



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KRISTA MALMI

Somebody® -ryhmäinterventio lukio-opiskelijoille

TERVEYDEN EDISTÄMINEN YAMK
TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Malmi, Krista	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Marraskuu 2022
	Sivumäärä 63	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Somebody® -ryhmäinterventio lukio-opiskelijoille		
Tutkinto-ohjelma Terveyden edistäminen ylempi AMK		
Tiivistelmä <p>Nuorten kokema kohtalainen tai vaikea ahdistus, sekä koulu-uupumus ovat lisääntyneet tilastojen mukaan. Myös koronapandemian vaikutukset aiheuttavat henkistä kuormitusta. Keinot henkisen hyvinvoinnin sekä mielen joustavuuden eli resilienssin kohentamiseen ovat merkityksellisiä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisen kannalta. Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitetty Somebody® -psykososiaalinen ohjausmenetelmä tarjoaa keinoja minäkuvan, kehotietoisuuden sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota Somebody® -menetelmää toteuttava interventio lukio-opiskelijoista koostuneelle ryhmälle.</p> <p>Opinnäytetyö oli kehittämistutkimus, jossa intervention tavoitteena oli ohjata ryhmään osallistuville nuorille menetelmiä minäkuvan sekä kehotietoisuuden vahvistamiseen, vahvistaa osallistujien sosiaalisia taitoja sekä edistää vuorovaikutustaitoja yksilön ja ympäristön välillä. Nuoret viettävät paljon aikaa koulussa opiskellen sekä samalla solmien sosiaalisia suhteita. Kouluympäristö on luonteva paikka vaikuttaa nuorten mielenterveyteen sekä henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Interventio koostui kymmenestä ohjatusta ryhmätapaamisesta. Intervention vaikutuksia todennettiin alku- sekä loppumittauksilla, tapaamiskerralla toteutetuilla fiilismittareilla, sekä ohjaajien havainnointien perusteella.</p> <p>Opinnäytetyö sisälsi laadullista sekä määrällistä aineistoa. Määrällinen aineisto koostui kyselymittarin kolmesta osa-alueesta, joissa jokaisessa oli todennettavissa positiivisia muutoksia alku- sekä loppukyselyitä toisiinsa verrattaessa. Laadullinen aineisto muodostui toteutuksen ohjaajien havainnoista ryhmäläisten toiminnasta toteutuksen aikana. Opinnäytetyön tulosten valossa voidaan todeta Somebody® -menetelmän, psykofyysisen fysioterapian olevan toimiva keino vaikuttaa nuorten henkiseen hyvinvointiin sekä resilienssiin.</p>		
Avainsanat Henkinen hyvinvointi, resilienssi, nuoret, ahdistus, psykofyysinen fysioterapia, Somebody®		

Author(s) Malmi, Krista	Type of Publication Master's thesis	Date November 2022
	Number of pages 63	Language of publication: Finnish
Title of publication Somebody® -group intervention for high school students		
Degree programme Master's degree Program in Health Promotion		
Abstract <p>According to statistics, moderate or severe anxiety experienced by young people, as well as school burnout, have increased. The effects of the corona pandemic also cause mental stress. Means for improving mental well-being and the flexibility of the mind, i.e. resilience, are relevant in terms of achieving comprehensive well-being. The Somebody® -psychosocial guidance method developed at Satakunta University of Applied Sciences offers ways to develop self-image, body awareness and social skills. The purpose of the thesis was to offer an intervention implementing the Somebody® -method to a group of high school students.</p> <p>The thesis was a development study, where the goal of the intervention was to guide the young people participating in the group in methods to strengthen self-image and body awareness, to strengthen the participants' social skills and to promote interaction skills between the individual and the environment. Young people spend a lot of time studying at school and forming social relationships at the same time. The school environment is a natural place to influence the mental health of young people and increase mental well-being. The intervention consisted of ten guided group meetings. The effects of the intervention were verified with initial and final measurements, with mood meters implemented at the meeting, and based on the instructors' observations.</p> <p>The thesis contained qualitative and quantitative material. The quantitative data consisted of three areas of the survey meter, in each of which positive changes could be verified when comparing the initial and final surveys. Qualitative material consisted of the implementation supervisors' observations of the group members' activities during the implementation. In the light of the results of the thesis, it can be concluded that the Somebody® -method, psychophysical physiotherapy, is an effective means of influencing the mental well-being and resilience of young people.</p>		
Keywords Mental well-being, resilience, young people, anxiety, psychophysical physiotherapy, Somebody®		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HENKISEEN HYVINVOINTIIN JA MIELENTERVEYTEEN KOHDISTUVIA KÄSITTEITÄ.....	7
2.1 Minäkuva ja itsetunto	8
2.2 Kehotietoisuus.....	8
2.3 Psykofyysinen fysioterapia	9
2.4 Osallisuus	10
2.5 Mielenterveyslukutaito ja resilienssi.....	10
3 TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ PSYKOFYYSISIN JA PSYKOSOSIAALISIN MENETELMIN	12
4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA, TARKOITUS JA TAVOITE	15
5 INTERVENTIO KEHITTÄMISTUTKIMUKSEN MENETELMÄNÄ	17
6 KOULUYMPÄRISTÖ HYVINVOINNIN TUKIJANA	18
7 SOMEBODY® -RYHMÄTOIMINTA	19
7.1 Ryhmätoteutuksen suunnitelma ja aikataulutus	19
7.2 Osallistujien rekrytointi.....	20
7.3 Toteutuksen arviointimenetelmät ja raportointi	21
8 OPINNÄYTETYÖN RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS	22
8.1 Ensimmäinen tapaamiskerta.....	22
8.2 Toinen ja kolmas kerta, sosiaalinen minä	23
8.3 Neljäs ja viides kerta, fyysinen minä	28
8.4 Kuudes ja seitsemäs kerta, emotionaalinen minä.....	30
8.5 Kahdeksas ja yhdeksäs kerta, akateeminen minä.....	32
8.6 Ryhmätoteutuksen päätös.....	34
9 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	35
9.1 Yhteistyö kohdeorganisaation kanssa	35
9.2 Rekrytointiprosessi.....	36
9.3 Oma kehittyminen Somebody® -toteutuksen ohjaajana ja opinnäytetyön tekijänä	36
9.4 Fiilismittarit.....	37
9.5 Kyselylomakkeiden tulokset	38
9.5.1 Tunteiden tunnistaminen	40
9.5.2 Tunteiden ilmaiseminen.....	41
9.5.3 Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen .	44
9.5.4 Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta	46
9.6 Arviointihavainnot Somebody® -toteutuksen yhteydessä.....	49

10 POHDINTA	53
10.1 Tulosten tarkastelu	53
10.2 Johtopäätökset.....	60
10.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	61
10.4 Jatkotutkimusaiheet.....	63

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Nuorista yhä useampi kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, lisäksi koulu-uupumuksen voidaan todeta lisääntyneen. Esimerkiksi lukion 1 ja 2 luokkalaisista kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kokevien osuus on kasvanut vuodesta 2019 7,6 %:a ollen vuonna 2021 21,5 %: a. Koulu-uupumusta lukion 1. ja 2. luokkalaisista kokevat valtakunnallisella tasolla 21,1 %:a vuonna 2021, vuodesta 2019 määrä on kasvanut 5,6 %: a. (Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. n.d.)

Kesäkuussa 2022 sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi tiedotteen, jossa otettiin kantaa lasten ja nuorten mielenterveyden tukemisen keinoihin yhteiskunnan taholta. Arki ja opiskelu kuormittavat nuoria. Koronapandemian aiheuttama lisäpaine heikensi lasten ja nuorten hyvinvointia entisestään, henkisen hyvinvoinnin trendin ollessa jo pidempään laskusuuntainen. Mielenterveysstrategia sisältää toimia kohdistuen lasten ja nuorten mielenterveyden rakentamiseen arjessa. Kokonaisvaltainen palveluiden kehittäminen yhdistettynä yhteistyön edistämiseen koulujen, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja perheiden välillä edesauttaa mielenterveyden lukutaidon kehittymistä. (Valtioneuvosto, 2022.)

Työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen yleisin syy ovat mielenterveydelliset sairaudet 43 %:n osuudella. Seuraavaksi suurin sairausryhmä ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, 25 %:n osuudella. Mielenterveyssyistä eläköityneet ovat keskimääräistä nuorempia, lisäksi työelämään paluu on harvinaisempaa verrattuna muihin ryhmiin. (Eläketurvakeskus, 2020.) Tiedot lisäävät huolta väestön hyvinvoinnista sekä heikentyvästä huoltosuhteesta. Tilanne lisää paineita kehittää sekä juurruttaa toimintamalleja ennaltaehkäisevään sekä kuntouttavaan mielenterveystyöhön henkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kouluympäristö on luonteva ympäristö vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää lukio-opiskelijoille ryhmäinterventio Somebody® -menetelmää käyttäen. Somebody® -menetelmässä yhdistetään psykofyysisen fysioterapian elementtejä psykososiaaliseen ohjaustyöhön. (Keckman & Vaininen, 2016, s. 9.) Opinnäytetyön raportin teoriapohja muodostuu aiheeseen liittyvistä keskeisistä käsitteistä sekä tiedonhaun yhteydessä tehdyn kirjallisuuskatsauksen tuloksista. Kirjallisuuskatsauksen avulla on kartoitettu nuorten mielenterveyden edistämiseen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen kohdistettuja psykofyysisiä ja biopsykososiaalisia menetelmiä sisältäviä tutkimuksia.

Raportissa kuvataan intervention käytännön toteutus sekä pohditaan tehdyn toteutuksen vaikutuksia interventioon osallistuneilla. Raportissa pohditaan intervention menetelmien tuloksellisuutta ja erilaisia Somebody® -menetelmän sekä laajemmin tarkasteltuna psykofyysisen fysioterapian menetelmien käyttömahdollisuuksia henkisen hyvinvoinnin kohentamiseksi.

2 HENKISEEN HYVINVOINTIIN JA MIELENTERVEYTEEN KOHDISTUVIA KÄSITTEITÄ

Opinnäytetyössä käytettävä Somebody® -menetelmä on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kehittämä toimintatapa, joka huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti, huomioiden kehon, mielen ja sosiaalisen toiminnan vuorovaikutuksen merkityksen. Somebody nimitys tulee sanoista **social**, **mental** and **body**. Menetelmän keskeisinä teemoina ovat hyväksyminen sekä myönteisyyden tunnistaminen ja sen tunnustaminen. Tavoitteena on tukea yksilön kehotietoisuutta, minäkuva, tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitoja, mahdollistaen yksilön toimintakyvyn kehittymisen sekä henkisten voimavarojen lisääntymisen. Toiminta on luottamuksellista, hyväksyvää sekä yksilöllistä. Toiminnassa osallistumisen asteen voi määrittää yksilöllisesti, tavoitteena osallisuuden kautta voimaantuminen ja onnistumisen kokemuksen kokeminen. (Kantonen ym., 2020, s. 13–14.)

Opinnäytetyön keskeisinä käsitteinä ovat mielenterveyslukutaito, resilienssi, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, minäkuva, kehotietoisuus, psykofyysinen fysioterapia sekä osallisuus.

2.1 Minäkuva ja itsetunto

Nuorilla minäkuva ja itsetunto liittyvät yksilön identiteetin muodostumiseen. Identiteetti muokkaa nuoren tapaa toimia ja hallita elämäänsä vuorovaikutuksessa oman maailmankuvan, arvojen ja tapojen kanssa. Minäkuva ja itsetunto rakentuvat vastavuoroisesti identiteetin kanssa, jolloin nuori yksilöityy ja oman kehon ja mielen itsenäinen hallinta mahdollistuu. Oman kehon murrosiän muutokset voivat aiheuttaa haasteita positiivisen minäkuvan saavuttamiselle. Opinnäytetyön ryhmämuotoinen toiminta antaa mahdollisuuksia saada onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksia sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä toimiminen hyväksyttynä jäsenenä sekä osallistuminen toimijuuteen vähentävät alemmuuden tunteita ja antavat onnistumisen ja hyväksynnän kokemuksia, identiteettiä, minäkuvaa vahvistaen. (Kinnunen, 2011, s. 25.)

Somebody® -menetelmä yhdistää psykofyysisen fysioterapian ja sosiaalisen kuntoutuksen nuorten ryhmämuotoisessa toiminnassa. Sosiaalisen kuntoutuksen keskeisenä kulmakivenä ovat yksilön toimijuuden, minäpystyvyyden sekä identiteetin eli minäkuvan vahvistuminen. Minäkuvan selkiytyminen edesauttaa pettymyksistä eheytymistä, osallisuutta sekä elämönhallintaa. (Siira & Vuokila-Oikkonen, 2020, s. 15–21.)

2.2 Kehotietoisuus

Ihmisen mieli, minäkuva ja kehollinen tila muodostavat vuorovaikutteisen kokonaisuuden. Ajatukset ja tunteet muokkaavat ihmisen tapaa liikkua ja toimia sekä keholliset viestit muokkaavat minäkuvaa, mielialaa ja ajatusmaailmaa. (Kantonen ym., 2020, s. 13.) Kehon tilojen havaitseminen ja kokeminen eli interoseptio mahdollistaa kehotietoisuuden syntymisen. Toimiva kehotietoisuus auttaa tunnistamaan kehon reaktioita sekä tunteita oikein. Kehotietoisuus auttaa ihmistä ohjaamaan toimintaansa tarkoituksenmukaiseksi mahdollistaen päivittäisten valintojen teon ihmistä hyödyttäen. Heikentynyt kehotietoisuus voi aiheuttaa kehon viestien väärintulkintaa, esimerkiksi janon

tunne voidaan tulkita näläksi. Tunteiden tai kehon reaktioiden kieltäminen vaikeuttaa kehotietoisuuden toteutumista, jolloin mielen ja kehon tarpeiden välinen yhteys hämärtyy. (Wilenius, 2021.)

Kehotietoisuuden avulla yksilö saa käsityksen itsestä biologisena ja psykososiaalisena kehona. Kortelainen (2014, s. 126–128) kuvaa käsityksen muodostumista kahden eri näkökulman limittymisenä; eletyn kehon sekä objektikehon. Eletty keho pitää sisällään kehotietoisuuden, jossa yksilö tunnistaa kehonsa toiminnot subjektiivisesti, kokemuksellisessa olotilassa, tunnistaen mielen ja kehon yhteyden. Objektikeho on enemmän ulkoapäin määritelty, tarkkailtu ja havainnoitu keho, erilaisina määrittelyinä voi esiintyä lääketieteelliset diagnosoinnit ja yhteiskunnalliset asenteet ja normit, esimerkiksi ihonväri, sukupuolirooli, vammat ja sairaudet. Kehotietoisuuden ollessa alentunut, voi kehon mieltäminen tapahtua voimakkaammin objektikehon kautta, jolloin eletyn kehon kokemuksellisuus jää tunnistamatta. Eletyn kehon kuuntelun kautta, objektikehon kanssa vuorovaikutteisesti toimiessa yksilö muodostaa psykososiaalisesti toimivan kehotietoisien, biologisen kehon.

Kehotietoisuuden lisäämistä voidaan tavoitella tietoisuusharjoitteiden avulla. Tietoinen läsnäolo, mindfulness tarjoaa käyttäjälleen keinoja kehittää hyväksyvää suhtautumista nykyhetkeen, vähentää mielen automaattista harhailua menneessä tai tulevaisuudessa, huolehtien asioista, jotka eivät ole ajankohtaisia. Tietoisuusharjoittelun avulla voi säädellä ulkopuolisten ärsykkeiden määrän kuormittavuutta, jolloin keskittymiskyky kohenee, vähentäen stressiä ja nopeuttaen stressistä palautumista. (Raevuori, 2016, s. 1890–1897.)

2.3 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on toimintatapa, jossa pääpaino on ihmisen kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa, ymmärtäen kehon ja mielen jatkuvan vuorovaikutuksen ja sen merkityksen toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. Ihminen on kokonaisuus, johon vaikuttavat kehon ja mielen liikkeet ja kokemukset. Psykofyysinen fysioterapia vahvistaa kehotietoisuutta, lisäten kehon ja mielen reaktioiden ja tunteiden tunnistamista, niiden ymmärtämistä ja hyväksymistä. Psykofyysisten harjoitteiden myötä kehotietoisuuden

lisääntyessä, kokemuksellisen oppimisen kautta vahvistuu ihmisen itsetuntemus ja henkilökohtaisten ratkaisujen sekä selviytymiskeinojen mallit selventyvät. (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys, n.d.).

Psykofyysisessä fysioterapiassa oleellista on asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutus, ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen ja kokemuksellinen oppiminen. Tavoitteena saavuttaa yksilön omat voimavarat terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Psykofyysisessä fysioterapiassa huomioidaan yksilön ja sosiaalisen ympäristön välinen yhteys ja sen vaikutus ihmisen toimintakykyyn. (Härkönen ym., 2016, s. 8–9.)

2.4 Osallisuus

Somebody® -menetelmässä sosiaalisuuden näkökanta on oleellinen yksilön tietoisuustaitoihin, kehotietoisuuteen sekä toimintakykyyn vaikuttava tekijä. Yksilö toimii vuorovaikutteisesti ympäristön sekä muiden ihmisten kanssa, saaden ja antaen vaikutteita tunteisiin, ajatuksiin ja kehollisiin reaktioihin liittyen. Sosiaalinen toimintakyky kehittää yksilön osallisuutta. (Kantonen ym., 2020, s.18.) Osallisuudella on merkittävä rooli yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille, vähentäen eriarvoisuutta sekä syrjäytymistä. Osallistumisen kautta saavutettava osallisuus on kantava pohja yksilön muuttumiseksi osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa, saavuttaen halukkuuden ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäänsä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Osallisuudella tarkoitetaan yksilön yhteyttä hyvinvoinnin lähteisiin, jotka voivat olla aineettomia tai aineellisia, yksilölle itselle merkityksen tuottavia yhteyksiä yksilö- sekä yhteiskunnan tasolla. Osallisuus syntyy osallistumisen, kokemusten, tunteiden sekä vuorovaikutuksen kautta, mahdollistaen toimijuuden, jota kautta onnistumisten kautta vaikutusmahdollisuudet omaan elämään kasvavat. (Isola ym., 2017, s. 18–19.)

2.5 Mielenterveyslukutaito ja resilienssi

Kansanterveyden edistämisen painopiste, pitkällä aikavälillä tarkasteltuna, on kääntynyt tartuntataudeista kroonisiin tauteihin, joiden esiintymiseen yksilön elämäntavoilla on selkeä yhteys. Yksilön terveydentila on monen tekijän summa, ja rakentuu vain

pieneltä osin virallisessa terveydenhuollossa, jolloin suurin vastuu jää yksilölle. Yksilön omilla valinnoilla sekä elämäntyyllillä on yhä suurempi vaikutus tasapainoiltaessa esimerkiksi lisääntyneen passiivisuuden, liiallisen energian saannin sekä lisääntyneen psyykkisen kuormituksen aiheuttamien haasteiden kanssa. (Paakkari ym., 2013, s. 2581–2582.)

Väestön terveysosaamisen edistäminen on maailmanlaajuinen haaste. Huono terveysosaaminen, heikentynyt terveydenlukutaito ovat selkeä riskitekijä yksilön alentuneelle terveydentilalle, heikentäen yksilön keinoja ennaltaehkäistä sekä hoitaa terveydellisiä ongelmiaan. Terveyden- sekä mielenterveydenlukutaito mahdollistavat yksilön pystyvyyden sekä osaamisen vaikuttaa omaan sekä muiden terveyteen vaikuttaviin tekijöihin tarkoituksenmukaisesti. Kouluympäristössä vaikutetaan nuorten terveyden- sekä mielenterveydenlukutaitoon usealla eri tavalla, antamalla tietoa terveydestä sekä ympäristöstä, herättelemällä eettistä sekä kriittistä ajattelua, kehittämällä itsetuntemusta sekä sosiaalisuutta. (Paakkari ym., 2013, s. 2581–2582.)

Mielenterveydenlukutaito koostuu useista tekijöistä, joista yksi oleellisimmista on resilienssi eli psyykkinen sietokyky/kyky palautua vastoinkäymisistä (Selin, 2022, s. 9). Somebody® -menetelmän elementit ovat oleellisia tarkasteltaessa mielenterveyslukutaidon sekä resilienssin kehittymistä. Somebody® -menetelmän avulla psykofyysisillä harjoitteilla autetaan yksilöä tunnistamaan sekä vahvistamaan kehon, mielen ja sosiaalisen toiminnan tasapainoa. Toimintojen ollessa tasapainossa on yksilö optimaalissa vireystilassa toimintakykyä tarkasteltaessa. Optimaalinen vireystila on ”ikkuna” kahden eri tilan; ala- ja ylävireystilan välillä. Yksilön taito sukkuloida ala- ja ylävireystilan välillä kohentaa henkisiä voimavaroja sekä kasvattaa yksilön resilienssiä. Somebody® -menetelmään sisältyvät psykofyysiset harjoitteet kohdentuvat kohentamaan yksilön taitoa säädellä omaa vireystilaansa. (Van Der Kolk, 2014, s. 251–252.)

3 TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ PSYKOFYYSISIN JA PSYKOSOSIAALISIN MENETELMIN

Tiedonhaku opinnäytetyön aihepiiristä suoritettiin kirjallisuuskatsauksen avulla marraskuun 2021 ja tammikuu 2022 välillä. Katsaus sisältyi opintoihin kuuluneeseen opintojakssoon: Terveiden edistäminen ja näyttöön perustuva toiminta. Opintojaksolla tehdystä kirjallisuuskatsauksen raportista on osia sisällytetty opinnäytetyön raporttiin.

Kirjallisuuskatsaus aloitettiin määrittämällä tutkimuskysymys, jonka määrittelyssä menetelmänä käytettiin PCC asetelmaa, jolloin katsauksen avulla voidaan laajemmin kartoittaa mitä tutkimuksia aiheesta on tehty. (Hoitotyön tutkimussäätiö, n.d.) Psykofyysinen fysioterapia on Suomessa käytössä oleva termi, laajemmin käytössä on termi biopsykososiaalinen fysioterapia (Härkönen ym., 2016). Tutkimuskysymyksenä oli: Millaisilla psykofyysisen/biopsykososiaalisen kuntoutuksen menetelmillä on vaikuttettu opiskelijoiden/nuorten henkiseen hyvinvointiin/mielenterveyteen edistävästi?

Kirjallisuuskatsauksen aineistoon kuuluvista viidestä tutkimuksesta analysoitiin tutkimuskysymykseen vastaavia menetelmiä jaotteleamalla ne kolmeen eri tyyppiluokkaan. Kolme tyyppiluokkaa muodostettiin Somebody® -menetelmän yhdeksästä tavoitteesta. Ensimmäinen tyyppiluokka on kehotietoisuus; joka muodostuu kehotietoisuuden lisäämisestä, kehonkuvan hahmottamisesta ja jäsentämisestä sekä hyvinvointia tukevista asento- ja liiketietoisuudesta. Toinen tyyppiluokka koostui hengityksestä ja rentoutuksesta; hengityksen rauhoittaminen ja syventäminen, kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen sekä rentoutumisen kokeminen ja edistäminen. Kolmantena tyyppiluokkana ovat tunteet ja sosiaalisuus; omien rajojen ja reiviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen, tunteiden tunnistaminen, käsittely ja sanoittaminen, voimavaroja vahvistava tuki ja sosiaalisten taitojen edistäminen. Tyypiluokat ovat kuvattuna kuviossa 1. (Kantonen ym., 2020, s. 20–35.) Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneet tutkimukset esitellään opinnäytetyön raportin liitteenä (Liite 1).



Kuvio 1. Somebody® -menetelmän tavoitteista muodostetut aineiston analysoinnissa käytetyt tyyppiluokat.

Kirjallisuuskatsauksen aineistoista kahdessa tutkimuksessa kategorisoitiin mielenterveyteen vaikuttavia kouluympäristön tekijöitä. Puolakan (2013) muodostama mielen-terveyttä edistävä toiminta -käsite korosti ongelmien ennaltaehkäisyä sekä varhaista puuttumista. Kouluympäristössä tulee ylläpitää positiivista oppimisilmapiiriä sekä vahvistaa opiskelijoiden positiivista minäkuvaa. Minäkuva kehittyy vuorovaikutteisesti sosiaalisissa tilanteissa, omia tunteita ja kehon toimintoja tulkiten. Minäkuvaan sekä tunnetaitojen kehittämiseen liittyvät oleellisesti kehotietoisuus, yksilön taito tunnistaa kehon reaktioita ja tunteita. Minäkuvan sekä kehotietoisuuden kehittämiseen voidaan oleellisesti vaikuttaa psykofyysisiä menetelmiä käyttämällä. (Wilenius, 2021.)

Adams ym. (2018) sekä Puolakka (2013) kuvaavat koko koulun lähestymistavassa nousevan keskeisinä esiin osallistavan toimintatavan, eri resurssien välisen toimivan kommunikaation, henkilökohtaisen tuen, sitoutuneen ja riittävän henkilöstöresurssin sekä monialaisen verkostoitumisen ja tiimityön, jotka yhdessä mahdollistavat tehokkaan mielenterveyttä tukevan oppimisympäristön. Edellä mainituista osallistaminen, kommunikaatio, tukitoimet sekä tiimityö ryhmitetään psykososiaalisiksi tekijöiksi,

jotka sijoittuvat Somebody® -menetelmän mukaisessa tyypittelyssä tunnetaitoihin, sosiaalisuuteen sekä osallisuuteen.

Kirjallisuuskatsauksen aineisto sisälsi kolme tutkimusta, joissa mielenterveyteen vaikuttavien kouluympäristön tekijöiden sijaan tutkimus rajattiin kohdennetuimpiin toimiin. Kirjallisuuskatsauksen aineistossa Bjørnsen ym. (2018) ja Bendtsen ym. (2020) tutkivat kohdistetummin toimia henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyslukutaidon kehittämiseksi, Dufour ym. (2017) tutkimus kohdistui stressin ja ahdistuksen sietokyvyn lisäämiseen.

Bjørnsen ym. (2018) kohdistivat tutkimusinterventionsa nuorten mielenterveyslukutaidon sekä henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Mielenterveyslukutaito on osaamista vaikuttaa omaan mielenterveyteen edistävästi, sekä tehdä sitä tukevia ratkaisuja elämäntapojen suhteen (Bendtsen ym., 2020; Bjørnsen ym., 2018). Interventiossa osallistujille järjestettiin toimintapajoja ja keskusteluryhmiä, joissa aiheet vaihtelivat; kehonkuvaan, nukkumiseen, stressinhallintaan, rentoutumiseen, tunnevaihteluihin, itsetuntoon sekä henkilökohtaisten rajojen tunnistamiseen liittyen. (Bjørnsen ym., 2018). Bendtsen ym. (2020) kehittivät osallistujien mielenterveyslukutaitoa sekä henkistä hyvinvointia tarjoamalla mobiilisovelluksen avulla ohjelman, joka sisälsi tietoa hyvinvoinnista sekä harjoituksia liittyen omiin tunteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, henkilökohtaisiin vahvuuksiin, positiivisiin ajatusmalleihin sekä tavoitteellisuuteen oman elämän suhteen.

Tutkimuksilla oli myönteisiä vaikutuksia opiskelijoiden mielenterveyslukutaitoon. Erityisen huomioitavaa on tutkittujen interventioiden ero; toisessa vaikuttavana menetelmänä on yksilöön kohdistuva mobiilisovellus, toinen on ryhmämuotoinen interventio. Tulosten mukaan yksilötasolla käytettävä mobiilisovellusinterventio voi olla tehokas positiivisen mielenterveyden lisäämisessä opiskelijoille ($P=0,002$), myös ryhmämuotoiseen interventioon osallistuneiden nuorten mielenterveyslukutaito kehittyi merkittävästi enemmän kuin niillä, jotka eivät olleet osallisia. (Bendtsen ym., 2020; Bjørnsen ym., 2018). Tutkimuksien vaikuttavia menetelmiä ei tarkemmin avattu, mutta sisältöjen vaikutukset kohdistuivat jokaiseen aineiston analyysin tyyppiluokkaan, edustuen psykofyysisiä sekä psykososiaalisia menetelmiä.

Dufour ym. (2017) kohdensivat tutkimuksensa intervention opiskelijoiden stressin sietokyvyn lisäämiseen mindfulness -pohjaisen harjoittelun avulla, käyttäen psykofyysisiä menetelmiä kohdistuen kehotietoisuuteen sekä hengitykseen ja rentoutukseen. Mindfulness -interventio sisälsi tavoitteita kohdistuen mielen joustavuuteen, itsetuntemuksen lisäämiseen, itsemyötätuntoon ja voimaantumiseen, joiden kehittymisen kautta pyritään opiskelijan stressin sietokyvyn lisääntymiseen. Tutkimustulosten mukaan mindfulness -pohjainen harjoittelu voisi olla vaikuttava tekijä opiskelijoiden mielenterveyden strategian laajentamisessa. Koetun stressin määrä interventioryhmällä oli matalampi kuin verrokeilla, tuloksen ollessa tilastollisesti erittäin merkittävä ($p < 0,001$).

4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA, TARKOITUS JA TAVOITE

Työkokemukseni fysioterapeuttina on vahvistanut näkökulmaani ihmisen kokonaisvaltaisen kohtaamisen puolesta. Ihminen on psykofyysinen mielen ja kehon muodostama kokonaisuus, johon vaikuttavat ympäristön lisäksi sosiaaliset tekijät. Psykofyysinen fysioterapia on viitekehys, joka mahdollistaa laaja-alaisen yksilöllisen kohtaamisen erilaisissa yksilö- ja ryhmätoteutuksissa. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinon opintoihin oli mahdollista sisällyttää vapaastivalittavana opintojaksona Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitetty Somebody® -menetelmän ohjaajakoulutus. Somebody® -menetelmä yhdistää psykofyysisen fysioterapian sekä psykososiaalisen ohjaustavan menetelmiä. Kiinnostukseni psykofyysiseen fysioterapiaan puolsi hakeutumistani Somebody® -ohjaajakoulutukseen.

Covid -19, sosiaalinen media, ilmastomuutokset sekä monet kansallisen sekä globaalitason muutokset elinolosuhteissa voivat aiheuttaa kuormitusta ja ahdistusta ihmisille. Kuormituksen lisääntyessä on tärkeää löytää yksilötasolla mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia toimia henkisten voimavarojen lisäämiseksi. Somebody® -ohjaajakoulutukseen sisältyvä ryhmätoteutuksen suunnittelu ja toteutus tarjosivat loistavan mahdollisuuden ylemmän ammattikorkeakoulun tutkinto-opintoihin liittyvän opinnäytetyön toteuttamiseen. Opinnäytetyöni avulla kartoitan psykofyysisen

fysioterapian menetelmien vaikuttavuutta henkiseen hyvinvointiin ryhmäinterventio toteutuksen kautta.

Opinnäytetyöntekijän lisäksi myös kaksi muuta henkilöä saman työnantajan alaisuudesta hakeutuivat Somebody® -ohjaajakoulutukseen. Somebody® -toteutuksen tarjoamisen taustalla on yksilötason vaikutusten lisäksi täten myös mahdollisuus implementoida uusi menetelmä työnantajamme käyttöön kehittämällä kaupungin palveluita sosiaali- ja terveysalalla, kouluissa ja nuorisotyössä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Somebody® -ryhmätoiminta lukiossa opiskeleville nuorille. Uutisoinnit nuorten ahdistuksen sekä henkisen pahoinvoinnin lisääntymisestä vaikuttivat Somebody® -toteutuksemme kohdeorganisaation valikoitumiseen. Somebody® -ryhmätoiminnan tavoitteena on harjoitteiden avulla kehittää ryhmäläisten kehon ja mielen tasapainoa, kohentaa ryhmäläisten itsetietoisuutta ja minäkuva, jota kautta itsetuntemus ja elämänhallinta lisääntyvät. Ryhmätoteutuksessa myös sosiaaliset vuorovaikutustaidot tulevat esiin. Ohjattujen menetelmien avulla tavoitellaan kokonaisvaltaisesti henkisen hyvinvoinnin ja stressinsietokyvyn kohentamista.

Opinnäytetyön kohdeorganisaatiolla ei ollut käytössään vakioitua lupamenettelyä. Lupa toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen varmistui sähköpostin välityksellä. Opinnäytetyösuunnitelman saatua ohjaavan opettajan sekä kohdeorganisaation hyväksynnän, laadittiin virallinen opinnäytetyösopimus Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti 19.2.2022.

Opinnäytetyön toteutuksessa ei kerätty osallistujien henkilötietoja missään vaiheessa. Somebody® -menetelmällä toteutetussa interventiossa käytettiin menetelmän omaa kyselylomaketta osallistujien alku- sekä loppukartoituksessa. Kyselylomake on liitteenä opinnäytetyön raportin yhteydessä (Liite 2). Kyselylomakkeet olivat anonyymeja. Intervention vaikutusten seuraamiseksi alku- ja loppulomakkeet merkittiin symbolilla. Näin toimien voitiin varmistaa intervention vaikutusten todentuminen osallistujakohtaisesti.

Ryhmän alussa kartoitettiin osallistujien lähtötilannetta kehotietoisuuden, tunne- sekä sosiaalisten taitojen suhteen. Henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu oli yksilöllinen prosessi, eikä sitä avattu ryhmätasolla. Ryhmätoiminnan vaikutuksia arvioitiin ryhmätasolla, mittareiden, havaintojen sekä keskusteluiden kautta.

Opinnäyte oli interventiotutkimus, joka toteutettiin lukio-opiskelijoille keväällä 2022. Toteutettavan ryhmätoiminnan toimintaa raamittivat keskeiset käsitteet kuten minäkuva, kehotietoisuus sekä osallistaminen. Somebody® -menetelmä yhdistää psykofyysisen fysioterapian ja psykososiaalisen ohjaustyön.

5 INTERVENTIO KEHITTÄMISTUTKIMUKSEN MENETELMÄNÄ

”Interventio on väliintulo; toimenpide, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen.” (Terveyskirjasto Duodecim, 2016). Interventio-nistinen tutkimus sisältää intervention, jonka toteuttamisella pyritään muutokseen (Kananen, 2017, s. 10).

Opinnäytetyö oli monimenetelmäinen kehittämistutkimus, jossa kohdistetun, ohjatun intervention avulla kehitettiin lukioikäisten nuorten henkistä hyvinvointia tarjoamalla Somebody® -menetelmän keinoja vaikuttaa heidän minäkuvaansa, kehotietoisuuteen, tunnetaitoihin sekä osallisuuden kokemukseensa. Kehittämistutkimuksella tarkoitetaan toimintaa, jolla tavoitellaan kohteena olevan asian kehittämistä tai muuttamista aiempaa paremmaksi. (Kananen, 2014, s. 19.)

Kehittämistutkimuksessa teorian ja käytännön suhde on abduktiivinen eli vuorovaikutteinen. Somebody® -menetelmän harjoitteet pohjautuvat teoriaan, jota harjoitteiden avulla testattiin intervention aikana käytännössä, aikaansaaden vuorovaikutteisen jatkumon. Interventio kehittämistutkimus sisältää laadullisen sekä määrällisen tutkimusotteen aineistoa. (Kananen, 2014, s. 19–22.)

Intervention toteuttaminen alkaa suunnitelman laadinnalla; mikä on intervention kohderyhmä ja mihin interventiolla halutaan vaikuttaa. Aihepiirin teoreettisen viitekehyksen luomisen avulla kartoitetaan menetelmiä, joilla toivottua vaikutusta lähdetään tavoittelemaan. Intervention toteutuksessa kuvataan toiminnan aloitus, toiminta sekä sen lopetus. Oleellinen osa intervention toteutusta on arviointi. Arvioinnin mahdollistaa alkutilanteen sekä lopputilanteen mittaaminen, jolloin voidaan arvioida mahdollinen muutos. Intervention vaikuttavuuden arviointia haastavat ulkoisten tekijöiden mahdolliset vaikutukset interventioon osallistuvien elämään ja sitä kautta alku- sekä lopputilanteen mittauksiin. (Kananen, 2017, s. 64–68.)

6 KOULUYMPÄRISTÖ HYVINVOINNIN TUKIJANA

Koulumaailma tarjoaa opiskelijoilleen akateemisen opetuksen, mikä ei välttämättä riitä mahdollistamaan yksilön aktiivista kansalaisuutta ja osallisuutta omaan elämäänsä aikuisiässä. Euroopan unionin alueella on tehty useita julkaisuja koskien lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä kouluympäristön merkitystä lasten ja nuorten kehityksessä. Tutkimusten mukaan sosiaalisen ja emotionaalisten taitojen lisääminen koulussa vahvistaa lasten ja nuorten tietoisuutta itsestään sekä lisää yksilön elämäntilannetta. Hyvät sosiaaliset ja emotionaaliset taidot lisäävät itsensä ja toisten ymmärtämisen taitoa, parantavat empaattisuutta sekä yhteistyötä toisten ihmisten kanssa. Kohentuneet sosiaaliset ja emotionaaliset taidot voidaan yhdistää parempaan koulumenestykseen, lisääntyneeseen sosiaaliseen käytökseen sekä hyviin ihmissuhteisiin ja yhteisöön kuulumiseen. (Cefai ym., 2018, s. 6.)

Nuoret viettävät paljon aikaa koulussa opiskellen sekä samalla solmien sosiaalisia suhteita. Kouluympäristö on luonteva paikka vaikuttaa nuorten mielenterveyteen sekä henkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. (Puolakka, 2013; Adams ym., 2018; Bjørnsen ym., 2018). Euroopan komissio on vuonna 2020 käynnistänyt yhteistyöprosessin, jonka tavoitteena on selvittää ja yhdenmukaistaa koulujen toimintatapoja vastatessaan oppilaidensa oppimiseen sekä sosioemotionaalisiin tarpeisiin. Raportissa korostetaan mielenterveyden sekä hyvinvoinnin turvaamisen tavoitteellisuuden tärkeyttä

Euroopan kouluissa. Raportissa suositellaan toimia, joilla kehitetään lasten ja nuorten sosiaalisia, emotionaalisia sekä akateemisia taitoja sekä kohennetaan henkistä hyvinvointia sekä mielenterveyttä kouluympäristössä. Koulujen opetussuunnitelmiin sekä yleiseen pedagogiikkaan tulee sisällyttää mielenterveyttä tukeva strategia, niin sanottu koko koulun lähestymistapa, koulukohtainen interventio, joka on integroitu kattamaan koko koulu ja sen yhteistyötahot. Toiminnan ollessa järjestelmällistä ja aktiivisesti ylläpidettyä, voidaan saavuttaa positiivisia vaikutuksia koko kouluyhteisön mielenterveyteen, yksilöiden osallisuuteen, sosiaalisuuteen ja emotionaalisiin taitoihin. (Cefai ym., 2021, s. 7–10.)

Puolakka (2013, s. 71) tuo esiin tutkimuksessaan mielenterveystiedon ja sosiaalisten taitojen opetuksen jatkuvan tarpeen kouluissa. Kouluyhteisöjä tulee kehittää mielenterveyttä edistäväksi ja lasten ja nuorten osallisuutta tukeviksi. Lasten ja nuorten lähiaikuisten ja henkilökunnan rooli korostuu kouluissa toteutettavan mielenterveystyön yhteydessä.

7 SOMEBODY® -RYHMÄTOIMINTA

7.1 Ryhmätoteutuksen suunnitelma ja aikataulus

Somebody® -menetelmän toteutuksessa pyritään vuorovaikutukselliseen ohjaukseen, sosiaalisten sekä kehollisten taitojen edistämiseen. Optimaalisinta toiminta on pienryhmätyöskentelyssä, ryhmäkoon ollessa 4–8 osallistujaa. Somebody® -menetelmän ohjaukseen suositellaan moniammatillista ohjausparia. On suotavaa, että ohjaajista ainakin toinen on käynyt Somebody® -ryhmänohjaaja koulutuksen, jotta menetelmän lähtökohdat ja periaatteet säilyvät muuttumattomina. (Kantonen ym., 2020, s. 37.) Opinnäytetyössä ryhmänohjaajina toimivat opinnäytetyön tekijän lisäksi kaksi muuta Somebody® -ryhmänohjaajakoulutuksen käynyttä ohjaajaa.

Somebody® -menetelmä suositellaan toteutettavaksi 10–15 kerran ohjelmana. Kymmenen ryhmäkertaa jaetaan alku- sekä päätöskertaan, sekä kahdeksaan sisällölliseen

toimintakertaan, joissa käsitellään minäkäsitystä neljän eri ulottuvuuden kautta; sosiaalinen minä, fyysinen minä, psyykkinen minä ja akateeminen minä. Jokaista minäkäsitystä käsitellään kahden peräkkäisen tapaamisen aikana. Minäkäsityksiä prosoidaan Somebody® -menetelmään liittyvien aihealueiden kautta, joita ovat kehotietoisuus, kehonkuva, kehonasento- ja -liike, kosketus, rentoutus ja hengitys, reviiiri, vuorovaikutustaidot sekä tunteet. (Kantonen ym., 2020, s. 39–41.) Somebody® -menetelmän voimaannuttavaa vaikutusta, itsetunnon kehittämistä sekä omien voimavarojen löytämistä vahvistetaan jokaisen minäkäsityksen kohdalla ryhmäläisten tunnistuksessa valmiiksi annetuista voimavaroista omakohtaisesti tunnistettavia vahvuuksia.

Ryhmäläisten itse tunnistamien voimavarojen lisäksi, myös ohjaajat antoivat jokaiselle ryhmäläiselle vahvuuden jokaiseen minäkäsitykseen liittyen. Ryhmäläiset tekivät vapaamuotoisesti omakohtaista reflektointia toteutukseen liittyen. Omakohtaisen reflektoinnin lisäksi toteutuskerroilla suoritettiin kirjallisia harjoitteita, jotka sai esitellä ryhmälle niin halutessaan. Voimavarat/vahvuudet luokiteltuna minäkäsitysten mukaan, ryhmäläiset kirjoittivat reflektiovihkoon. Ohjaajien määrittelemät vahvuudet luettiin ääneen ja kirjoitettiin kulloisenkin minäkäsityksen vahvuuskenttään.

Opinnäytetyön Somebody® -ryhmäinterventio toteutettiin kaksi kertaa viikossa, viiden viikon ajan. Toiminta alkoi viikolla 15 ja päättyi viikolla 20. Ryhmätoteutuksen alustava suunnitelma on opinnäytetyön raportin liitteenä (Liite 3).

7.2 Osallistujien rekrytointi

Halusimme tuoda oppilaiden tietoisuuteen Somebody® -kurssin mahdollisuutena kehittää itseään ihmisenä sekä oppia eväitä sosiaaliseen kanssakäymiseen, samalla saaden todistukseen opintosuorituksen ilman ylimääräisiä paineita. Teimme toteutuksesta informatiivisen, mutta rennon esitteen lukion ilmoitustaululle, johon laitoimme yhteystietomme. Laatimme esite on opinnäytetyön raportin liitteenä (Liite 4). Lisäksi videoimme toteutusta mainostavan esityksen, jonka liitimme kaupungin nuorisotyön Facebook -sivulle.

Konkreettisin työ osallistujien rekrytoimiseksi toteutui toteutuksen kahden ohjaajan toimesta, jotka työssään tapaavat lukion oppilaita. Koulun terveydenhoitaja sekä kaupungin etsivän nuorisotyönohjaaja ovat luoneet luottamuksellisen suhteen oppilaisiin koulun toiminnassa mukana ollessaan. Heidän rekrytointinsa kautta kurssin ensimmäisen kerran toteutukseen saapui viisi nuorta. Ensimmäisen toteutuksen jälkeen rohkaimmista nuoria rekrytoimaan mukaan ystäviään seuraavaan tapaamiseen. Seuraavalla kerralla oli osallistujia seitsemän, joten kaksi nuorta oli tullut mukaan nuorten rekrytoimana.

Somebody® -ryhmätoiminta on luottamuksellista ja vaatii osallistujaltaan sitoutumista ryhmään ja sen toimintaan. Turvallisuuden tunteen luomiseksi sekä ryhmäytymisen onnistumisen kannalta ryhmäkoon tulee vakiintua muutaman tapaamisen jälkeen. (Kantonen ym., 2020, s. 38.) Kolmannen toteutuskerran jälkeen opinnäytetyön Somebody® -toteutuksen ryhmäkooksi vakiintui neljä osallistujaa.

7.3 Toteutuksen arviointimenetelmät ja raportointi

Somebody® -ryhmätoiminnassa toiminnan vaikutuksia arvioidaan vuorovaikutteisesti osallistujien kanssa. Tapaamiskertoihin sisältyvä keskustelu ja reflektointi edesauttavat itsearviointia sekä syventävät osallistujien itsetuntemusta. Ryhmän ohjaajat arvioivat vaikutuksia sekä ryhmäläisten edistymistä havainnoimalla ryhmän toimintaa.

Havainnointia suoritetaan strukturoidusti, havainnointitaulukon käytön avulla. Tieteellinen havainnointi tulee dokumentoida intervention aikana, aineisto ei saa perustua muistiin vaan luotettavaan dokumentoituun havainnointiin. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen ohjaajat tahoillaan täyttivät havainnointitaulukkoa, joiden merkintöjen perusteella muodostimme arvion toteutuksen vaikutuksista. (Kananen, 2017, s. 47.) Somebody® -menetelmään kuuluva havainnointitaulukko on opinnäytetyön raportin liitteenä (Liite 5).

Ryhmäintervention alussa ja lopussa osallistujien täyttämät kyselylomakkeet sekä tapaamiskerroilla ryhmäläisten omakohtainen fiilisarvio toimivat toiminnan vaikutusten arviointimenetelminä. Alku- ja lopputilanteen kartoituslomakkeiden vastaukset

analysoidaan tilastollisesti, tuoden esiin intervention aikana tapahtuneet muutokset muuttujakohtaisesti.

8 OPINNÄYTETYÖN RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTUS

Somebody® -intervention kymmenen tapaamiskertaa oli ryhmitelty ensimmäisen tapaamisen orientaatiokertaan sekä 10. tapaamiskerran ryhmätoiminnan lopetukseen. Sisällölliset tapaamiskerrat 2–9 oli ryhmitelty eri minäkäsitysten kautta Somebody® -teemojen käsittelyyn.

Ryhmän toimintaa ohjasivat sallivuutta, hyväksyntää, luottamusta, turvallisuutta ja yksilöllisyyttä edustavat arvot. Ryhmä oli suljettu ja osallistujien tapaamisissa kertomat tuntemukset/kokemukset jaettiin luottamuksellisina muille ryhmäläisille sekä ohjajille. Jokainen ryhmäläinen kokee suunnitellun toiminnan, ryhmätapaamisten ohjelman harjoitteineen yksilöllisesti. Harjoitteet voivat synnyttää tunnereaktioita ja niihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Tapaamisten yhteydessä tuettiin osallistujia tunteusten reflektoinnissa, auttamalla tunteiden sanoittamisessa, avoimesti keskustelemalla sekä esimerkiksi erilaisten keskustelukorttien avulla. Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n verkkosivuilta ilmaiseksi ladattavissa olevia pdf -muotoisia MAHTI-tunnekortteja (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, n.d.). Opinnäytetyön raportin liitteenä on kuva käytetyistä MAHTI – tunnekorteista (Liite 6).

8.1 Ensimmäinen tapaamiskerta

Ensimmäisenä tapaamiskertana koulun ala-aulaan oli saapunut neljä opiskelijaa, joista ensimmäisen tapaamisemme ryhmä koostui. Toteutuspaikaksi oli valikoitunut liikuntasali, jossa mahdollisimman rento ja välitön ilmapiiri saavutetaan helpommin kuin luokassa istuen. Jokainen osallistuja haki itselleen voimistelupatjan alustukseen.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli Somebody® -menetelmään orientoituminen, ryhmäläisiin sekä ryhmään tutustuminen, kehollisuuden tunnistamisen harjoittelun aloittaminen sekä ryhmän toiminnan määrittely sekä yhteisten sääntöjen laatiminen. Osallistujien keskittymistä sekä sitoutumista ryhmän toimintaan vahvistettiin tekemällä yhteinen sopimus, joka sisälsi kännyköiden käytön kiellon tapaamisten aikana. Somebody® -menetelmään orientoituminen tapahtui antamalla ryhmäläisille informaatiota menetelmän tavoitteista, keinoista sekä tulevien tapaamiskertojen rungosta. Informaatio koostettiin Somebody® -käsikirjan sivuilta 13–19. Orientaation avulla ryhmäläisille luotiin turvallisuuden tunnetta, avaamalla Somebody® -menetelmän luonnetta; sallivuutta, yksilöllisyyttä sekä luottamusta. (Kantonen ym., 2020, s. 13–19.)

Alkuinformaation jälkeen teimme ensimmäisen kehotietoisuusharjoituksen istuen. Olimme valinneet istuinalustaksi pitkät penkit, joiden päässä istuminen tapahtui, jolloin ryhmäläiset eivät nähneet toisiaan. Harjoitteessa havainnoitiin hengitystä, suhdetta alustaan, kehon eri osien tunnistamista.

Harjoitteen jälkeen ryhmäläiset täyttivät alkukartoitus kyselyn, joka liittyy intervention toteutukseen kuuluvaan arviointiin. Kyselyn jälkeen keskustelimme ryhmän yleisistä tavoitteista, jotka Somebody® -ryhmätoiminnassa kohdistuivat kehon ja mielen yhteisymmärryksen kohentumisen kautta parempaan itsetuntemukseen ja minäkuvaan. Oman itsetuntemuksen kautta tunteiden käsittely, sosiaaliset taidot ja elämänhallinta lisääntyvät, jota kautta kokonaisvaltainen resilienssi kohenee. Tapaamiskerran lopussa ryhmäläiset rentoutuivat ”ainutkertainen minä” -kuuntelu rentoutuksen avulla.

8.2 Toinen ja kolmas kerta, sosiaalinen minä

Somebody® -toteutuksen toinen kerta keskittyi sosiaalisen minän aihealueen tarkastelun kautta ohjaamaan ryhmäläisiä oman itsetuntemuksen tunnistamiseen; reaktioita/toimintoja sosiaalisissa tilanteissa, kehollisia ominaisuuksia sekä vuorovaikutustilanteita. Tavoitteena oli perehtyä sosiaalisen minän eri ulottuvuuksiin sekä tunnistaa itsessään sosiaalisia vahvuuksia. Pohtia oman kehon antamia viestejä itselle sekä

ympäristölle. Vahvistaa oman itsen merkityksellisyyden ymmärtämistä suhteessa ympäristöön ja muihin ihmisiin. Tapaamiskertaan osallistui seitsemän opiskelijaa. Tapaamiskerta aloitettiin jokaisen ryhmäläisen antamalla arviolla omasta sen hetkisestä fiiliksestä hymynaama -asteikolla.

Tapaamiskerran alussa keskustelimme sosiaalisesta minäkäsityksestä, yksilöstä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden yksilöiden ja maailman kanssa. Erilaiset keholliset reaktiot sekä toimintamallit sosiaalisissa tilanteissa muokkaavat jatkuvasti omaa sosiaalista minäkäsitystämme. (Kantonen ym., 2020, s. 63.)

Alkuorientaatio harjoituksena teimme kehollisen tietoisuusharjoituksen, jonka avulla keskityttiin kehon reaktioihin, tilaan ja toisiin osallistujiin. Harjoitteessa seistiin ympyrämuodostelmassa selät ympyrän keskelle päin ja kehollisen liikkeen avulla tunnistetaan omaa kehoa ja vuorovaikutusta muihin osallistujiin. Orientaatioharjoituksen herättämiä ajatuksia käytiin läpi MAHTI-tunnekorttien avulla. Jokainen ryhmäläinen kuvasi harjoituksen herättämät tunteet valitsemansa kortin avulla.

Yksilöt viestivät kehollisesti, eleillään ja liikkeillään, jopa tahtomattaan. Yksilön lähettämät viestit vaikuttavat ympäristöön ja muihin yksilöihin. Keskustelun jälkeen teimme tutustumisharjoituksen, jonka alussa tilassa liikutaan ilman kontaktia toisiin, katse maahan luotuna, eristäytyen muista ryhmäläisistä. Seuraavassa vaiheessa sai alkaa vaivihkaa huomioida muita osallisia tilassa, nopeasti vilkaisemalla, ilman erillistä kontaktia. Harjoitteen edetessä kontaktin ottaminen lisääntyi; vastaantulijalle nyökkääminen, katsekontaktin hakeminen oli sallittua. Viimeisessä vaiheessa hakeuduttiin kontaktiin muiden tilassa olijoiden kanssa; tervehdittiin ”korona-ajan” mukanaan tuomalla kyynärvarsitervehdyksellä; kyynärvarret yhteen koskemalla ja esittäytymällä omalla toisella nimellä sekä äidin tyttönimellä ja jommankumman isovanhemman ammatilla/omalla toiveammattilla. (Kantonen ym., 2020, s. 61.) Harjoitteen aiheuttamat tuntemukset ja havainnot omasta itsestä purettiin yhteisen keskustelun avulla.

Sosiaalinen minä on yksilön käsitys omasta itsestä vuorovaikutustilanteissa tuttujen tai vieraiden ihmisten kanssa, omasta käytöksestä ja tuntemuksista edellä mainituissa tilanteissa. Sosiaalisten vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen kohentaa itsetuntoa

ja vahvistaa minäkäsitystä. Ryhmäläiset refleктоivat omia vahvuuksiaan ja kirjoittivat omaan reflektiovihkoonsa tunnistamansa sosiaalisen vahvuutensa.

Vahvuuksien nimeämisen jälkeen käsitelimme erilaisia automaattiajatuksia, joita ihmisen mielessä risteilee päivittäin. Ajoittain ajatukset kohdistuvat omaan itseen ja omaan toimintaan. Automaattiajatukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Ne ovat minäkuvasta kumpuavia käsityksiä, eivätkä näin ollen välttämättä tosiasioita. Positiiviset ajatukset voimistavat ihmisen hyvinvointia ja tavoitteiden mukaista toimintaa. Negatiiviset ajatukset voivat estää ihmisen toimintaa oman hyvinvoinnin ja itsetunnon kehittämiseksi. Ihmisen ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat toisiinsa yhteydessä. (Terveyskylän mielenterveystalo, n.d.).

Somebody® -menetelmässä pysähdytään tunnistamaan ajatuksia, jotta voidaan tunnistaa erilaisten ajatusten vaikutuksia omaan arkeen. Negatiivisten ajatusten tunnistamisen jälkeen on mahdollista alkaa kehittää ajatuskulkuja positiivisempaan suuntaan. (Kantonen ym., 2020, s. 72.) Tapaamiskerran lopussa suoritettiin rentoutuminen kuuntelurentoutuksena. Valittu rentoutuminen oli ääninauhoite metsän äänistä. Rentoutuksen jälkeen oma fiilis arvioitiin uudelleen käyttämällä hymynaama -asteikkoa.

Kolmannella tapaamiskerralla ryhmäläisistä oli koolla kolme osallistujaa. Aiheen mukana syvennyimme sosiaalisen minän rajoihin suhteessa muihin. Yksilön luomat psyykkiset ja fyysiset rajat ovat yksilöllisiä ja niiden avulla yksilö määrittää tilaansa suhteessa muihin. Tehtyjen harjoitteiden avulla tavoiteltiin ryhmäläisten itsetuntemuksen lisääntymistä tunnistamalla omat itse määrittelemänsä rajat sekä lisäämään ymmärrystä toisten ihmisten määrittelemiin omiin rajoihin. Harjoitteiden myötä kehollisten tuntemusten tunnistaminen ja sanoittaminen vahvistuvat. Yksilön kehittyessä lapsuudessa psyykkisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti turvallisessa ympäristössä on hänellä todennäköisesti osaamista muodostaa omat rajat suhteessa toisiin ihmisiin. Epävarmuus kohdistuen omiin rajoihin voi näyttäytyä rajattomuutena tai liiallisina rajoituksina, joita yksilö itselleen ja ympäristölleen luo. Mikäli omien rajojen asettaminen tai niiden olemassaolo on epävarmaa voi elämä ja todellisuus tuntua kaoottiselta. Psykkinen ja sosiaalinen optimaalinen toimintakyky voimistuu omien rajojen asettamisen ja tunnistamisen kautta, antamalla yksilölle keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Kantonen ym., 2020, s. 30–31.)

Ennen alkuharjoitusta ryhmäläiset arvioivat fiiliksensä ja havainnollistavat sen muille peukaloa kääntämällä alas-, vaakatasoon tai ylöspäin. Alkuharjoitteena tehtiin kuunteluharjoitus pareittain. Parit muodostettiin kahden narun avulla. Narujen neljä päätä oli valittavana kolmella ryhmäläisellä sekä yhdellä ohjaajalla, saman narun kaksi päätä muodostivat parin kuunteluharjoitukseen. Kuunteluharjoituksessa istuttiin alustalla jalat suorina, selät vastakkain. Selkien väliin asetettiin pehmeä pallo, jonka välityksellä aikaan saatiin kehollinen kontakti parien välille, ilman varsinaista kosketusta. Harjoituksen aikana kumpikin osallistuja kertoi parilleen kolmen minuutin ajan menneestä viikonlopusta, tämänhetkisistä tuntemuksistaan sekä odotuksistaan. Kuunteluvuorossa oleva osallistuja kuunteli, mutta ei kommentoinut kuulemaansa toisen kertomisvuoron aikana. (Kantonen ym., 2020, s. 69). Harjoitteen jälkeen ohjaajat virittivät ryhmän kesken avoimen keskustelun tuntemuksista, joita syntyi osallistujan ollessa kuulijana tai kertojana.

Yksilön määrittelemiä fyysisiä rajoja suhteessa toisiin havainnoitiin parityöskentelynä reviiharjoituksen avulla. Harjoituksen avulla ryhmäläiset tarkastelivat omien henkilökohtaisesti määrittelemiensä reviirien kautta kehollisia reaktioitaan sanattomissa vuorovaikutustilanteissa. Harjoitteessa toinen pareista asetti narun lattialle rajaksi, sille etäisyydelle, mihin vieraan henkilön päästäisi. Rajan määrittelyn jälkeen, asetettua rajaa kokeiltiin käytännössä toisen pareista tullessa lähelle rajaa tai rajalle. Rajan määrittelyn ja sen konkreettiseen kokeiluun liittyvien tuntemusten tunnistamisen kautta edettiin harjoitteessa seuraavaan vaiheeseen. Seuraavassa vaiheessa parit asetuivat kauas toisistaan, tilan eri päihin. Toinen pareista jäi paikalleen seisomaan valmiina määrittelemään oman reviiirinsä toisen pareista kävellessä kohti. Paikallaan seisova ryhmäläinen määritti reviiirinsä rajan nostamalla kätensä suoraksi näyttämällä kämmenellään pysähtymiskäskyn ja/tai sanomalla seis kohti kävelevälle parille. Kohti kävelevä pari noudatti käskyä välittömästi. Harjoitteen edetessä lisäsimme tunteiden osuutta, muuttamalla kohti kävelevän kehon kieltä eri tunteiden mukaiseksi. Tarkoituksena havainnoida reviiirin muutoksia johtuen toisen ihmisen kehon kielestä. Harjoitteen aikana kokeiltiin erilaisia variaatioita eri tilanteisiin liittyen, kuten parien rintama suunnan muutoksen vaikutukset reviiiriin. (Kantonen ym., 2020, s. 79–80, 123).

Harjoitteita tehdessä ohjaajat ohjasivat sekä tarvittaessa auttoivat ryhmäläisiä sanoitamaan tuntemuksiaan sekä kehollisia reaktioitaan. Tuntemuksia sekä kehollisia reaktioita syntyi pareissa, kummassakin roolissa ollessaan. Harjoite oli vuorovaikutteinen, syntyneisiin tuntemuksiin ja kehollisiin reaktioihin vaikuttivat vahvasti toisen ihmisen reaktiot ja toiminta. Harjoitteen aikana pysähdyttiin tunnistamaan kehollisia reaktioita, sekä pohtimaan mahdollisia seuraavia toimintoja, mikäli määriteltyä reviiriä olisi uhattu. Sosiaalisissa yhteyksissä sekä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa on tilanteita, jolloin oma henkilökohtainen reviiri tahtomattaan supistuu, esimerkiksi linja-automatka, kauppajono. Harjoitteen avulla ymmärrys omasta sekä muiden ihmisten reviiristä kasvaa ja keinot muuttuneista reviiereistä johtuvien tuntemusten hallintaan lisääntyvät.

Toiminnallisen reviiharjoituksen jälkeen ryhmäläiset refleктоivat kokemustaan vapaasti omaan reflektioviikkoonsa sekä tarkastelivat edellisellä kerralla tunnistamiaan sosiaalisia vahvuuksia. Ohjaajat antoivat jokaiselle ryhmäläiselle Post – it lapulle kirjoitettuna uuden sosiaalisen vahvuuden, jonka ääneen luettuaan ryhmäläinen sai kiinnittää omaan vahvuuskenttäänsä reflektioviikkoonsa.

Toisena harjoitteena ryhmäläiset tarkastelivat viikon aikana tapahtuneita eritasoisia vuorovaikutustilanteita. Yksilölle tärkeä merkityksellisyyden kokemus sekä hyväksyntä, vuorovaikutus ja kuuluminen johonkin kontekstiin ylläpitävät hyvinvointia. Harjoitteessa kirjattiin viikon aikana tapahtuneet vuorovaikutustilanteet kehämäisesti ryhmäläisen piirtämän omakuvan ympärille. Kaikki, pienetkin kontaktit kirjoitettiin ylös ja sijoitettiin lähellä tai kaukana sijaitsevalle kehälle tapahtuneen kontaktin keston ja läheisyyden mukaan. Vuorovaikutustilanteiden kirjaamisen jälkeen ohjaajat ja ryhmäläiset keskustelivat erilaisista vuorovaikutustilanteista, sekä niihin vaikuttaneista tekijöistä. Vuorovaikutustilanteiden kohdalla pohdittiin niiden herättämiä tuntemuksia sekä mahdollisesti tuntemuksen syntyyn edesauttaneita tekijöitä. Esimerkiksi epäonnistuneeksi koettu vuorovaikutustilanne voi pohjautua aiempaan tapahtumaan keskustelukumppanista riippumatta. Yhteisen keskustelun avulla yksilöllisyys ja erilaisuus, sekä ymmärrys itsestä ja muista vuorovaikuttajina lisääntyy. (Kantonen ym., 2020, s. 35–36, 73).

Loppurentoutuksena suoritettiin selinmakuulla rentoutus- jännitys rentoutus, jossa yksittäisiä lihaksia vuorotellen jännittäen ja rentouttaen konkretisoituu rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen ero, edesauttaen kehollisen rentouden tunteen kokemista. (Kantonen ym., 2020, s. 65–66.) Harjoitteen jälkeen ryhmäläiset jakoivat fiiliksensä peukaloa kääntämällä alas-, vaakatasoon tai ylöspäin.

8.3 Neljäs ja viides kerta, fyysinen minä

Neljäs tapaamiskerta keskittyi fyysisen minäkäsityksen tarkasteluun, koettuun fyysiseen olemukseen, fyysiseen pystyvyyteen sekä motorisiin taitoihin. Ryhmäläisistä mukana oli neljä osallistujaa. Fyysiseen minään ja hyvinvointiin liittyvät oleellisesti hengitys, sekä sen yhteys kehoon. Tapaamiskerran harjoitteiden avulla tarkkailtiin kehollisia toimintoja ja tunteuksia, vuorovaikutusta oman kehon ja mielen välillä. Harjoitteiden avulla pyrittiin tunnistamaan omia fyysisiä tunteuksia ja vahvuuksia sekä omaan kehoon liittyviä fyysisiä tarpeita. Tapaamiskerran alussa ryhmäläiset arvioivat oman fiiliksensä asteikolla 1–10.

Orientoivana harjoitteena oli kehollinen tietoisuusharjoite, jossa painotettiin hengityksen havainnointia. Harjoitteen aikana osallistujat istuen, omaa hengitystään tutkien ja havainnoiden, tavoittelivat hengityksen rauhoittumista, jota kautta koko kehon rentoutuminen mahdollistuu. (Kantonen ym., 2020, s. 86–87.) Alkuharjoituksen jälkeen ohjaajat ohjasivat ryhmäläisille hengitysharjoituksia rentoutumiseen sekä vireystilan säätelyyn. Hengitys voidaan nähdä eräänlaisena kytkimenä ihmisen mielen ja hermoston välillä. Ihmisen hermoston ollessa ylivireystilassa on mahdollista säädellä hengityksen avulla vireystilaa matalammalle tasolle ja samalla autonomisen hermoston sympaattinen osa rauhoittuu. Vastaavasti ihmisen ollessa alivireystilassa, voi hengityksen avulla vireystilaa nostaa, aktivoimalla sympaattista hermostoa pidentämällä sisäänhengitystä ja lyhentämällä uloshengitystä. (Palomäki & Siira, 2022, s. 96–97.) Harjoitteiden jälkeen ohjaajat ja ryhmäläiset keskustelivat hengityksestä ja sen yhteydestä rauhoittumiseen ja vireystilan säätelyyn.

Hengitysharjoitteiden jälkeen tehty ”Tiibetiläinen Riitti” -harjoite oli voimakkaasti kehollinen harjoite. Harjoite vahvistaa kehonhallintaa, lihasvoimaa sekä liikkuvuutta.

Harjoitteen avulla ryhmäläiset saivat havainnoida ja tulkita kehon viestejä fyysisen suorituksen aikana. Harjoitteen suorittamisen jälkeen ryhmäläiset pohtivat fyysisiä vahvuuksiaan reflektioviikkoonsa. Tapaamiskerran lopussa suoritimme hengitysrentoutuksen. Rentoutuksen jälkeen ryhmäläiset arvioivat fiiliksensä asteikolla 1–10. Fiiliskartoituksen jälkeen keskustelimme harjoitteiden herättämistä oivalluksista sekä tuntemuksista.

Fyysiseen minäkäsityksen teemaa syvennettiin viidennellä tapaamiskerralla pohtimalla ajatusten/mielen sekä kehon yhteyttä. Osallistujia toiminnassa oli mukana neljä. Toiminnan alussa ryhmäläiset arvioivat oman fiiliksensä fyysisesti yläraajojen avulla; sen parempi fiilis, mitä leveämmälle arvioija kätensä levittää.

Alkuharjoitteena orientoituminen kehon ja mielen yhteyteen toteutettiin aloittamalla musiikin tahtiin kehon liikuttaminen ohjeiden mukaan. Aluksi mielikuvan tasolla kasvatettiin juuret jaloista maahan, juurtumisen tunnetta vahvistettiin syventämällä hengitystä, jonka jälkeen liike kehossa alkoi nivel kerrallaan etenemään sormista ranteiden kautta kyynärnivelestä olkapäähän. Yläraajojen jatkaessa liikettään, liike etenee varpaiden kautta nilkkoihin, polviin, reisiin ja lonkkiin. Raajojen liikkeisiin yhdistyvät lantio, selkäranka ja pää, jolloin koko keho liikkuu. Hiljakseen liike pysäytetään ja palautetaan mielikuva paikalle juurtumisesta ja rauhoitetaan keho keskittymällä hengitykseen ja sen syventämiseen. (Kantonen ym., 2020, s. 86–87.) Harjoitteen avulla herätellään ryhmäläisten tietoisuutta oman kehon liikkuvuudesta sekä omista tavoista kehoaan liikuttaa. On hyvä tiedostaa, liikuttaako aktiivisesti jokaista niveltään päivittäin. Hyvinvointia tukee päivittäinen monipuolinen liikkuminen, keho on luotu liikkumaan.

Ryhmäläisten kehotietoisuutta tukevassa harjoitteessa oli tarkoituksena havainnoida tunteiden aiheuttamia kehollisia tuntemuksia. Tilan eri puolille asetettiin eri kehonosia merkitseviä paikkoja, kuten pää, kurkku, niska/hartia, vatsa, jalat, yläraajat, rinta. Ryhmäläiset ohjeistettiin tutkimaan missä päin kehoa kulloinkin vuorossa oleva tutkittava tunne tuntuu ja siirtyä sen jälkeen konkreettiset kehon osaa merkitsevän paperin luo. Tunnistettavina tunteina olivat nälkä, vilu, onnistuminen, fyysinen väsymys, henkinen väsymys, ylpeys, stressi, jännitys, ystävyys, ahdistus, ilo, säikähdys, rakkaus sekä pelko. (Kantonen ym., 2020, s. 86–87.) Harjoitteen aikana ryhmäläiset sekä ohjaajat

kertoivat perustelut valinnoilleen, kuvaamalla sanallisesti sekä manuaalisesti pohdittavan tuntemuksen tuntemista kehossa.

Ennen loppurentoutusta ohjaajat antoivat jokaiselle ryhmäläiselle pohtimansa fyysisen vahvuuden Post – it lapulla reflektiovihkoon liimattavaksi. Loppurentoutus suoritettiin mielen ja ajatuksen keinoin, havainnollistaen mielen ja kehon yhteyttä. Valtion teknologinen tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto (n.d.) ovat kehittäneet Oiva mobiilisolvelluksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Oivassa on erilaisia ajatusharjoituksia, joilla tavoitellaan kehollisia sekä psyykkisiä vaikutuksia. Tällä kertaa harjoitteista valittuna oli ”Lehdet virrassa” -harjoite, jonka avulla voi kehollisesti rentoutua päästämällä mieltä painavat ja ahdistavat ajatukset pois mielestä. Loppuharjoituksen jälkeen ryhmäläiset arvioivat oman fiiliksensä samaan tapaan käsiään levittämällä kuin tapaamiskerran alussa.

8.4 Kuudes ja seitsemäs kerta, emotionaalinen minä

Emotionaalisen minäkäsityksen kautta perehdytään oman kehon toimintaan sekä erityisesti kehon reaktioihin yhdistettynä emotionaalisiin tilanteisiin, tunteisiin ja reaktioihin. Tapaamiskerran tavoitteena oli kehotietoisuuden lisääntyminen, tunteiden sekä niiden aiheuttamien reaktioiden tunnistaminen kehossa ja omassa toiminnassa. (Kanttonen ym., 2020, s. 110–112.) Tapaamiskerran alussa ryhmäläiset arvioivat ja kuvasivat peukalon liikkeen avulla sen hetkisen fiiliksensä kääntämällä peukalonsa ylöspäin tai alaspäin, halutessaan omaa tuntemusta sai sanoittaa. Ryhmäläisiä tapaamiskerralla oli mukana kolme.

Oman kehon tuntemuksien havainnoiminen aloitettiin orientaatioharjoituksella, jossa ryhmäläinen skannasi/tunnisti istuen oman kehonsa ja hengityksensä ohjeiden mukaan. Harjoitteessa etsittiin istuen keholle tasapainoinen ja rento asento, jonka jälkeen hengitystä havainnoitiin sekä syvennettiin yhdistämällä käsien liikkeitä hengityksen tahtiin. (Kanttonen ym., 2020, s. 110–111.)

Tunteet vaikuttavat ihmisen kehonkieleen ja näin ollen ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä ympäristöön. Tunteet vaikuttavat yksilön tapaan liikkua ja toimia, ja

vastavuoroisesti yksilön liikkuminen ja vuorovaikutus ympäristön kanssa vaikuttaa yksilön tunteisiin. Tapaamiskerran harjoitteessa ryhmäläiset liikkuvat ohjaajan ohjeistuksen mukaan eri tunteen vallassa, pohtimalla miten/missä kulloinkin tarkkailtava tunne vaikuttaa kehossa ja liikkumisessa. Harjoitteen seuraavassa vaiheessa liikkuminen suoritettiin ohjaajan antaman ohjeen mukaan, esimerkiksi kävele yläraajat kylkien viereen jännitettynä. Harjoitteen aikana ryhmäläisten tuli havainnoida liikkumistyylin vaikutuksia hengitykseen, tunteisiin ja ajatteluun. (Kantonen ym., 2020, s. 119–120.)

Harjoitteiden jälkeen ohjaajat ja ryhmäläiset keskustelivat harjoitteiden aikana syntyneistä oivalluksista. Keskustelun jälkeen ryhmäläiset lisäsivät reflektiovihkoonsa emotionaaliset vahvuutensa. Vahvuuksien tunnistamisesta ja niiden pohtimisen aiheuttamista tuntemuksista käydyn keskustelun jälkeen vuorossa oli loppurentoutus. Loppurentoutus suoritettiin pallohieronnalla, parit loppurentoutukseen muodostettiin pitkää tikkua vetämällä, saman mittaisen tikun vetäneet olivat toistensa parit. Loppurentoutuksessa pallon kosketuksen avulla parit hieroivat vuorotellen toisiaan selän ja hartioiden alueilta. Harjoitteen aikana ryhmäläiset havainnoivat koskettamista sekä kosketuksen vastaanottamista, sekä niihin liittyviä kehollisia reaktioita ja tuntemuksia. (Kantonen ym., 2020, s. 139–140.) Harjoitteen jälkeen ryhmäläiset havainnollistivat oman fiiliksensä peukalon liikkeen avulla muulle ryhmälle.

Emotionaalisen minäkäsityksen yhtenä havainnoitavana osiona oli syömiskäyttäytyminen ja syömisen yhteys omiin tunteisiin. Seitsemännen tapaamiskerran tavoitteena oli avartaa ryhmäläisten tietoisuutta oman hyvinvoinnin, ravinnon sekä tunteiden keskinäisestä vaikutuksesta. Tapaamiskerran tavoitteena oli havainnoida tunteita liittyen syömiseen ja ruokailutilanteisiin, sekä miten tunteet ohjaavat syömistä tai syömättömyyttä. (Keckman ym., 2021, s. 37.) Tapaamiskerralla ryhmäläisiä oli paikalla kolme. Alussa ryhmäläiset kuvasivat omaa sen hetkistä fiilistään asteikolla 0–10. Numeron lisäksi kuulumisia kuvailtiin ruuan kautta sanoittaen, kuten olen iloinen kuin mansikka, väsynyt kuin sulanut suklaa ynnä muita ryhmäläisten keksimiä kielikuvia.

Alkuorientaation jälkeen ryhmäläiset tutustuivat yksittäin ohjaajien etukäteen tilaan asettamiin pöytiin. Kuhunkin pöytään oli asetettu tarjolle yhtä lajia tarjottavaa; mustaa kahvia, pensasmustikoita, vaahtokarkkeja, näkkileipää tai vichyä. Ryhmäläisiä ohjeistettiin kaikkia aisteja käyttäen tutustumaan tarjottaviin, havainnoiden tuoksuun ja

makuun liittyviä ajatuksia ja muistoja. Ohjeistuksessa korostettiin harjoitteen suorittamisessa keskittymistä tietoisesti syömiseen. Tietoinen syöminen harjoitteena kehittää tietoisuustaitoja, kehotietoisuutta sekä aikaan ja paikkaan orientoitumista. (Meskanen, 2019, s. 270). Harjoitteen jälkeen ohjaajat ja ryhmäläiset keskustelivat syömiseen liittyvistä tunteista, muistoista ja asenteista, joita tuoksut ja maut tuovat esiin. Syömiseen voi liittyä erilaisia ruokasääntöjä, joiden noudattaminen on haitallista sallivan ja hyväksyvän minäsuhteen muodostumiselle. (Meskanen, 2019, s. 102–105.) Keskustelun jälkeen ohjaajat antoivat ryhmäläisille pohtimansa emotionaaliset vahvuudet erillisinä Post-it lappuina, jotka ryhmäläiset kiinnittivät omiin reflektioviikkoihinsa.

Tapaamiskerran lopussa ryhmäläiset rentoutuivat tarinallisen rentoutuksen avulla, jossa ohjaajan lukemana ohjeet autoivat rentoutumaan, rauhoittamaan hengitystä sekä lisäämään kehotietoisuutta ja minäkäsitystä. Tarinallisen rentoutuksen jälkeen ryhmäläiset arvioivat fiiliksensä 0–10 asteikkoa käyttäen.

8.5 Kahdeksas ja yhdeksäs kerta, akateeminen minä

Akateeminen minäkäsitys tarkastelee yksilön käsitystä itsestään oppijana, ongelmien ratkaisijana sekä kognitiivisena toimijana. Akateemisen minäkäsityksen kerralla pohdittiin myös äänen ja kehon yhteyttä. (Kantonen ym., 2020, s. 126.) Tapaamiskerralla paikalla oli kolme ryhmäläistä. Toiminnan alussa ryhmäläiset arvioivat fiiliksensä hymynaama -asteikon avulla. Tapaamiskerran tavoitteena oli tutustua ajatusten ja mielen voimaan, keskittymiseen sekä oman kehontuntemuksiin.

Alkuharjoitteena teimme kehollisen harjoitteen, jonka tavoitteena on hillitä ajatuslaukkaa sekä lisätä keskittymistä. Harjoitteessa istutaan lattialla ja kosketetaan molemmin käsin ensin omaa päätä, sitten olkapäätä, polvia ja viimeiseksi lattiaa. Liikeradan tultua tutuksi sekä kehonosien ääneen sanominen liikkeen tahdissa onnistui, liikettä vaikeutettiin viemällä kädet eri suuntiin; vasen käsi aloitti lattiasta ja oikea päästä. (Kantonen ym., 2020, s. 77.)

Somebody® -käsikirjassa akateemisia vahvuuksia on lueteltu 20 kappaletta. Ohjaajat lukivat vahvuudet ääneen ja niistä keskusteltiin ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläiset

valitsivat ja kirjoittivat reflektiovihkoonsa tunnistamansa, omakohtaiset akateemisen minän vahvuudet. Keskustelussa akateemisen minän ominaisuuksista, nousivat esiin erilaiset oppimiseen ja opiskeluun liittyvät tunteet ja niiden aiheuttamat keholliset reaktiot. Esimerkiksi jännitys ja pelko vaikeuttavat keskittymistä ja esiintymistä sekä vaikuttavat usein hengitykseen, ääneen ja koko olemukseen. Mielen ja kehon välisiä harjoitteita sekä harjoitteita tunteiden käsittelyyn on olemassa useita. Erilaiset maadoitusharjoitukset, joissa kehon paino tunnustetaan alustalla, sekä tietoisuusharjoitteet auttavat yksilöä pysymään toimintakykyisenä pelon ja jännityksen noustessa mielessä. Korostamalla tietoisuuttaan ja keskittymällä omaan keholliseen tuntemukseen ja tiedostamiseen, vahvistuu läsnäolon tuntemus sekä parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin jännityksen ja pelon tuntemukset tulevat paremmin hallittavimmiksi. (Meskanen, 2019, s. 175–184.)

Loppurentoutuksena teimme hengitysharjoituksen yhdistettynä seisten tehtävään maadoitusharjoitukseen. Mielikuvana lohikäärme, joka seisoo voimakkaasti ja tasapainoisesti valmistautuen puhaltamaan tulta; hengitys rytmitetään lyhyempään sisäänhengitykseen ja pidempään uloshengitykseen. Hengitys rauhoittaa hermostoa, mielikuva tuo voimaa, sekä jalkojen alla tuntuva lattia maadoittaa mielen nykyhetkeen. Harjoitteen avulla voi vaikuttaa lihasjännityksiin sekä hengitykseen, lieventäen jännitystä kokonaisvaltaisesti. (Kantonen ym., 2020, s. 40.) Loppuharjoitteen jälkeen ryhmäläiset arvioivat fiiliksensä hymynaama -asteikkoa käyttäen.

Yhdeksännellä tapaamiskerralla jatkoimme akateemisen minäkäsityksen käsittelyä sekä suoritimme minäkäsitysten yhteenvedon. Minäkäsityksiin pohjautuviin voimavaroihin täydennettiin ohjaajien pohtimat akateemiset voimavarat kullekin ryhmäläiselle. Ryhmäläisiä tapaamiskerralla oli läsnä neljä osallistujaa. Toiminnan alussa ryhmäläiset valitsivat MAHTI – tunnekorteista kortin kuvaamaan omaa sen hetkistä fiilistään.

Alkuorientaatioharjoitteena teimme aakkosjumpan, jossa yhdistyvät kognitiivinen keskittyminen ja kehollinen toiminta. Kirjaimet ovat aakkosjärjestyksessä paperilla ja jokaisen kirjaimen päällä on symboli, joka määrittelee kirjaimen kohdalla tehtävän liikkeen. Liikkeitä oli kolme; oikea käsi ylös, vasen käsi ylös, molemmat kädet ylös. Aakkoset luettiin ääneen ja samalla tehtiin symbolin osoittama liike. Kehollinen

keskittymisharjoite auttaa keskittymään ja tyhjentämään mielen ylimääräisistä ajatuksista. (Kantonen ym., 2020, s. 77.)

Harjoitteen jälkeen keskusteltiin ryhmäläisten kanssa nukkumisen, syömisen ja liikuttamisen rytmityksen merkityksestä hyvinvointiin. Tutustuimme keskustelun tasolla mielikuvaharjoitteisiin, lisäksi ohjaajat ohjasivat ”kaksi huonetta ja uni” -harjoitteen ryhmäläisille. Harjoite auttaa rentoutumaan sekä hellittämään omista ajatuksista sekä kehon ja mielen jännityksistä. Harjoitteen jälkeen ryhmäläiset täyttivät loppukartoituskyselyn, joka liittyi intervention toteutukseen kuuluvaan arviointiin.

Loppurentoutus suoritettiin pareittain. Rentoutuva ryhmäläinen asettautui päinmaakuulle alustalle ja toinen pareista peitteli rentoutujan sanomalehti sivuilla, puristaen sanomalehtisivut rentoutujan kehon muotoon. Hetken rauhoittumisen jälkeen lehdet poistettiin yksitellen ja osia vaihdettiin. Sanomalehtirentoutus mahdollisti koskettamisen sekä kosketuksen vastaan ottamisen harjoittelemisen sanomalehden toimiessa kosketuksen välikappaleena. (Kantonen ym., 2020, s. 125.) Lopuksi ryhmäläiset arvioivat ja kuvasivat muulle ryhmälle oman fiiliksensä MAHTI-tunnekorrtien avulla.

8.6 Ryhmätoteutuksen päätös

Viimeisen tapaamiskerran alussa ryhmäläiset kuvasivat fiiliksensä sanallisesti kertoen sekä 0–10 asteikolla. Ryhmäläisiä paikalla oli neljä. Fiilisten arvioinnin ja kuvaamisen jälkeen kävimme vapaamuotoista keskustelua ryhmän toiminnasta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Vapaan keskustelun jälkeen siirryimme tilaan aseteltuihin pöytiin, joissa kussakin pöydässä keskustelua ohjasi kysymys. Pöydissä oli liinat sekä kevään ensimmäisiä luonnon kukkasia, tarjottavina kivennäisvettä, keksejä, pensasmustikoita sekä suklaapatukat. Ensimmäisessä pöydässä kysymyksen aiheena oli; mikä tapaamisissamme on ollut tosi hyvää tai vaihtoehtoisesti turhauttavaa/epämiellyttävää? Seuraavan pöydän kysymyksellä kartoitettiin ryhmäläisten omia huomioita omasta itsestään tai mitä on oppinut itsestään? Kolmannen pöydän aiheena oli löydettyt vahvuudet, joita ryhmäläiset itsestään löysivät Somebody® -toteutuksen aikana.

Viimeisen tapaamiskerran tavoitteena oli saavuttaa tasapainoinen lopetus ryhmätöinnille sekä kerrata ryhmäläisten kanssa Somebody® -menetelmän ydinkohdat tapaamisille asetettujen tavoitteiden kautta. Avoimen keskustelun avulla tavoiteltiin ryhmäläisten voimaantumista, oman itsetunnon sekä sosiaalisuuden kasvamista. Lopuksi ryhmäläiset vielä viimeisen kerran arvioivat ja jakoivat muille oman fiiliksensä sanallisesti sekä 0–10 asteikolla.

9 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

Opinnäytetyön käytännön toteutus koostuu useista osa-alueista, joita arvioimalla voi saada arvokasta oppia tulevia projekteja sekä erilaisia ryhmäohjauksia ajatellen. Opinnäytetyön käytännön toteutusta ennakoivat toteutuksen suorittamiseen liittyvät seikat, kuten yhteistyö opinnäytetyön kohdeorganisaation kanssa sekä osallistujien rekrytointiprosessi. Käytännön toteutusta arvioidessa tärkeänä ammatillisena oppimismahdollisuutena on havainnoida ja arvioida omaa keskinäistä toimintaamme Somebody® -toteutuksen ohjaajana.

Opinnäytetyön käytännön toteutusta arvioidaan erilaisin tavoin kuten fiilismittareiden avulla, osallistujien täyttämien kyselylomakkeiden avulla sekä tekemällä arviointihavainnot osallistujien reaktioista havaintotaulukon ryhmittelemien luokkien mukaan.

9.1 Yhteistyö kohdeorganisaation kanssa

Yhteistyö kohdeorganisaation kanssa alkoi yhteydenotolla lukion rehtoriin, kertoen opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteesta sekä toteutustavasta. Lukion oppilaanohjaajan kanssa sovittiin toteutuksen ajankohdasta. Tilojen sekä välineiden varaaminen oli vaivatonta, koska yksi toteutuksen ohjaajista toimii lukiolla terveydenhoitajana.

Yhteistyö kohdeorganisaation kanssa oli sujuvaa ja tiedonkulku nopeaa sähköpostitse, osaltaan myös Covid-19 viruksen olemassaolo vähensi henkilökohtaisten tapaamisten suunnittelua. Kuitenkin toimijoita ollessa monta; kolme toteutuksen ohjaajaa, rehtori

sekä oppilaanohjaaja, olisi tilannetta selkeyttänyt suunnitelmapalaveri, jossa opinnäytetyön tarkoitus sekä toteutuksen aikataulu olisivat täsmentyneet. Nyt toteutuksen ajankohdasta oli aluksi hieman epäselvyyttä, sekä Somebody® -kurssin tarjoaminen samaan toteutusaikaan mielen ensiapu -kurssin kanssa ei ollut aiheesta kiinnostuneiden oppilaiden kannalta optimaalisin vaihtoehto.

9.2 Rekrytointiprosessi

Rekrytointiprosessimme sisälsi informatiivisen mainosesitteen koulun ilmoitustaululla sekä videon kaupungin nuorisotyön Facebook -sivustolla. Esite ja video pyrittiin pitämään sisällöltään yksinkertaisena, jolloin viesti tulee luettua/katsottua, mutta toisaalta tietoa itse toteutuksesta tulee silloin niukasti. Yhteystiedoista huolimatta ei yhteydenottoja selkeästi esitteen/videon tiimoilta tullut. Rekrytointi oli tuloksellisinta henkilökohtaisissa kontakteissa, jolloin myös tiedon antaminen toteutuksesta oli helpompaa. Ensimmäisen toteutuskerran jälkeen tapahtunut osallistujien tekemä rekrytointi toi kaksi kiinnostunutta toteutusta kokeilemaan, kuitenkin siihen sitoutumatta.

Rekrytoinnin tuloksellisuutta voisi lisätä mahdollisuus päästä kokeilemaan Somebody® -menetelmään käytännössä, esimerkiksi tarjoamalla harjoitteita liikuntatunnilla yhdistettyinä informatiiviseen demonstraatioon.

9.3 Oma kehittyminen Somebody® -toteutuksen ohjaajana ja opinnäytetyön tekijänä

Somebody® -toteutuksen ohjaajana toimiminen oli ammatillista osaamista syventävää, tarjotessaan mahdollisuuden toimia ohjaajana eri ammattitaustaisten ohjaajien kanssa. Toteutuksessamme meitä oli kolme ohjaajaa; terveydenhoitaja, sosiaalialan ohjaaja sekä fysioterapeutti.

Toimintaamme tarkastellessani jokaisen ohjaajan oma ammatillisuus näkyi toimintaa suunniteltaessa sekä arviointihavaintojen tekemisessä. Karkeasti jaoteltuna terveydenhoitaja -ohjaaja lähestyi nuoria yksilöllisemmin ja henkistä hyvinvointia tarkastellen, verrattuna omaan fysioterapeuttiseen fyysisyyteen keskittyvään sekä sosiaalialan ohjaajan ryhmäkeskeisempään sosiaalisuutta tarkastelemaan lähestymiseen. Toteutuksen

edetessä kehityin ohjaajana oppimalla monialaisuutta muiden ohjaajien toimintatapaa seuratessa sekä peilaamalla ryhmän reaktioita toimintaan ja tavoitteisiin. Useampi ohjaaja toteutuksessa mahdollistaa ohjaamisvastuun vuorottelun, jolloin aikaa jää paremmin ryhmän havainnointiin.

Toteutuksen suunnittelu oli aikaa vievää ja ajoittain ongelmia tuotti yhteisen ajan löytäminen. Hyödynsimme aktiivisesti etäyhteyksiä suunnittelupalavereita pitäessämme. Suunnittelupalavereissa jaoin toteutuksen osioihin, joiden ohjaamisvastuusta ja sisällöstä sovittiin yhdessä. Ajankäytössämme painottui toteutuksen suunnittelu ja itse toteutuksen arviointi jäi aluksi vähäisemmälle huomiolle. Toteutuksen puolivälissä kiinnitin asiaan huomiota ja aloin kirjata toteutuksen jälkeen havaintoja tarkemmin ylös.

Ohjaajina olimme aktiivisia sekä idearikkaita, ja oli hienoa huomata erilaisten harjoitteiden yksilölliset vasteet jo suunnitteluvaiheessa. Somebody® -toimintamalliin sisältyvät psykofyysisen fysioterapian harjoitteet aikaansaavat erilaisia reaktioita tekijässään, osa harjoitteista resonoi tekijänsä kanssa ja osa ei. Erilaisuutemme ohjaajina rikasti Somebody® -toteutustamme ja monipuolisti oppimiskokemustamme.

Opinnäytetyön intervention suunnittelu, toteutus ja raportointi kehittivät osaamistani laaja-alaisesti terveydenhuoltoalalla toimimisessa. Aiheen valinta, sen merkityksellisyys sekä ajankohtaisuus liittyvät nykypäivän haasteisiin kohdistuen ihmisten mielen-terveyteen edistävien toimien kehittämiseen. Vahvistunut osaaminen psykofyysisen fysioterapian osalta yhdistettynä menetelmän implementointikokemukseen tarjoaa tulevaisuudessa mahdollisuuden suunnitella ja toteuttaa erilaisia interventioita eri toimintaympäristöissä.

9.4 Fiilismittarit

Somebody® -toteutuksissa käytetään jokaisella tapaamiskerralla fiilismittaria tapaamisen alussa ja lopussa. Sen avulla voidaan havainnoida jokaisen osallistujan arvioimaa muutosta omassa mielialassaan. Mittausta voi suorittaa monin eri tavoin, kuitenkin mittarin perusidea säilyy samana. Mittarin toisessa päässä on surunaama ja toisessa

hymynaama, tai mittarin päissä ovat luvut 0 ja 10. Mittari voi olla myös toiminnallinen, esimerkiksi fiilistä kuvataan omien yläraajojen liikkeen avulla tai sijoittamalla seisomaan lattialle kuvitellun mittarin päälle. Ryhmäläisten omakohtaisten fiilismittareiden perusteella voidaan myös arvioida yleisellä tasolla ryhmän toiminnan onnistumista. Onnistuneessa ryhmätoiminnassa voidaan nähdä osallistujien fiilisten kohentuneen, jolloin toiminta on herättänyt osallistujissa tunteita, jotka on koettu tärkeiksi, mielekkäiksi sekä merkityksellisiksi. (Kanttonen ym., 2020, s. 47.)

Mielialassa tapahtuvan muutoksen havainnoinnin lisäksi fiilismittarin käyttö on merkityksellistä ryhmäläisten kehotietoisuuden kohentumisen kannalta. Jokaisen tapaamisen alussa ja lopussa ryhmäläiset oppivat pysähtymään ja havainnoimaan omia tunteitaan ja kehollisia reaktioitaan. Oman kehotietoisuuden lisääntymisen myötä on mahdollista vaikuttaa tulevaisuudessa omaan toimintaansa hyvinvointia edistävästi. (Kanttonen ym., 2020, s. 47.)

Opinnäytetyön toteutuksessa fiilismittarin merkitys ja tavoitteellinen käyttö painottui ryhmäläisten kehotietoisuustaitojen kohentamisen tarkasteluun. Emme dokumentoineet fiilismittareiden tarkkoja tuloksia; yksilökohtaisia muutoksia/tapaamiskerta vaan huomioimme yleisellä tasolla fiiliksen kohentuneen jokaisella ryhmäläisellä jokaisella tapaamiskerralla. Fiilismittareiden käytössä pidimme tärkeänä ryhmäläisten omaa työskentelyä arvioidessaan omaa kehollista ja mielen tuntemusta. Ryhmäläisten keskittyminen omien tuntemusten tunnistamiseen ja tuntemusten sanoittamiseen ryhmälle, kehittivät koko opinnäytetyötoteutuksen ajan. Toteutuksen kuluessa ryhmäläisten tuntemukset ja keholliset reaktiot rikastuivat monimuotoisimmiksi sekä ryhmäläisten rohkeus sanoittaa ja jakaa tuntemuksiaan näkyi aktiivisempänä keskusteluna.

9.5 Kyselylomakkeiden tulokset

Somebody® -menetelmään on mallinnettu arviointilomake, jonka avulla voidaan arvioida yksilön omia käsityksiä koskien hänen kehotietoisuuttaan, tunnetaitoja sekä sosiaalisia taitojaan. Arvioitavat osa-alueet muodostavat eri teemoja. Ensimmäinen teema sisältää väittämiä omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden ilmaisemiseen liittyen. Toisena teemana ovat vuorovaikutus sekä ryhmässä toimimisen taidot.

Kolmannen teeman aiheena ovat kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta. (Kanttonen ym., 2020, s. 49.)

Somebody® -käsikirjassa (Kanttonen ym., 2020, s. 49.) arviointimenetelmä kuvataan mittariksi, joka muodostuu 40 kysymyksestä, joihin vastaaminen tapahtuu numeerisen arvon valinnalla asteikolla 0–10. Vastaaja arvioi väittämien mukaan arvioitavan taidon tai osaamisen tunnistamista itsessään. 0 arvo merkitsee arvioitavan taidon tai osaamisen täydellistä puuttumista vastaajassa, 10 arvo vastaavasti kuvaa parhaan mahdollisen taidon tai osaamisen olemassaolon tunnistamisen.

Kyselylomakkeiden tuloksia analysoidessani valitsin tulosten tarkastelun ryhmätasolla, yksittäisten vastaajien arvojen tulkitsemisen sijaan. Opinnäytetyön käytännön toteutuksen tavoitteet ja tarkoitus olivat ryhmätasolla, eikä tavoitteita asetettu yksilötasolla julkisesti. Aineisto on käsitelty tilastollisesti, muodostaen yksiulotteisia jakaumia väittämäkohtaisesti alku- sekä loppukyselyn keskiarvoista. Alku- sekä loppumittauskyselyiden väittämäkohtaisista arvoista on laskettu keskiarvo, joiden erotuksen avulla voidaan todentaa arvioitavan taidon tai osaamisen kohentumisen tai heikentymisen ryhmäläisissä.

Kyselylomakkeiden tulokset on esitelty taulukoituna sekä kaaviona. Tulokset on ryhmitelty kolmeen eri pääkategoriaan. Ensimmäinen kategoria on tunteiden tunnistamisen sekä niiden ilmaisemisen osaamisen taso vastaajien arvioimana, joka on esitelty kolmen kaavion avulla; tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaiseminen tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa sekä tunteiden ilmaiseminen oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten kanssa. Toinen kategoria muodostuu vuorovaikutus- sekä ryhmässä toimimisen taidoista. Väittämät olivat kaksiosaisia, A-osa kuvasi tilannetta tutussa ympäristössä/tuttujen ihmisten kesken ja B-osassa vastaajat arvioivat samaa taitoa tai osaamista oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten kesken. Väittämien vastauksien keskinäinen suhde A- ja B osioiden välillä olivat lähes kautta linjan samansuuntaiset, eli vastaajat arvioivat taitonsa tai osaamisen eri väittämien yhteydessä hieman paremmaksi tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa. Tuloksissa esitellään kyseisen kategorian väittämien B-osioiden vastaukset, koska halutaan tarkastella tehdyn intervention vaikutuksia osallistujien henkiseen pääomaan, terveyslukutaitoon, sosiaaliin taitoihin. Kolmantena kategoriana oli kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta. Osa

kehollisuuteen liittyvistä väittämistä oli yksiosaisia, osassa taitoa tai osaamista arvioitiin edellä mainittujen A- ja B-osioiden avulla. Tuloksissa on esitelty B-osioiden vastaukset eli kyseistä taitoa tai osaamista vastaaja arvioi oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten parissa toimiessaan.

9.5.1 Tunteiden tunnistaminen

Kyselylomakkeessa arvioitavat tunteet olivat ilo, suru, viha, kateus, pelko, häpeä ja jännitys. Omana erillisenä arvioitavana väittämänä oli muiden tunteiden tunnistamisen taito ja niihin samaistumisen osaaminen. Alkumittauksessa vastaajien antamien arvojen keskiarvo oli 8, arvioitaessa tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten kanssa toimimista. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten kanssa toimiessa keskiarvo muiden tunteiden tunnistamisesta ja niihin samaistumisen osaamisesta oli 7,25. Loppumittauksessa yhden vastaajan valinta kohdistui arvojen 9 ja 10 väliin, arvioitaessa tuttuja sekä vieraiden ihmisten kanssa toimimista. Keskiarvoa laskettaessa on käytetty arvoista pienempää eli arvoa yhdeksän, jolloin keskiarvoiksi loppumittaukseen tuttuja ihmisten tunteiden tunnistamisen ja tunteisiin samaistumisen osaamiseen muodostui 8,5 ja oudoissa tilanteissa/vieraiden ihmisten kanssa keskiarvoksi muodostui 7,25.

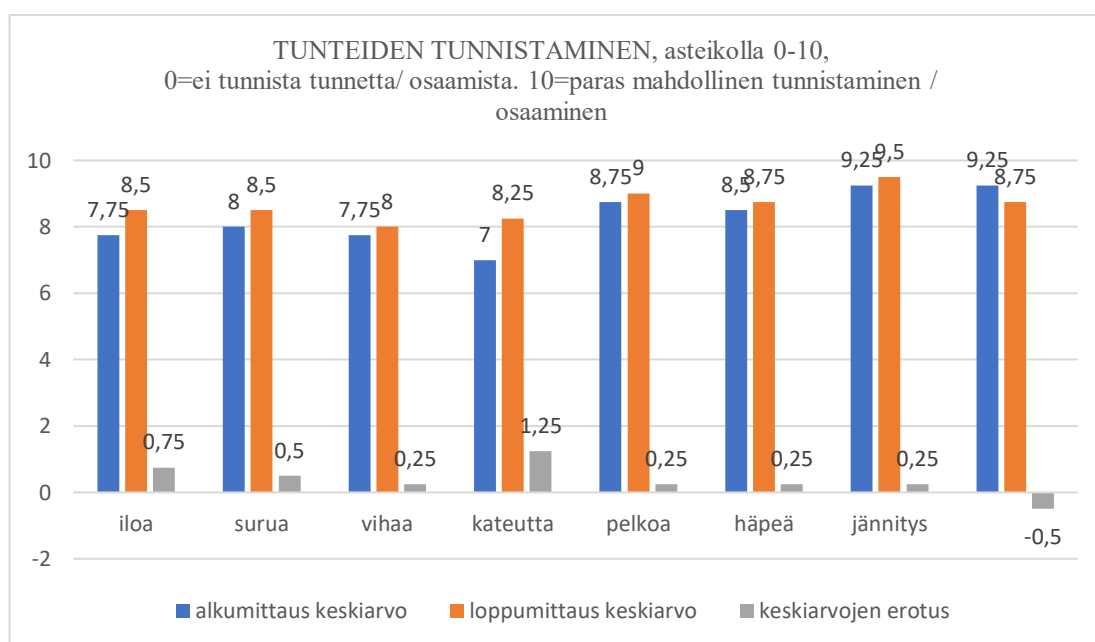
Tunteiden tunnistamisen osaamista ja tunnistamista kuvaavien alku- sekä loppumittausten keskiarvojen sekä intervention aikana tapahtuneen muutoksen osoittava keskiarvojen erotus ovat esiteltyinä taulukossa 1. Vihan tunteen tunnistamisen loppumittauksessa yksi vastaaja oli ympäröinyt kaksi arvoa, joista loppumittauksen keskiarvo on laskettu käyttämällä vastaajan antamista 2: sta arvosta pienempää.

Taulukko 1. Tunteiden tunnistaminen

huomaan kun tunnen	alkumittaus keskiarvo	loppumittaus keskiarvo	keskiarvojen erotus
iloa	7,75	8,5	+0,75
surua	8,0	8,5	+0,5
vihaa	7,75	8,0	+0,25
kateutta	7,0	8,25	+1,25
pelkoa	8,75	9	+0,25
häpeää	8,5	8,75	+0,25
jännitystä	9,25	9,5	+0,25
	9,25	8,75	-0,5

Jännityksen tunteen tunnistamisessa, ensimmäinen arvo kuvaa tunteen tunnistamista tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa. Jälkimmäinen arvo kuvaa tunteen tunnistamista oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

Kuviossa 2 on esitelty tunteiden tunnistamisen taulukon alku- sekä loppumittausten keskiarvot sekä keskiarvojen erotukset. Erotuksen ollessa positiivinen on intervention aikana tapahtunut myönteistä kehitystä vastaajan tunteiden tunnistamisen arvioidussa osaamisessa.



Kuvio 2. Tunteiden tunnistaminen, keskiarvot ja keskiarvojen erotukset.

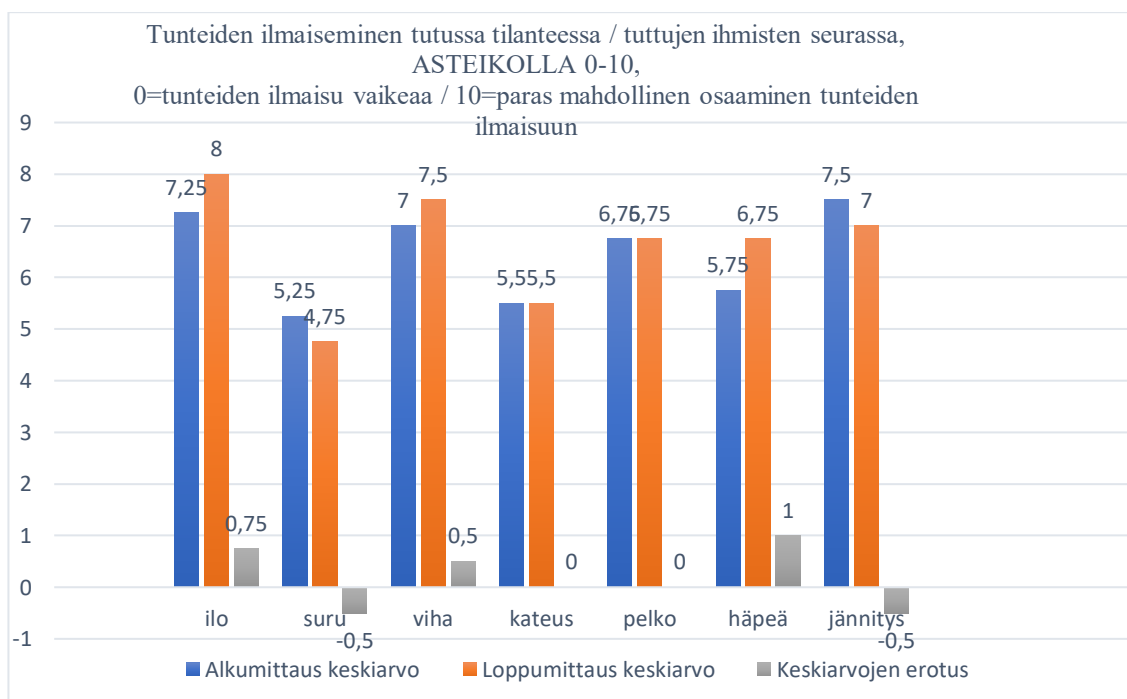
9.5.2 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden rakentavan ilmaisemisen taitoa tai sen osaamista arvioitiin väittämillä, jotka kohdistuivat tuttuun tilanteeseen/tuttujen ihmisten seuraan sekä outoon tilanteeseen/vieraiden ihmisten seuraan. Taulukossa 2 esitellään tunteiden ilmaisemisen taitoa ja osaamista tutussa tilanteessa, alku- ja loppumittausten keskiarvoja sekä niiden erotusta.

Taulukko 2. Tunteiden ilmaisemisen taito ja osaaminen tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa.

Pystyn ilmaise- maan tunteen ra- kentavasti, tutussa tilanteessa / tuttujen ihmisten seurassa	Alkumittaus keskiarvo	Loppumit- taus keskiarvo	Keskiarvo- jen erotus
ilo	7,25	8,0	+0,75
suru	5,25	4,75	-0,5
viha	7,0	7,5	+0,50
kateus	5,5	5,5	+/-0
pelko	6,75	6,75	+/-0
häpeä	5,75	6,75	+1,0
jännitys	7,5	7,0	-0,5

Ilon, vihan ja häpeän tunteiden ilmaiseminen tutussa tilanteessa/ tuttujen ihmisten seurassa oli kohentunut intervention aikana, Kateuden ja pelon ilmaisemisen taito pysyi muuttumattomana, surun ja jännityksen ilmaisemisen taito ja osaaminen olivat heikentyneet. Kuviossa 3 havainnollistetaan tunteiden ilmaisemisen taitoa ja osaamista tutussa tilanteessa tuttujen ihmisten parissa.



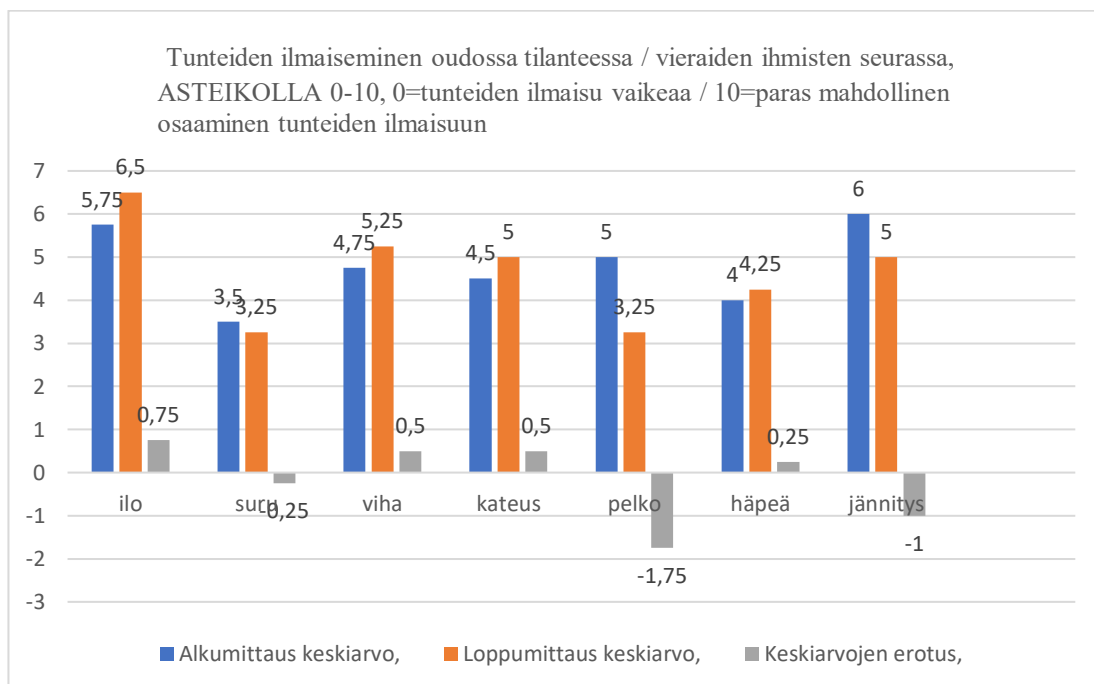
Kuvio 3. Tunteiden ilmaiseminen tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa.

Taulukko 3 kuvaa vastaajien arvioita tunteiden ilmaisemisessa oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten parissa. Vihan tunteen sekä pelon tunteen ilmaisemisessa oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa, loppumittauksessa yksi vastaajista oli ympäröinyt kaksi arvoa, joista arvoista pienempää on käytetty loppumittauksen keskiarvoa laskehtaessa.

Taulukko 3. Tunteiden ilmaisemisen taito ja osaaminen oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

Pystyn ilmaiseemaan tunteen rakentavasti, oudossa tilanteessa / vieraiden ihmisten seurassa	Alkumittaus keskiarvo	Loppumittaus keskiarvo	Keskiarvojen erotus
ilo	5,75	6,5	+0,75
suru	3,5	3,25	-0,25
viha	4,75	5,25	+0,5
kateus	4,5	5,0	+0,5
pelko	5,0	3,25	-1,75
häpeä	4,0	4,25	+0,25
jännitys	6,0	5,0	-1,0

Intervention aikana ilon, vihan, kateuden ja häpeän tunteiden ilmaiseminen oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa oli kohentunut. Taidon ja osaamisen heikentymistä oli havaittavissa arvojen perusteella surun, pelon ja jännityksen tunteiden ilmaisemisen taidossa/ osaamisessa oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa. Kuvio 4 havainnollistaa tunteiden ilmaisemisen taidon ja osaamisen kehittymistä arvioituna oudossa tilanteessa/ vieraiden ihmisten seurassa.



Kuvio 4. Tunteiden ilmaiseminen oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

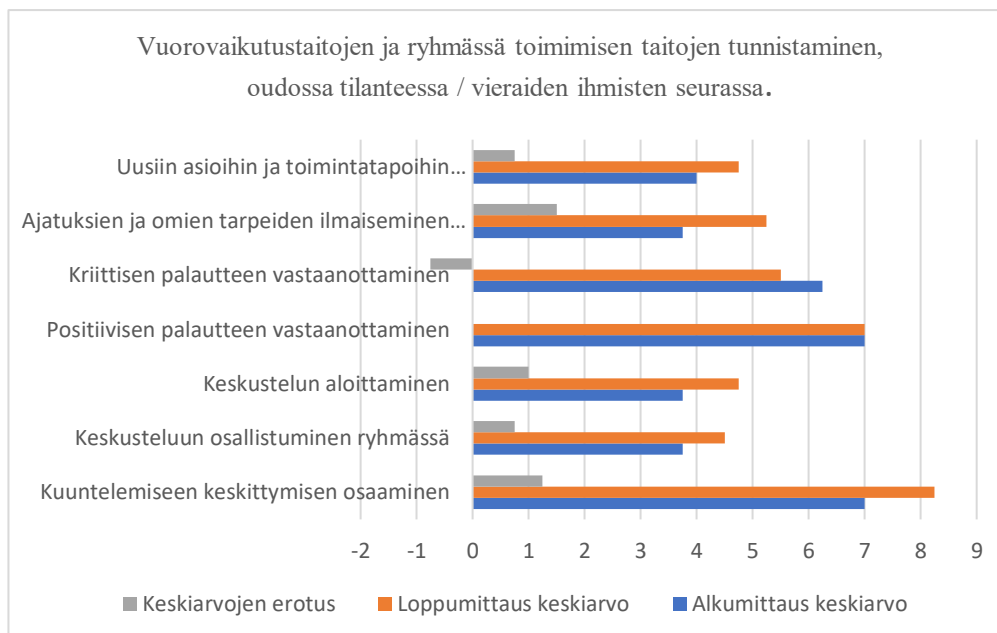
9.5.3 Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen

Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistamista arvioivien väitteiden arvoista esitetään vastaajien arviot taidoista ja osaamisesta oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa. Taulukossa 4 kuvataan alku- sekä loppumittausten keskiarvot sekä niiden keskinäiset erotukset. Kuuntelemiseen keskittymisen osaamisen sekä uusiin asioihin ja toimintatapoihin heittäytymisen osaamista arvioidessa, yksi vastaaja oli ympyröinyt kaksi vierekkäistä arvoa, joista pienempää käytettiin keskiarvoa laskettaessa.

Taulukko 4. Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen, oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen, oudossa tilanteessa / vieraiden ihmisten seurassa	Alkumittaus keskiarvo	Loppumittaus keskiarvo	Keskiarvojen erotus
Kuuntelemiseen keskittymisen osaaminen	7,0	8,25	+1,25
Keskusteluun osallistuminen ryhmässä	3,75	4,5	+0,75
Keskustelun aloittaminen	3,75	4,75	+1,0
Positiivisen palautteen vastaanottaminen	7,0	7,0	+/- 0
Kriittisen palautteen vastaanottaminen	6,25	5,5	-0,75
Ajatuksien ja omien tarpeiden ilmaiseminen muille	3,75	5,25	+1,5
Uusiin asioihin ja toimintatapoihin heittäytyminen	4,0	4,75	+0,75

Ryhmäläiset arvioivat taitojensa sekä osaamisensa kohentuneen kaikissa arvioiduissa kohdissa paitsi kriittisen palautteen vastaanottamisessa tulos oli heikentynyt. Positiivisen palautteen vastaanottamisen taito ja osaaminen oli pysynyt muuttumattomana. Kuviossa 5 havainnollistetaan arvoja vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen suhteen oudossa tilanteessa/ vieraiden ihmisten seurassa.



Kuvio 5. Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen, oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

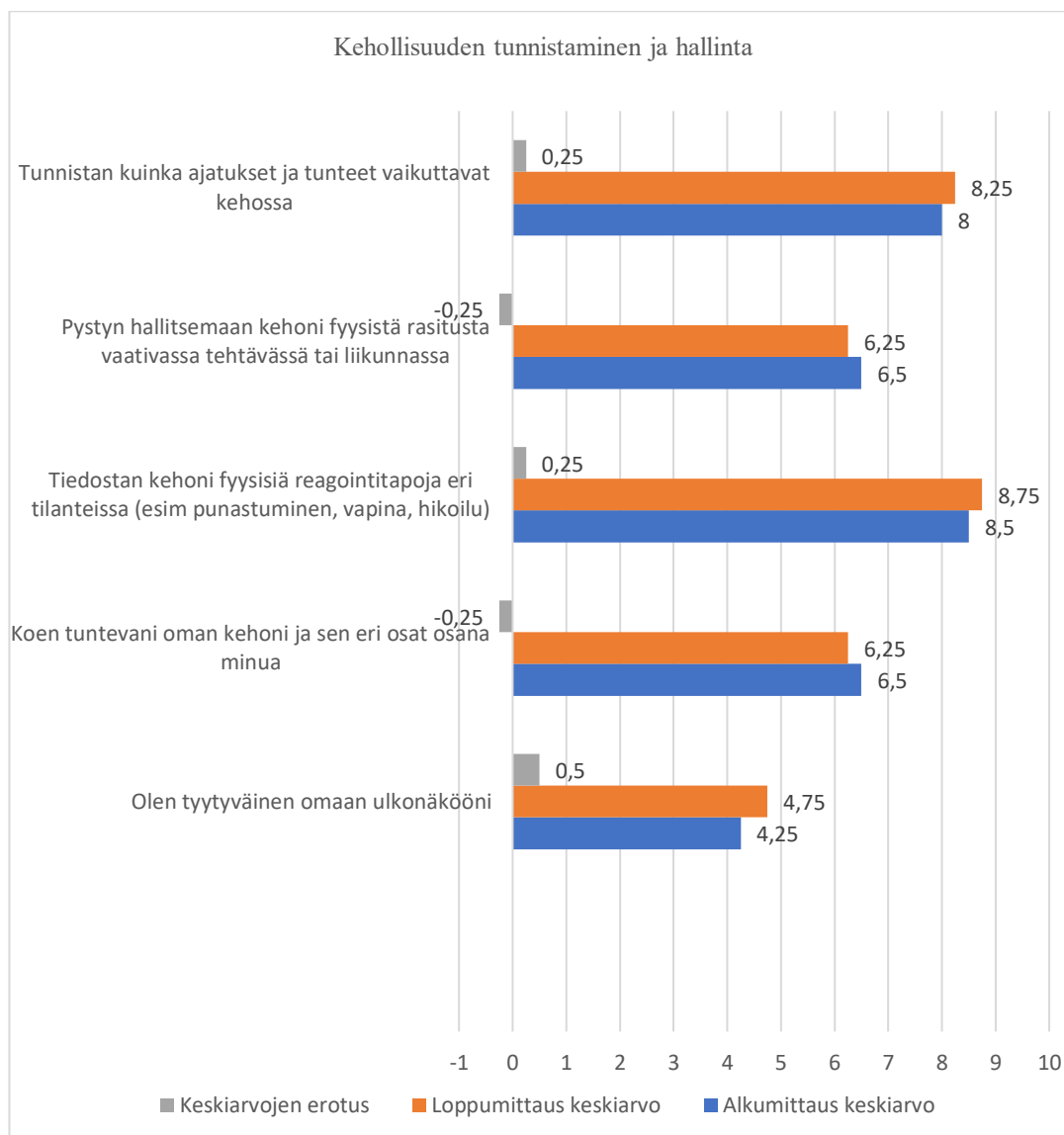
9.5.4 Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta

Kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa vastaajat arvioivat väittämällä kohdistuen oman kehollisuuden sekä kehollisten reagoititapojen tunnistamiseen sekä tunteiden vaikutuksista omaan kehoon. Taulukko 5 kuvaa mittausten keskiarvot sekä alku- ja loppumittausten keskiarvojen erotuksen.

Taulukko 5. Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta, mittausten keskiarvot ja niiden erotukset.

Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta	Alkumittaus keskiarvo	Loppumittaus keskiarvo	Keskiarvojen erotus
Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni	4,25	4,75	+0,50
Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua	6,5	6,25	-0,25
Tiedostan kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim punastuminen, vapina, hikoilu)	8,5	8,75	+0,25
Pystyn hallitsemaan kehoni fyysisistä rasitusta vaativassa tehtävässä tai liikunnassa	6,5	6,25	-0,25
Tunnistan kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehossa	8,0	8,25	+0,25

Intervention aikana ryhmäläisten tyytyväisyys omaan ulkonäköön koheni. Kehon fyysisten reagoititapojen sekä ajatusten ja tunteiden vaikutusten tunnistamisen osaaminen kehittyi ryhmäläisten arvioiden mukaan. Oman kehon tunteminen kokonaisuudeksi sekä kehon hallinta fyysisessä rasituksessa heikkeni intervention aikana. Kuviossa 6 kuvataan kehollisuuden tunnistamisessa ja hallinnassa tapahtuneet muutokset.



Kuvio 6. Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta, mittausten keskiarvot ja niiden erotukset.

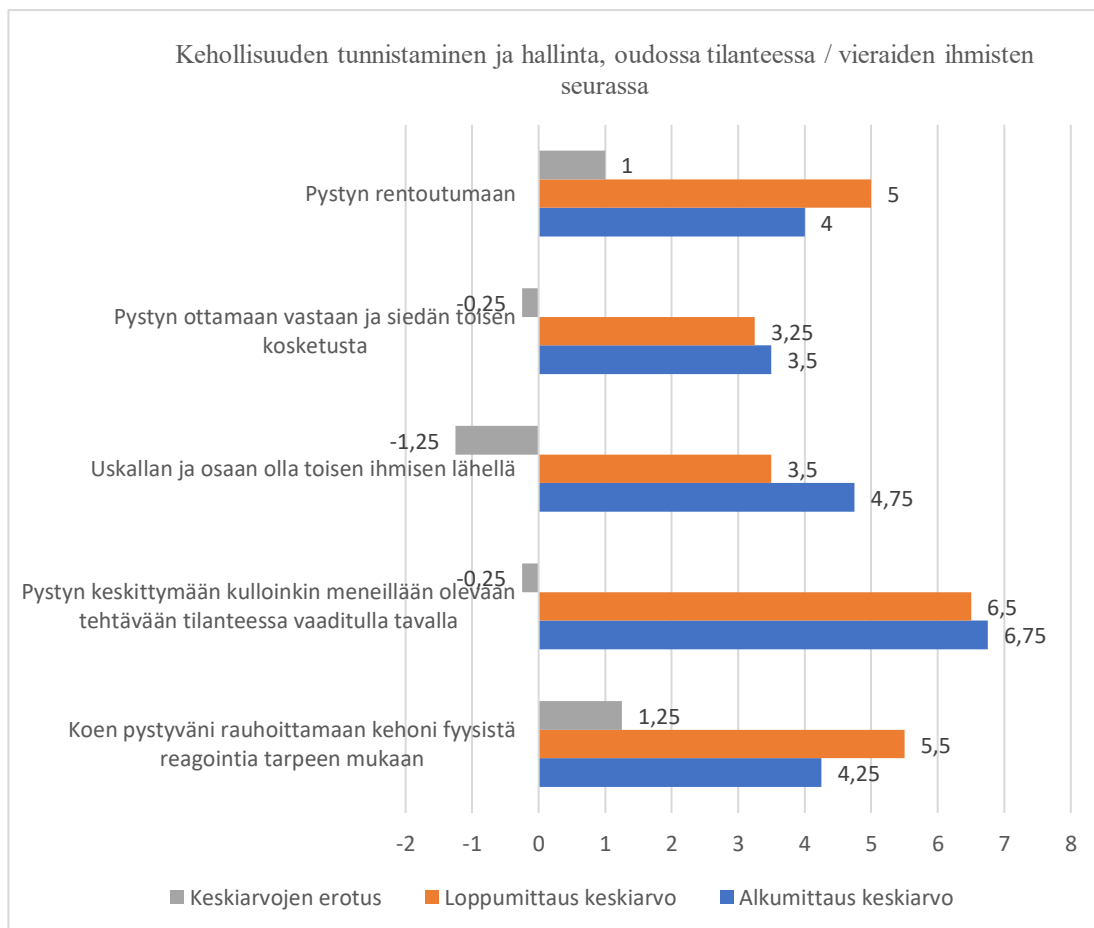
Kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa arvioitiin oman ulkonäön ja omien fyysisten tuntemusten lisäksi eri väittämällä kohdistuen arvioitavaan taitoon oudossa tilanteissa/vieraiden ihmisten seurassa. Arvioitavana oli oman kehon fyysisen reagoinnin rauhoittaminen, keskittymisen osaaminen, uskallus olla toisen ihmisen lähellä,

kosketuksen vastaanottaminen sekä rentoutuminen. Taulukko 6 kuvaa kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa kohdistuvia väitteitä oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

Taulukko 6. Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta, oudossa tilanteessa / vieraiden ihmisten seurassa	Alkumittaus keskiarvo	Loppumittaus keskiarvo	Keskiarvojen erotus
Koen pystyväni rauhoittamaan kehoni fyysistä reagointia tarpeen mukaan	4,25	5,5	+1,25
Pystyn keskittymään kulloinkin meneillään olevaan tehtävään tilanteessa vaaditulla tavalla	6,75	6,5	-0,25
Uskallan ja osaan olla toisen ihmisen lähellä	4,75	3,5	-1,25
Pystyn ottamaan vastaan ja siedän toisen kosketusta	3,5	3,25	-0,25
Pystyn rentoutumaan	4,0	5,0	+1,0

Vastaajien arvioidessa kosketuksen vastaanottamista sekä kosketuksen sietämistä loppumittauksen yhteydessä, yksi vastaaja oli ympyröinyt kaksi vierekkäistä arvoa, joista pienempää käytettiin keskiarvon laskemisessa. Kuviossa 7 on havainnollistettu kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.



Kuvio 7. Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa.

9.6 Arviointihavainnot Somebody® -toteutuksen yhteydessä

Somebody® -toimintamallin yhdeksän tavoitetta ovat ryhmitelty kolmeen eri osa-alueeseen, joihin osallistujista tehtävät arviointihavainnot jaotellaan arvioinnissa käytettävässä havainnointitaulukossa. Arvioinnissa käytettävä havainnointitaulukko ryhmiteli arviointihavainnot kolmeen osaan; kehotietoisuustaitojen kehittyminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, tunnetaitojen kehittyminen.

Ensimmäinen arvioitava osio tarkastelee toimintoja kohdistuen kehotietoisuustaitojen kehittymiseen, kuten kehotietoisuuden lisääntymiseen, kehonkuvan hahmottamiseen ja jäsentämiseen, hyvinvointia tukevaan asento- ja liiketietoisuuteen, hengityksen rauhoittamiseen ja syventämiseen sekä rentoutumisen kokemiseen ja sen edistämiseen. Somebody® -toteutuksen jokaisella tapaamiskerralla harjoiteltiin kehotietoisuustaitoja, tunnistamalla omia tuntemuksia mielen sekä kehon tasolla fiilismittareiden sekä

harjoitteiden tekemisen muodossa. Minäkuva sekä kehonkuva muodostuvat yksilön mielessä vuorovaikutuksessa ympäristöstä tulevien viestien kanssa. Positiivinen minäkuva sekä kehonkuva vahvistavat yksilön resilienssiä ja yksilön kannalta ympäristön negatiiviset viestit merkitys vähenee. (Meskanen & Strengell, 2019, s. 25.)

Kehotietoisuusharjoittelu oli ryhmäläisille uutta, ja alkuun esimerkiksi fiilismittaria käytettäessä oma fiilis arvioitiin intuitiivisesti, ilman selkeää syventymistä omien tunteiden ääreen. Toteutuksen edetessä huomasimme ryhmäläisten keskittymisen oman kehon ja mielen kuulumisten arviointiin kasvavan. Kehonskannausharjoitteissa ryhmäläiset ohjeistettiin havainnoimaan kehonsa eri osien asento, jännittyneisyys ja valitseva tuntemus. Harjoitteiden purkukeskusteluissa tuli ilmi tapahtuneita oivalluksia oman kehon tilasta, esimerkiksi alitajuntaisesti jännittyneet hartiat tulivat ryhmäläisen tietoisuuteen harjoitteen teon yhteydessä. Tiedostamisen jälkeen voi ryhmäläinen alkaa tietoisesti liike- sekä hengitysharjoitteilla kehonsa rentouttamisen. Ryhmäläisillä kehonhallinta oli pääosin tilanteen mukaista, mutta kahdella ryhmäläisistä kehonhallinta oli ajoittain ylikorostunutta, mikä näkyi yläraajojen myötäliikkeiden vähäisyytenä sekä pienentyneenä tukipintana seisossa. Tapaamiskertojen edetessä kehonhallinnan kontrollin tarve vähentyi ja kehollinen rentoutuminen näkyi asennon, liikkeen ja toiminnan vapautumisena.

Jokainen ryhmään osallistunut nuori kertoi kokevansa jonkin asteista jännitystä sosiaalisissa tilanteissa. Jännityksen tunteen ja siihen liittyvän kehollisen tunteen yhteys tunnistettiin. Somebody® -toteutuksen aikana ryhmäläiset saivat positiivisia kokemuksia kehon ja mielen tuntemusten rauhoittamisesta hengitysharjoitusten avulla. Ryhmäläisten kokemuksen mukaan hengityksen syventäminen sekä sympaattista hermostoa rauhoittava uloshengityksen pidentäminen olivat tehokkaita keinoja jännityksen ja ahdistuksen hallintaan. (Lehtinen ym., 2014, s. 55.) Tapaamiskertojen edetessä rentoutumisharjoitteiden teko kehittyi. Alkukertojen harjoitteissa osa ryhmäläisistä kertoi ajatusten lähteneen harhailemaan ja itse rentoutus ja sen vaikutukset kehoon ja mieleen jäivät toteutumatta. Harjoitusten edetessä, keskittyminen kasvoi ja rentoutusharjoitteiden purkukeskusteluissa lisääntyivät ryhmäläisten omakohtaiset positiiviset huomiot kohdistuen rentoutusharjoitteiden vaikutuksiin kehoon ja mieleen.

Toinen arvioitava osio kohdistuu sosiaalisten taitojen kehittymiseen, joihin sisältyvät kosketuksen voiman hyödyntäminen ja kosketetuksi tulemisen kyvyn lisääminen, omien ja muiden rajojen ja reviirin tunnistaminen ja ylläpitäminen sekä sosiaalisten taitojen edistyminen. Sosiaaliset taidot kuvaavat omien ajatusten tietämistä ja tunnistamista sekä omien mielipiteiden ilmaisemista muille. Keskustelutaidot, kuuntelu ja läsnäolo, palautteen antaminen ja saaminen ovat oleellisia taitoja yksilön sosiaalisen osallisuuden kannalta. Aktiivisen osallisuuden kannalta yksilön on omattava myös rohkeutta toimia ja tehdä itselle uusia asioita ryhmässä. Ryhmätoteutuksessa sosiaalisten taitojen edistymistä on mahdollista havainnoida tapaamiskerroilla.

Ryhmän keskustelutaidot olivat hyvät. Keskustelu oli kohteliasta ja ryhmäläiset antoivat toisilleen tilaa keskustelussa. Aktiivisesta keskustelusta huolimatta, ryhmäläiset eivät rohkaisseet toisiaan keskusteluun mukaan, esimerkiksi mielipidettä kysymällä. Mielipiteiden ja ajatusten esiin tuominen oli helpompaa kuin esimerkiksi omien tunteiden esiin tuominen. Toteutuksen alusta toteutuksen loppua kohden keskustelu muuttui sujuvammaksi ja monipuolisemmaksi. Keskustelujen aloittaminen oli haastavampaa, kuin keskusteluun osallistuminen. Yhden ryhmäläisen keskusteluaktiivisuus lisääntyi koko toteutuksen ajan. Kokemus oli hänelle yllättävä ja hän kommentoikin viimeisellä tapaamiskerralla että ”tuli paljon puhuttua.”

Reviiriharjoitetta tehdessämme eräs ryhmäläisistä koki harjoitteet hyvin haastaviksi. Keholliset reaktiot, jännitys, vapina, pyörtyys helpottuivat hänen keskeytettyään harjoitteen suorittamisen. Ryhmäläinen ei kyennyt juurikaan sanoittamaan eikä purkamaan harjoitteessa heränneitä tunteuksiaan, mutta harjoitteen haastavuuden tullessa nyt opiskelijan tietoisuuteen voi reviiereihin, tilaan liittyviä tunteuksia alkaa omassa mielessä tunnistamaan/pohtimaan, jota kautta kehollinen ja mielellinen tilanteiden hallinta kehittyy. Purkukeskustelussa ymmärrys reviirien ja tilan tarpeen yksilöllisistä sekä kulttuuriin sidonnaisista seikoista lisääntyi. Keskustelussa nousi esiin ryhmäläisten omia keinoja tilan ja reviirin pitämiseen erilaisissa tilanteissa.

Kosketus ja kontaktin ottaminen toisiin ryhmäläisiin oli vaikeaa, mutta kohentuivat toteutuksen edetessä havaintojemme mukaan. Toisen kerran tervehtimisharjoitteessa yksi ryhmään jääneestä osallistujasta vältteli kyynänpää kosketusta muiden kanssa. Sama ryhmäläinen koki hankalaksi selät vastakkain istumisen ja kuulumisten vaihdon

parin kanssa. Pareittain tehty rentoutus pallohieronnan avulla vaikutti neutraalilta suorittaa. Toiseksi viimeisellä kerralla tehty sanomalehtipaperin välityksellä suoritettu kosketusrentoutus aiheutti hetken lyhyen empimisen, jonka jälkeen ryhmäläinen voitti itsensä osallistuen rentoutukseen. Ryhmäläiset kokivat kosketuksen olevan melko vähäisessä roolissa arjessa, lähinnä perhepiirissä eikä niinkään koulumaailmassa tapahtuvana kontaktina. Rentoutusharjoitteissa, joissa kosketus tapahtui pallon tai sanomalehden välityksellä, kosketus koettiin lämpimäksi ja miellyttäväksi.

Kolmantena arviointiosiona on tunnetaitojen kehittyminen, johon sisältyvät tunteiden tunnistamiseen, käsittelyyn ja sanoittamiseen sekä voimavaroja vahvistavaan tukeen liittyviä tekijöitä. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voi reagoida syntyneisiin tuntemuksiin ja vaikuttaa niihin liittyviin ajatuksiin ja sitä kautta omaan toimintaansa. Ärtymyksen, pelon, ahdistuksen ynnä muiden tuntemusten tunnistamisen jälkeen voi analyttisesti tunnistaa kehon reaktioita ja sitä kautta, kehon reaktioihin tietoisesti vaikuttamalla, muuttaa omaa olotilaansa positiivisempaan suuntaan. Tunteiden tunnistamisen lisäksi tunteiden rakentava purkaminen on taito, jolla on merkitystä sosiaaliselle kanssakäymiselle sekä näin ollen myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Van Der Kolk, 2014, s. 255.)

Ryhmäläisistä suurimmalla osalla tunteiden tunnistaminen oli onnistunutta, mikä näkyi harjoitteiden aktiivisessa suorittamisessa sekä harjoitteiden jälkeen tapahtuneissa purkutilanteissa. Aktiivinen suorittaminen näkyi keskittymisenä sekä onnistuneina suoritteina. Harjoitteissa erilaisten tunteiden kautta liikuttaessa, jokainen osasi tunteita kuvata, mutta rohkeus heittäytyä suorittamiseen mukaan, vaihteli. Kymmenen kerran toteutuksen lähetessä loppuaan myös ryhmäläisten rohkeus ja luottamus kasvoi, jolloin myös kehollinen ilmaisu koheni.

Tunteiden rakentava sanoittaminen ja purkaminen oli selvästi jo haastavampaa. Tunteiden sanoittamista ja purkamista vaikeutti keskustelu tilanteissa arkuus ja ujous, joka näkyi kehon hermostuneina pieninä liikkeinä sekä kuului puhujan äänessä. Ajoittain sanoittaminen tai tunteen purkaminen oli rönsyilevää, jolloin aiheena ei enää ollutkaan tunne ja sen sanoitus ja purku vaan esimerkiksi konkreettinen asia mikä tunteen aiheuttaa. Rönsyilevä puhe vaikutti olevan keino, jonka avulla ei omista tunteistaan tarvitse puhua läsnäolijoille. Somebody® -toteutuksen salliva ja hyväksyvä ilmapiiri

helpottaa tunteiden sanoittamista sekä purkamista. Purkukeskusteluissa ohjaajien oma esimerkki sekä ryhmäläisille osoitetut ohjaavat/tarkentavat kysymykset auttoivat sanoittamisen ja tunteiden purkamisen taidon kehittymisessä. Toteutuksen viimeisillä kerroilla ryhmäläisten tunteiden sanoittaminen oli monipuolisempaa sekä tunteiden purkaminen vaikutti tulleen helpommaksi ryhmäläisten kesken tapaamisissamme.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön toteutuksen, Somebody® -intervention analysoitava aineisto koostui tapaamiskerroilla tehdyistä fiilismittareista, ohjaajien arviointihavainnoista kohdistuen ryhmäläisten toimintaan havaintotaulukon ryhmittelemien luokkien mukaan sekä osallistujien täyttämistä alku- sekä loppukyselylomakkeista. Tuloksia tarkastellaan kyselylomakkeiden sisältämien kolmen sisältöluokan mukaisessa järjestyksessä.

Kyselylomakkeiden tulosten tilastollinen käsittely tapahtui yksiulotteisten jakaumien avulla. Mikäli aineisto olisi laajempi, interventioon osallistujien lukumäärän ollessa suurempi, ristiintaulukoinnin avulla syvempi aineiston analyysi olisi mahdollinen. Ohjeistus kyselyyn tehtiin selkeästi, kuitenkin osassa kysymyksiä vastausvaihtoehtoja oli ympyröity ohjeiden vastaisesti useita. Kyselyn kohdista myös kahden arvon ympyröidyt vastaukset tai vastaukset, joissa arvo oli määritelty kahden luvun väliin, otettiin mukaan kyselyiden analysointiin, jottei jo ennestään suppea aineisto supistunut entisestään. Edellä mainituissa tilanteissa keskiarvo määritettiin ottamalla ympyröidyistä arvoista pienempi mukaan laskutoimitukseen.

Ensimmäisenä tarkasteltavana sisältöluokkana on omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. Somebody® -menetelmä vaikuttaa yksilön minätietoisuuden kehittymiseen. Minätietoisuuden kohentuessa yksilölle selkiytyvät omat tunteet, arvot ja toiveet, jota kautta yksilön toiminnan suuntautuminen itselle tärkeisiin tavoitteellisiin asioihin onnistuu, jolloin tyytyväisyys omaan elämään ja elämänhallintaan kohentuu. (Klemola

& Talvio, 2017.) Mittaustuloksia tarkasteltaessa kaikkien tarkasteltujen tunteiden, ilon, surun, vihan, kateuden, pelon, häpeän ja jännityksen tunteiden tunnistaminen oli kohentunut intervention aikana. Ainoastaan jännityksen tunteen tunnistaminen oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa oli hieman heikentynyt.

Ohjaajien tekemät havainnot ryhmäläisten tunteiden tunnistamisesta tuki kyselyaineiston tulosta. Toteutuksen aikana ryhmäläiset aktiivisesti osallistuiivat harjoituksiin, sekä purkutilanteissa osasivat harjoitteen aiheuttaman reaktion tunnistaa sekä ilmaista erilaisten menetelmien avulla, esimerkiksi korttien tai kehollisen merkin avulla ohjaajan kysymykseen vastaamalla

Tunnistamisen ohella myös tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen on tärkeää. Ajoittain voimakkaat tunnereaktiot voivat nousta esiin vasta tilanteen mentyä ohi. Tunnelataus voi siirtyä seuraavaan tilanteeseen ja tulla esiin tahattomana purkauksena tai kehollisten viestien kautta. Tunteiden ilmaisun ollessa haastavaa, ihminen voi pyrkiä pitämään tunteet sisällään. Tunteista puhuminen ääneen voi helpottaa omien tuntemusten, toimintatapojen sekä reaktioiden jäsentelyä, jolloin itsetuntemus kehittyy. (Klemola & Talvio, 2017.)

Kyselylomakkeiden vastauksien mukaan tunteiden ilmaiseminen tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa oli kohentunut ilon, vihan ja häpeän tunteen ilmaisussa, mutta surun ja jännityksen ilmaisemisen taito/osaaminen oli heikentynyt. Kateuden ja pelon tunteiden ilmaisemisessa tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa ei ollut tapahtunut intervention aikana muutosta. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa surun, pelon ja jännityksen tunteiden ilmaisemisen taito oli heikentynyt. Ilon, vihan, kateuden ja häpeän tunteiden ilmaisemisen taidot olivat kohentuneet. Intervention aikana surun ja jännityksen, sekä oudossa tilanteissa/vieraiden ihmisten seurassa myös pelon ilmaisemisen taidot heikentyivät. Onko heikentyneen tuloksen taustalla tilanteen todentuminen ryhmäläisille intervention aikana. Interventioon sisältyneet harjoitukset ovat voineet aiheuttaa jännitystä, ehkä jopa jonkinasteista pelkoa, joten tunteen ilmaisemisen haasteellisuus on voinut konkretisoitua ryhmäläisille.

Kyselylomakkeiden vapaan kirjaamisen osiossa kolmessa alkukyselylomakkeessa tuli esiin tunteiden ilmaisemisen vaikeus:

”Tunteita helpompi ilmaista tuttujen ollessa läsnä”

”Niitä on vaikeampi ilmaista, mitä ite käsitellä ja tiedostaa”

Kolmannessa kyselylomakkeessa tunteiden tunnistamisen lisäksi, tunnistettiin tunteiden purkamiseen liittyvää haastetta:

”Osaan käsitellä tunteita ihan hyvin. Välillä vähän ylireagoin”

Loppukyselylomakkeissa olivat samat kolme ryhmäläistä kirjanneet vapaasti ajatuksiin esiin. Yksi vastanneista kuvaa tunteiden käsittelytaitojaan sekä niiden ilmaisukykyään seuraavanlaisesti:

”Ilmaiseminen muille on vaikeaa ja mieluummin pidän ne itselläni. Käsittely on joskus vaikeaa, mutta yleensä sujuvaa, sillä sitä on jouduttu tekemään”

Ohjaajien tekemien havaintojen mukaan tunteiden ilmaiseminen, sanoittaminen ja purkamisen olivat tunteiden tunnistamista haastavampaa. Somebody® -menetelmän salivasta ja hyväksyvästä ilmapiiristä huolimatta kymmenen kerran toteutuksen aikana ei välttämättä saada luotua ryhmäläisten ja ohjaajien välille avointa ja rohkeaa vuorovaikutusta. Yhden ryhmäläisen avoimen kysymyksen vastaus kertoo halusta pitää tunteet itsellään. Toteutuksen aikana oli havaittavissa myös ”asian vierestä” puhumista, jolloin varsinaista tunteiden sanoittamista / purkamista ei tapahtunut.

Intervention puutteena voidaankin todeta olleen tunteiden purkamisen osalta menetelmien vähyys. Vasta opinnäytetyön raporttivaiheessa, tulosten analysointia tehdessäni, huomasin tunteiden purkamisen toiminnan avulla jääneen kokeilematta. Erilaiset vapauttavat harjoitteet; huuto yhdistettynä juoksuun tai jumppapallon/patjan potkiminen/nyrkkeileminen ovat vapauttavia menetelmiä tunteiden purkamiseen, jolloin ryhmäläisen ei tarvitse jakamalla purkaa omaa tunnettaan vaan voi sen purkaa toiminnan kautta.

Havaintojen sekä kyselylomakkeiden aineiston mukaan voidaan kuitenkin todeta tunteiden tunnistamisen sekä ilmaisemisen kohentuneen intervention aikana. Tapaamis-kerroilla aktiivinen keskustelu lisääntyi, tunteiden, niiden tunnistaminen, -sanoittaminen sekä purkaminen olivat vapautuneempaa ryhmätöteutuksen edetessä.

Opiskeluikäisten nuorten aivot ovat kehitysvaiheessa ja toisten tunteiden tunnistaminen sekä empaattisuus ovat haastavia taitoja hallittavaksi. Interventiossa tunteiden tunnistamisen yhteydessä oli yhtenä arvioitavana kohtana muiden tunteiden tunnistaminen. Intervention aikana muiden tunteiden tunnistamisen taidon koettiin kohentuneen tuttujen ihmisten kanssa toimiessa, oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten kanssa toimiessa muiden tunteiden tunnistamisen osaaminen säilyi samalla tasolla.

Toisena tarkasteltavana sisältöluokkana ovat vuorovaikutus sekä ryhmässä toimimisen taidot. Opinnäytetyöraportissa tarkastellaan ryhmäläisten vastauksia väittämiin taidoista ja osaamisesta oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten kanssa. Kyselylomakkeiden arvojen mukaan vastaajat olivat kokeneet vuorovaikutustaitoihin oleellisesti vaikuttavien asioiden, kuten kuuntelemiseen keskittymisen, keskusteluun osallistumisen sekä keskustelun aloittamisen taitojen/osaamisen kohentuneen. Klemola & Talvio (2017) listaavat kohentuneen minätietoisuuden taustalla olevaksi omien tunteiden, ajatusten sekä toiveiden mukaisen toiminnan, jolloin yksilö omaa rohkeutta suuntautua tavoitteellisesti elämässään. Ajatuksien sekä omien tarpeiden ilmaiseminen muille sekä uusiin asioihin ja toimintatapoihin heittäytymisen taidot/osaaminen olivat kohentuneet intervention aikana ryhmäläisten vastausten mukaan.

Positiivisen palautteen saamisen taidon/osaamisen ryhmäläiset arvioivat pysyneen samana, mutta kriittisen palautteen vastaanottamisen heikentyneen intervention aikana. Intervention toiminnassa ei kriittistä palautetta annettu, vaan toiminnassa korostuivat hyväksyntä ja yksilöllisyys. Intervention aikana lisääntynyt minätietoisuus on voinut herkistää ryhmäläisiä jäsentelemään ja tunnistamaan negatiivisia tuntemuksiaan tarkemmin.

Kyselylomakkeiden vapaassa kirjaamisosiossa ryhmäläiset olivat kuvanneet vuorovaikutustaitojaan sekä ryhmässä toimimista seuraavanlaisesti alkukyselymittauksessa:

”Ihan hyvin mutta välillä jännitän liikaa ja olen mieluummin yksin.”

”Uusien ihmisten kanssa vaikea puhua, keskusteluissa kuuntelen enemmän kuin puhun”

Kumpikaan vastaaja ei täyttänyt loppukyselylomakkeen vapaata kirjaamisosiota vuorovaikutustaitojen sekä ryhmässä toimimisen osalta. Yksi ryhmäläisistä arvioi vapaassa kirjaamisosiossa alkumittauskyselyssä vuorovaikutus- sekä ryhmässä toimimisen taitojaan seuraavanlaisesti:

”Jos ollaan tuttujen ja kavereiden seurassa nii sit ei oo mitään ongelmaa mut tuntemattomien kans jätän mieluummin tekemättä”

Ryhmäläinen oli aktiivinen vuorovaikutuksessa ryhmäläisten sekä ohjaajien kanssa intervention toteutuksen aikana. Loppukyselyssä hän arvioi vapaassa kirjaamisosiossa vuorovaikutusta ja ryhmässä toimimistaan seuraavanlaisesti:

”Vuorovaikutustaidot ovat ihan hyvät.. ainakin luulisin. Ryhmässäkään toimiminen ei ole tähän asti ollut ongelma enkä nää sitä sellaisena.”

Alkukyselyssä vastaaja suhtautui varauksella tuntemattomien kanssa tekemiseen, intervention aikana toimiminen vieraiden ihmisten kanssa, ryhmäläisten sekä ohjaajien kanssa vahvasti ryhmäläisen omaa käsitystään ryhmässä toimimisen taidoista/osaamisesta.

Positiivisen palautteen saamisen neutraaluis näkyi ryhmäläisistä antaessamme ohjaajina kartoittamamme eri minäkäsitysten mukaisen vahvuuden kullekin ryhmäläiselle. Vahvuudet luettiin ääneen, ja ryhmäläiset ottivat tyynesti positiivisen palautteen vastaan, ajoittain vahvuuden kyseenalaistaen.

Intervention ollessa ryhmämuotoinen sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen elementit olivat läsnä joka toteutuskerralla. Ohjaajina huomioimme keskustelun lisääntymisen tapaamiskerroilla, mutta keskustelujen aloittaminen tapahtui lähes yksinomaan ohjaajien toimesta. Ryhmäläiset kokivat kuitenkin kyselyn vastausten mukaan keskustelun aloittamisen muuttuneen helpommaksi intervention aikana. Interventio oli ohjattu ryhmä, joten mahdollisesti ryhmän jäsenenä ollessa keskustelun aloittaminen oli vaikeaa verrattuna vapaaseen keskusteluun ryhmätoteutuksen ulkopuolella.

Kolmas sisältöluokka sisälsi kehollisuuden tunnistamiseen ja hallintaan sekä rentoutumiseen ja kosketukseen liittyviä seikkoja. Intervention aikana ryhmäläisten tyytyväisyys omaan ulkonäköön koheni. Ajatusten sekä tunteiden vaikutusten tunnistaminen kehossa sekä kehon fyysisten reagoititapojen tunnistaminen, esimerkiksi punastuminen, vapina ja hikoilu, kohentuivat. Ajatusten ja tunteiden tiedostamisen ja fyysisten reagoititapojen tunnistamisen positiivisesta muutoksesta huolimatta kehon hallintaan ja kehon eri osien kokonaisuuden tunnistamisen taidot/osaaminen heikentyivät. Heikentymisen taustalla voi olla intervention lisäämä ryhmäläisten kehotietoisuus, jonka kautta kehollisuuteen liittyvät heikkoudet ovat mahdollisempia havaita.

Kehollisuuden tunnistamista ja hallintaa oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa arvioitiin kyselylomakkeissa viiden väittämän avulla. Intervention aikana saavutettiin positiivista muutosta tarkasteltaessa rentoutumiseen pystymistä sekä kykyä saada kehon fyysistä reagoitintia rauhoittumaan tarpeen mukaan. Ryhmäläiset arvioivat keskittymisen kulloinkin meneillään olevaan tehtävään heikentyneen. Ohjaajien tekemät havainnot tukivat kyselylomakkeiden tuloksia muilta paitsi keskittymiseen liittyvän väittämän osalta. Rentoutusharjoitteiden suorittaminen sekä niistä saatu hyöty tuli esiin harjoitteiden jälkeisissä purkukeskusteluissa. Mittaustuloksista poiketen ohjaajina havaitsimme keskittymiskyvyn kasvamista varsinkin tapaamiskerroilla toteutettujen fiilismittareiden osalta. Ryhmäläiset keskittyivät tunnistamaan kuulumisiaan ja kehollisia kokemuksiaan enenemissä määrin toteutuksen edetessä.

Alku- ja loppumittauksia verrattaessa voidaan todeta kosketuksen vastaanottamisen taidossa/osaamisessa sekä toisen ihmisen lähellä olemisen taidossa/osaamisessa tapahtuneen heikentymistä. Toteutuksen aikana havaitsimme kuitenkin päinvastaista reagoitintia harjoitteiden yhteydessä. Koskettaminen sekä kosketuksen vastaanottaminen

oli haastavaa, mutta toteutuksen edetessä ryhmäläiset olivat rennompia ja harjoitteiden purkukeskusteluissa toivat esiin kosketuksesta välittyneen lämmön. Mittaustulosten heikentyminen koskettamisen osalta voi selittyä intervention aikana koskettamisen kokemisen ja vastaanottamisen vaikeuden konkretisoitumisen vuoksi. Ryhmäläiset kertoivat koskettamisen olevan harvinaista ystävien kesken sekä kouluympäristössä.

Alkukyselylomakkeiden vapaaseen kirjoitusosioon oli kaksi ryhmäläistä kirjannut ajatuksiaan omasta fyysisyydestään ja kehon toiminnasta seuraavanlaisesti:

”olen alkanut muuttaa miten esim. syön ja liikun niin luulen että fyysisellä puolella asiat menevät paremmiksi pikku hiljaa”

”En tykkää jos joku muu kuin läheinen kaveri / tuttu tulee liian lähelle mun ns ”turva kuplan” sisäpuolelle. Myös sellanen jatkuva kontaktin haku esim halaus nii ei kiitos. Se alkaa ahdistaa ja haluan pois siitä tilanteesta mahdollisimman nopeesti.”

Yllä olevan sitaatin kirjoittanut ryhmäläinen kirjasi ainoana ryhmäläisistä loppukyselylomakkeen vapaaseen kirjoitusosioon ajatuksiaan fyysisyydestään ja kehonsa toiminnasta:

”Koen tarvetta suojella itseäni niin fyysisesti kuin henkisesti”

Tekemämme havainnot ryhmäläisten kehotietoisuuden kohentumisesta tukevat ryhmäläisten tekemiä omia arvioita alku- ja kyselylomakkeissa kohdistuen ajatusten ja tunteiden vaikutusten tunnistamiseen sekä kehollisten reaktioiden hallinnan kohentamiseen. Kehotietoisuuden sekä minäkuvan kehittyessä positiiviseen suuntaan yksilön resilienssi kasvaa. Intervention aikana ryhmäläiset kokivat saaneensa keinoja hallitakseen jännitystä sekä kehon reagointia tarpeen niin vaatiessa.

10.2 Johtopäätökset

Tuloksia tarkasteltaessa voidaan päätyä johtopäätökseen, että tehdyllä Somebody® -interventiolla oli edistävä vaikutus ryhmään osallistuneiden opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Interventioille ominainen heikkous kuitenkin mahdollistaa henkisen hyvinvoinnin kohentumiseen vaikuttavan tekijän ilmaantumisen myös intervention ulkopuolelta. Tehdyssä interventiossa toteutuksen kokemukset ja vaikutukset jäävät ryhmäläisten mieleen vaikuttaen yksilön toimintaan myös intervention ulkopuolella, jolloin eroavaisuudet ulkopuolisten ja interventioon liittyvien tekijöiden välillä heikenevät. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota interventioon osallistuneille menetelmiä minäkuvan, kehotietoisuuden sekä sosiaalisuuden ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Edellä mainitut kehittämisaalueet sisältyvät myös niin sanottuun koko koulun lähestymistapaan, jossa tavoitellaan mielenterveyttä sekä positiivista minäkuvaa vahvistavaa oppimisympäristöä (Adams ym., 2018; Puolakka, 2013). Somebody® -menetelmän myönteisyyden tunnistava sekä yksilön voimavaroja kehittävä ja sosiaalista vuorovaikutusta mahdollistava osallistava toimintatapa sopii koko koulun lähestymistapaa tukevaksi menetelmäksi.

Onnistuneen vuorovaikutuksen taustalla on omien sekä muiden tunteiden tunnistamisen taidot. Sosiaaliset tilanteet ovat vuorovaikutteisia, joihin kummankin osapuolen ominaisuudet vaikuttavat. Nuorille opiskeluympäristö on tärkeä konteksti muodostaa ihmissuhdeverkostoja, saada perheen ulkopuolisia ihmissuhdekokemuksia, vertaisiensa kanssa, ilman aikuisen ihmisen ohjausta. (Klemola & Talvio, 2017.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli vaikuttaa ryhmäläisten itseymmärrykseen, minäkuvaan ja itsetuntoon kohentavasti, mahdollistaen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämäntaitojen lisääntymisen. Bjørnsen ym. (2018) ja Bendtsen ym. (2020) tutkimustuloksien mukaisesti myös Somebody® -interventiolla voidaan nähdä olevan myönteisiä vaikutuksia nuorten mielenterveydenluketaitoon, toiminnan kehittäessä itsetuntemusta ja valmiuksia tehdä omien arvojen mukaisia ratkaisuja elämässään.

Mielenterveydenluketaidon lisäksi nykyään kiinnitetään huomiota yksilön omiin keinoihin lisätä henkisiä voimavarojaan vaikuttamalla stressinsietokykyynsä sekä henkiseen palautumiseen/joustavuuteen eli resilienssiin. Mindfulness -harjoittelun

sisältämien hengitys- ja rentoutusharjoitteiden sekä kehontietoisuusharjoitteiden on todettu vähentävän koetun stressin määrää merkittävästi (Dufour ym., 2017). Somebody® -intervention tarjoamien kehotietoisuusharjoitteiden sekä erilaisten hengitys- sekä rentoutusharjoitteiden suorittaminen kehittyi toteutuksen aikana. Ryhmäläiset arvioivat rentoutumisen sekä kehon fyysisen reagoinnin rauhoittamisen osaamisen lisääntyneen intervention aikana.

Kehotietoisuusharjoitteita sisältäviä mindfulness -interventioita sekä psykologisia interventioita sisältävässä kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin interventioiden vaikutuksia resilienssiin terveydenhuollon opiskelijoilla. Kirjallisuuskatsaus sisälsi 30 random control trial (RCT) tutkimusta, joista kahdeksan oli mindfulness -harjoitteluun perustuvia ja loput tutkimuksista sisälsivät ohjausta ja keskustelua ollen psykologisia interventioita. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista voitiin alhaisella varmuudella todeta interventioiden kohentaneen opiskelijoiden resilienssitilaa, alentaneen stressi- ja ahdistustasoa sekä lisänneen stressin havaintokykyä verrattuna kontrolliryhmäläisiin. (Binder ym., 2020.) Somebody® -intervention sisältämät mindfulness-harjoitteet lisäsivät kehotietoisuutta sekä psykologisiin interventioihin sisältyvät elementit, kuten vuorovaihteinen kohtaaminen ja läsnäolo sekä ohjaus ja keskustelu lisäsivät ryhmäläisten vaikutusmahdollisuuksia omaan henkiseen resilienssiinsä kohentavasti.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön toteutusta tehdessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita. Opinnäytetyöhön liittyvän tiedon hankinnassa, ryhmäintervention toteutuksessa sekä opinnäytetyön raportointi vaiheessa on noudatettu tiedeyhteisön toimintatapoihin kuuluvaa rehellisyyttä sekä tarkkuutta. Lähteenä käytetyt asiantuntija- sekä tutkimuslähteet ovat asianmukaisesti viitattuina opinnäytetyön raportissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, s. 6).

Opinnäytetyön suunnitelmaan on sisältynyt aineistohallinnan suunnitelma, jonka hyväksyntä oli edellytys opinnäytetyön luvan saamiselle. Opinnäytetyön aineistohallintaa toteutettiin huolellisesti sekä suunnitelmallisesti, säilyttäen symbolilla merkityt, nimettömät Somebody® -kyselylomakkeet lukitussa kaapissa opinnäytetyön

raportointi vaiheeseen asti. Myös opinnäytetyön raportissa osallistujien anonymiteetti säilytettiin. Ryhmän sukupuolijakaumaa ei tuotu ilmi raportoinnin yhteydessä, koska jakauma olisi mahdollistanut tulosten yhdistämisen oman sukupuolensa ainoaan edustajaan ryhmässä. Aineiston käsittely suoritettiin opinnäytetyöntekijän toimesta hänen omassa käytössään olevalla tietokoneella. Raportointivaiheen jälkeen opinnäytetyöhön liittyvä aineisto hävitetään asianmukaisesti. Toteutukseen osallistuneet opiskelijat olivat yli 15-vuotiaita, joten Somebody® -ryhmän toteutukseen osallistumiseen ei vaadittu huoltajien suostumusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 9).

Opinnäytetyön aihe oli eettisesti hyväksyttävä. Opinnäytetyön intervention avulla ryhmäläisille ohjattiin Somebody® -menetelmän keinoja henkisen hyvinvoinnin kehittämiseksi. Opinnäytetyön interventioryhmä koostui lukio-opiskelijoista, joille Somebody® -toteutusta tarjottiin opintoihin sisällytettäväksi kurssiksi. Opinnäytetyö ei vaatinut eettistä ennakkoarviota, koska siitä ei aiheutunut vaaraa eikä henkistä haittaa osallistujilleen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7.)

Tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella koko tutkimusprosessin ajan. Reflektio eli oman toiminnan kriittinen tarkastelu tulee kohdistaa omiin toimintatapoihin ja valintoihin tutkimusta tehdessä. Teoreettisen perustan tulee osaltaan vastata laadittuun tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyöhön valittu Somebody® -menetelmä sisältää omat menetelmään laaditut validit kyselylomakkeet sekä arviointikaavakkeet. Toteutuksen suorittamisessa noudatettiin Somebody® -menetelmän ohjeita, jotta konseptin oma idea säilyi läpi toteutuksen. (Puusniekka & Saaranen – Kauppinen, 2006b.)

Opinnäytetyöhön sisältyi määrällistä sekä laadullista aineistoa. Määrällinen aineisto muodostui validista Somebody® -menetelmään laaditusta kyselystä, jonka tulokset käsiteltiin tilastollisesti ja esiteltiin yksiulotteisilla jakaumilla. Kysely on toistettavissa ja on näin ollen reliabili menetelmä aineiston hankinnassa. (Jyväskylän yliopisto, 2021.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi toteutunut tutkijatriangulaatio laadullisen aineiston kokoamisessa. Somebody® -interventio ohjaajien erilaiset ammatilliset taustat sekä näkökulmat rikastuttivat kerättyä havaintoaineistoa. Havainnointia suoritettiin reaaliajassa ryhmän ohjausta suoritettaessa. Ryhmätoteutuksen alussa havainnointi oli vähäisempää, toiminnan pääpainon ollessa suunnittelussa ja toteutuksessa arvioinnin sijaa. Jatkuva reflektointi paljasti arvioinnin vähyden ja opinnäytetyön toteutuksen

ohjaajat lisäsivät havainnointiaan ryhmäläisten toiminnasta. Ryhmätoteutuksen loppuessa opinnäytetyön tekijä muodosti havaintoaineistosta osuuden opinnäytetyön raporttiin. (Puusniekka & Saaranen – Kauppinen, 2006a.)

10.4 Jatkotutkimusaiheet

Somebody® -toteutuksessa ryhmäläiset harjoittelevat tunnetaitoja sekä erilaisia tietoisuustaitoja ryhmässä. Somebody® -menetelmä tarjoaa keinoja oman itsetuntemuksen sekä tietoisuuden kehittämiseen, jota kautta yksilön resilienssi kohentuu. Jatkotutkimuksen avulla olisi mielenkiintoista tarkastella menetelmän vaikutuksia Somebody® -ryhmäläisen elämään koulun ulkopuolella. Somebody® -toteutuksen aikana tehdyt harjoitukset muodostavat kattavan keinovalikoiman erilaisiin tilanteisiin, joita ihminen elämässään kohtaa. Vakiintuvatko menetelmän sisältämät keinot yksilön henkiin selviytymispakkiin.

Somebody® -menetelmästä on tehty erilaisia tutkimuksia, joissa otanta on usein suppea. Määrällisen aineiston tilastollinen käsittely tapahtuu usein yksiulotteisten jakaumien kautta, ryhmäkokojen pienuuden vuoksi. Somebody® -menetelmän vaikuttavuuden tutkimista voisi rikastuttaa ristiintaulukoinnin avulla, mikäli eri tutkimusten määrällisten aineistojen yhdisteleminen olisi mahdollista. Somebody® -menetelmän alku- sekä loppukysely on vakioitu, joten kyselyaineiston osalta yhdistäminen vaikuttaisi mahdolliselta.

Somebody® -menetelmän sekä laajemmin tarkasteltuna psykofyysisen fysioterapian käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. Psykofyysiselle fysioterapialle ominainen ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen sekä yksilön voimavarat huomioiva lähestymistapa on merkityksellistä ihmisten välisessä terapiassa/kuntoutumisessa. Henkisen hyvinvoinnin merkitys varsinkin yksilön työssäjaksamisen sekä työhyvinvoinnin kannalta on merkityksellinen. Somebody® -menetelmän/psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuutta työssä jaksamiseen olisi mielenkiintoista tutkia työterveyshuollon piirissä.

LÄHTEET

Adams S, Dogra N, O'Reilly M, Sviryzenka N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2018) 53:647–662 <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>

Bendtsen M, Mussener U, Linderoth C, Thomas K. (2020). A Mobile health intervention for mental health promotion among university students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth* 2020;8(3):e17208. doi: [10.2196/17208](https://doi.org/10.2196/17208)

Binder, H, Chmitorz, A, Helmreich, I, Kunzler, M, A. König, J, Lieb, K, Wessa, M. (2020.) Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. Julkaisu 20.7.2020. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013684>

Bjørnsen, H. N., Ringdal R, Espnes, G.A, Bradley Eilertsen, M-E., Moksnes, U. K. (2018). Exploring MEST: a new universal teaching strategy for school health services to promote positive mental health literacy and mental wellbeing among Norwegian adolescents. *BMC Health Services Research*. Published 29.12. 2018. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3829-8>

Cefai, C, Bartolo, P.A, Cavioni, V, Doenes, P. (2018). Strengthening social and emotional education as a core curricular area across the EU. A review of the international evidence, NESET II report, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. Doi: 10.2766/456730. Haettu 28.7.2022 osoitteesta <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2d5c94fe-1527-11e8-9253-01aa75ed71a1/language-en>

Cefai, C, Simoes, C, Caravita, S. (2021.) A Systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU. NESET report, Executive Summary. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Doi: 10.2766/50546. Haettu 28.7.2022 osoitteesta <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/bc0d1b05-227b-11ec-bd8e-01aa75ed71a1/language-en>

Dufour, G, Galante, J, Vaindre, M, Wagner, P, A, Stochl, J, Benton, A, Lathia, N, Howarth, E, Jones, B, P. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health* 2018; (3): e72–81. [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Eläketurvakeskus. (8.4.2020). Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Haettu 30.10.2021 osoitteesta <https://www.etk.fi/ajankoh-taista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>

Hoitotyön tutkimussäätiö. (n.d.). Tutkimustiedon hakeminen. Haettu 12.1.2022 osoitteesta <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-hakeminen/>

Härkönen, U, Matinheikki-Kokko, K, Muhonen, M, Sipari, S. (2016.) Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona: Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. Työpapereita 97/2016.

Kela. Haettu 6.11.2022 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164282/Tyopapereita97.pdf?sequence=1>

Isola, A-M, Kaartinen, H. Leemann, Lars. Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. Keto – Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on?; Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen yliopistopaino. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Jyväskylän yliopisto. (27.9.2021.) Tutkimuksen toteuttaminen. Tutkimustulosten luotettavuus ja pätevyys. Avoimen yliopiston Koppa. Haettu 19.10.2022 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>

Jyväskylän yliopisto & Valtion teknologinen tutkimuslaitos. (n.d.). Oiva mobiilisuovellus. Lehdet virrassa. Haettu 6.10.2022 osoitteesta https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Kananen, J. (2014). Etnografinen tutkimus; Miten kirjoitan etnografisen opinnäytetyön?. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Makkonen, T (toim.) Suomen yliopistopaino Oy

Kananen, J. (2017). Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Makkonen, T (toim.) Suomen yliopistopaino Oy

Kantonen, A. Keckman, M. Kuusiluoma, R – K. Vaininen, S. (2020). Somebody® -käsikirja; Kehotietoisuus voimavaraksi. Julkaisija Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaalit 3 / 2020.

Keckman, M. Kiviluoma – Ylitalo, M. Helkkola, L. (toim.) (2021). Somebody® ja ruoka -käsikirja, kehotietoisuus ja ruokasuhde hyvinvoinnin edistäjänä. Sarja C, Oppimateriaalit 2 / 2021.

Kecman, M & Vaininen, S. (Toim.) (2016). Verkkojulkaisu. Somebody® lukkojen avaajana. Sarja B, Raportit 2 / 2016. Julkaisija Satakunnan ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-193-8>

Keckman, M. Kuusiluoma, R-K. Vaininen, S. (2019). Somebody® menetelmäksi lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Teoksessa Tutkimusfoorumi 2019. Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun uuden yhteisen toimintamallin satoa. Mikkola, M. (toim.). Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja B, Raportit 23 /2019. <https://bit.ly/3L0czHI>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n.d.) Verkkosivut. MAHTI-tunnekortit. Haettu 22.10.2022 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistointa/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Kinnunen, P. (2014). Nuoruudesta kohti aikuisuutta; Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. [Väitöskirja. Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto]. Suomen yliopistopaino Oy. 2014. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>

Klemola, U. Talvio, M. (2017.) Toimiva vuorovaikutus. PS: kustannus.
<https://www.ellibslibrary.com>.

Kortelainen, I. (2014). Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), Mindfulness ja tieteet; Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena (s. 125–140). Suomen yliopistopaino – Juvenes Print. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9550-2>

Lehtinen, P. martin, M. Seppä, M. Törö, T. (2014.) Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy.

Meskanen, K. (2019). Pysäytä tunnesyöminen. Tuuma – kustannus, 2. painos.

Meskanen, K. Strengell, H. (2019.) Rakas keho. Tuuma – kustannus, Jyväskylä. Ota-
van kirjapaino Oy.

Paakkari, O. Saarelma, O. Vertio, H. (2013). Tulevaisuuden sivistystä – terveystiedon asema lukion tuntijakouudistuksessa. Duodecim 2013. vol.129 no. 24, 2581–2583. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11419.pdf>

Palomäki, K. Siira, J. (2022.) Kehon viisaat viestit, kuuntele, tiedosta ja voi paremmin. Kirjapaja Helsinki.

Puolakka, K. (2013). Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. [Väitöskirja. Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.] Suomen Yliopistopaino Oy. 2013.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9156-6>.

Puusniekka, A. Saaranen – kauppinen, A. (2006a.) Triangulaatio. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 19.10.2022 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html

Puusniekka, A. Saaranen – Kauppinen, A. (2006b.) Tutkimuksen arviointi – reflektointia. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 19.10.2022 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html

Raevuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää?. Duodecim 2016;132(20):1890–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Selin, N. (2022.) ”Me selvittiin, vaikka kaikki kiinni laitettiin!” Lukiolaisten mielenterveyden palautumisen tukeminen koronapandemian jälkihoidossa. Pro Gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Turun yliopisto. Haettu 13.10.2022 osoitteesta https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/154199/noora_selin_progradu.pdf?sequence=1

Siira, T. Vuokila-Oikonen, P. (2020). Katsausartikkeli. Nuorten sosiaalista kuntoutusta kehittämässä. Kuntoutus. 2020 vol 43 (2) 15–21.
DOI: <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.97302>

Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. (n.d.). Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Haettu 31.10.2021 osoitteesta <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Osallisuus. Haettu 9.11.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyskirjasto Duodecim. (18.10.2016). Lääketieteen sanasto. Interventio. Haettu 31.1.2022 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01376/interventio?q=interventio>

Terveyskylän mielenterveystalo. Verkkosivu. Ajatukset eivät ole tosiasioita. Haettu 3.10.2022 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset_eivat_ole_tosiasioita.aspx.

Tilasto- ja indikaattoripankki. (n.d.) Sotkanet.fi © Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2021. Haettu 30.10.2021 osoitteesta <https://bit.ly/3q991dX>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013.) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. Haettu 18.10.2022 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Toinen painos, Helsinki. Haettu 4.10.2022 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Valtioneuvosto. (3.6.2022.) Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisu. Helsinki. Haettu 13.10.2022 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/lasten-ja-nuorten-mielen-terveytta-on-tuettava-palveluin-ja-koko-yhteiskunnan-keinoin->

Van Der Kolk, B. (2014.) Jäljet kehossa, trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. 7. painos, 2022. Viisas Elämä Oy.

Wilenius, T. (18.2.2021). Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivut. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisestä sääteily. Haettu 1.11.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285#s8>

Liitetaulukko 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimukset.

Tekijä(t), vuosi maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimus- tyyppi ja tutki- musmene- telmä	Teoriaperusta, vii- tekehys, keskeiset käsitteet	Aineiston keruun menetelmät ja kohderyhmä/ (N=?) tutkittavat, käytetyt mittarit, lomakkeet, haas- tattelut ym.	Keskeiset tulok- set, artikkelien laadun arviointi Joanna Briggs Instituutin kri- teerien mukaan, JBI
1.Kris- tiina Puol- lakka, 2013, Suomi.	Tarkoituksena kehittää mielen- terveystyötä tut- kimuksen koh- teena olevassa yläkoulussa toi- mintatutkimuk- sen keinoin. Ta- voitteena kehit- tää substantiivi- nen teoria mie- lenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Ai- heen valinta on ajankohtainen, mielenterveys- ongelmat ovat lisääntyneet ylä- kouluikäisillä. Tutkimustehtä- vät: - Kuvata, mitkä ovat mielen- terveyden edistä- mistä yläkou- lussa kuvaavat käsitteet eri toi- mijoiden näkö- kulmista. - Kuvata mie- lenterveystyön kehittämistä toi- mintatutkimuk- sen avulla hyö- dyntäen eri osa- puolien näkö- kulmista muo- dostettuja käsit- teitä ja koulun hyvinvointipro- fiilia. - Muodostaa teoria mielen- terveyden edistä- misestä yläkou- lussa ottamalla	Tutkimus oli toimintatutki- mus, jossa ai- neistoa analy- soitiin tilastol- lisin menetel- min sekä grounded theory -mene- telmällä. Tilastollisin menetelmin vastaukset tar- kasteltiin ky- symys- ja summamuut- tujakohtaisesti sekä vertaa- malla keskiar- voja saman kyselyn tulok- siin muualla Suomessa.	Viitekehys oli määritelty, tutki- muksen tarkoitus ja tutkimusongel- mat vastasivat toi- siaan. Toiminta- tutkimus sekä grounded theory - menetelmä sovel- tuivat tutkimuk- sen tavoitteisiin; kehittämään uusia toimintamalleja sekä luoda teoria / malli, huomioiden eri toimijoiden näkökulmat. Grounded theory menetelmän suuntauksella in- duktiivinen ai- neisto yhdistetään aiempaan tutki- mustietoon. Grounded theory - menetelmän avulla muodostui- vat käsitteet: ”koulun olosuh- teet”, ”henkilöstö- resurssit”, ”koulu- laiset ja heidän perheensä” sekä ”mielenterveyttä edistävä toi- minta”. Ydinkate- gorian nimeksi muodostui ”toi- minnan tavoit- teena mielen- terveyttä edistävä oppimisympä- ristö”.	Tutkimusaineisto koostui oppilaiden (n = 5), vanhem- pien (n = 4) ja työntekijöiden (n = 9) haastatte- luista, kehittämis- työryhmän ko- kousmuistioista (10 kpl) sekä kou- lulaisten sanalli- sista vastauksista koulun hyvinvoin- tiprofiili -kyse- lyyn (n = 423). Haastateltavat rekrytoitiin rehto- rin sekä vanhem- painyhdistyksen kautta.	Muodostetut kä- sitteet; ”koulun olosuhteet”, ”henkilöstöre- surssit”, ”koulu- laiset ja heidän perheensä” ovat lähtökohtana mielenterveyden edistämiseksi. Koulun tulee olla toimiva yh- teisö, omata hyvä yhteis- henki sekä toi- mivat käytännöt ongelmatilan- teissa. Tiedon- kulun ja yhteis- työn tulee olla mutkatonta. Mielenterveyttä edistävä toi- minta on näistä lähtökohdista toteutettavia toi- menpiteitä, joi- den tavoitteena on mielen- terveyttä edistävä oppimisympä- ristö. Hyvään oppimisympä- ristöön kuuluvat avunsaanti, stressin vähäi- syys sekä toimi- vat sosiaaliset suhteet. Positiiv- iset oppimisko- kemukset sekä yksilöllinen huomioiminen lisäävät itsetun- toa sekä yhteis- öllisyyttä. Haastateltavat

	huomioon työntekijöiden, koululaisten ja heidän vanhempiansa näkökulmat ja aiempi teorian tieto aiheesta.				kokivat toimintatutkimuksen aikana tehtyjen toimien kehittämisen mielen-terveyttä edistävää oppimisympäristöä. Toimintatutkimuksen aineiston pohjalta kehitettiin grounded theory -menetelmällä substantiivinen teoria mielen-terveyden edistämisestä yläkou-lussa. JBI 9 /10 p.
2. Geraldine Dufour. Julieta Galante. Maris Vainre. Adam, P, Wagner. Jan Stochl. Alice Benton. Neal Lathia. Emma Howarth. Peter, B, Jones, 2017, Englanti	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia mindfulness-pohjaisen intervention vaikutuksia stressinsietokyvyn lisäämisessä yliopisto-opiskelijoilla. Tutkimushypo-teesina: Mindfulness -kurssin tarjoaminen voi vähentää opiskelijoiden kokemaa psyykkistä ahdistusta.	Kokeellinen tutkimus, randomoitu kontrolloitu tutkimus. Tutkimusmenetelmä on määrällinen, aineisto on kyselyaineisto. Aineiston analysointi suoritettiin tilastollisilla menetel- millä.	Tutkimus oli pragmaattinen randomoitu kontrolloitu tutkimus, jolloin pragmaat- tinen viitekehys painottuu käytän- nön tietoon.	616 yliopisto- opiskelijaa jaettiin randomoidusti kahteen ryhmään; Interventio ryh- mään (n=309) sekä verrokkiryh- mään (n=307). In- terventoryhmälle tarjottiin koulun yleisten mielen- terveyttä tukevien palveluiden li- säksi 8 viikon Mindfulness Skills for Students (MSS) kurssi. Verrokkiryhmän käytössä olivat koulun yleiset mielen-terveyttä tukevat palvelut. Vaikutuksia mi- tatttiin kahdella eri mittarilla. The Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure (CORE-OM) mit- tarin avulla, jolla voidaan arvioida koetun stressin määrää sekä WEMWBS= Warwick – Edin- burgh Mental Wellbeing Scale, henkisen hyvin- voinnin mittari	Interventoryh- män CORE-OM pisteet olivat verrokkiryh- mään verrattuna matalammat, tu- loksen ollessa tilastollisesti erittäin merkit- tävä (p<0,001). 123 (57%) 214:sta verrok- kiryhmäläisestä sai diagnostisen kynnyksen ylit- tävät pisteet, verrattuna 88:aan (37%) 235:stä inter- ventoryhmäläi- sestä. tutkimustulosten mukaan mind- fulness -pohjai- nen harjoittelu voisi olla vai- kuttava tekijä opiskelijoiden mielen-terveyden strategian laa- jentamisessa. JBI 11/ 13 p

<p>3. Michelle O'Reilly, Nadzeya Sviryzhenka, Sarah Adams, Nisha Dogra, 2018, Englanti.</p>	<p>Katsauksen tavoitteena oli tarkastella toteutuneita, näyttöön perustuneita mielenterveyttä edistäviä interventioita kouluissa, sekä tunnistaa niistä tehokkaimmat ja vaikuttavimmat interventiot.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus. Tiedonhaun avulla selvitetiin nykytilanne mielenterveyteen liittyvistä interventioista kouluissa globaalilla tasolla. Tietokantoina SCOPUS ja ERIC. Tutkimusmenetelmänä laadullinen, aineiston käsittely teemoittain.</p>	<p>Narratiivinen yleiskatsaus, tarkoituksena laajentaa tietämystä aiheesta. Teoriapohjana maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmät mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisystä. Viitekehystenä kouluympäristö, sosiaalinen ja emotionaalinen oppiminen. Keskeiset käsitteet: Mielenterveyden edistäminen, lapset, koulut, interventiot.</p>	<p>Tiedonhaku suoritettiin kahden eri tutkijan toimesta kahdesta tietokannasta; SCOPUS ja ERIC. 25 tutkimuksesta 10 tutkimusta täytti sisäänsäntökriteerit, kolme laadullista ja seitsemän määrällistä tutkimusta.</p>	<p>Katsauksen mukaan kouluihin on kohdistettu erilaisia interventioita mielenterveyden sekä henkisen hyvinvoinnin edistämiseen jonkinlaisella menestyksellä, tulokset ovat keskenään vaihtelevia, vaikutusten seuranta vähäistä sekä interventioita toteuttaneiden ihmisten pätevyudet, roolit sekä koulutus vaihtelivat. Tutkimusten analysointia haastoivat yhteisen terminologian ja käsitteistön puutteellisuus. Lähestymistavoissa löytyi jakoa kahteen ryhmään; laajemmin kouluun kohdistuvat toimintamallit sekä kohdistetummat, suppea-alaisemat interventiot. Usein nousi esiin henkilökunnan, varsinkin opettajien koulutus ja aiheeseen perehtymisen tärkeys. Interventioista saadut hyvät tulokset usein perustuivat koulujen ja nuorten yhteistyöhön, jolloin nuorten osallisuuden rooli on tärkeä. Digitaalisten sovellusten käyttö voisi olla nuorille yksi luonteva keino</p>
---	--	---	---	--	---

					terveyden edistämiseen. JBI 6/ 11 p
4. Marcus bendstsen, Ulrika Mus-sener, Catharina Linderoth, kristin Thomas, 2020, Ruotsi	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida automatisoidun mHealth-intervention vaikutusta yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja ahdistus- ja masennusoireisiin. Primääri tutkimushypoteesi oli positiivisen mielenterveyden vaihtelu interventio ryhmän hyväksi kolmen kuukauden kohdalla. Sekundäärihypoteesi: masennus ja ahdistusoireet vähenevät vastaavasti interventioyhmäläisillä kolmen kuukauden kohdalla.	Tutkimus oli satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jossa tutkijat olivat sokkoutettu. Tutkimus oli määrällinen, tulokset analysoitiin tilastollisesti.	Teoriapohja on pragmaattinen sisältäen tutkimukseen kohdistuvat elementit selitettyinä käsitettävillä. Keskeiset käsitteet; mhealth, positiivinen mielenterveys, yliopisto-opiskelijat, satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.	Opiskelijat rekrytoitiin 15 yliopistosta digitaalisen mainonnan avulla. Osallistujat (n=654) satunnaistettiin 348 (53,2%) interventioyhmään (n=348) ja 306 (46,8%) kontrolliryhmään, (n=306). Tulostiedot kerättiin MHC-SF (mental health continuum short form) sekä HADS (hospital anxiety depression scale) mittareilla.	Kolmen kuukauden kuluttua satunnaistamisen jälkeen kerättiin 213 (61,2 %) osallistujalta interventioyhmässä ja 168 (54,9 %) osallistujalta kontrolliryhmässä tulostiedot. Toissijaiset tulostiedot kerättiin interventioyhmän 192 (55,2 %) osallistujalta ja 150 (49,0 %) kontrolliryhmän osallistujalta. Näitä tietoja käytettiin koehypoteesien tutkimiseen tilastollisen analyysisuunnitelman mukaisesti. Tutkimustulokset tukivat 1 ja 2 hypoteeseja. Cronbach alfa oli 0,91 mikä osoittaa korkeaa luotettavuutta hypoteesi 1:den kohdalla. Hypoteesi 2 kohdalla Cronbach alfa oli 0,81 (ahdistus) ja 0,83 (masennus), osoittaen korkeaa tuloksen luotettavuutta. Tuloksen mukaan automatisoitu mHealth interventio voi olla tehokas positiivisen mielenterveyden lisäämisessä opiskelijoille (P=0,002)
					JBI 10/13 p.

<p>5. Hanne Nissen Bjornsen, regine Ringdal, Geir Arild Espnes, Mary – Elizabeth Bradley Eilertsen, Unni Karin Moksnes, 2018, Norja</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia eroja positiivisen mielen-terveyslukutaidon esiintymisessä ja henkisen hyvinvoinnin tasossa, MEST-opetusstrategiaa testat-essa verrattuna verrokki ryhmään.</p>	<p>Tutkimus on määrällinen kohorttitutkimus. Aineisto käsiteltiin tilastollisesti, analysoimalla keskiarvopisteitä sekä arvioimalla MEST intervention vaikutusta positiiviseen mielen-terveyslukutaitoon ja henkiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Teoriapohjassa aihe-etta lähestyttiin ajankohtaisuuden sekä kansanterveydelliseltä kan- nalta. Käsitteiden avaamisen kautta luotiin pragmaat- tinen teoriapohja. Keskeiset käsit- teet: henkinen hy- vinvointi, mielen- terveyslukutaito, opiskelijat, MEST – mielen-tervey- denlukutaidon ko- hentamisen strate- gia kouluterveys- palveluille.</p>	<p>Kohorttiaineisto kerättiin 15 – 21 vuotiailta nuorilta (n=361) viidestä lukiosta, kysely suoritettiin luku- vuoden alussa ja lopussa, interven- tio toteutui kyse- lyjen välillä. Ky- selyiden kohden- taminen samalle opiskelijalle mah- dollistettiin koo- din avulla, 34,2% (n=361) opiskeli- jaa vastasivat mo- lempiin kyselyi- hin. Alle 15-vuo- tiaiden tutkitta- vien vanhemmilta pyydettiin suostu- muslomakkeen al- lekirjoitus. Mitta- reina käytettiin Mental Health Promoting Know- ledge (MHPK- 10)-asteikkoa, sekä Short War- wick – Edinburgh mental Wellbeing Scale (SWEMWBS) - asteikkoa. HSCL – 10 – ja ASQ – N-mittari, Health Literacy for School-Aged Children (HLSAC) -as- teikko sekä 5- strukturoidulla kysymyksellä ar- vioitiin henkisen hyvinvoinnin muuttujia.</p>	<p>Positiivisen mielen-terveys- lukutaito lisääntyi molemmissa ryhmissä, mutta se lisääntyi mer- kittävästi enem- män interven- tioryhmässä (p=0,02). Inter- ventioryhmän ja verrokki-ryh- mien välillä ei todettu merkittä- vää muutosta henkisessä hy- vinvoinnissa (p=0,98). Hen- kinen hyvin- vointi laski hie- man tytöillä, mutta vähem- män interven- tioryhmään osallistuvilla kuin verrokeilla (p=0,12), pojilla henkinen hyvin- vointi väheni vähemmän kuin tytöillä, mutta interventioon osallistuvilla po- jilla hieman enemmän kuin verrokki-ryhmän pojilla (p=0,95). Tutkimuksen tu- loksena voidaan todeta MEST intervention ai- heuttavan vä- häistä, mutta merkittävää po- sitiivisen mie- len-terveydenlu- kutaidon kas- vua.</p> <p>JBI 7/ 11 p</p>
---	--	--	---	--	--

1. Puolakka, K. (2013). Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. 2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9156-6>.
2. Dufour, Geraldine. Galante, Julieta. Vaindre Maris. Wagner, P, Adam. Stochl Jan. Benton Alica, Lathia Neal. Howarth Emma. Jones, B, Peter. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health* 2018; (3): e72–81. [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
3. Adams Sarah. Dogra Nisha. O'Reilly Michelle. Sviryzenka Nadzeya. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2018) 53:647–662 <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
4. Bendtsen Marcuc. Mussener Ulrika. Linderoth Catharina. Thomas Kristin. (2020). A Mobile health intervention for mental health promotion among university students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth* 2020;8(3):e17208. doi: [10.2196/17208](https://doi.org/10.2196/17208)
5. Bjørnsen, H. N., Ringdal R. Espnes, G.A. Bradley Eilertsen, M-E., Moksnes, U. K. (2018). Exploring MEST: a new universal teaching strategy for school health services to promote positive mental health literacy and mental wellbeing among Norwegian adolescents. *BMC Health Services Research*. Published 29.12. 2018. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3829-8>

Somebody® -mittari intervention alku- ja lopputilanteen kartoittamiseen.



Somebody® menetelmäksi kuntien hyvinvointityöhön
2018-2020 somebody.samk.fi

Somebody® -mittari

Pvm: _____

Nimi: _____

Arvioi asteikolla 0-10 taitoasi ja osaamistasi seuraavissa väittämässä. Asteikon toinen ääripää (0) merkitsee, ettet tunnista väittämässä ilmaistua taitoa tai osaamista itsessäsi ollenkaan ja toinen ääripää (10) ilmaisee parhaan mahdollisen taidon/osaamisen. Ympyröi kustakin väittämästä se numero, joka mielestäsi parhaiten kuvaa taitoasi tai osaamistasi yleensä.

Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

1. Huomaan sen, kun tunnen iloa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. Pystyn ilmaisemaan ilon tunteeni muille A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. Huomaan sen, kun tunnen surua

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Pystyn ilmaisemaan surun tunteeni muille A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. Huomaan sen, kun tunnen vihaa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

6. Pystyn ilmaisemaan vihan tunteen rakentavasti muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

7. Huomaan sen, kun tunnen kateutta

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

8. Pystyn ilmaisemaan kateuden tunteen rakentavasti muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

9. Huomaan sen, kun olen peloissani

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

10. Pystyn ilmaisemaan pelon tunteen muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

11. Huomaan sen, kun olen häpeissäni

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

12. Pystyn ilmaisemaan häpeän tunteen rakentavasti muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

13. Huomaan sen, kun jännitän**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

14. Pystyn ilmaisemaan jännityksen tunteen rakentavasti muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

15. Tunnistan muiden tunteita ja osaan samaistua niihin**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi tunteiden käsittelytaidoistasi ja kyvystäsi ilmaista niitä rakentavasti muille:

Vuorovaikutustaitojen ja ryhmässä toimimisen taitojen tunnistaminen**16. Osaan keskittyä kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa****A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

17. Pystyn osallistumaan keskusteluun ryhmässä**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

18. Pystyn itse aloittamaan keskustelun muiden kanssa**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

19. Osaan ottaa vastaan saamani positiivisen palautteen**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

20. Osaan ottaa vastaan saamani kriittisen palautteen**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

21. Osaan vetäytyä silloin, kun huomaan toisen tarvitsevan tilaa**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

22. Osaan ilmasta ajatuksiani ja omia tarpeitani muille**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

23. Pystyn mielestäni "heittäytymään" uusiin asioihin ja toimintatapoihin**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan												Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omista vuorovaikutustaidoistasi ja ryhmässä toimimisen taidoistasi:

Kehollisuuden tunnistaminen ja hallinta**24. Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni**

En lainkaan											Erittäin paljon
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

25. Koen tuntevani oman kehoni ja sen eri osat osana minua

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

26. Koen, että tunnistan kehon eri osat erillisinä omina kokonaisuuksinaan

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

27. Koen pystyväni erottamaan kehon oikean ja vasemman puolen ja niiden mahdolliset erot?

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

28. Tiedostan oman kehoni fyysisiä reagoititapoja eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

29. Tiedostan, mistä kehoni fyysinen reagointi johtuu eri tilanteissa (esim. punastuminen, vapina, hikoilu)

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

30. Koen pystyväni rauhoittamaan kehoni fyysistä reagoitua tarpeen mukaan

A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

31. Koen, että pystyn hallitsemaan kehoani eri asennoissa ja liikkeissä

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

32. Pystyn hallitsemaan kehoni fyysistä rasitusta vaativassa tehtävässä tai liikunnassa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

33. Tunnistan kivun kehon eri osissa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

34. Tunnistan kuinka ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehossa

En lainkaan											Erittäin hyvin	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

35. Pystyn keskittymään kulloinkin menellään olevaan tehtävään tai toimeen tilanteessa vaaditulla tavalla**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

36. Uskallan ja osaan olla toisen ihmisen lähellä**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

37. Pystyn ottamaan vastaan ja siedän toisen kosketusta**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

38. Uskallan ja osaan koskettaa toista ihmistä tilanteeseen sopivalla tavalla**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

39. Tunnistan oman reviirini ja osaan määritellä sen rajat**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

40. Pystyn rentoutumaan**A. Tutussa tilanteessa/tuttujen ihmisten seurassa**

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

B. Oudossa tilanteessa/vieraiden ihmisten seurassa

En lainkaan											Erittäin hyvin
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Kirjaa tähän vapaasti ajatuksiasi omasta fyysisyydestäsi ja kehosi toiminnasta:

.....
KIITOS VASTAUKSESTASI ©

Somebody® -ryhmätoteutuksen alustava suunnitelma.

1. kerta: 14.4 to, klo 8.35–9.50

- Fiilismittari, hymynaama
- Hengitys, keskittyminen, suhde alustaan, harjoite istuen, kehollisuuden tunnistaminen, penkkien päässä istuen
- Somebody® menetelmään orientoituminen, sallivuus, hyväksyntä, yksilöllisyys, turvallisuus
- Ryhmän säännöt, luottamuksellisuus, toimintaan keskittyminen
- (Ryhmään tutustuminen, harjoite: kävely + esittäytyminen tyttönimi + isoisän ammatti)
- Alkukartoitus kysely
- Tavoitteista keskustelu
- Loppurentoutus, tarina Ainutkertainen minä
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Orientoidutaan Somebody® ryhmätoimintaan, harjoitellaan kehollisuuden tunnistamista, vuorovaikutusta kehollisten viestien kautta. Luottamus ja turvallisuus

2. kerta: 21.4 to, klo 8.35 sosiaalinen minä

- Fiilismittari
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Kuvan avulla omat kuulumiset
- s 68, orientoituminen hetkeen
- (Harjoite, sosiaalinen minä ja kehoni viestit minulle ja ympäristölle, vuorovaikutus. Kävely, asento- ja liiketietoisuusharjoite, kehon / mielen / ympäristön vuorovaikutus, sosiaalisuus.)
- Ryhmään tutustuminen, harjoite: kävely + esittäytyminen tyttönimi + isoisän ammatti
- Sosiaalisten vahvuuksien pohtiminen, valmiiden lauseiden avulla, paperille, kerätyt paperit / vihot. (Ääneen purku)
- Loppurentoutus, rentoutus-jännitys -rentoutus, s 66
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Sosiaalisen minän sanoittaminen + sosiaalisten vahvuuksien löytäminen, oman kehon viestit itselle ja ympäristölle, oman merkityksellisyyden ymmärtäminen

3. kerta: 25.4 ma, 13.20–14.35, sosiaalinen minä

- Fiilismittari
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Selät vastakkain, pallo välissä, 2 min + 2 min
- Sosiaalinen minä, reviiri, harjoite, parit narujen avulla, purkukeskustelu
- Loppurentoutus, äänite, hengitys + lintujen äänet
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Omien ja toisten reviirirajojen ymmärtäminen, tilanteiden herättämät keholliset tuntemukset.

4. kerta: 28.4 to, 8.35–9.50, fyysinen minä

- Fiilismittari 1-10
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Istuen, hengittely, huokailen s 86, kasvojen hellitys. Ääneen purku keskustellen, kehollisuus
- Fyysinen minä, hengitys, harjoite, hengityksen havainnointi s 92, hengityksen yhteys rauhoittumiseen / kiihtymiseen, hissihengitys s 111
- 5 tiibetiläistä riittä
- Fyysisten vahvuuksien pohtiminen, valmiit lauseet, purku
- Loppurentoutus, hengitys rentoutus
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Hengityksen havainnointi, sen yhteys kehoon, hengityksen syventäminen. Hengityksen hallinnan avulla, kehollisen vireen muuttaminen, fyysisten vahvuuksien nimeäminen.

5. kerta: 2.5 ma, 13.20–14.35, fyysinen minä

- Fiilismittari
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Nivelten liikuttaminen ringissä s 99 tai/ myös asahi liikkeitä s 100, Miten kehosi liikkuu, toispuoleisuus? Liikutatko niveliäsi päivittäin?
- Fyysinen minä, kehonkuva, kehotietoisuus, asento. Harjoite; missä osassa kehoa tunteet tuntuvat? Liikkuvat käsiteltävän tunteen mukaan ”pisteeltä pisteelle”, pisteet nimetty kehon osien mukaan, esim; pää, vatsa, selkä, kurkku, rinta, yläraajat, jalat yms.
- Fyysisten vahvuuksien antaminen paperilla
- Loppurentoutus, rentoutus mieltä käyttämällä, ajatusharjoituksia... lehdet virrassa, kivi rannalla yms, oivamieli
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Fyysisen asennon tunnistaminen, siihen vaikuttaminen, voimaannuttava valokuva keskustelun tasolla, fyysisen jännityksen kautta rentoutuminen

6. kerta: 5.5 to, 8.35–9.50 emotionaalinen minä

- Fiilismittari
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite kehoskannaus istuen, 110, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Tunnekortit
- Emotionaalinen minä, tunteet, keho ja ajatukset, harjoite, liikkuminen tunteen mukaan, s 119
- Omat emotionaaliset vahvuudet, valmiit lauseet, purku, miltä tuntui etsiä niitä vahvuuksia
- Loppurentoutus, pallorentoutus
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: tunnistaa tunteita, niiden aiheuttamia reaktioita kehossa. Ajatusten jakaminen keskustellen.

7. kerta: 9.5 ma 13.20–14.35 emotionaalinen minä

- Fiilismittari, 0-10
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Omat kuulumiset ruuan kautta sanoittaen, tunnen itseni iloiseksi kuin mansikka, masentunut kuin sulanut suklaa yms
- Emotionaalinen minä, tunteet ja syöminen, harjoite, tietoinen syöminen, marja, vaahtokarkit, glut näkkileipä, kahvi, vishy.
- ruoka ja tunteet (kuvakollaasi)
- ruokasäännöt keskustelua
- Loppurentoutus, äänirentoutus
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Tunnistaa tunteiden yhteys syömiskäyttäytymiseen, ja syöminen yhteys omiin tunteisiin. Ymmärtää oman itsen hyvinvointi ja ravinnon yhteys.

8. kerta: 12.5 to klo 8.35–9.50 Akateeminen minä

- Fiilismittari 5 min
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? pää olkapää polvi -jumppa, purku
- Akateemisen eli kognitiivisen minän vahvuudet, valmiit lauseet, purku, keskustelua ajatuksista, s.129
- emotionaaliset vahvuudet vihkoon
- Akateeminen minä, ongelmanratkaisu; pelko, ahdistus mielikuva harjoitteet s. 75 eroon tunnesyömisestä -kirjasta
- Loppurentoutus, innostunut lohikäärme s. 49 somebody ja ruoka
- Fiilismittari, purku keskustelu

Tavoite: Tutustua akateemiseen, kognitiiviseen minään, ajatusten ja mielen voima, keskittyminen, oman kehon aistiminen

9. kerta: 16.5 ma 13.20–14.35, Akateeminen minä

- Fiilismittari
- Tapaamiskertaan orientoituminen, harjoite, mitä minulle ja keholleni kuuluu tänään? Aakkosjumppa
- Minäkäsitysten yhteenveto, voimavarojen pohdinta (pareittain), ryhmäpurku
- Loppukysely
- Harjoite keskittymiseen; ajatuslaukan pysäyttämiseen sekä harjoitus rentoutumiseen. Keskustelua nukkumisen, syömisen ja liikkumisen rytmytyksestä
- Loppurentoutus, sanomalehti rutistelu
- Fiilismittari, purku keskustelu, valmistautuminen ryhmätoiminnan loppumiseen

Tavoite: Minäkäsitysten yhteenveto + tarvittaessa niiden täydentäminen, voimaantuminen ääneen lausuttujen ajatusten ja palautteiden kautta, ryhmä tiedostaa ryhmätoiminnan loppumisen

10. kerta: 19.5 to 8.35–9.50, Ryhmätoiminnan lopetus

- Fiilismittari
 - Yhteenveto ryhmän toiminnasta ja tavoitteiden saavuttamisesta
 - Cocktail-tilaisuus; 3 pöytää, aiheet:
1. Mikä on ollut tosi hyvää / turhauttavaa / epämiellyttävää?
 2. Mitä huomioita olet tehnyt itsestäsi, oppinut itsestä?
 3. Mainitse vahvuuksia, joita itsestäsi löysit tämän kurssin aikana?
 - Loppurentoutus, voimaannuttava tarina tai musiikki
 - Fiilismittari, ryhmätoiminnan lopetus

Tavoite: tasapainoinen lopetus, ryhmä ymmärtää toiminnan päättyneen, tietoisuus omasta itsestä kasvaa, voimaantuminen, itsetunto sekä sosiaalisuus voimistuvat

Somebody® -menetelmään sisältyvä ohjaajien havainnointitaulukko.

SomeBody®

Ohjaajan Somebody-arviointilomake: Somebody-ohjaaja arvioi ryhmäkertaa ryhmänohjaajaparinsa kanssa sekä kirjaa keskustelun ja havainnointien pohjalta oheiseen lomakkeeseen huomioita lasten/nuorten taitojen edistymisestä tai muuta tärkeää edistymisen näkökulmasta. Lomaketta täytetään toisesta ryhmätapaamisesta lähtien täydentämällä taulukkoon niiden lasten nimet, joiden osalta on havainnut edistymistä taidoissa tai muuta tärkeää.

SomeBodyryhmän ohjaajan kertakohtainen arviointi Arviointi perustuu Somebody-mittarin sisältöalueisiin, joiden pohjalta ohjaajilla on mahdollisuus tehdä havainnointeja mahdollisesta myönteisestä kehityksestä ja toiminnasta.	Lapsen kehötietoisuustaitojen kehittyminen -tyytyväisyys omaan kehoon -kehon eri osien, eri puoliskojen tunnistaminen ja kehonhallinta -kehon reagoitien ja kehossa tuntuviin tunteiden tunnistaminen ja hallinta -kyky rauhoittua, rentoutua ja keskittyä kulloinkin käsillä olevaan tehtävään -kyky olla toisen lähellä, sietää kosketusta ja koskettaa	Lapsen sosiaalisten taitojen kehittyminen -oma reiviirin pitäminen ja sanoittaminen ja toisen tilan tarpeen tunnistaminen -omien ajatusten tietäminen ja tunnistaminen -mielipiteiden ilmaiseminen muille -kuunteleminen -keskustelun aloittaminen -palautteen vastaanottaminen ja antaminen -uskallus tehdä itselle uusia asioita toisten seurassa	Lapsen tunnetaitojen kehittyminen - eri tunteiden tunnistaminen ja kokeminen - tunteiden rakentava purkaminen, ilmaiseminen ja sanoittaminen	Muut huomiot, jotka tuovat esille lasten näkökulmasta Somebody-menetelmän merkityksellisyyttä ja/tai vaikutusta hyvinvointiin (esim. lasten toteamukset ja ajatukset, joita tulee spontaanisti esille)
1. ryhmäkerta				
Lapsen nimi				

Esimerkkikuva toteutuksessa käytetyistä kehitysvammaisten tukiliitto ry:n verkkosivulla olevista MAHTI -tunnukorteista.

