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että työntekijät kokivat eri DKT-hoitomenetelmien käytön tärkeäksi ja niiden käyttö lisäsi vastaajien mielestä potilaan keinoja välttää itsetuhoista käyttäytymistä. Potilaan hoidon toteutuksessa tärkeimmäksi nousi ongelmaratkaisutaitojen lisääminen, DKT perusdialektiikka (hyväksynnän ja muutoksen tasapainottamisen käyttö) ja potilaan tietoisuustaitojen lisääminen. (Hiltunen 2016, 59.)

Heikkilän & Väisänen Pro gradu – työssä vuodelta 2019 tarkasteltiin nousevia mielen-terveysongelmia korkeakouluopiskelijoiden parissa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välistä yhteyttä sekä taitovalmennuksen vaikutuksia näihin taitoihin ja niiden osa-alueisiin. Taitojen osa-alueiden kehittymistä taitovalmennuksen seurauksena ei ole aiemmin juuri tutkittu. Valmennuksen vaikutuksia verrattiin valmennusta odottaviin kontrolleihin, mikä täydentää aikaisempaa tutkimustietoa. Yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnä-olotaidot olivat kehittyneet enemmän valmennusryhmällä kuin kontrolliryhmällä. Kontrolliryhmän taitojen osa-alueissa ei tapahtunut muutoksia. Kun vertailtiin osa-alueiden muutoksia valmennus- ja kontrolliryhmässä, havaittiin valmennusryhmän muutosten olevan suurempia tunteidensäätelyn osa-alueista tunteiden säätelyssä ja tunteiden ymmärtämisessä. (Heikkilä & Väisänen 2019, 31.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää yksilökokemuksia dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvasta LivingSkills™ ohjelman mukaisista ryhmätapaamisista, jotka toteutuivat syksyllä 2022. Ohjelman mukaista tavoitteellista menetelmäryhmää käytetään sosiaali- ja terveyden ammattilaisten toimesta esimerkiksi lastensuojelussa, psykiatrian palveluksessa sekä yhdistyksissä. (LivingSkills yrityksen www-sivut 2022.)

Tavoitteena oli analysoida osallistujilta kerättyä aineistoa ryhmässä olevilta henkilöiltä ja tavoitteena tuottaa tietoa kokoontumisten onnistumisista ohjelman puitteissa. Ryhmä kokoontui Turun Mielenterveysyhdistyksen tiloissa sekä järjestämänä. Työn tilaajana toimi Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry. Yhteyshenkilönä toimi Toiminnanjohtaja.

Tutkimuskysymyksenä oli minkälaisia kokemuksia osallistujilla oli ryhmätapaamisista.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö oli luonteeltaan kvalitatiivinen ja opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Tämän opinnäytetyön analysoidut tulokset ovat siihen osallistuneiden haastateltavien vastauksista teemahaastatteluun.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, rinnan tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. Orientoituminen vaikuttaa enemmän tai vähemmän vuorovaikutukseen ja päinvastoin, ja mikäli tämä halutaan ottaa tutkimuksessa huomioon, ei kysymiseen tai havainnointiin perustuva menetelmä ole yksinään riittävä. (Tuomi & Sarajärvi 2009. 71.)

7.1 Teemahaastattelun suunnittelu

Haastattelun suunnittelu ei ole kertakaikkinen tapahtuma, vaan suunnittelun tarve tulee tutkimusprosessin edetessä yhä uudelleen ilmeiseksi. Tutkimusta edeltävä suunnittelu on kuitenkin ensiarvoisessa asemassa. Silloin hahmotetaan tutkimustoiminnan päälinjat ja keskeiset ratkaisut. (Hirsijärvi & Hurme 1988, 32.)

Aineiston koko on hyvä, jos olennainen saadaan tietää ilman että on kovin paljon kerätty turhia. Joskus kerätään vuoren kokoisia aineistoja, joista saadaan käsitellyksi hiiren kokoinen tulos. Toisaalta voidaan kerätä avian liian pieniä aineistoja, jotta etsitty efekti näkyisi taikka jotta laskennallinen työ olisi edes teknisesti mahdollista. Itse tutkittava ilmiö voi olla sillä lailla pieni, että kokeessa tarvitaan tarkat kysymykset. (Konttinen, Kuusinen, Leskinen & Nummenmaa 1997, 21.)

Teemahaastattelu on strukturoidumpi, kuin avoin haastattelu, koska sen teemat ovat kaikille haastateltaville samat, vaikka kysymykset voidaan johdatella tilanteen mukaan. Teemahaastattelussa annetaan haastateltaville tilaa vapaalle puheelle, vaikkakin pyritään pysymään tietyn teeman ympärillä. Teemahaastattelu on keskustelun omainen tilanne. Kaikkien haastateltavien kanssa ei teemahaastattelussa ole välttämättä

tarpeellista puhua kaikkien kanssa yhtä laajasti. Teemoista ja alateemoista voidaan keskustella varsin vapaasti, teemahaastattelu on sopiva tutkimusmenetelmä, kun halutaan tietoa vähemmän tunnetusta ilmiöstä. Teemahaastattelu edellyttää haastateltavien tilanteen tuntemisen, että haastattelu voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2008, 98.)

Teemahaastattelun runko muodostettiin moduulien oppimisteemojen ympärille sekä tietoisuustaitoon joka oli jokaisella kerralla opetettava taito. Kokemukset näistä haastateltiin erikseen jokaisesta moduulista sekä tietoisuustaidosta. (Liite 4.)

7.2 Haastattelun toteuttaminen

Tutkimusongelma ohjaa aineistonkeruun menetelmiä. Ihmisiä tutkittaessa tutkimusaineiston luotettavuuden perusta on tutkittavien yhteistyöhalu. Tutkimussuhde voi olla välitön (esimerkiksi haastattelu) tai välillinen (esimerkiksi kyselytutkimus). Tutkimusaineiston keruussa on aina kiinnitettävä huomiota tutkittavien ihmisten oikeuksiin ja kohteluun, joista säädetään monissa eettisissä koodeissa ja tutkimustoimintaa koskevissa laeissa. Kunnioitukseen kuuluu, että tutkittavilta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen suostuminen vaatii, että tutkittavia informoidaan tutkimuksesta etukäteen mahdollisimman monipuolisesti ja että heidän oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan kuvataan mahdollisimman rehellisesti ja totuuden mukaisesti. Tutkittaville suodaan myös mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää se. Lisäksi tutkittaville taataan anonymiteetti eli heidän henkilötietojaan ei missään vaiheessa paljasteta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 367.)

Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla ryhmän moduulien tapaamisten jälkeen. Ryhmään osallistui kahdeksan henkilöä joista haastateltiin viisi. Osa ei antanut suostumusta ja osalla oli paljon poissaoloja. Haastattelu tapahtui yhdellä tapaamisella. Teemahaastattelurunko (liite 3.) perustui ohjelman mukaisiin moduuleihin ja niihin pohjautuviin struktuureihin. Haastattelut tehtiin suostumuslomakkeen antaneilta ryhmäläisiltä. (Liite 5) Haastattelut tehtiin vain haastattelijan ja haastateltavan läsnä ollessa. Aineisto dokumentoitiin kirjallisesti. Haastattelut tapahtuivat vapaa-ajalla ryhmätapaamisten ulkopuolella ja kesto oli noin tunnin. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitettiin Samkin tietoturvaohjeiden mukaisesti.

7.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Tämän opinnäytetyön kerätty aineisto analysoitiin sisältöanalyysillä. Analyysiin valittiin opinnäytetyön kysymyksen näkökulmasta merkitykseltään relevantteja sanoja, sanapareja, lauseita tai ajatuksellisia kokonaisuuksia.

Sisällönanalyysi sopii monenlaisiin tutkimuksiin ja onkin yksi yleisimmistä tavoista laadullisen aineiston tarkastelussa. Käytännössä tarkasteluun kuuluu monia vaiheita, muun muassa analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston kategorisointi ja teemoittelu sekä tulkinta. Sisällönanalyysillä aineisto tiivistetään selkeään muotoon muuttamatta keskeistä tietoa. (Puusa & Juuti 2020, 148-149.)

Sisällönanalyysi mahdollistaa tiettyjä käsitteellisiä liikkumavapauksia, mutta edellyttää myös tiettyjen rajoitteiden hyväksymistä. Ensinnäkin sisällönanalyysistä voidaan käsitteenä puhua tarkoittaen niin sisällönanalyysia kuin sisällön erittelyä. Analyysissa tuotettu aineisto voidaan kvantifoida, eli analyysia jatketaan siten, että sanallisesti kuvattua aineistosta tuotetaan määrällisiä tuloksia. (Sarajärvi & Tuomi 103, 2009.)

Teorialähtöisestä tutkimuksesta puhutaan silloin, kun tutkimusaineiston analyysi perustuu jo olemassa olevaan teoriaan tai malliin. Aineiston analyysia ohjaa siis valmis malli ja tarkoituksena on usein tämän mallin tai teorian testaaminen uudessa yhteydessä. Teorialähtöinen analyysitapa on perinteinen luonnontieteellisissä tutkimuksissa käytetty analyysimalli ja siitä voidaan käyttää myös nimitystä deduktiivinen analyysi (yleisestä yksittäiseen). (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-99.)

8. TULOKSET

8.1 Taitoryhmään hakeminen

Taitoryhmään hakeneet haastateltiin etukäteen ja hakijat olivat täyttäneet valmiiksi odotuksia ja omia lähtökohtia. Haastattelun aluksi osallistujien kanssa keskusteltiin, miksi ovat hakeutuneet ryhmään. Haastattelun tarkoitus oli selvittää minkälainen taitoryhmä on ja sopiiko se hakijalle sekä oliko hakija tarpeeksi sitoutunut käymään viikoittain taitoryhmässä ja harjoittelemaan tapaamisten välillä sovittuja uusia taitoja.

Haastateltavilta kysyttiin miksi olet hakeutunut ryhmään ja minkälaisia odotuksia ryhmästä on?

Taitovalmennusryhmään hakeneiden taustat ja odotukset selvennyksineen olivat paljon niitä mihin LivingSkills™ taitoryhmän perustamista ajateltiin ja keiden siitä ajateltiin ennakkoon hyötyvän eniten. Haastatteluissa myös sitoutumisen ryhmään olevan valmiutta hakijoilla. Osa toivoi apua omaan tunnesäätelyyn ja osa lisää ymmärrystä omasta käyttäytymisestä. Kukaan ei odottanut ryhmän sisältävän esimerkiksi traumojen purkua perinteisen terapian tyyliin.

”..ymmärrystä lisää omista tunnelukoista.”

”..Apua tunnesäätelyyn. Että sietäisi paremmin omia haastavia tunteita, esim stressiherkkyys pieneni tai oppisi sietämään sitä.”

”..Tunnetaitojen oppimista, kykyä oppia olemaan tunteideni kanssa ja rohkeutta näyttää niitä.”

”..En oikeastaan kerro tai ilmaise miltä minusta tuntuu, vaan väliin tulee ikään kuin ylimääräinen kerros presentaatiota, mikä tuntuisi tekevän minun kuulemiseni ja tunteideni ohittamisen muille helpoksi.”

8.2 Vuorovaikutus taitojen moduuli

Moduulit alkoivat vuorovaikutus taidoilla joissa pyrittiin yhdistämään järki – ja tunneajattelu niin sanotuksi ”viisaaksi mieleksi”, jossa päätöksiä ja reaktioita tehdään käyttäen kumpaakin pääsemiseksi toivottuun lopputulokseen. Vuorovaikutuksen lisääminen, ja tehokkuus siinä. Tavoitteena vuorovaikutussuhteiden ylläpitäminen ja erityisesti vahvistaminen.

Haastateltavilta kysyttiin miten koit vuorovaikutustaitojen menetelmien oppimisen ja millaisia muutoksia olet kokenut vuorovaikutustaidoissa?

Aloitus Viisaalla Mielellä koettiin haastavaksi kahden haastateltavan puolesta, moduulin jatkuessa melkein kaikki kokivat saaneensa siitä hyötyä, uusia ajatuksia, itsetarkkailua ja välitehtävät eli kotona tehtävät harjoitteet olivat kaikilla jollain tavoin tehynä. Osa kertoi jatkaneensa vuorovaikutustaitojen harjoittelua ryhmän loputtua.

”..Koin että itselleni tarvitsen lisää hiomista ja keskustelu apua oppimiseen ja läpikäyntiin.”

”..Hieman epäselvä aloitus kun vertaan tavoitteisiin, tarvitsisin enemmän konkreettista apua kuin pelkkää keskustelua.”

”..Koin erittäin hyväksi kun kotona olen käyttänyt harjoitus mielessä ryhmässä opittuja käytäntöjä.”

”..Ein sanominen oli minulle tärkeä osa, menetelmät pystyi oppimaan, koin tämän tärkeäksi.”

8.3 Tunnetaitojen moduuli

Tunnetaitojen moduuli sisälsi erilaista tunnesäätelyn oppimista ja varsinkin ketjuanalyysin kautta käsittelyä esimerkiksi jostain tietystä tapahtumasta ja reaktiosta joka käytiin pala palalta läpi ketjuanalyysin keinoin.

Haastateltavilta kysyttiin miten koit tunnesäätelytaitojen menetelmien oppimisen ja millaisia muutoksia olet kokenut tunnesäätelytaidoissasi? Tunnesäätelyä kolme piti syvällisinä ja kaksi helpompana sisäistää kuin ensimmäisenä ollutta vuorovaikutusmoduulia. Erityisesti ryhmäläisillä nousi esiin ketjuanalyysin hyödyllisyys, siihen käytettiin myös toisen kerran tunneilta lisäaikaa koska hyödyllisyys ohjaajien esimerkeillä vaati enemmän esille tuontia. Ensi- ja toissijaiset tunteet ja niiden ymmärtäminen sekä reaktio niiden mukaisesti joka esiintyy erilaisena käytöksenä oli saanut monet ryhmäläiset miettimään tunteiden ja käytöksen muuttamista uusiin mahdollisuuksiin.

”..Koska olen aika tunneherkkä, niin sain paljon hallinnan tunnetta ja opastusta omiin tunteisiin. Hyödyllistä oli ymmärtää ensi- ja toissijaisia tunteita.”

”..Kovin herkästi säätelen ja mietin omia tunteitani, löysin keinoja omaan mieleen ja tunteisiin.”

”..Varsinkin ketjuanalyysi oli todella hyvä ja avaava, olen käyttänyt analyysiä itselleni toistenkin ihmisten näkökulmasta oppiakseni.”

8.4 Ahdistuksen hallinnan moduuli

Ahdistuksen hallinnan moduulissa opeteltiin hyväksymään asioita joita ei voi muuttaa ja erilaisia käytännön harjoituksia vaihtaa huomio muuhun aiheeseen sekä hengitysharjoituksia.

Haastateltavilta kysyttiin miten koit ahdistuksen hallinnan keinojen oppimisen ja millaisia muutoksia olet kokenut ahdistuksen hallinnan keinoissasi?

Ahdistuksen hallinta tuntui vastauksissa eniten, osa koki vaikeaksi käsitellä ylipäättään ahdistusta tai käsitellä ahdistusta tunteena koska se on ollut niin lamaannuttava olotila. Toinen puolisko taas koki moduulin erittäin hyväksi ja totesi sen olevan kurssin parhainta antia. Kotitehtäviä oli tehty suhteellisesti vähemmän kuin aikaisemmissa moduuleissa.

”..Koin todella hyväksi työskennellä moduulin tehtävien keinoin ja olen saanut paljon luottamusta itseeni ja tutkiskellut itseäni.”

”..Tässä minua auttoi ryhmän keskusteleva luonne sekä muiden kokemukset eli voisi kai sanoa myös vertaistuki ahdistuksen hallintaan.”

”..Olin kiitollinen tästä osiosta, koska se antoi työkaluja kamalaan oloon ja mahdollisuuden hallita ahdistustani.”

8.5 Tietoinen läsnäolo

Jokaikinen ryhmän tapaaminen alkoi tietoisuusharjoituksella jonka tarkoitus oli tuoda tietoisuus ja tarkkaavaisuus tähän hetkeen sekä rauhoittaa itsensä vastaanottamaan uutta tietoa. Tietoinen läsnäolo on erittäin tärkeä osa hoito-ohjelmaa ja siksi se toistuu joka moduulissa ja jokaisella tapaamiskerralla.

Ryhmäläisiltä kysyttiin Miten koit ryhmässä tietoisuustaidon opettelun?

Yksi ryhmäläinen koki että tietoisuus- ja keskittymisharjoitus on häntä triggeröivä jos harjoituksessa käytetään ohjausta jossa pyritään tarkkailemaan itseään, muilla oli harjoitus toiminut sen tavoitteen mukaisesti sekä kaksi kertoi saaneensa siitä uuden taidon itselleen myös arkeen.

”..Erittäin ihana uusi taito oppia.”

”..Kun minua käsketään vaikkei se oikeasti ole käsky, niin mieleni triggeröi tästä enkä pysty keskittymään. Pitäisi löytää sellainen harjoitus jossa on neutraalia sanojen käyttöä.”

9. POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu

LivingSkills™ dialektisen käyttäytymisterapian ryhmä oli ensimmäinen laatuaan joka perustettiin vastaamaan Itu Ry:n jäsenistön tarpeisiin kokeellisessa mielessä. Haluttiin hakea tietoa miten ryhmään valitut kokivat taitoryhmän eri moduulit ja oliko opituista taidoista hyötyä. Ryhmää varten kaksi ohjaajaa kouluttautui ryhmän vetäjiksi joista toinen oli sairaanhoitajaopiskelija jolla taustalla pitkäaikainen kokemus psykiatriasta sekä myös kokemusasiantuntijan koulutus. Toinen vetäjästä oli Itu Ry:m puolesta pitkään toiminnassa mukana ollut kasvatustieteiden maisteri. Ryhmään hakeneet haasteltiin ja valitut sitoutuivat kolmen kuukauden mittaiseen taitoryhmävalmennukseen. Ryhmän muodostuminen oli luottamuksellista kokonaisuudessaan sekä suljettu ryhmä. Ryhmän vetäjän toimivat myös kokemusasiantuntijoina ja se toi ryhmään oman ulottuvuutensa koska ryhmän vetäjät toimivat tasavertaisina sekä tsemppareina, eivät ylimpänä auktoriteettina. Ryhmän vetäminen oli hyvin mielenkiintoista ja antoisaa koska osaamista sai ammentaa koulutuksesta sekä kokemuksesta. Yhteistyö vetäjien kanssa oli luontevaa ja luottamus toisen tekemiseen tekivät ryhmäläisten tapaamisista hyvin eteenpäin viedyn.

Ryhmän tapaamisten järjestys oli aina samanlainen, valittiin tunne kortti, sekä keski-tyttiin tietoisuusharjoitukseen. Tämän jälkeen käytiin läpi välitehtävä ja tauon jälkeen siirryttiin uuteen opeteltavaan moduulin mukaiseen aiheeseen. Tapaamisten kesto oli puolitoista tuntia joka oli ehdottomasti liian lyhyt käsiteltävien aiheiden suhteen ja aikatauluja jouduttiin järjestelemään uusiksi esimerkiksi hankalaksi koettu aihe käsiteltiin uudestaan seuraavalla tapaamisella tai sitten se kerrattiin uudelleen välitehtävänä jolloin sille tapaamiskerralle varattu välitehtävä jäi pois. Moduulien aiheita käsiteltiin struktuurin mukaisesti ja vetäjät muotoilivat niitä tarvittaessa ryhmälle sopiviksi. Esimerkiksi vuorovaikutusmoduulien ulkomaisten sanojen alkukirjaimiin perustuvat muistisäännöt koettiin vaikeiksi. Koska ryhmä oli hyvin vertaistuellinen ja keskustele-va niin huomattiin että jämäkämpi puheenvuorojen pyyntö ja kommentointi eri kohdissa pitää olla seuraavassa ryhmässä paremmin ohjeistettu ja hallinnassa.

Ryhmätapaamisten aikataulut eli aloitus klo 16:30 ja lopetus klo 18:00 venähtivät melkein poikkeuksetta mikä häiritsi hieman koska tarkka strukturoitu aikataulu on myös osallistujille tärkeää.

Valmistautuminen vetämään ryhmää eri kerroilla vei ajallisesti muutaman tunnin viikolla valmistautuen uuteen aiheeseen. Poissaoloja oli hieman ryhmäläisillä, pääosin kohdistuen samoihin osallistujiin. Ei kuitenkaan niin että olisi pitänyt keskeyttää ryhmään osallistuminen. Saadun palautteen perusteella ryhmään saatiin koottua hakijoista ryhmä joka hyötyi ainakin jostakin moduulista tai joistakin uusista taidoista. Ammattillisesti ryhmää oli mukava vetää ja opettavaista joskin ryhmien vetämisestä oli jo aikaisemmin kokemusta toisissa ohjelmissa.

Tulokset aikaisempien tutkimusten kanssa olivat saman suuntaisia elikkä suurin osa taito-ohjelmaan osallistuneista koki olonsa parantuneen ja kokivat saaneensa työkaluja joita käyttää omassa arjessa. Taito-ohjelman aloitus on aina oma projektinsa ja taitoryhmä muodostuu paljon vetäjien koulutuksen, taitojen sekä persoonan ympärille.

Saadun palautteen perusteellista Itu Ry:n ensimmäistä taitoryhmää voisi kutsua onnistuneeksi. Tämän opinnäytetyön ja kerätyn palautteen perusteella uusi ryhmä aloittaa Itu Ry:ssä jo tammikuussa -23. Tämä voisi olla vielä lisätiedon saamiseksi jatkotutkimus- ja kehittämisehdotus.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että suurin osa osallistuneista olivat tyytyväisiä taitoryhmään ja kokivat saaneensa konkreettista hyötyä osallistumisesta. Osa oli ottanut opittuja taitoja käyttöön myös omaan arkeen. Ehdoton palaute oli, että jatkossa varattaisiin aikaa esimerkiksi kokoontumisen lopussa enemmän kotitehtävän antoon ja sitä voisi aloittaa jo tekemään ryhmässä. Tämä todettiin hyväksi ja jatkossa käyttöön otettavaksi metodiksi.

9.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuskohteen valintaan liittyy eritasoisia eettisiä kysymyksiä. Laajimmillaan on kyse siitä, mitä ja millaisia päämääriä tiede ja tutkimus edistävät. Tämä taas puolestaan on sidoksissa siihen, mitä tutkitaan ja mitä jätetään tutkimuksen ulkopuolelle.

Tutkimusaihe ja tutkimusongelman määrittely eivät saa loukata ketään eivätkä sisältää väheksyviä oletuksia jostain potilas- tai ihmisryhmästä. Erityisesti tähän on kiinnitettävä huomiota silloin kun tutkitaan niin sanottuja haavoittuvia ryhmiä, kuten pieniä lapsia, dementoituneita tai psyykkisesti häiriintyneitä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 365.)

Hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan tieteellisiä toimintatapoja; rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Käytetään tieteellisesti ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, raportointi- ja arviointisuunnitelmia. Otetaan huomioon muiden tutkijoiden työt ja annetaan niille oikea arvo. (Etene www-sivut 2022.)

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen. Luottamus säilyy vain, jos tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Samat tutkimustilanteet tai -aiheet voivat herättää eri ihmisissä erilaisia reaktioita. Tutkimustilanteisiin voi ja saa kuitenkin sisältyä samankaltaista henkistä räsitystä ja tunteiden kokemista kuin arkipäivän tilanteisiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Jotta vältetään aiheuttamasta tarpeetonta haittaa tutkittaville ja heidän edustamilleen yhteisöille, on tärkeää, että tutkija perehtyy ennakkoon tutkittavaan yhteisöön, kulttuuriin sekä näiden historiaan. Seuraavat periaatteet koskevat erityisesti tilanteita, joissa tutkittava on tutkimusvuorovaikutuksessa tutkijaan esimerkiksi haastateltavana, osallistumalla muutoin tutkimukseen tietoa antamalla tai olemalla havainnoinnin kohteena. Tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen keskeinen eettinen periaate. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Osallistuessaan tutkimukseen tutkittavalla henkilöllä on oikeus osallistua vapaaehtoisesti, mutta myös kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistumisen ilma kielteisiä seurauksia hänelle itselleen. Hänellä on oikeus myös peruuttaa suostumuksena osallistua milloin tahansa sekä myös saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja käytännön toteutuksesta ja informaatio tästä annetaan hänelle kirjallisesti. Osallistujalla on oikeus saada aikaa harkita osallistumisestaan. (Tutkimuseettinen lautakunta 2019, 8.)

Tutkittavalla on oikeus osallistua vapaaehtoisesti ja hänellä on oikeus keskeyttää osallistumisensa tai kieltäytyä kokonaan osallistumasta. Lisäksi hän voi peruuttaa suostumuksensa halutessaan. Tutkittavan tulee saada tietoa tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Haastattelusta ja opinnäytetyön tarkoituksesta kerrottiin saatekirjeellä. (Liite3.) Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen osallistumiseen sai miettiä rauhassa ja siihen halukkuutta ei kysytty uudestaan moduulien kuluessa. Haastatteluun suostumuslomake dokumentoitiin kirjallisesti. (Liite 4) .Haastateltavilla oli mahdollisuus keskeyttää ja jättäytyä pois haastattelusta vain ilmoittamalla asian, eikä siihen tarvittu syytä. Haastateltavilla oli mahdollisuus pyytää tietoa lisää tutkimuksen sisällöstä, haastattelusta ja kysymyksistä halutessaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019)

Haastattelun suostumuslomakkeen saamisen yhteydessä esiteltiin myös aineistonhallintasuunnitelma ja se käytiin yhdessä haastattelijan kanssa läpi. (liite 5.) Opinnäytetyöhön kerättiin aineistoa haastattelun avulla. Haastattelu tapahtui teemarunkoa mukailten. Tutkimusaineisto dokumentoitiin kirjaamalla ylös haastateltavien henkilöiden antamia vastauksia tekstimuotoon. Aineisto oli ainoastaan haastattelijan käytössä. Aineiston säilytettiin kunnes se oli analysoitu. (Liite 6.) Haastateltavien antamia vastauksia ei pystynyt yhdistämään henkilöön. Aineisto oli nimetöntä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019)

Haastattelu käsiteltiin kuten luvan kysymis - lomakkeessa ilmoitettiin eli eettisesti ja ehdottoman luottamuksellisesti. Opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä taitoryhmään osallistuneiden kokemuksia ja niiden perusteella sekä kehittää tulevan ryhmän struktuuria sekä saada tietoa oliko ryhmästä osallistujille omaa kokemusta hyödyistä.

Sopimus opinnäytetyön tekemisestä on opiskelijan, työn toimeksi antavan yrityksen/yhteisön ja SAMKin allekirjoittama kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä. (Satakunnan Ammattikorkeakoulun www-sivut 2022.)

Opinnäytetyöstä tehtiin sopimus, jossa allekirjoittajina olivat opinnäytetyöntekijä, tilaaja Itu Ry sekä Satakunnan Ammattikorkeakoulu.

9.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskeskustelussa nousevat hyvin nopeasti esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Yhtä nopeasti keskustelussa ilmenee, että näkemykset totuuden luonteesta vaikuttavat siihen, miten tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin suhtaudutaan. (Sarajärvi & Tuomi 2013, 134.)

Laadullinen tutkimus on ”totta” konsensukseen perustuvan ja pragmaattisen totuus-teorian mielessä, eikä se teorianmuodostuksen näkökulmasta tule myöskään toimeen ilman totuuden koherenssiteoriaa. Tarkasteltaessa objektiivisuuden ongelmaa laadullisessa tutkimuksessa on totuuskysymyksen lisäksi syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuus nousee kysymykseksi esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsenään vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi, esimerkiksi vaikuttaako tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, kansalaisuus, virka-asema tms. siihen mitä hän kuulee ja havainnoi. Periaatteessa laadullisessa tutkimuksessa myönnetään, että näin väistämättä on, koska tutkija on tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija. Tutkimuksen luotettavuuspohdinnoissa pitäisi pyrkiä huomioimaan myös tutkijan puolueettomuus näkökulma. (Sarajärvi & Tuomi 2013, 136.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan etukäteen laatimien kysymysten asemasta tutkimushenkilöt saavat suhteellisen vapaamuotoisesti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja mielipiteistään esim. syvähaastatteluissa tai ryhmätilanteessa. Tämä ns. ymmärtävä menetelmä antaa mahdollisuuden kartoittaa tutkimuskohdetta hyvin laajasti, mutta myös tarkasti. Sitä käytetään joko itsenäisenä tutkimusmenetelmänä tai yhdessä kvantitatiivisen tutkimuksen kanssa. (Tilastokeskuksen www-sivut 2022.)

Haastattelussa kysymykset olivat aseteltu moduulien sisältöjen mukaisesti vaikka haastateltavat saivat melko vapaasti kuvailla sekä kertoa kokemuksistaan. Luotettavuuden varmisti haastattelijan koulutus terapiaryhmän vetäjänä, jotta haastatteluista saatiin tietoa koskien juuri kyseessä olevaa moduulia ja siinä olevia uusia taitojen

opettelu. Luotettavuuteen voi mahdollisesti vaikuttaa se että opinnäytetyön tekijänä oli toinen vetäjästä. Haastatteluissa kerrattiin haastattelun tarkoitus ja anonyymiteetti.

9.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyönä siihen että päästiin keräämään ryhmäläisten kokemuksia oli pitkäaikainen prosessi ensin monen kuukauden koulutuksessa ja sen jälkeen ryhmän suunnittelu sekä kolmen kuukauden mittainen taitoryhmän vetäminen. Helpotusta toi toinen ammattitaitoinen ryhmän vetäjä jolta sai myös tukea ja kävimme paljon keskusteluja sisällöstä ja valmistautumisesta. Kokonaisuutena ammatillisesti tulevana sairaanhoitajana ryhmässä työskentely oli luontevaa ja opitut asiat kehittivät hallitsemaan käsitellyä moduulien aineistoa.

LÄHTEET

Dialektisen käyttäytymisterapia yhdistys ry:n www-sivut. 2022. Viitattu 1.4.2022.
<https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>

Fredsiksson, J., Koskinen, M., Ranta, K. & Tuomisto, M. (2018) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Heikkilä R. & Väisänen J. 2019. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisten läsnäolotaitojen välinen yhteys ja taitojen kehittyminen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen myötä. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto

Hiltunen K. 2016. Dialektiseen käyttäytymisterapiaan (DKT) perustuvan hoitomallin käyttöönotto psykiatrisella akuuttiosastolla työntekijän kuvaamana. YAMK-opinnäytetyö. Laurea-Ammattikorkeakoulu

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Holmberg, N., Karila, I., Koivisto, M. & Kähkönen, S. (2020) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Konttinen, R., Kuusinen, J., Leskinen, E. & Nummenmaa T. (1997) Tutkimusaineiston analyysi. Helsinki: Tammi

Kåver, A. & Nilsonne, Å. 2004. Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Helsinki: Edita Prima Oy

Lehtonen, T & Lappalainen. R. 2005. Kognitiivisen käyttäytymisterapian perusmenetelmiä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy

Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2012. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: SanomaPro.

LivingSkills yrityksen www-sivut. 2022. Viitattu 4.4.2022.
<https://www.trainingskills.fi/dkt-perusteet/>

Juuti, P. & Puusa, A, 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy, 176.

Raevuori, A P. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 20, 132.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2008. Teemahaastattelu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu: 1.12.2022
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Sarajärvi A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Sadeniemi, M., & Tsokkinen, A-L. (2019) Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Satakunnan Ammattikorkeakoulun www-sivut. 2022. Viitattu 8.12.2022

Savisalo M. 2017. Taitoryhmän käyttöönotto päihdepoliklinikalla. YAMK-opinnäyte-työ. Metropolia-ammattikorkeakoulu.

Tilastokeskuksen www-sivut 2022. Viitattu 7.12.2022.

www.stat.fi

Tutkimuseettinen lautakunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaat-teet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen lautakunta. Viitattu 7.12.2022

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan www-sivut 2022. Viitattu 16.4.2022. www.etene.fi

Vilka H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otava.

LIITE 3

Saatekirje

Hei

Opiskelen sairaanhoitajaksi hoitotyön ohjelmassa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyönäni LivingSkills™ dialektiseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvaan menetelmään kokoontuvan ryhmäläisten yksilökokemuksista.

Haastattelen ryhmäläisiä opinnäytetyötäni varten. Haastattelu tapahtuu ryhmän kokoontumiskertojen viimeisen kerran jälkeen. Haastattelu on yksilöhaastatteluna ja se sitä ei nauhoiteta. Haastattelijä kirjoittaa ylös haastateltavan vastaukset. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelun voi keskeyttää halutessaan milloin tahansa. Tulokset raportoidaan siten, ettei ketään haastateltavaa voi tunnistaa.

Ystävällisin terveisin

Miska-Alexander Argillander

050 5446277

Miska-Alexander.argillander@student.samk.fi

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. Hakeutuminen ryhmään ja odotukset sen suhteen.
 - Miksi hakeuduit ryhmään?
 - Millaisia odotuksia sinulla oli?
2. Vuorovaikutustaidot
 - Miten koit vuorovaikutustaitojen menetelmien oppimisen?
 - Millaisia muutoksia olet kokenut vuorovaikutustaidoissa?
3. Tunnesäätelytaidot
 - Miten koit tunnesäätelytaitojen menetelmien oppimisen?
 - Millaisia muutoksia olet kokenut tunnesäätelytaidoissasi?
4. Ahdistuksen hallinta keinot
 - Miten koit ahdistuksen hallinnan keinojen oppimisen?
 - Millaisia muutoksia olet kokenut ahdistuksen hallinnan keinoissasi?
5. Tietoisuustaito
 - Miten koit ryhmässä tietoisuustaidon opetteluun?

LIITE 5

SUOSTUMUSLOMAKE

Osallistun Miska-Alexander Argillanderin opinnäytetyön haastatteluun, jossa selvitetään kokemuksia LivingSkills™ dialektisen käyttäytymisterapian menetelmäryhmästä.

Henkilöllisyyteni ei tule esille opinnäytetyössä. Osallistun haastatteluun ja suostun että antamiani tietoja voidaan käyttää opinnäytetyöhön.

Nimi

Aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyöhön kerätään aineistoa haastattelun avulla. Haastattelu teemarunkoa mukailleen.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Tutkimusaineisto dokumentoidaan kirjaamalla ylös haastateltavien henkilöiden antamia vastauksia tekstimuotoon. Aineisto on ainoastaan haastattelijan käytössä.

2. Aineiston säilytys

Aineistoa säilytetään kunnes se on analysoitu. Analysointi on viimeistään joulukuussa 2022. Haastateltavien antamia vastauksia ei pysty yhdistämään henkilöön. Aineisto on nimetöntä.

4. Aineiston tuhoaminen.

Aineisto tuhotaan sisällön analyysin jälkeen asianmukaisesti tietoturvajätteenä.