

**Toiminnallisten ryhmien vaikuttavuus nuorten itsetuntoon  
ja sosiaaliseen toimintakykyyn  
sairaanhoitajien arvioimana**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Kevät, 2023

Jari Lappavirta

Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä Jari Lappavirta

Työn nimi Toiminnallisten ryhmien vaikuttavuus nuorten itsetuntoon ja sosiaaliseen toimintakykyyn sairaanhoitajien arvioimana  
sairaanhoitajien arvioimana

Ohjaaja Marika Ahonen & Merja Vanhanen

Tiivistelmä

Vuosi 2023

---

Nuoruus on ikävaihe, jossa identiteetti kehittyy ja itsetuntemus muuntuu ja kasvaa. Identiteetin kehittymisen samoin kuin itsetuntemuksen kasvamisen edellytys on nuoren mahdollisuus olla mukana erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Tämän opinnäytetyön tavoite oli selvittää, miten vaikuttavia toiminnalliset ryhmät ovat ryhmiä ohjaavien sairaanhoitajien kokemuksen mukaan. Opinnäytetyö oli tutkimuspainotteinen siten, että siinä pyrittiin löytämään myös ryhmätoiminnan vaikuttavuuden mekanismeja sekä luomaan kokonaiskuva itsetunnon ja toimintakyvyn rakentumisesta. Tutkimuskysymykseksi valikoitui; ”Miten sairaanhoitajat Kanta-Hämeen Jopo-ohjelmassa kokevat nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden?”.

Opinnäytetyö alkaa teoriaosuudella, jossa käsitellään erityisesti identiteetin ja minäkuvan kehittymistä sekä ryhmätoiminnan vaikutusmekanismeja nuorten itsetuntemukseen ja toimintakykyyn. Teoriaosuuden jälkeen työ etenee puolistrukturoidun kyselyn esittelemiseen. Kysely toteutettiin Webropol ohjelmistoa hyväksi käyttäen. Kyselyyn osallistui viisi Kanta-Hämeen keskussairaalan nuorisopsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajaa.

Tutkimuksesta saadut tulokset tukivat selkeästi teorian osoittamia ajatuksia ryhmien positiivisesta vaikuttavuudesta nuorten itsetuntoon ja toimintakykyyn. Tulevaisuudessa tuloksia voidaan käyttää päätöksenteon tukena ryhmien resurssointia arvioitaessa sekä antamaan suuntaviivoja ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseen.

Avainsanat Nuoret, toiminnalliset ryhmät, identiteetti, itsetunto

Sivut 43 sivua ja liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Nursing

Author Jari Lappavirta

Subject The Effectivity of Functional Groups on Young People's Self-esteem and Social Functioning as Assessed by Nurses

Supervisors Marika Ahola, Merja Vanhanen

Abstract

Year 2023

---

Self-knowledge and identity can develop and grow stronger only if an adolescent can be part of groups and communities. The purpose of this bachelor's thesis was to examine the effectiveness of functional groups. This assessment was made by nurses who lead those groups. The thesis strives to explain the reasons behind group effectiveness and to form an overall picture of self-esteem development. The research question: how nurses assess the effectiveness of functional groups on young people's self-esteem and social function.

The thesis starts with theory of identity, self-esteem and group theory. A query for nurses working with functional groups follows. The query was semi-structured and implemented with a Webrolol software. The query was answered by five nurses at the psychiatric ward for adolescents at the Kanta-Hämeen keskussairaala.

The results of the Bachelor thesis clearly promote the findings of the query. Functional groups have a clear positive impact on the self-esteem and functional ability of adolescents. The results of the bachelor's thesis can be used to outline functional groups development and to evaluate resources needed in the future.

Keywords Adolescent, functional groups, identity, self-esteem.

Pages 43 pages and appendices 3 pages

## Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	TYÖELÄMÄ KUMPPANUUS JA TIEDONKERUUPROSESSIN KUVAUS .....	3
3	NÄKÖKULMIA NUOREN KEHITYKSEEN JA TOIMINNALLISIIN RYHMIIN .....	4
3.1	Temperamentti ja persoonallisuus .....	6
3.2	Identiteetti ja minäkuva.....	10
3.3	Itsetunto .....	13
3.4	Ryhmät ja niiden merkitys psykologiselle ja sosiaaliselle kehitykselle .....	18
3.5	Sosiaalinen toimintakyky .....	20
4	RYHMÄTOIMINTA KANTA-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN JOPO-RYHMÄSSÄ .....	22
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	24
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuksen asemointi .....	24
5.2	Laadullinen arviointitutkimus .....	24
5.3	Sisällönanalyysi .....	27
5.4	Aineiston hallintasuunnitelma .....	28
6	TULOKSET .....	30
6.1	Vuorovaikutus.....	30
6.1.1	Ryhmänä tekeminen / kokemukset .....	30
6.1.2	Vuorovaikutus ryhmässä.....	31
6.1.3	Vuorovaikutus ohjaajien kanssa.....	31
6.2	Hoitotyö.....	32
6.2.1	Ohjaajien tehtävä.....	32
6.2.2	Kohderyhmä.....	33
6.2.3	Yleisesti .....	33
6.3	Vaikuttavuus .....	34
6.3.1	Mieliala, toimintakyky ja ihmissuhteet .....	34
6.3.2	Itsetunto.....	34
7	POHDINTA .....	36
7.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	36
7.2	Pohdinta.....	39
7.2.1	Vuorovaikutus .....	39

7.2.2	Hoitotyö .....	40
7.2.3	Vaikuttavuus .....	41
7.3	Ammatillinen kehittyminen .....	42

## **Liitteet**

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Mindmap vastaukset
Liite 3	Lähdehaku

## 1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveysongelmat ovat aiheuttaneet keskustelua niin julkisuudessa kuin tieteellisissä julkaisuissa. Lasten ja nuorten itsetunnon sosiaalisen toimintakyvyn kehittymisen prosessi ovat opinnäytetyön keskeisiä teemoja.

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat lisääntyneet viimeisten 15 vuoden aikana.

Mielenterveyshäiriöistä kärsii tutkimusten mukaan noin 25 % nuorista ja heistä noin kolmasosa on jonkin asteisen psykiatrisen hoidon tarpeessa. Valtaosa nuorista jää kuitenkin vaille tarvitsemaansa hoitoa, vaikka kolme neljäsosaa aikuisuudessa tavattavista mielenterveyden häiriöistä on ollut todettavissa jo ennen aikuisikää. Hoitamatta jättäminen nuoruudessa heijastuu todennäköisesti pitkälle tulevaisuuteen sekä mielenterveyden häiriöinä että heikentyneinä työ- ja opiskelukykyinä. Varhainen mielenterveyshäiriöihin puuttuminen parantaa pitkän aikajänteen hoitoennusteita ja samalla pienentää mahdollisia tulevia hoitokustannuksia. Nuorten avohoitopainotteinen erikoissairaanhoido on kustannustehokasta ja korkealaatuista. (Pylkkänen, 2013, s. 13)

Sairaanhoidajan opintoihin kuuluvan psykiatrian harjoittelujakson suoritin Kanta-Hämeen keskussairaalan joustavien hoitomuotojen ryhmässä eli Jopo-ryhmässä. Harjoittelun aikana kiinnostukseni heräsi psykiatrista hoitotyötä ja erityisesti nuorten hoitotyötä kohtaan. Jopo-ryhmässä toteutetaan 12 – 17 vuotiaalle nuorille tarkoitettuja toiminnallisia ryhmiä, joiden sisältönä on yhdessä tekeminen, esimerkiksi erilaisten pallopelien pelaaminen. Näin toteutettuna ryhmätoiminta näyttäytyy nuorille enemmän harrastustoimintana kuin hoitona.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää miten sairaanhoitajat kokevat nuorten itsetunnon ja sosiaalisen toimintakyvyn muuttuvan ryhmätoiminnan myötä. Nuorten itsetunnon kehittymistä ja heidän sosiaalisen toimintakyvyn paranemista on haastavaa mitata luotettavasti. Viitteitä niistä saa tarkkailemalla nuorten vuorovaikutusta ohjaajien ja toisten ryhmäläisten kanssa. Vaikutukset näkyvät esimerkiksi nuorten mielialan kohenemisena sekä rohkeutena olla esillä ja tarttua haasteisiin. Tässä opinnäytetyössä toiminnallisten ryhmien vaikuttavuutta arvioidaan sairaanhoitajien kokemuksia analysoimalla. Tietoa voidaan käyttää

päätöksenteon tukena päätettäessä ryhmien resurssoinnista sekä antamaan suuntaviivoja ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseen.

Tutkimuskysymykseksi valikoitui: Miten sairaanhoitajat Kanta-Hämeen Jopo-ohjelmassa kokevat nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden?

Opinnäytetyö alkaa esittelemällä työn taustalla vaikuttavan teoreettisen viitekehyksen. Ensin määritellään nuoruus sellaisesta näkökulmasta, joka on relevantti tutkimuksen ja toisaalta joustavien hoitomuotojen ryhmässä tehtävän työn kannalta. Tämän jälkeen käsitellään psyykkisen kehityksen ja sosiaalistumisen vaiheita. Mukana ovat mm. lapsen ja nuoren temperamenttiin ja identiteettiin liittyviä teemoja. Näiden jälkeen edetään käsittelemään työn kannalta ehkäpä merkityksellisin kokonaisuus; itsetunto ja sosiaalinen toimintakyky.

Itsetunto ja sosiaalinen toimintakyky nousevat merkityksellisiksi, kun tarkastelemme nuoren itsenäistymisprosessia ja tulevaa toimintakykyä. Itsetunto ja identiteetti eivät ole staattisia, vaan ne kehittyvät kokemusten lisääntyessä. Edellisiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi sopivalla ryhmätoiminnalla. Näin ollen itsetunnon rakentumisen ja siihen vaikuttavien tekijöiden tunteminen edesauttaa merkittävästi myös nuorten toiminnallisten ryhmien suunnittelua ja toteutusta. Teoriaosuuden viimeisessä kappaleessa käsitellään ryhmien, toiminnallisuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn konsepteja osana ryhmätoimintaa.

Teoriaosuuden jälkeen kuvaillaan ja käsitellään tutkimuksen etenemistä, metodologiaa, eettisiä kysymyksiä sekä validiteettia. Tämän jälkeen edetään tarkastelemaan tutkimuksen tuloksia. Pohdinnassa yhdistetään tutkimustulokset teoriaan nuoruuden kehityksestä sekä ryhmien vaikuttavuudesta. Lopuksi esitellään opinnäytetyön keskeisimmät havainnot ja pohditaan mahdollisia tulevaisuuden haasteita.

## 2 TYÖELÄMÄ KUMPPANUUS JA TIEDONKERUUPROSESSIN KUVAUS

Teorialähtöisessä tutkimuksessa aineiston analyysi lähtee liikkeelle teorian keskeisistä käsitteistä. Koska lähtökohta opinnäytetyön tekemiselle oli sekä työntilaaajan toive että osaltaan oma uteliaisuuteni toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden perusteista, lähdin laaja-alaisesti perehtymään kaikkeen saatavilla olevaan materiaaliin.

Tiedonkeruun prosessi sai alkunsa artikkeli- ja kirjaluetelosta, jonka sain opinnäytetyön tilaaajan edustajalta. Aluksi luin suurella mielenkiinnolla minulle ehdotetun materiaalin: näin sain yleiskuvan opinnäytetyön teoriasta. Jatkoin näiden teoksien pohjalta seuraaviin, seuraamalla tekstien viitteitä, ja taas eteenpäin laajalla skoopilla. Onnistuin näin lopulta luomaan mielestäni riittävän perusteellisen ja laaja-alaisen kuvan aihepiiriin liittyvästä teoriasta. Hirsijärvi ym. (1996, ss. 98–101) lukevat myös tämän aihepiiriin perehtymiseksi, sillä tutkimuskirjallisuuteen ja teoreettiseen viitekehukseen tutustuminen on tärkeä osa aihepiiriin perehtymistä. Varmistaakseni käytettävissä olevan tiedon ajankohtaisuuden, suoritin hakuja HAMK:n Finna-hakupalveluun sekä Helsingin yliopiston Helka-hakupalveluun. Haut ovat taulukoitu ja löytyvä opinnäytetyön lopusta kohdasta ”Liitteet”. Taulukko on laadittu niin, että siitä on löydettävissä mihin tietokantaan, ja millä hakusanoilla ja operaattoreilla haut on tehty.

Tiedonhakuprosessin aikana aloitin kirjoittamaan teoriaosuutta muokaten sitä lähteiden karttuessa, kunnes se sai nykyisen muotonsa. Kahden eri tiedonkeruumenetelmän käyttämisen tavoitteena oli triangulaatio, eli mahdollisimman kattavan ja monipuolisen kokonaiskuvan muodostaminen aihepiiristä. Tämän työn teoriaosuuden lähteitä onkin löytynyt muun muassa niin psykologian, sosiaalipsykologian, kasvatustieteen, hoitotieteen sekä sosiologian piiristä. Karttuvaa tietoa jäsensin käyttämällä mindmap-ohjelmaa, joka mahdollisti esimerkiksi tiedon ryhmittelyn joustavasti niin, että myös ryhmittelyn uudelleen muokkaaminen onnistui. Mindmap-ohjelma auttoi myös vertailemaan eri käsitteiden sisältöjä ja jäsentämään niiden suhteita.

Teoriaosuuden ja ymmärryksen edelleen karttuessa mietin tarkemmin, miten ne heijastuvat suhteessa tutkimuskysymyksiini ja menetelmäni.

### 3 NÄKÖKULMIA NUOREN KEHITYKSEEN JA TOIMINNALLISIIN RYHMIIN

Nuoruusikä alkaa noin 12 vuoden iässä päättyen 24 vuoden ikään. Nuoruusiässä lapsi muovautuu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti aikuiseksi. Nuoruusiän aloittaa kuitenkin murrosikä, joka tarkoittaa lapsen fyysistä kehitystä aikuiseksi, murrosikä on siis osa nuoruutta. Murrosikään liittyvät fyysiset muutokset kuten pituuskasvu ja fyysisen sukupuolikypsyyden saavuttaminen tuovat mukanaan myös minäkuvaan isoja muutoksia. (Aalberg, 2012). Elämänvaiheita on puolestaan neljä; lapsuus, nuoruus, aikuisuus sekä vanhuus.

Murrosiän käynnistää hypotalamus-aivolisäke-sukupuolirauhasakselin aktivoituminen, jonka käynnistymisen ajankohtaan vaikuttaa pääasiassa perimä. Murrosikä alkaa tytöillä noin 8–13 vuoden iässä ja pojilla vähän myöhemmin, noin 9–13,5 vuoden iässä. (Mäntymaa ym., 2016, ss. 56–59)

Tutkimustieto on todistanut, että aivojen kehittyminen jatkuu varhaisaikuisuuteen. Merkittävimmät muutokset tapahtuvat otsalohkon kuorikerroksessa, joka säätelee tunne-elämää sekä mielen suorittavia ja suunnittelevia toimintoja. Murrosiässä aivosolujen väliset yhteydet rikastuvat ja vuorovaikutus ympäristön kanssa valikoi mitkä yhteydet jäävät pysyviksi. Tämän vuoksi sosiaalisen ympäristön monimuotoisuus on tärkeää. Ne tapahtumat ja kehityksen vaiheet, joita käymme lapsuudessa ja nuoruudessa läpi, vaikuttavat merkittävästi siihen, millaiseksi psyykinen terveytemme ja toimintakykymme muodostuu. Esimerkiksi lapsen ja vanhemman vuorovaikutus ja siirtymäkokemukset ovat osana muodostuvaa persoonallisuutta ja identiteettiä, ja ne heijastuvat myös minäpystyvyyteen ja itsetunnon kokemuksiin. Näillä puolestaan voidaan ajatella olevan vaikutusta nuorten elämänvalintoihin, toimintakykyyn ja mielenterveyteen. (Lyytinen ym., 2006, ss. 30–31)

Lapsen ja vanhempien välinen kanssakäyminen on vastavuoroista. Lapsen temperamentti, sisäiset ja ulkoiset tarpeet, vaikuttavat vanhempiin ja ympäristöön. Myös vanhemmat ohjaavat ja vaikuttavat lapseen. (Sameroff, 2010, s. 9). Vaikka vanhemmat ajattelevat kasvattavansa lapset samalla tavalla, vaikuttaa kunkin lapsen temperamentti siihen, miten hän kokee kasvatuksen. Toisaalta lapsen erilaiset reaktiot vaikuttavat vanhempien reaktioihin. Vanhemman kasvatustapaa ja vuorovaikutusta lapsen kanssa ohjaa hänen oma

temperamentti, persoonallisuus ja identiteetti, samoin kuin koulutus ja elämäkokemukset. Toisaalta kasvatukseen ja vuorovaikutukseen vaikuttaa yhtä lailla lapsen temperamentti. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 36–39)

Lasten ja nuorten elämää ja kehitystä hahmottavat heidän itsensä lisäksi myös aikuiset elämän erilaisten siirtymien kautta; tarhan tai esikoulun aloitus, siirtyminen lukioon tai ammattikouluun, lukiosta yliopistoon, opiskelusta työelämään. Siirtymän käsite tarkoittaa muutoksia elämäntilanteissa ja lisäksi muutoksia sosiaalisissa asemissa. (Harkko ym., 2016, s. 15) Siirtymien voidaan ajatella olevan kehityskriisejä, jotka sysäävät lapsen ja nuoren kypsyymään. Vaikka yleisö hahmottaa lapsen ja nuoren kehityksen tapahtuvan hyppäyksittäin, on tutkimus kuitenkin osoittanut kehityksen ja kypsyymisen olevan jatkuvaa ja pienin askelin etenevää. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 33–34). Levinson:n (1978) mukaan siirtymäjaksot kytkevät elämänvaiheet yhteen ja niiden kesto on lyhempi kuin elämän vakaiden vaiheiden. Siirtymävaiheen voi siis käynnistää esimerkiksi yksilön kokemat fyysiset tai psykologiset muutokset, mutta toisaalta myös roolirakenteen muutos, kuten esimerkiksi uusi ryhmäjäsenyys. (Lyytinen ym., 2006, s. 324)

Havighurst (1982) on määritellyt nuoruuden kehitystehtäviä. Ne ovat toisaalta sisäisiä ja itsenäisyyttä korostavia, mutta toisaalta nuoren ulkopuolelta tulevia, normatiivisia kehitystehtäviä. Havighurstin mukaan keskeisiä kehitystehtäviä nuoruusiässä ovat:

- Oman ruumiin hyväksyminen, hallinta ja käyttö.
- Kypsä suhtautuminen sukupuolirooleihin.
- Oman sukupuolen mukaisen roolin löytäminen.
- Tunne-elämän itsenäistyminen suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin.
- Valmius perheen perustamiseen.
- Oman arvomaailman ja moraalinen kehittäminen sekä sosiaalisesti vastuullisen toiminnan oppiminen.

Kehitystehtävät muuttuvat iän ja kehityksen myötä, osittain ne toteutuvat myös päällekkäin. Myöhempien kehitystehtävien ratkaiseminen vaikeutuu, jos edeltävät kehitystehtävät ovat jääneet osin avoimiksi ja ratkaisematta. (Havighurst, 1982, ss. 45–85)

### 3.1 Temperamentti ja persoonallisuus

Temperamentti on perustaltaan biologinen. Käsite pitää sisällään yksilöllä olevia synnynnäisiä tapoja, taipumuksia tai valmiuksia. Ne ovat perusta, johon ympäristö, kasvatusta, kulttuuri ja monet muut tekijät vaikuttavat. Temperamentti on kuitenkin olemukseltaan pysyvä, melko muuttumaton, joka ilmenee joidenkin teorioiden mukaan jo sikiöaikana, kuitenkin viimeistään vastasyntyneellä. Tällöin temperamenttiin ei ole ehtinyt vielä vaikuttaa ympäristö. (Keltikangas-Järvinen, 2004, ss. 36–37) Temperamentissa tapahtuu muuttumista varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa aivojen kehityksen myötä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, ss. 49–55). Tarkkaavaisuuden keskittäminen samaan asiaan, tunteiden ilmaisun tyyli ja aktiivisuus ovat kaikki temperamentin ilmenemistä. Voidaankin puhua yksilölle tyypillisistä käyttäytymispiirteistä. Nämä piirteet erottavat meitä yksilöinä ja ovat muille näkyviä, ulkoapäin havaittavia. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 39)

Temperamenttiteorioita on useita, jotka vaihtelevat hieman sisällöltään ja määrittelyiltään. Seuraavassa keskitytään tunnetuimpiin teorioihin. Yksi temperamenttiteorioista on Thomasin ja Chessin käsitys. He painottivat tutkimuksessaan sekä lapsen yksilöllisiä, synnynnäisiä ominaisuuksia, mutta myös sitä, miten ympäristö vastaa niihin ja on vuorovaikutuksessa. Heidän tutkimuksensa myötä syntyi nykyisin ymmärtämämme temperamentin käsite. Thomas ja Chess jakavat käsitteen temperamentti yhdeksään osaan, jotka muodostavat kolme persoonallisuus tyyppiä. Temperamenttipiirteet ovat:

- aktiivisuus, eli yleinen liikkeessä oleminen
- rytmisyys, joka tarkoittaa biologisten toimintojen säännöllisyyttä
- lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa
- sopeutuminen, joka kuvaa sitä, miten lapsi alkureaktion jälkeen sopeutuu uuteen tilanteeseen
- vastaus- eli responsiivisuuskynnys
- reaktioiden intensiivisyys tai voimakkuus
- mielialan laatu
- häirittevyys
- tarkkaavuuden kesto ja sinnikkyys

Taulukko 1. Kolme persoonallisuus tyyppiä Thomasin ja Chessin mukaan

<b>Helppo temperamentti</b>	<b>Hitaasti lämpenevä temperamentti</b>	<b>Vaikea temperamentti</b>
rytmisen, tunnemaailmaltaan positiivinen ja sopeutuvainen lapsi	hitaasti muutoksiin sekä uusiin tilanteisiin sopeutuva ja melko rytmisen lapsi	epäsäännöllinen rytmi ja vaikeasti ennakoitava ja voimakas tunne-elämä, ns. hitaasti sopeutuva lapsi

Näissä kolmessa tyyppissä edellä esitellyt yhdeksän temperamenttipiirrettä ilmentyvät eri tavoin. Suurinta osaa lapsista ei voida asettaa tiettyyn temperamenttiluokkaan, vaan lapsi osoittaa piirteitä useammasta. (Keltikangas-Järvinen, 2004, ss. 46–68)

Myös Buss ja Plomin ovat luoneet oman temperamenttiteoriansa. He korostivat teoriassaan perimää: temperamenttipiirteeksi voidaan laskea vain sellainen piirre, joka on havaittavissa jo varhaislapsuudessa eli kahden ensimmäisen elinvuoden aikana, ja lisäksi on selitettävissä perimällä. Bussin ja Plomin teoriassa temperamenttipiirteitä voidaan nimetä kolme. (Keltikangas-Järvinen, 2004, ss. 71–88)

- Emotionaalisuus, taipumus stressaantua tai kiihtyä voimakkaasti.
- Aktiivisuus, yksilössä esiintyvää energian määrää. Kuvaa kaikkea käyttäytymistä ja sen tempo, ei motorista aktiivisuutta.
- Sosiaalisuus, kuinka yksilö nauttii muiden seurasta, asettaako hän seuran yksinolon edelle ja miten hän muiden seuraan hakeutuu.

Kahden edellä mainitun teorian lisäksi mainittavia temperamenttiteorioita ovat luoneet mm. Rothbart ja Bates sekä Kagan. Teoriat ovat kuitenkin edeltäjiensä kanssa hyvin samantyyliisiä. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 71–88)

Temperamentti on osa persoonallisuutta. Se on persoonallisuuden synnynnäinen, osittain peritty lähtökohta, josta ympäristön ärsykkeet, lapsen saama kasvatusta ja kokemukset muokkaavat persoonallisuuden (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 65–66). Temperamentin ja persoonallisuuden voidaan ajatella olevan erillisiä. Persoonallisuus rakentuu pikkuhiljaa temperamentin päälle kasvatuksen ja ympäristön vaikutteiden myötä. Kuitenkin on todettu,

että stressaavissa ja vaikeissa tilanteissa nimenomaan temperamentti nousee päällimmäiseksi voimaksi ohjaamaan käytöstä, ei niinkään persoonallisuus.

Persoonallisuudelle on mahdotonta antaa yhtä, yksiselitteistä määritelmää. Persoona on käsitteenä moniulotteinen. Sen voidaan katsoa sisältävän ainakin luonteen, itsetunnon, temperamentin, asenteiden, arvojen sekä minuuden käsitteet. Voidaankin puhua persoonallisuudesta, yhdistelmästä, joka on yksilöllinen kokonaisuus sisältäen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen näkökulman. Miten persoonallisuus käytännössä näkyy; jo pieni vauva tai lapsi ilmentää omaa persoonallisuuttaan mm. erilaisina ajatuksina, reaktiotapoina sekä mielipiteinä. Persoonallisuus kehittyy osana vuorovaikutusta, mutta siihen vaikuttaa myös perimä. On myös hyvä huomioida, että vuorovaikutuksen aspekti sisältää yksilön oman, aktiivisen roolin lisäksi ympäristön, eli yksilöä ympäröivät olosuhteet. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009, ss. 21–23)

Ajoittain kiihkeänäkin käydyn keskustelun pohjalta on psykologiassa aina 1800-luvulta löydetty useita eri näkökulmia persoonallisuuden määrittelyyn. Pohjimmaisena vaikuttaa Sigmund Freudin näkökulma, ns. psykodynaaminen suuntaus. Psykodynaaminen suuntaus korostaa ihmisen ei-tietoista olemuspuolta sekä varhaislapsuuden seksuaalisen kehityksen merkitystä persoonallisuuden muotoutumiselle. Albert Bandura kehitti täysin erillisen suuntauksen verrattuna psykodynaamiseen; oppimisteoreettisen näkökulman mukaan ihmisen käyttäytyminen ei riipu sisäisistä tekijöistä, vaan ainoastaan oppimisesta. Rogers ja Maslow edustavat kolmatta suurta teoriasuuntausta, humanistista/fenomenologista näkökulmaa. Heidän suuntauksessaan ihminen on kokeva olento, jossa painotetaan ihmisen myönteisiä pyrkimyksiä kasvuun sekä itsensä toteuttamiseen. Neljännen näkökulman luovat teoriasuuntaukset, joissa persoonallisuutta tutkitaan ja tulkitaan pysyvien ominaisuuksien, piirteiden kautta. Käsitystä viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä voidaan pitää viime vuosien yleistyneenä käsityksenä. (Lyytinen ym. 2006, ss. 297–299)

Taulukko 2. Persoonallisuuden piirteet. (Metsäpelto, Rantanen, 2009, s.77)

<b>Piirre</b>	<b>Alapiirteet</b>	<b>Esiintymisen taso korkea</b>	<b>Esiintymisen taso matala</b>
<b>Neuroottisuus</b> l. tunne-elämän tasapainoisuus	ahdistuneisuus vihamielisyys masentuneisuus alemmuudentunne impulsiivisuus haavoittuvuus	Kokee monenlaisia kielteisiä tunteita	On tunne-elämältään tasapainoinen
<b>Ekstraversio</b> l. ulospäinsuuntautuneisuus	lämmihenkisyyys seurallisuus itsevarmuus aktiivisuus jännityshakuisuus iloisuus	Hakeutuu kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa, on innostuva ja optimistinen	On varautunut, viihtyy mieluummin muutaman läheisen ystävän kanssa kuin ihmisjoukoissa
<b>Avoimuus uusille kokemuksille</b>	haaveellisuus taiteellisuus tunteellisuus joustavuus älyllinen uteliaisuus suvaitsevuus	Etsii uusia kokemuksia, hänellä on joustava ajatusmaailma	Sitoutuu perinteisiin ja on sovinainen, pitää tutuissa tavoissa ja ympäristöissä
<b>Sovinnollisuus</b>	luottamus mutkattomuus altruismi mukautuvuus vaatimattomuus herkkätunteisuus	Toimii epäitsekästi, ottaa toiset ihmiset huomioon	On vihamielinen ja vastaanhangoitteleva, hänen on vaikea eläytyä toisten ihmisten tilanteisiin
<b>Tunnollisuus</b>	kyvykkyys järjestelmällisyys velvollisuudentunto päämäärätietoisuus itsekuri harkitsevuus	Kykenee käyttäytymisen säätelyyn jonkin tavoitteen saavuttamiseksi	Ei noudata aikatauluja, on epäjärjestelmällinen ja epäluotettava

Persoonallisuuden piirteet noudattavat normaalijakaumaa, valtaosa ihmisistä sijoittuu piirteiden puolenvälin tienoille. Esimerkiksi täysin introvertteja tai ekstroverttejä ihmisiä on vain hyvin vähän, valtaosa sijoittuu välimaastoon. Kaikkien viiden piirteen perinnöllisyyden on todettu olevan noin 50%:n luokkaa. Piirteillä on osoitettu olevan myös kytkös aivojen toimintaan, erityisesti välittäjäaineiden pitoisuuksiin sekä BIS/BAS järjestelmien toimintaan (behavioral inhibit/approach system).

### **3.2 Identiteetti ja minäkuva**

Identiteetti on itsenäinen intrapsyykinen rakenne, joka määrittelee, miten ihminen käsittelee kokemuksiaan, sekä mitkä kokemukset ovat hänelle merkityksellisiä. Identiteetti rakentuu fyysisestä, seksuaalisesta, sosiaalisesta, ammatillisesta, moraalista, ideaalisesta ja psykologisista ominaispiirteistä. (Fadjukoff, 2009, ss. 180–188)

Identiteetin osia ovat arvojen ohella usko, uskomukset ja moraalit. Vahvaan ja ehjään identiteettiin liittyy tunne kyvystä toteuttaa itseään elämässään sopuinnassa itsensä, omien valintojensa ja arvojensa kanssa kaikilla elämän alueilla. Käytännössä tunne kyvystä toteuttaa itseään ilmenee mm. siinä, mitä yksilö ajattelee, kokee, kannattaa ja mihin hän liittyy. Keskeistä on oman identiteetin etsintä, oman itsen löytäminen. Näin ajatellen identiteetin muodostuminen on prosessi. Persoonallisuuden käsitteestä sen erottaa moniulotteinen kytkeytyminen sosiaalisiin verkostoihin. Identiteetillä ei tarkoiteta yksinomaan käsitystä minusta, vaan myös meistä ja teistä. Identiteetti tarkoittaa siis ihmisen ryhmäjäsenyyksille perustuvaa minäkäsitystä. (Niemi, 2013, ss. 16, 37)

Ihmisen sisäisellä minäidentiteetillä tarkoitetaan yksilön tarpeita, kykyjä, arvoja ja elämäkokemuksia kokoavaa sisäistä, dynaamista rakennetta. Minäidentiteetti on tunne minän jatkuvuudesta menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä sekä tuntemus siitä, että sisäiset tarpeet, kyvyt ja itsestä tehdyt havainnot ovat sopuinnassa keskenään. Tällöin yksilö on tietoinen niin omasta ainutlaatuisuudestaan kuin samankaltaisuudestaan muiden kanssa sekä omista voimavaroistaan ja heikkouksistaan. (Marcia, 1987, ss. 161–171)

Amerikkalainen kehityspsykologian tutkija James Marcia (1987, ss. 161–171) on kehittänyt Erik H. Eriksonin näkemyksiin pohjautuvan identiteetin eri osa-alueiden rakentumista kuvaavan mallin, jossa ihmisen identiteetin kehitys jaetaan neljään vaiheeseen.

Ensimmäinen vaihe on jäsentymätön identiteetti. Se on varhaisnuorille tyypillinen tila, jossa ihmisen elämän arvot ja tavoitteet ovat selkiytymättömiä, kiinnostuksen kohteet vaihtelevat, eikä ihminen ole sitoutunut voimakkaasti mihinkään tiettyyn toimintatapaan tai sosiaaliseen tai kulttuuriseen ryhmään.

Toinen vaihe on ulkoa päin omaksuttu identiteetti, jolla tarkoitetaan tilaa, jossa sosiaalisia rooleja, arvoja ja elämäntavoitteita ei ole tietoisesti valittu tai rakennettu itse, vaan ne on omaksuttu mallioppimisen tai sosiaalisen painostuksen kautta esimerkiksi vanhemmilta tai joltakin muulta esikuvallisena pidetyltä henkilöltä ilman omakohtaista syvällisempää arviointia tai pohdintaa.

Kolmas vaihe, etsijän identiteetti, on tila, jossa ihminen ei ole vielä sitoutunut mihinkään tiettyyn elämänvalintaan tai arvomaailmaan, mutta kokeilee ja arvioi tietoisesti sekä omakohtaisesti erilaisia mahdollisuuksia, toisinaan rakentaen identiteettiään esimerkiksi kapinoimalla vanhempiaan tai yhteiskunnallisia auktoriteetteja vastaan.

Neljännessä ja viimeisessä, saavutetun identiteetin vaiheessa, minäkäsitys ilmenee jäsentyneenä ja tiedostettuna. Yksilö on sitoutunut arvoihin ja elämäntavoitteisiin, jotka on valittu vapaasti, omakohtaisen harkinnan tuloksena. (Marcia, 1987, ss. 161–171)

Identiteetin voidaan siis sanoa olevan merkittävä osa minuutta yhdessä persoonallisuuden kanssa. Varsinkin nuoren elämässä identiteetin merkitys korostuu: nuori on vasta luomassa ja rakentamassa identiteettiään. Koska identiteetin rakentuminen on prosessi, voidaan nuorta tukea oman identiteettinsä muodostamisessa. Oikeanlainen apu ja ympäristö voivat toimia nuoren identiteetille korjaavana sekä eheyttävänä tekijänä, ja toisaalta myös ”huono ympäristö” voi olla tasapainoista psyykkistä kehitystä sekä identiteetin muodostumista haittaava tekijä. Tulee huomioida, että koska identiteetin muodostumiseen voidaan todeta vaikuttavan niin monet asiat (sekä sisäiset kokemukset että ulkoa tuleva palaute), ei puhuta pysyvistä tilasta, vaan esimerkiksi nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää ottaa mukaan

menneisyyden ja tulevaisuuden vuoropuhelu. Saastamoisen (2007, s. 232) mukaan oman identiteetin reflektointi on oleellinen osa ihmisen elämää nykyisessä alati vauhdikkaammin muuttuvassa maailmassa. Nuorten tulisi jo varhain oppia refleктоimaan omaa itseään, valintojaan ja asemaansa yhteiskunnassa. (Saastamoinen 2007, s. 232)

Minäkäsityksellä samoin kuin minäkuvalla käsitetään yksilön kokonaiskuvaa itsestään. Minäkuvan avulla yksilö tulkitsee sosiaalisen ympäristönsä tapahtumia ja siten se vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen. Minäkuva vaikuttaa ihmisen odotuksiin tulevaisuudesta sekä muovaa ja ylläpitää yksilön sisäistä johdonmukaisuutta. (Aho, 1996, s. 11). Huomattava on kuitenkin, että minä ja minäkuva eivät tarkoita tarkalleen ottaen samaa asiaa, vaan minällä tarkoitetaan yksilön todellisia ominaisuuksia. Minäkuva kattaa ihmisen kokemukset itsestään, ulkopuolelle jää ominaisuuksia, joita ihminen ei tiedosta itsestään sekä lisäksi torjuttuja ominaisuuksia ja kuviteltuja ominaisuuksia. Minäkuva on ihmiselle tärkeä, koska se on työkalu, jolla ihminen määrittää paikkaansa muiden ihmisten joukossa ja se ohjaa ihmisen toimintaa sekä käyttäytymistä. Toisaalta minän ja minäkuvan tulisi mahdollisimman hyvin vastata toisiaan. Tämä tarkoittaa, että ihminen tuntee itsensä, ja tulee kanssaihminen kanssa toimeen hyvin. (Laine, 2005, s. 22)

Minäkuva voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, joita ovat reaalinäkuva, ihanneminäkuva sekä normatiivinen minäkuva. Realinäkuva on todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millaisena ihminen näkee itsensä, joka kuitenkin sisältää yksilön ominaisuuksia, joita hän ei ole itse tiedostanut, ominaisuuksia, jotka hän torjuu ja ominaisuuksia, jotka hän kuvittelee itsellä olevan. Ihanneminäkuva kuvaa sitä, millainen yksilö haluaisi olla ja normatiivinen minäkuva kuvaa sitä, millaisena ihminen ajattelee muiden ihmisten hänet näkevän. (Aho, 2005, s.23)

Taulukko 3. Suoritusminäkuvan osa-alueet. (Aho, 2005, ss. 22–24)

<b>Kognitiivinen minäkuva</b>	<b>Sosiaalinen minäkuva</b>	<b>Emotionaalinen minäkuva</b>	<b>Fyysismotorinen minäkuva,</b>
Yksilön käsitystä siitä, millainen hän on älyllisissä suoritustilanteissa	Yksilön käsitys siitä, millainen hän on ryhmän jäsenenä	Yksilön käsitys omasta tunnemaailmasta ja luonteesta	Yksilön kuva fyysisestä itsestä ja hänen ulkoisista ominaisuuksista

Nuoruudessa ihminen läpikäy samanlaisia prosesseja minuuteen liittyen kuin lapsi ensimmäisten elinvuosiensa aikana. Nuoren käsitys itsestään voi muuttua hyvinkin radikaalisti. Tämä saattaa vapauttaa nuoren joistakin lapsuudessa koetuista ongelmista, kuten esimerkiksi ujoudesta. Kaikki tämä näkyy minäkuvan monipuolistumisena; niin fyysiset, sosiaaliset, emotionaaliset sekä kognitiiviset puolet saavat uusia ulottuvuuksia. Mahdollisimman monipuolisen minäkuvan on tutkimuksissa todettu suojaavan nuorta kielteisten elämäntapahtumien psyykkisiltä vaikutuksilta, joita voivat olla esimerkiksi masennus tai itsetuhoisuus. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009, s. 75–76)

Lisäksi juuri nuoruudessa minäkäsitys muuttuu aikuisidonnaiseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että nuorelle kehittyy ymmärrys siitä, miten historia vaikuttaa tulevaisuuteen. Nuori pystyy muodostamaan minäkäsitystään peilaten sekä omia haluja ja toiveitaan, mutta myös ympäristöä herkästi tarkkaillen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009, s.76)

### 3.3 Itsetunto

Terve itsetunto näkyy omiin arvoihin perustuvina elämänvalintoina sekä siinä, että pitää itseään arvostuksen ja huolenpidon arvoisena (Niemi, 2014, ss. 12, 18). Ollakseen arvostettava ja huolenpidon arvoinen, täytyy ihmisen itsessään kokea olevansa enemmän hyvä kuin huono. Kyky nähdä itsensä hyvänä kuvastaa siis hyvää itsetuntoa. Toisaalta on hyvä muistaa hyvään itsetuntoon liittyvän realismi; minäkuva on lähellä todellista kuvaa itsestä. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen tuntee myös heikkoutensa ja kehittämiskohteensa. (Mieli, 2022) Aukeantaus (2010, s. 150) on todennut, että ”itsetunto on ihmisen minäkuvan positiivisuuden määrä”. Saavuttaakseen hyvän itsetunnon, todellisen minän ja ihanneminän tulisi olla lähes samankaltaisia. Todellinen minä tarkoittaa tässä tapauksessa minäkuvaa, eli ihmisen käsitystä itsestä, ja ihanneminä tarkoittaa ihmisen toivetta tai tavoitetta omasta itsestä. Itsetuntoon vaikuttaa myös, kuinka ihminen kokee omat kykynsä ja toimintansa suhteessa ympäristön odotuksiin. (Jaarli, 2007, ss. 76 – 77)

Itsetunnon voidaan ajatella muodostuvan kolmesta osasta. Kaiken pohjana on itsetuntemus. Kun ihminen tuntee itsensä ja omat hyvät ja huonot puolensa, voi hän arvostaa itseään. Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että ihminen tietää, millainen on. Itsetuntemus muokkautuu

elämän kuluessa sekä eri elämänvaiheissa ja tilanteissa. Hyvän itsetuntemuksen edellytyksenä on myös se, että ihminen on saanut tarpeeksi aikaa pohtia sitä, millainen on. Kun ihminen oppii ymmärtämään omaa tapaansa ajatella, tuntea ja käyttäytyä, hänelle kehittyy hyvä itsetuntemus. Itsetunnon tärkein määrittävä tekijä on itsetuntemus. (Niemi, 2014, ss. 12–16)

Hyvän itsetuntemuksen omaavan ihmisen voi tunnistaa esimerkiksi siitä, kuinka hän suhtautuu toisiin ihmisiin: hän kykenee kuvaamaan muita ihmisiä neutraalisti ja myönteisesti ilman arvostelun tarvetta. (Ojanen, 2011, s. 172) Tällainen henkilö arvostaa itseään ja tietää kelpaavuutensa. Hänen ei tarvitse kaiken aikaa todistaa arvoaan, mikä mahdollistaa elämän kokemisen turvallisena. Tärkeintä on ymmärtää olevansa arvokas, hyväksyä erilaisuus. Ihmisen arvo ei riipu hänen tekemästään työstä tai asemastaan yhteiskunnassa. (Ojanen, 2011, s. 96)

Itsearvostus tarkoittaa ihmisen tyytyväisyyttä omaan itseen ja saavutuksiinsa. Itsearvostuksen kehittyminen vaatii hyvää itsetuntemusta. Itseään arvostava ihminen luottaa itseensä ja kokee olevansa hyvä juuri sellaisena kuin on, eikä toivo olevansa mitään muuta itsensä tai kenenkään muun takia. Itsearvostus näkyy terveenä riippumattomuutena ja itsenäisyytenä ihmisen elämässä. (Niemi, 2014, s. 15). Edellinen tulee näkyväksi esimerkiksi siinä, että itseään arvostavan ei tarvitse kehuja, eikä hän myöskään koe, että toisten ihmisten kehut olisivat häneltä itseltä pois. (Niemi, 2013, ss. 26–27)

Itseluottamus on uskoa omaan kykyihin, ominaisuuksiin ja selviytymiseen. Itseluottamus on itsetunnon osa-alueista herkin tilanteiden muutokselle, ja pienetkin epäonnistumiset arjessa voivat horjuttaa itseluottamusta. Toisaalta itseluottamusta on myös helppoa lisätä. Kun selviää asiasta, joka vaatii ponnisteluja ja josta ei uskonut selviävänsä, voi todeta itseensä tyytyväisenä onnistuneensa, joka puolestaan parantaa itseluottamusta. (Niemi, 2013, ss. 28–29)

Mitä voidaan sanoa hyvän itsetunnon vaikutuksesta yksilön elämään? Niemi (2014, ss. 12, 18) toteaa, että terve itsetunto näkyy omaan arvoihin perustuvina elämänvalintoina sekä siinä, että pitää itseään arvostuksen ja huolenpidon arvoisena. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen on tyytyväinen itseensä ja uskaltaa olla oma itsensä. Edellinen tulee näkyväksi käytöksessä;

hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö ei ylennä, eikä alenna itseään suhteessa muihin. Heikko itsetunto saa arvottamaan itseä ja muita, jolloin tasa-arvoiseen asemaan asettuminen on vaikeaa tai mahdotonta. (Ojanen, 2011, s. 96)

Kirjassaan Hyvä itsetunto Keltikangas-Järvinen (1994, ss. 35–39) käy läpi hyvän itsetunnon vaikutuksia ihmiseen. Itsetunto tarkoittaa uskoa selvitä elämän vaikeuksista, eli tarkoittaa positiivista asennetta elämän haasteiden edessä. Positiivinen asenne tarkoittaa käsitystä, jonka mukaan minun valinnoillani on elämänkulkuuni merkitystä. Valintojen merkityksellisyys tuo automaattisesti mukanaan vastuun omasta toiminnasta ja valinnoista. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen tulee toimeen toisten ihmisten kanssa, koska kokee olevansa tasavertainen muiden kanssa. Tasavertaisuuden voidaan ajatella olevan edellytys empatialle ja toisten ihmisten motiivien ymmärtämiselle, joka puolestaan luo hyvät edellytykset yhteistyölle ja muiden ihmisten motiivien ymmärtämiselle. Suoritukset eivät ole tärkein asia hyvän itsetunnon omaavalle, sillä ne voivat onnistua tai epäonnistua. Oleellista heille on omaan arvomaailmaan sopivat valinnat.

Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että itsetunto on yksi merkittävimpiä ja mahdollisesti jopa tärkein koulumenestystä selittävä tekijä. Itsetunto kuvaa uskoa omiin kykyihin, koulun tapauksessa ennen kaikkea uskoa omaan kykyyn oppia. Ala-asteelta yläasteelle siirryttäessä ja edelleen jatko-opinnoissa, itsetunnon merkitys oppimistuloksia ja opintomenestystä selittävänä tekijänä suurenee. (Keltikangas-Järvinen, 2009, ss. 63–64)

Itsetunto voi olla myös joidenkin asioiden suhteen hyvä ja toisten huono. Me kaikki tiedämme ihmisiä, jotka sanovat, ettei heillä ole ”matikkapäätä” tai ettei heillä ole ”nuottikorvaa”, vaikka he ovat taidoiltaan ja kyvyiltään jopa keskimääräistä parempia. Huono itsetunto aiheuttaa tyypillisesti ihminen passivoitumisen, joka puolestaan saa ihmisen epäilemään omia kykyjään ja jättämään asioita tekemättä oman itsen vuoksi. Melkein aina huonolla itsetunnolla varustettu ihminen ei tiedä, tai tiedosta, mitä haluaa, vaan jää muiden ihmisten vietäväksi ja hyväksikäyttämäksi. (Niemi, 2013, ss. 80–81)

Itsetunto on yksilön usko omaan pärjäämiseen ja kykyyn voittaa vaikeuksia. Hyvä itsetunto tarkoittaa kykyä uskaltaa ottaa uusia tehtäviä ja riskejä omassa elämässä järkevällä tavalla.

Itsetunnon ajatellaan kehittyvän syntymästä alkaen. Vanhempien toiminta, perustarpeiden tyydyttäminen sekä suhtautuminen ja odotukset rakentavat lapsen itsetuntoa. Lapsen kasvaessa ja elinpiirin suuretessa yhä useampi ihminen vaikuttaa kehittyvään lapseen suhtautumisellaan. Se kuinka lapsi tulee kohdatuksi ja kuulluksi vaikuttaa lapsen omanarvontuntoon ja luottamukseen omasta arvosta. Yhteiskunnan instituutiot, kuten päiväkotit ja koulut, osaltaan rakentavat lapsen käsitystä itsestä ja omasta osaamisestaan. Nuoren kasvaessa harrastukset ja ystäväpiiri saa yhä suuremman merkityksen itsetunnon kehityksessä. (Keltikangas-Järvinen, 2005, s.123)

Cacciatore (2008, s. 56) toteaa kaksi tärkeintä asiaa lapsen ja nuoren itsetunnon kehityksessä: vuorovaikutus ja omat pohdinnat. Omilla pohdintoilla tarkoitetaan niitä ajatuksia ja kysymyksiä, joita lapselle ja nuorelle herää hänen kasvaessaan ja saadessaan virikkeitä ympäristöstä. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea normaalia kanssakäymistä vanhempien, perheen ja muun sosiaalisen verkoston ihmisten kanssa. Sosiaalinen ympäristö on siis peili pohdinnalle ja lisäksi tarjoaa mahdollisuuden kokeilla ja harjoitella toimimista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta Keltikangas-Järvinen (1994, ss. 112–113) on todennut läheisten ihmisten toimivan roolimalleina ja samaistumisen kohteina. Lapsi ja nuori oppii läheisiltä ihmisiltä toimintamalleja, ja ottaa samalla itselleen myös heidän psykologisia ominaisuuksiansa, eli samaistuu heihin.

Yleisesti esitetään, että itsetunto olisi nuoruudessa hyvinkin herkästi haavoittuva ja itsevarmuuden tunne jopa ailahteleva. Nuoruutta kuvataankin ikävaiheena ailahtelevana, vaihtuvien tunteiden vuoristoratana. Tutkimuksissa on kuitenkin voitu osoittaa, että nuoruuden ja murrosiän itsetunto olisi oletettua pysyvämpi. On myös näyttöä siitä, että lapsuuden hyvä itsetunto toimii vakauttajana murrosiässä heijastuen läpi murrosiän aikuisuuteen saakka kantavana hyvänä itsetuntona. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 33–34). Jotkut tutkimukset ovat myös tuottaneet erilaisia tuloksia, syynä tähän voi olla esimerkiksi erilainen itsetunnon määritelmä tai sen erilainen mittaaminen.

Kirjassa *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa* (Cacciatore ym., 2008, s. 148–149) on kehitetty niin sanottu itsetunnon kahdeksikko, jonka avulla on mahdollista analysoida ja tukea nuoren itsetuntoa. Keskeistä on lapsen ja nuoren näkemys omasta merkityksestä. Voidaan

pohtia, kokeeko nuori olevansa tärkeä perheelle ja yhteisölle. Myös identiteetin kehittyminen on merkityksellistä. Kahdeksikon osa alueet ovat:

1. Näkemys omasta merkityksestä läheisille ja yhteisölle.
2. Käsitys omasta kehosta, sen riittävyys ja kyvykkyys. Voiko kokea kehonsa hyväksi ja hyväksytyksi, kokeeko hyvää vai huonoa oloa? Hali, kosketus ja nautinto, miten voi kokea läheisyyttä?
3. Oman reviirin rajat. Kaikilla ihmisillä on rajansa, yksityisyytensä ja koskemattomuutensa. Tasa-arvo.
4. Käsitys ympäristön turvallisuudesta. Elinympäristö, turvallista nukkua, levätä opiskella. eli voi suunnata mieltänsä ympäristöön.
5. Mielikuva sukupuoliroolista. Sukupuolen kokemus, miten perhe näkee sukupuoliroolit, sukupuolen kokeminen myönteisenä vahvistaa itsetuntoa.
6. Käsitys seksuaalisuudesta. Seksuaaliset tunteet, onko kaikilla niitä, onko ok tuntea läheisyyden tarvetta, kaivata kosketusta, halua nauttia. Kosketuksen ja läheisyyden pitää olla sallittua ja myönteistä.
7. Käsitys aggressiosta. Onko kaikilla vihan ja aggression tunteita? Kiusaaminen, itsetunnon murentaminen.
8. Mielikuva omasta elämänkaaresta. Olenko mielekkäällä polulla, onko elämälläni merkitys. Vaikuttaako tekemiseni tulevaisuuteeni.

Nuoruuden ikäkausi tulisikin nähdä mahdollisuutena, jossa vastaanottavaisuus ja muokkautuvuus tarjoaa kasvattajalle hyvän tilan mahdollisten aikaisempien virheiden korjaamiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että vastaantulevien ongelmien sijaan nuoren kanssa olisi hyvä keskittyä kannustamaan ja tuottamaan onnistumisen tunteita, ja pohtia yhdessä nuoren kanssa hänen ominaisuuksia ja vahvuuksia. Näin itsetunto muokkautuu ja vahvistuu positiivisessa sävyssä nuoruuteen liittyvistä vaihteluista huolimatta. (Keltikangas-Järvinen, 1994, s. 34). Millä tahansa osa-alueella koetut vastoinkäymiset tai epävarmuuden tunteet omasta itsestä ja muista heikentävät lapsen ja nuoren itsetuntoa. Itsetunnon heikentyminen on kuitenkin väliaikaista ja liittyy itsetunnon kehittymisprosessiin, jos nuorella on mahdollisuus käydä läpi omia tunteitaan aikuisen kanssa tai yksin. Ryhmätoiminta on yksi tapa, jolla voi vaikuttaa positiivisesti kaikkiin näihin osa-alueisiin.

### 3.4 Ryhmät ja niiden merkitys psykologiselle ja sosiaaliselle kehitykselle

Ryhmämuotoinen toiminta tarjoaa yksilöterapiata enemmän mahdollisuuksia. Se tarjoaa esimerkiksi vertaisryhmän tuoman mallin ja rooliharjoittelua. Lisäksi ryhmässä nuorella on mahdollisuus saada positiivista vahvistusta vertaisiltaan. Edellisiä tarvitaan nuoren oppiessa muuntamaan omia jo opittuja toimintamallejaan. (Mogk ym., 2016, s. 38). Näiden voidaan ajatella vaikuttavan positiivisesti myös itsetuntoon, minäkuvaan sekä minäpystyvyyteen.

Lapsen ja nuoren koko elämää leimaa eläminen ryhmässä; perhe-elämä, harrastukset, päiväkotiki sekä koulu ovat kaikki ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Ryhmätoiminta on siis nuorelle luonnollinen tapa toimia ja oppia kohtaamaan haasteita ja sitä kautta lisäämään itselleen uusia selviytymiskeinoja. Samankaltaisten kokemusten kuuleminen ja jakaminen vertaisryhmässä auttaa nuoria näkemään tulevaisuuden positiivisemmassa valossa. Jakamisen lisäksi ryhmätoiminta tarjoaa paikan, jossa nuori voi havaita, että ongelmiin ja haasteisiin on mahdollista saada apua. (Tuompo-Johansson & Toivanen, 2015, s. 3) Yhdessä tekeminen lisää lapsen ja nuoren osallisuuden kokemusta, joka puolestaan lisää merkityksellisyyttä, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa elämään. (Airaksinen ym., 2015, s. 13) Tämä johtaa positiivisemmän itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen, sillä kaikki edellä mainitut elementit ovat tiiviissä yhteydessä näihin tekijöihin.

Ryhmätoiminnassa pyritään koheesioon, josta voidaan käyttää sanoja ryhmähenki tai mehenki. Koheesio tarkoittaa, että ryhmäläiset pitävät toisistaan ja ohjaajasta, sekä sitoutuvat ryhmän toimintaan. Yalom on todennut, että ryhmän koheesio toimii parantavana ja yksilöä kokoavana tekijänä samankaltaisesti kuin terapiasuhde. Ryhmän korkea koheesio muuttaa ja motivoi yksilöä muuttamaan, opettaa arvostamaan muiden ryhmäläisten mielipiteitä ja tekee ryhmään osallistumisesta nautittavaa (Yalom & Leszcz, 2005, s. 123) Toisten ihmisten osoittama luottamuksen tarve, eli halu saada statusta, arvovaltaa, mainetta, arvostusta ja kunnioitusta, voivat tulla tyydytetyiksi ryhmätoiminnassa. Arvostuksen tarpeita tyydyttäessään ihmiset pyrkivät onnistumaan tehtävissään ja saavuttamaan arvostetun aseman organisaatiossa. (Peltonen & Ruohotie, 1991, s. 55) Se, kuinka kauan ryhmähengen

saavuttaminen kestää, jäi avoimeksi Yalom ja Leszcz:in tutkimuksessa. Asiaan voi vaikuttaa esimerkiksi se, miten samanlaiset lähtökohdat ryhmäläisillä on ja minkä kokoinen ryhmä on.

Mahonen ym. (2005, 11) ovat tuoneet esiin myönteistä kehitystä tukevan vapaa-ajan käytön piirteitä:

- Fyysinen ja psyykinen turvallisuus. Toiminta ohjaa terveyttä edistäviin tottumuksiin ja myönteiseen vuorovaikutukseen tovereiden kanssa.
- Sopiva rakenne, toiminnalla selkeät ja johdonmukaiset säännöt ja odotukset. Rajoitukset tunnetaan ja niitä kunnioitetaan.
- Tukea antavat ihmissuhteet. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden luoda pysyvät suhteet tovereihin ja aikuisiin. Ihmissuhteille on ominaista lämpö, läheisyys, huolehtiminen ja keskinäinen kunnioitus.
- Mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuutta. Toiminta tunnistaa ja arvostaa yksilöiden kulttuurista, sukupuolesta ja etnisestä taustasta johtuvaa erilaisuutta.
- Myönteiset sosiaaliset normit. Toiminta ylläpitää vaatimusta sosiaalisesti hyväksyttävästä käyttäytymisestä ja vahvistaa moraalin kehitystä.
- Pystyvyyden tunteen tukeminen. Toiminta vahvistaa itsenäisyyttä, arvostaa yksilön mielipiteiden ilmaisua, tukee yksilön kehityksellistä etenemistä, absoluuttisten suoritustaso vaatimusten asemasta ja luo tilaisuuksia vastuunoton kehitykselle.
- Taitojen kehittäminen pätevässä ohjauksessa. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden oppia fyysisiä, älyllisiä, psykologisia ja sosiaalisia taitoja, jotka edistävät hyvinvointia ja suuntaavat hyvään toimintakykyyn tulevaisuudessa.
- Jäsentyminen perhe-elämään, kouluun ja yhteiskuntaan.

Jos edellä mainittuja piirteitä löydetään ryhmämuotoisesta toiminnasta, voidaan olettaa syntyvän positiivisia tuloksia (Mahonen ym. 2005, s. 11).

Toiminnallisuudella tarkoitetaan yhdessä tekemistä ja sen kautta tapahtuvaa oppimista ryhmässä toimimisesta ja omista tavoista reagoida uusiin tilanteisiin. Toiminnallisuudessa olennaisinta ei ole se, mitä tuotetaan, vaan se, että yhdessä tekemisen seurauksena voi oppia.

Yhdessä tekeminen saa aikaa ryhmäläisissä halun auttaa ja tukea toisia. (Räsänen, 2008, s. 299)

Ihminen haluaa myös tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön. Tämän takia erilaisilla ihmissuhteilla voi olla koulussa ja harrastuksissa voimakas, itsetuntoa kohottava vaikutus. Ihmisen pyrkimys ystävyysuhteisiin vaikuttaa käytökseen ja motivoi ihmistä (Juuti, 2006, s. 46). Nuorella on voimakas tarve kuulua johonkin. Nuoruusvuosina tulee nuorella olla ystävyysuhde tai ryhmä, johon kuulua. Toisen tai molempien puuttuminen ennustaa ongelmia, kuten masennusta tai ahdistusta (Nurmi, 2018, s. 166).

### **3.5 Sosiaalinen toimintakyky**

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä, jokapäiväisen elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, sekä itsestä ja toisista huolehtimista. (THL, 2022)

Ihmisen toimintakyky muodostuu neljästä osa-alueesta:

- fyysinen toimintakyky, esim. lihaskunto, kestävyys ja balanssi.
- psyykkinen toimintakyky, esim. tiedon käsittely, kokeminen ja käsityksien muodostaminen, kykyä suunnitella elämäänsä ja tehdä ratkaisuja ja valintoja
- kognitiivinen toimintakyky, esim. muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkaavaisuus, orientaatio, ongelmien ratkaisu ja toiminnanohjaus
- sosiaalinen toimintakyky

Sosiaaliselle toimintakyvylle ei ole yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää, mutta se viittaa henkilön suoriutumiseen yhteisössä; niin yhteiskunnan jäsenenä kuin omissa lähiyhteisöissään. Ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat sekä hänen omat ominaisuutensa että sosiaaliset ryhmät, joihin hän kuuluu. Sosiaalinen toimintakyky, kuten identiteetti ja itsetunto, muuttuu ajan, kokemusten ja elämäntilanteen mukaan. Sosiaalinen toimintakyky tulee näkyväksi vuorovaikutuksena sosiaalisissa verkostossa, rooleista

suoriutumisenä, sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena ja osallisuuden kokemuksina. (THL, 2022)

Puutteellinen sosiaalinen toimintakyky näkyy esimerkiksi vaikeuksina suoriutua arkipäiväisistä, sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta vaativista tehtävistä. Tämä voi johtua vaikeista elämäntilanteista, avioerosta, mielenterveyden häiriöistä tai työttömyydestä. Ihmisen lapsuuden ja nuoruuden kehitysympäristöllä on todettu olevan merkittävä yhteys sosiaaliseen toimintakykyyn aikuisiässä. Ihmissuhteet ja niiden laatu vaikuttavat lapsen ja nuoren kaikkiin toimintakyvyn osa-alueisiin ja erityisesti sosiaaliseen toimintakykyyn. (THL, 2023)

Sosiaalinen toimintakyky sisältyy ICF-luokitukseen, joka kuvaa ihmisen toimintakyvyn eri osatekijöitä. ICF-luokitus on monipuolinen tapa lähestyä ihmisen toimintakykyä ja puutteita siinä. ICF-luokitusta käytetään enimmäkseen sosiaalitoimen puolella, esimerkiksi palveluntarveselvityksissä.

#### 4 RYHMÄTOIMINTA KANTA-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN JOPO-RYHMÄSSÄ

Sairaanhoitajan opintoihin kuuluu psykiatriseen hoitotyöhön sijoittuva harjoittelujakso. Oman harjoittelujaksoni suoritin Kanta-Hämeen keskussairaalan Jopo-ryhmässä. Kuten jo johdannossa totesin, heräsi harjoittelussa kiinnostukseni aihetta kohtaan ja tutkimuskysymykseksi valikoitui: ”Miten sairaanhoitajat Kanta-Hämeen Jopo ohjelmassa kokevat nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden?”

Lyhenne ”jopo” tarkoittaa joustavien hoitomuotojen ryhmää. Joustavat hoitomuodot kattavat nuorten yksilötapaamiset sairaanhoitajan, toimintaterapeutin tai muiden ammattiryhmien asiantuntijoiden kanssa. Jopo-ryhmässä korostuu moniammatillinen yhteistyö nuoren tukemiseksi. Lisäksi hoitoon kuuluu toiminnallisia ryhmiä, joilla on monia tehtäviä, kuten nuorten itsetunnon kehityksen tukeminen, ryhmätoiminnan opettaminen se sosiaalisten taitojen kehittäminen.

Jopo-ryhmässä vastataan poliklinikalle saapuviin kiireellisiin kriisilähetteisiin, hoidetaan lähellä täysi-ikäisyyttä olevien nuorten tutkimusjaksot, tehdään tarvittaessa kotikäyntejä sekä suoritetaan somaattisen hoidon yksiköistä tulevia konsultaatioita. Jopo-ryhmän työskentely painottuu tutkimusjaksoihin ja toisaalta ryhmämuotoisten hoitojen tuottamiseen. Jos tutkimusjaksolla arvioidaan nuoren hyötyvän pidempijaksoisista yksilökäynneistä, voi hoito tällöin siirtyä hoitojakson alkaessa Hämeenlinnan Keinusaaren tai Riihimäen yksikköön. Jopo-ryhmässä työskentelee nuorisopsykiatrian erikoislääkäri, apulaisosastonhoitaja sekä neljä sairaanhoitajaa. Lisäksi tiimissä on käytettävissä osa-aikainen toimintaterapeutti, perheterapeutti, sosiaalityöntekijä, psykologi ja osastonsihteri.

Kanta-Hämeen keskussairaalan Jopo-ryhmässä ryhmämuotoisilla hoidoilla tarkoitetaan ryhmiä, joiden sisältönä on yhdessä tekeminen. Näissä ryhmien sisältönä voi olla esimerkiksi erilaisten pallopelien pelaaminen, elokuvien katselu yhdessä tai vaikka hohtokeilaaminen. Ryhmien koko on tyypillisesti kerrasta riippuen 4-10 nuorta sekä kaksi ohjaajaa. Ryhmätoiminta vaatii resursseja ja suunnittelua toimiakseen tarkoituksenmukaisesti ja tuottaakseen haluttuja tuloksia.

Ryhmissä on selkeät säännöt. Säännöt luovat fyysistä ja psykologista turvallisuutta, ottavat huomioon kunkin yksilölliset ominaisuudet ja mahdollistavat ryhmähengen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen kehittymisen. Tällöin ryhmätoiminta näyttäytyy nuorille enemmän harrastustoimintana kuin hoitona. Ohjatessaan ryhmänohjaaja tarkkailee ryhmäläisiä, ratkaisee ongelmia ja rakentaa yhteistyötä hyödyntäen ryhmäläisten erilaisuutta.

## **5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS**

Tässä kappaleessa tuodaan ilmi tutkimuksen tehtävä ja pohditaan tutkimuksen tarkoitusta suhteessa erilaisiin tutkimusperinteisiin. Työtä pohditaan suhteessa arviointitutkimukseen. Lisäksi kuvaillaan tutkimuksen etenemistä aina aiheen valinnasta, teorian keräämiseen ja aineiston hankintaan sekä analyysiin. Lopuksi kuvaillaan aineiston hallintasuunnitelma.

### **5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen asemointi**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka vaikuttavaa Kanta-Hämeen keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan joustavien hoitomuotojen tuottama ryhmätoiminta on. Opinnäytetyön teoriaosuuden perusteella toiminnalliset ryhmät voivat tuottaa muutoksia nuorten identiteettiin, minäkuvaan, itsetuntoon ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Edellisiä ei sellaisenaan voi mitata. Tässä opinnäytetyössä toiminnallisten ryhmien vaikuttavuutta arvioidaan sairaanhoitajien kokemuksia analysoimalla. Tietoa voidaan käyttää päätöksenteon tukena mietittäessä ryhmien resurssointia ja antamaan suuntaviivoja ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseen. Käsite vaikuttavuus on hankala laadullisessa arviointitutkimuksessa, koska sillä tarkoitetaan yleensä mahdollisimman tarkasti määriteltävää panosten ja tulosten välistä suhdetta muutoshankkeessa. Tällöin käytetään kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä kuten tilastoja, jotka puolestaan edellyttävät suhteellisen laajaa tutkimusmateriaalia. Laajemmassa mielessä vaikuttavuudella voidaan tarkoittaa pidemmän aikavälin muutoksia, joita on vaikeammin mitata, tällöin arvioinnissa tarvitaan laadullista päättelyä ja näkemyksen kokoamista. Tämän kysymyksenasettelun valossa tutkimuksen voi asemoida mm. arviointitutkimukseksi.

Tutkimuskysymykseksi valikoitui: Miten sairaanhoitajat Kanta-Hämeen Jopo ohjelmassa kokevat nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden?

### **5.2 Laadullinen arviointitutkimus**

Laadullisen arviointitutkimuksen voidaan katsoa kuuluvan teorialähtöisiin lähestymistapoihin, joilla pyritään vastaamaan vaikuttavuusprosessin kysymyksen siitä, miten hankkeen

vaikutukset tarkkaan ottaen syntyvät. Laadullisella tutkimuksella on joitakin tunnusomaisia piirteitä kuten:

- Tutkimusaiheesta on vähän tutkimustietoa.
- Osallistujien valinta tarkoituksenmukaisuuden perusteella
- Tutkimusta ohjaavat mitä-, miksi ja miten- kysymykset
- Aineiston keruu avoimin menetelmin
- Tiedon kontekstuaalisuus
- Tutkimustehtävien tarkentuminen tutkimusprosessin edetessä
- Aineiston analyysi lähtökohdaltaan induktiivinen

Arviointitutkimus on soveltavan tutkimuksen piiriin kuuluva käsite, jonka alle sijoittuu joukko erilaisia pyrkimyksiä selvittää, millaisia vaikutuksia toteutetuilla ammatillisilla tai hallinnollisilla toimenpiteillä on. Arviointitutkimuksen periaatteita voidaan kuitenkin soveltaa melkein minkä tahansa organisoituneen toiminnan tutkimiseen. Arviointitutkimuksessa tyypillisesti kerätään aineistoa, jonka pohjalta saadaan näyttöä hyödynsaajien näkökulmasta, toki aineistoa voi lähestyä myös muista näkökulmista (Cousins 2004). Opinnäytetyössäni pyrin arvioimaan ryhmätoiminnan vaikuttavuutta nuorten itsetuntoon ja toimintakykyyn, sitä toteuttavien sairaanhoitajien kokemusten kautta. Se, kuinka hoitajat kokevat vaikuttavuuden, antaa meille käsityksen toiminnan arkipäiväisestä vaikuttavuudesta.

Arvottaminen on yhteinen tavoite erilaisissa arviointitutkimuksissa. (Campbell 1991 Tarkistettava). Arvottaminen ja systemaattisuus kytkeytyvät yhteen siten, että voidaan sopia monia erilaisia kriteereitä, joiden mukaan arvottaminen tapahtuu. Laadullisessa arviointitutkimuksessa korostetaan arvottamisen sosiaalisia ja tulkinnallisia ulottuvuuksia. Tässä tutkimuksessa kyselyyn vastanneet hoitajat ovat tehneet arvottamisen puolestani. Heidän omat käsityksensä siitä, millaista vaikuttavuutta ja tuloksia haetaan, heijastuvat heidän vastaustensa takaa.

Laadullisessa arviointitutkimuksessa voidaan soveltaa melko runsaasti erilaisia menetelmiä kuten sisällönanalyysiä, diskurssianalyysiä, narratiivisia, etnografisia ja osallistavia menetelmiä. (Hirsjärvi ym., 2006, s. 153). Myös tässä opinnäytteessä peilataan teoriaa

hoitajien kokemuksiin vaikuttavuudesta, sovelletaan sisällönanalyysiä. Myös teoreettisen ajattelun rooli on merkityksellinen.

Teoriaosuuden ja asian ymmärryksen karttuessa mietin tarkemmin tutkimuskysymystäni ja menetelmääni. Opinnäytetyön tarjoamissa puitteissa (mm. ajallinen raamitus), tuntui epäkäytännölliseltä tarkastella toiminnallisten ryhmien vaikuttavuutta pitkittäistutkimuksella, joka seuraisi oikeiden ryhmäläisten kehittymistä. Näin ollen päädyin haastattelemaan nuorten parissa työskenteleviä hoitajia, kuten opinnäytetyön tilaaja oli ehdottanut. Hoitajien haastattelemisessa on se etu, että heillä on pitkä kokemus ryhmätoiminnan ohjaamisesta, joten he voivat reflektoida kysymyksiä laajempaan kantaan kuin vain yksittäiseen potilaaseen ja keskeneräiseen hoitojaksoon peilaten. Tätä osuutta Hirsijärvi ym., (1996, ss. 158 -161) nimittävät tutkimussuunnitelmaksi.

Huolellisen menetelmäkirjallisuuteen tutustumisen jälkeen päätin, että paras tapa kerätä vastaukset, oli nettikysely. Haastattelua suositellaan käytettäväksi tutkimuksissa, joissa tutkimusalueesta ei ole paljoa etukäteistietoa ja aihe voi antaa vastauksissa ennakoimattomia ja arvaamattoman suuntaisia vastauksia (Hirsijärvi ym., 2006, s. 194). Tässä tutkimuksessa haluttiin päästä kiinni nimenomaan hoitajien kokemuksiin. Haastattelututkimus sopii hyvin tähän tutkimukseen, koska aikaisempaa tutkimustietoa tutkittavasta alueesta ei juurikaan ole. Lisäksi voidaan ennakoida, että vastaukset sisältävät monia eri näkökulmia tutkimuskysymyksiin. Haastattelukysymykset olivat seuraavat:

1. Miten kuvailisit ryhmätoiminnan vaikuttavuutta
2. Miten kuvailisit ohjaajan roolia ryhmässä
3. Minkälaisista muutoksista ryhmätoiminta tuottaa nuorten itsetuntoon ja miten ne ilmenevät hänen toiminnassa ja käytöksessä
4. Ryhmään osallistumisen vaikutukset nuoren kannalta
5. Millaisille nuorille ryhmätoiminta erityisesti sopii ja miksi
6. Miten edelleen kehittäisit ryhmätoimintaa

Tämä tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna lomakehaastatteluna. Puolistrukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan, että kaikille haastateltaville esitetään samat tai lähes samat

kysymykset, joiden järjestystä voi kuitenkin vaihdella. Täysin yhtenäistä määrittystä puolistrukturoitujen haastattelujen toteutuksesta ei ole olemassa. Osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu sijoittuu strukturoidun lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välille. Puolistrukturoitu haastattelu sopii tilanteisiin, joissa on päätetty haluttavan tietoa juuri tietyistä asioista, eikä haastateltaville näin ollen haluta, tai ole tarpeellista antaa, kovin suuria vapauksia haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi ym., 2006, s. 47)

Haastattelu suoritettiin Kanta-Hämeen keskussairaalan nuorisopsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajille nettikyselynä. Haastateltavina oli viisi sairaanhoitajaa joustavien hoitomuotojen ryhmästä. Vastauksia palautui neljä kappaletta. Yksi vastaus saatiin lisäksi Keinusaaren yksiköstä. Etukäteen laadittuja kysymyksiä oli kuusi kappaletta ja ne pyrin suunnittelemaan selkeiksi ja avoimiksi. Avoin kysymys ei johdattele vastaajaa, vaan antaa vapauden vastata oman käsityksen mukaan. Linkki kyselyyn lähetettiin kullekin sairaanhoitajalle sähköpostissa, joka sisälsi myös saatekirjeen. Kyselyyn oli mahdollista vastata itselle sopivana aikana ja vastaamisen saattoi keskeyttää sekä jatkaa myöhemmin näin tarvittaessa. Vastauksia pystyi kirjoittamaan vapaassa järjestyksessä, ja niitä saattoi myös täydentää tarvittaessa. Kirjallisessa muodossa olevat vastaukset sai tulostettua Webropol ohjelmasta Word-tiedostoksi kysymyksittäin. Erilliset kysymykset kokosin yhdeksi, yhtenäiseksi Word-tiedostoksi niin, että kysymykset olivat sijoiteltu oman otsikon alle. Tästä Word-tiedostosta poimin yksittäiset pelkistetyt vastaukset mindmappiin, jonka loin Freemind ohjelmalla. Freemind ohjelma mahdollistaa vastausten siirtelyn ja ryhmittelyn vapaasti. Vastauksista kertyi dokumenttiin seitsemän sivua ja mindmappiin yli 110 yksittäistä pelkistettyä ilmaisu.

### **5.3 Sisällönanalyysi**

Sisällönanalyysi on systemaattinen ja objektiivinen tapa analysoida tutkimustuloksia. Siinä tavoitteena on muodostaa käsitteitä, käsitejärjestelmiä, käsitekarttoja tai ilmiötä kuvaavia malleja. (Weber 1990, Morgan 1993, Elo & Kyngäs 2008). Käsitejärjestelmällä, -kartalla ja mallilla tarkoitetaan tutkittavaa ilmiötä kuvailevaa kokonaisuutta, jossa esitetään käsitteet, niiden hierarkia ja mahdolliset suhteet toisiinsa. (Cavanagh 1997, Hsieh & Shannon 2005, Elo & Kyngäs 2008). Sisällönanalyysissä ei analysoida välttämättä kaikkea tietoa, vaan etsitään

tutkimuskysymysten kannalta oleellisiin kysymyksiin vastauksia. Suorien lainauksien käyttöä tulosten raportoinnissa pidetään luotettavuuden kannalta keskeisenä (Harwood & Garry 2003, Guthrie ym. 2004, Elo & Kyngäs 2008).

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä luokittelu perustuu viitekehykseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä, tällöin analyysiä voi ohjata tutkimuksesta nousut tema tai käsitekartta.

Saatujen vastausten sisällönanalyysin tehtiin induktiivisesti. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perustyöväline, joka sisältää kolme vaihetta.

1. Käsitteiden pelkistäminen pelkistetyiksi ilmaisuiksi
2. Pelkistettyjen käsitteiden ryhmittelyn luokiksi
3. Abstrahointi

Käsitteiden pelkistäminen tapahtui siirtämällä ilmaisuja Word-tiedostosta Freemind-ohjelmaan, joka on digitaalinen mindmap-ohjelma. Freemind-ohjelma mahdollistaa monipuolisen tiedon ryhmittelyn ja siirtämisen. Pelkistetyistä käsitteistä muodostuu helposti alaryhmiä, ja edelleen mahdollisuus abstrahoida yläryhmiä. Alaryhmiksi muodostui esimerkiksi mieliala, ihmissuhteet, toimintakyky sekä itsetunto. Yläluokkia muodostui lopulta kolme, vuorovaikutus, hoitotyö ja vaikuttavuus.

#### **5.4 Aineiston hallintasuunnitelma**

Tutkimusaineisto muodostuu viiden sairaanhoitajan vastauksista Webropol-ohjelmalla suoritettuun kyselyyn. Webropol-ohjelma, ja sen vastaukset, ovat Hämeen ammattikorkeakoulun verkossa. Ohjelman ja kyselyn toiminta testattiin ennen sen lähettämistä varsinaiselle tutkimusjoukolle. Testauksen toteutin lähettämällä linkin omaan henkilökohtaiseen sähköpostiin, avaamalla sen sieltä ja edelleen vastaamalla. Edellä mainitun kyselyn tulokset ovat niin sanottua primääriaineistoa.

Tutkimusjoukko ja sen koko määräytyi tutkimuksen yhteyshenkilön toiveen mukaan. Varsinaiset kysymykset nousivat esiin opinnäytetyöni teoriaosuudesta.

Kaikki tutkimukseen liittyvä tieto ja metatieto säilytetään HAMK:in verkossa. Webropol-kyselyn vastaukset yhdistin Word tiedostoksi, jossa kunkin kysymyksen vastaukset olivat oman otsikkonsa alla. Näin vastauksia oli mahdollista tutkia kysymyksittäin ja kirjoittaa huomioita sekä muistiinpanoja samaan dokumenttiin. Word tiedosto muodosti analyysissä käytettävän datan, jonka sisällä oli tekstin lisäksi taulukoita ja mindmap tyylisiä kuvia.

Webropol ei mahdollista vastaajien tunnistamista. Johtuen kyselyyn vastaavien pienestä määrästä, voi olla mahdollista selvittää yksittäisen vastaajan henkilöllisyys osassa tapauksista. Tämä ei kuitenkaan ole tutkimuksen kannalta mitenkään tarpeellista.

Vastaukset näkee vain tutkimuksen tekijä ja niiden ainoat säilytyspaikat ovat HAMK:in intranet sekä opinnäytetyöntekijän henkilökohtainen tietokone. Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Kun opinnäytetyö on valmis, Webropol ohjelmasta poistetaan sinne tallennetut vastaukset. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhotaan opinnäytetyöntekijän tietokoneelta yhden vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tuhoamiseen käytetään Windows:in omaa Eraser ohjelmia. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain opinnäytetyön tekijän saavutettavissa.

## 6 TULOKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia toiminallisten ryhmien vaikuttavuutta. Kysymykset oli laadittu niin, että vastaukset voisi saada laajemminkin tietoa ryhmien vaikuttavuuden mekanismeista ja ne toisivat esiin sairaanhoitajien käsityksiä itse ryhmien ohjaamisesta. Vastauksia analysoitaessa esiin nousi kolme pääryhmää. Tutkimuksen ensimmäiseksi yläluokaksi valikoitui vuorovaikutus. Toiseksi yläluokaksi nousi vaikuttavuus, joka oli alkuperäinen tutkimustehtävä. Vaikuttavuus yläluokkaan sisältyy kaikki ilmaisut, joissa oli mainittu vaikuttavuus tai joissa mainittiin muutos ryhmään osallistujissa tai heidän toiminnassaan. Kolmantena syntyi yläluokka hoitotyö, johon sisällyttiin useita sisällöltään erilaisia alaluokkia kuten kehittäminen ja ryhmän ohjaaminen.

Kyselyyn vastasi neljä sairaanhoitajaa jopo yksiköstä ja yksi sairaanhoitaja Keinusaaren poliklinikalta. Alun perin suunnitelma oli kerätä kaikki vastaukset jopo yksiköstä, mutta kun yhdeltä sairaanhoitajalta vastauksia ei saatu määräaikaan mennessä. Korvaava vastaus saatiin sitten keinusaaren yksikössä ryhmiä vetävältä sairaanhoitajalta.

### 6.1 Vuorovaikutus

Tutkimuksessa yläluokkaa koskevia ilmaisuja oli noin kolmekymmentä. Ryhmittelin ne alaluokiksi seuraavasti:

- Ryhmänä tekeminen/kokemukset, joita oli 13
- Vuorovaikutus ryhmäläisten kesken, joita oli 10
- Vuorovaikutus ohjaajien kanssa, joita oli 6

#### 6.1.1 Ryhmänä tekeminen / kokemukset

Vastaukset ryhmässä tekeminen / kokemukset nousi selkeästi esiin kaksi alaryhmää, onnistumisen kokemukset ja elämykset. Onnistumisenkokemukset mainittiin vastauksissa viisi kertaa. Useassa vastauksessa ne mainittiin merkittävänä asiana, ja toisaalta vastauksissa tuotiin esiin myös näkemys, että myös pelkkä osallistuminen voi tuottaa

onnistumisenkokemuksia. Yhdessä vastauksessa tähdennettiin kokemuksen pitkänajan vaikutusta, ”onnistumisenkokemuksella on merkittävä rooli aikuisuuttakin ajatellen”.

Kokemukset ja elämykset ryhmässä oli kahdeksan ilmaisua, jotka toivat esiin nuorille tarjoutuvat uudet kokemukset ja elämykset. Uudet kokemukset ja elämykset laajentavat elinpiiriä ja tuovat merkityksellisyyttä nuoren elämään, lisäksi ne ovat myös oppimiskokemuksia uusista tilanteista ja asioista. Vastauksissa tuli erityisesti esiin mahdollisuus olla osa jotain ryhmää, sekä se, että näennäisen tavallisetkin asiat ja tilanteet voivat ryhmiin osallistuville olla uusia ja merkityksellisiä.

### **6.1.2 Vuorovaikutus ryhmässä**

Vertaistuki tuli mainituksi viisi kertaa, näistä kahdessa ilmauksessa se mainittiin tärkeäksi ja yhdessä korostettiin ryhmäläisten tukea ja ohjausta toisilleen. Kahdessa mainittiin erikseen tärkeäksi nuoren havainto, että en ole yksin vaikeuksieni kanssa, toisin sanoen ”nuori näkee, ettei ole ainoa, joka kärsii samankaltaisista ongelmista kuin hän”. Yhdessä mainittiin myös ryhmäläisten mahdollisuus muodostaa normaaleja ikätoverisuhteita. Ryhmässä harjoittelu mainittiin viisi kertaa, näistä neljä käsitteli ryhmätyötaitojen opettelua ja yksi mahdollisuutta harjoitella sietämään omaa epävarmuutta ryhmätilanteissa. Yhdessä ilmaisussa korostettiin luottamuksen syntymistä, sekä ryhmään osallistujien kesken, että ryhmäläisten ja ohjaajien kesken.

### **6.1.3 Vuorovaikutus ohjaajien kanssa**

Vuorovaikutus ohjaajien kanssa ryhmässä vastaukset olivat enemmän jakaantuneita ja siitä ei noussut esiin yhtään ilmaisujen ryhmää. Avainsanoja voisivat kuitenkin olla turvallisuus ja luottamus. Tässä ryhmässä oli kuusi ilmaisua ja esimerkkeinä voi nostaa esiin maininnat mehen gen muodostumisesta, ”perustuu etenkin vetäjien luomaan ryhmän ilmapiiriin, mehen keen” ja ”tekeminen turvallisessa ympäristössä yhdessä muiden kanssa”. Myös mallioppiminen tuotiin esiin yhdessä ilmaisussa ” Nuoret hyötyvät siitäkin, kun kuuntelevat ohjaajien välistä keskustelua, vaikka itse eivät rohkenisi siihen osallistua”.

## 6.2 Hoitotyö

Hoitotyö yläluokka sisältää 26 ilmaisua, jotka käsittelevä kolmea laajempaa aihepiiriä, kehittämistä, ryhmänohjausta sekä kysymystä siitä, kenelle toiminnalliset ryhmät sopivat. Kehittämisyhmässä oli viisi ilmaisua, jotka käsittelevät resursseja ja niiden käyttöä. Toisaalta oli ilmaisuja, jotka toivoivat lisää resursseja ja kuvasivat miten paljon aikaa, menee oheistyöhön, kuten tilojen varaamiseen ja yhteistyöhön perheiden ja hoitotiimien kanssa., ”Olisi ihannetilanne, että kaikille nuorille, joiden arvioidaan ryhmätoiminnasta hyötyvän, löytyisi ryhmä. Nyt ei löydy tai sitten jonotusaika on pitkä”. Toisaalta todettiin, että osaamista olevan paljon ” Tekijöitä ja osaamista on jo paljon. Sen kaiken hyödyntäminen”. Yhteistyötä koskevat ilmaisut (3) nousivat esiin, ” Vastuu ryhmiin hakeutumisesta ja oikean ryhmän löytämisestä on meillä hoitotiimeillä”.

### 6.2.1 Ohjaajien tehtävä

Ohjaajien tehtävää kuvattiin seuraavasti, ”ohjaaja tuo turvallisuutta”, ”ohjaaja tuo esimerkillään mallia” ja ”ohjaajien rooli lähinnä opastamista ja jutustelua”. Yleisesti vastauksissa tuotiin esiin ohjaajan aktiivisuus, tilanteeseen sopiva tuki sekä struktuurin luominen. Vastauksista välittyy kuva monipuolisesta työtehtävästä, jos ohjaajalla täytyy olla huumorintajua, tunnetaitoja ja intuitiivista kykyä johtaa ja antaa ryhmäläisille sopivasti tilaa. Edellä mainittua kykyä johtaa ja antaa tilaa kuvaa esimerkiksi ilmaus ” Ohjaajan rooli on jatkuvaa tasapainoilua tiiviin ohjaamisen ja tukemisen sekä toisaalta tarkkailijaksi ja taustatueksi vetäytymisen välillä”.

Hoitotyö yläkäsitteen alle kertyi alaryhmiä kuten kohderyhmä, ryhmän ohjaaminen ja kehittäminen. Yhteensä tämän yläkäsitteen alla oli 30 ilmaisua, suurimpana alaryhmänä ohjaajan tehtävä, jossa painottui ilmaisut, jotka käsittelevät turvallisuuden suomista ryhmäläisille.

### 6.2.2 Kohderyhmä

Kyselytutkimukseen osallistuneen hoitajan mukaan ”Ryhmä toiminta sopii kaikille, joilla on motivaatio osallistua”. Vastauksissa nostetaan esille yleensä yksinäiset, vetäytyvät, harrastuksistaan pois jääneet nuoret, sekä ne joille ”koulussa käyminen tuottaa tuskaa ja hankaluuksia”. Näitä nuoria on erityisesti niissä, jotka kärsivät sosiaalisesta ahdistuksesta, nepsy ongelmaiset ja masennuksesta kärsivät.

Ryhmätoiminnassa tunnistettiin myös heikkouksia ”Nuoren saamaa hyötyä on mahdoton tietää varmaksi ennen ryhmätoimintaa, yllätyksiä tapahtuu suuntaan ja toiseen”.

### 6.2.3 Yleisesti

Kaikista vastauksista voi nähdä niiden oleva psykiatrisen hoitotyön ammattityöntekijöiden ja osaajien kirjoittamia. Ne olivat asiallisia, relevantteja ja niiden kirjoittajilla on osaamista ja vahva kiinnostus tutkimuksen aihepiiriin. Vastauksista tuli tunne sairaanhoitajien tarpeesta kertoa työstään ja sen merkityksellisyydestä.

Tutkimuksen kahteen kysymykseen tuli mielestäni selkeät vastaukset. Vaikuttavuus nousi sairaanhoitajien vastauksista esiin vahvana ja moninaisena. Teoriaosuudessa esiin nostamani tutkimukset ja kirjallisuus tukivat tutkimuskyselyn vastauksissa esiin tulleita vaikutuksia. Teoriasta nousi esiin nuoruuden merkittävyys kehitysjaksona. Persoonallisuus, identiteetti ja erityisesti nuoren tulevaisuuden toimintakykyyn vaikuttava itsetunto kehittyvät tuolloin.

Mielestäni vastauksista nousi esiin teema kaikenlaisen yhdessä tekemisen merkityksellisyydestä nuoren kehitykselle. Nuoren elämä tulisi olla balanssissa, perhe, koulu, harrastukset ja ystävät ovat kaikki niitä tekijöitä, jotka kasvattavat nuorta ja vahvistavat hänen itsetuntemusta ja itsetuntoa. Tämä pätee kaikkiin nuoriin, niin tavallisiin kuin myös erityisen tuen tarpeessa oleviin nuoriin.

### 6.3 Vaikuttavuus

Kuten edellisessä pääluvussa kerrottiin sisältää vaikuttavuus pääluokka kaikki ilmaisut, joissa oli mainittu vaikuttavuus tai joissa mainittiin muutos ryhmään osallistujissa tai heidän toiminnassaan. Vaikuttavuuspääluokka jakaantui neljään alaluokkaan, jotka olivat mieliala, toimintakyky, ihmissuhteet ja itsetunto. Kaikki neljä alaluokkaa tukevat toinen toistaan. Jos mieliala paranee tai ihmissuhteet lisääntyvät niin itsetunto kohoaa, jos itsetunto kohoaa niin uusia ja parempia ihmissuhteita muodostuu helpommin. Vaikuttavuus yläluokassa oli yhteensä 21 ilmaisua, suurimpana ryhmänä itsetuntoon liittyvät ilmaisut, 11 kappaletta.

#### 6.3.1 Mieliala, toimintakyky ja ihmissuhteet

Mielialaa koskevia ilmaisuja on vähän, vaikkakin ne ovat selkeän positiivisia kuten "Ryhmätapaamisten jälkeen ryhmästä poistuu innostuneita ja hyväntuulisia nuoria" ja "Mielialaan vaikutus on ilmeinen".

Toimintakyvyn muutosta kuvaa ilmaisut, joissa käytetään sanoja kuten rohkaistuminen, uskaltaminen ja oireen hallinnan parantuminen. Erikseen mainitaan vielä uskallus osallistua ryhmän toimintaan ja uskallus puhua ryhmässä, sekä koulunkäynnin onnistuminen.

Ihmissuhteita koskevissa ilmaisuissa nousee esiin toverisuhteiden merkitys niiden elämää strukturoivana ja rytmittävänä tekijänä. Lisäksi ryhmät ovat osalle ainutkertainen mahdollisuus harjoitella omien tarpeiden esiin tuomista ja omista oikeuksista kiinni pitämistä.

#### 6.3.2 Itsetunto

"Itsevarmuuden lisääntyminen tuo rauhoittumista yleisesti nuoren olemiseen, jolla monenlaista positiivista vaikutusta nuoreen, ns. positiiviset kehät"

Itsetuntoryhmässä on suuri määrä vastauksia, joissa tuodaan esiin parantuneen itsetunnon myönteisiä vaikutuksia. Vastauksien kokonaisuutta voi kuvata ilmaisu "itsetunto kohenee ja käytös muuttuu rohkaistuneemmaksi, avoimemmaksi, yhteistyökykyisemmäksi ja

luottavaisemmaksi”. Kuten ensimmäisessä lainauksessa todetaan itsetunnon koheneminen tarkoittaa yleensä nuoren paikan löytämistä ja mielen rauhoittumista oman itsen suhteen. Näitä ilmaisuja oli vastauksissa useita. Toisaalta vastauksissa olevat ilmaisut muodostivat kehiä, viitattiin toimintakyvyn parantavan itsetuntoa ja toisaalta itsetunnon parantavan toimintakykyä. Vastauksista, eikä toisaalta teoriastakaan voi päätellä mikä tulee ensin tai mikä on merkityksellisin. Varmaa oikeastaan on vain se, että ryhmätoiminta luo kokemuksia, jotka voivat kasvattaa itsetuntemusta ja itsetuntoa, ja siten lisätä rohkeutta tarttua uusiin asioihin, joka puolestaan voi aiheuttaa positiivisen kehän.

## 7 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ollut pitkän pohdinnan ja vienyt pitemmän ajan kuin oli alun perin tarkoitus. Työn tekeminen käynnistyi psykiatrian harjoitteluni aikana Kanta-Hämeen keskussairaalan nuorisopsykiatrisella poliklinikalla vuonna 2019. Harjoitteluni suoritin joustavien hoitomuotojen ryhmässä eli joporyhmässä. Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle, kun yhteisten keskustelujen jälkeen joporyhmän esimies ehdotti opinnäytetyöni tekemistä juuri toiminnallisten ryhmien parissa selvittäen sairaanhoitajien kokemuksia niiden vaikuttavuudesta. Jo harjoittelujakson aikana pohdiskelin ryhmätoimintaan liittyviä kysymyksiä, kuten mitä muutoksia ryhmätoiminta aiheuttaa nuorissa ja mihin vaikutukset perustuvat. Kysymykset olivat aiheellisia, koska ryhmätoiminnassa ei näennäisesti tapahtunut mitään erityistä tai hoidollista. Opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessani opin kuitenkin, että ryhmätoimintaan liittyy monia kasvattavia ja korjaavia mekanismeja, joita on käsitelty aiemmin opinnäytetyön teoriaosuudessa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia näkyviä muutoksia Kanta-Hämeen keskussairaalan psykiatrisen poliklinikan joustavien hoitomuotojen toiminnalliset ryhmät tuottivat nuoriin. Muutokset tulivat näkyviksi parantuneena mielialana ja sosiaalisena toimintakyknä, sekä itsetunnon myönteisenä kehityksenä. Mielialaa, toimintakykyä ja itsetuntoa ei sellaisenaan voi kuitenkaan mitata. Tässä opinnäytetyössä toiminnallisten ryhmien vaikuttavuutta arvioidaan tutkimusryhmän muodostaneiden sairaanhoitajien kokemuksia analysoimalla. Kerättyä ja analysoitua tietoa voidaan käyttää jatkossa päätöksenteon tukena päätettäessä ryhmien resurssoinnista ja antamaan suuntaviivoja ryhmätoiminnan sisällön kehittämiseen.

### 7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan asema korostuu aina eri tavalla kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkijalla on mahdollisuus tehdä enemmän valintoja kuin kvantitatiivisen tutkimuksen tekijällä. (Eskola & Suoranta, 2000, s.20) Vapauksien ja valintojen lisääntyessä on myös suurempi mahdollisuus, että tutkija pääsee vaikuttamaan tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista kuvata selkeästi tutkimuksen vaiheet ja valinnat (Hirsjärvi ym., 2006, s. 232). Olenkin tutkimuksen tuloksia analysoidessani pelkistänyt vastauksista ne asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen ja pitänyt fokuksen tutkimuskysymyksessä. Näin olen varmistanut, että omat näkemykseni eivät tule esiin vastauksessa vaan vastaukset sisältävät vain aiheeseen kuuluvaa tekstiä. Kun haetut vastaukset oli saatu jatkoin analyysia muodostamalla yläkäsitteet ja peilasin niitä teoriaan ja hain teorian kautta yhteyden löytämiini käsitteisiin.

Tutkimuksessani kyseessä on harkinnanvarainen näyte. Harkinnanvarainen näyte tarkoittaa, että kyseessä on suhteellisen pieni osallistujia määrä, joka on määrittynyt tutkijan omien ja tutkimuksen tilaajan intressin perusteella. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä tieteellisyyden kannalta ei ole tutkittavien määrä vaan tutkimusaineiston laatu. (Eskola & Suoranta, 2000, ss. 18, 61.) Tarkoitukseni ei ole ollut saada tuloksia, joka voisi sinänsä yleistää koskemaan kaikkia muita toiminnallisia ryhmiä, vaan löytää lainalaisuuksia, joiden voidaan ajatella vaikuttavan yleensä toiminnallisissa ryhmissä. Tarkoitukseni oli saada tarkempi käsitys toiminnallisten ryhmien vaikuttavuudesta juuri hoitajien näkökulmasta.

Luotettavuutta käsiteltäessä arvioin myös haastattelujen kulkua, koska kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tutkimusprosessin selkeä kuvaus on keskeisessä asemassa (Eskola & Suoranta, 2000, s. 210). Haastatteluun vastaaminen oli vapaaehtoista, ryhmiä vetävien sairaanhoitajien määrä on pieni, joten kovin moni haastateltava ei olisi voinut kieltäytyä haastattelusta. Haastateltavina oli 5 sairaanhoitajaa joustavien hoitomuotojen ryhmästä ja vastauksia tuli neljä kappaletta. Yksi lisävastaus saatiin lopulta Keinusaaren yksiköstä. Tutkimukseen osallistuvat tiesivät karkeasti haastattelujen aiheen etukäteen, mutta eivät olleet nähneet kysymyksiä etukäteen. Heillä oli kuitenkin käsitys, mitä aihealuetta esitettävät kysymykset käsittelivät. Haastattelu suoritettiin Kanta-Hämeen keskussairaalan nuorisopsykiatrian poliklinikan sairaanhoitajille nettikyselynä. Etukäteen laadittuja kysymyksiä oli kuusi kappaletta ja ne pyrin suunnittelemaan selkeiksi ja avoimiksi. Avoin kysymys ei johdattele vastaajaa vaan antaa vapauden vastata oman käsityksen. Tutkimus suoritettiin käyttäen Webropol ohjelmaa. Kyselyn linkki lähetettiin kullekin sairaanhoitajalle sähköpostissa, joka sisälsi myös saatekirjeen. Kyselyyn oli mahdollista vastata itselle sopivana

aikana ja vastaamisen voi keskeyttää ja jatkaa myöhemmin tarvittaessa. Vastaukset voi kirjoittaa omassa järjestyksessä ja niitä voi myös täydentää tarvittaessa.

Joissakin haastattelukysymyksissä voidaan ajatella olevan johdattelevuutta. Kysymykset neljä ja viisi johdattelevat ajattelemaan, että ryhmätoiminnalla on vaikuttavuutta. Koska ryhmät ovat osa vakiintunutta joporyhmän toimintaan, jolla tuetaan nuorten toimintakykyä, vaikuttavuuden oletus tuntuu luontevalta. Jos toistaisin kyselyn uudestaan, voisin harkita muotoilla kysymykset uudestaan, esimerkiksi koetko ryhmätoiminnan vaikuttavaksi ja jos koet niin miten?

Tavoitteenani on ollut ottaa huomioon eettiset seikat koko tutkimuksen toteutuksen ajan. Yksi tärkeimmistä eettisistä seikoista on se, että olen huolehtinut haastateltavien anonymiteetistä koko tutkimusprosessin ajan. Anonymiteetistä huolehtiminen, jos sellainen on luvattu, on yksi tutkimuksen eettisistä peruseriaatteista (Eskola & Suoranta, 2000, s. 57).

Luotettavuutta tutkimuksessa lisää kohdejoukoksi valittu sairaanhoitajat. Lapset ja nuoret eivät välttämättä ole pysty arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja sen edistymistä. Sairaanhoitajilla, jotka ryhmiä ohjaavat, on sen sijaan kokemusta nuorten arvioinnista ja lisäksi he pystyvät tuottamaan tietoa laajemmasta joukosta nuoria, joiden elämää heillä on ollut mahdollisuus seurata pitemmän aikaa. Sairaanhoitajat ovat myös yhteydessä sidosryhmiin, kuten perheeseen ja kouluun, joten heidän kokonaiskuva tarkentuu ja sen aikaperspektiivi laajenee edelleen.

Toisaalta voidaan ajatella sairaanhoitajilla olevan houkutus liioitella työnsä vaikuttavuutta. Vastausten asiasisältöä huolellisesti analysoimalla voi todennäköisesti löytää vastaukset, joiden sisältöön ei voi luottaa. Puolueettoman vastauksen voi ajatella olevan perusteltu ja toisaalta siinä olevan myös elementtejä, jotka eivät ole vain positiivisia. Myös vastaukset, joissa on kehitysehdotuksia kuuluvat luotettaviin vastauksiin.

Tutkimuksen käsite vaikuttavuus on hankala laadullisessa arviointitutkimuksessa, koska sillä tarkoitetaan yleensä mahdollisimman tarkasti määriteltävää panosten ja tulosten välistä suhdetta muutoshankkeessa. Edellä mainitusta syystä tutkimuksessa tutkitaan vain sairaanhoitajien kokemuksia vaikuttavuudesta. Vaikuttavuus siis tarkoittaa tässä

tutkimuksessa ryhmiä vetävien sairaanhoitajien havaitsemissa muutoksia nuorissa itsessään ja heidän kyvyssään toimia ryhmässä ja laajemmin sosiaalisissa tilanteissa.

## **7.2 Pohdinta**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää sairaanhoitajien kokemuksia toiminnallisten ryhmien vaikuttavuudesta. Vaikuttavuutta selvitettiin kyselytutkimuksella, johon ryhmiä vetävät sairaanhoitajat vastasivat. Kysymykset pyrkivät tuomaan esiin minkälaisia muutoksia ryhmätoimintaan osallistuminen nuorilla tuottaa. Muutokset, jotka nousivat esiin vastauksissa, olivat osin hyvin selkeitä kuten uskallus puhua ryhmässä ja osallistua sen toimintaan. Osin muutokset olivat hienovaraisia ja edellyttivät nuoren tuntemista, kuten mielialan muutokset tai itsetunnon koheneminen, mikä näkyi rohkeutena osallistua ja muodostaa toverisuhteita oman ikäisiin nuoriin.

### **7.2.1 Vuorovaikutus**

Nuoruus on persoonallisuuden, mutta erityisesti identiteetin kehittymisen aikaa. Kuten Saastamoinen identiteettitiluvussa totesi, identiteetin kehittyminen on prosessi, jonka kehittymiselle antaa vauhtia nuoruuden mukanaan tuomat uudet ryhmäjäsenyydet. Koska identiteetin kehittyminen on prosessi, joka jatkuu varhaisnuoruuteen, voidaan siihen myös vaikuttaa. Identiteetin kehittymisen vaikuttaa sekä sisäiset että ulkoiset kokemukset, ja lisäksi myös palaute. Palautteen voi saada toisilta nuorilta tai aikuisilta, ja sen voidaan ajatella tarkoittavan tukea sisäisten ja ulkoisten kokemusten käsittelyyn.

Kyselyssä kokemukset ja vuorovaikutus tuli mainituksi yli kolmekymmentä kertaa, joka tukee teoriaosuudessa esitettyjä näkemyksiä niiden merkityksellisyydestä nuoren identiteetin kehitykselle. Vuorovaikutuksen laaja-alainen vaikutus nuoren kehittymiseen on noussut esiin useassa tutkimuksessa. Cacciatore (2008, s. 56) on muun muassa todennut, että kaksi tärkeintä asiaa lapsen ja nuoren itsetunnon kehittämisessä ovat vuorovaikutus ja omat pohdinnat. Hieman yllättäen vuorovaikutusta käsittelevissä vastauksissa enemmän kommentteja tuli koskien vuorovaikutusta ohjaajien ja ryhmäläisten kesken, verrattuna vuorovaikutukseen ryhmän sisällä. Tämä ero ei kuitenkaan ollut suuri. Jälkimmäisissä korostui

ajatukset uusista kokemuksista, vertaistuesta ja mahdollisuudesta harjoitella ryhmässä toimimista. Tuompo-Johanssonin (2015) mukaan myös ryhmätoiminta, aikuisenkin ohjaamana, mahdollistaa nuorelle luonnollisen tavan käsitellä elämässä eteen tulevia ongelmatilanteita sekä löytää ratkaisuja. Kokemusten kuuleminen ja jakaminen ryhmässä auttaa nuoria näkemään tulevaisuuden positiivisemmassa valossa.

Ryhmätoiminnan harjoittelu tuotti vastausten mukaan onnistumisen kokemuksia, jotka sairaanhoitajat kokivat ryhmäläisille erittäin merkityksellisiksi. Ryhmäkokemus tuotiin vastauksissa esiin merkityksellisenä positiivisten ja korjaavien kokemusten tuomana hyötynä osallistuville nuorille. Niemi on todennut, että jos selviää asiasta, joka vaati ponnisteluja ja josta ei uskonut selviävänsä, se parantaa itsetunnon vahvistumisessa (Niemi, 2013, ss. 28–29). Onnistumisen kokemukset ovat siis oleellisen tärkeä osa itsetunnon vahvistumisessa, koska ne ovat polttoainetta uusille yrityksille toimia ja kokeilla asioita, jotka puolestaan tuottavat uusia taitoja ja onnistumisenkokemuksia. Kuten edellisessä luvussa mainittiin, onnistumisen kokemukset mainittiin vastauksissa useaan otteeseen ja silloin ne tuotiin esille merkittävänä asiana.

### **7.2.2 Hoitotyö**

Hoitotyö yläluokan alla suurimpana alaryhmänä nousi esiin ohjaajan tehtäväryhmä. Tässä painottui ilmaisut, jotka käsittelivät turvallisen ilmapiirin luomista ryhmäläisille. Luvussa 2.5 esiteltiin Mahosen nuoren kehitystä tukevan ryhmätoiminnan piirteet, jotka sisälsivät muun muassa fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden. Kyselyn vastausten mukaan turvallinen ilmapiiri syntyy ohjaajien aktiivisesta läsnäolosta, ryhmien struktuurista ja esimerkiksi aktiivisesta läsnäolosta. Ohjaajan on edellytettävä toisia kunnioittavaa käytöstä ja myös näytettä esimerkkiä kohtelemalla ryhmän jäseniä arvokkaasti. Mahosen nuoren kehitystä tukevan ryhmätoiminnan piirteissä on mainittu tukea antavat ihmissuhteet, joille on ominaista huolehtiminen ja keskinäinen kunnioitus.

Ryhmän ohjaaminen on vastausten mukaan muun muassa opastamista ja jutustelua. Se edellyttää, kuten edellä kerrottiin, kuitenkin aktiivista läsnäoloa, jonka vastapainona vastauksissa tuodaan esiin tilan antaminen ja sopiva määrä ohjausta. Vastauksissa tilanteen

mukainen toiminta korostuu ja esimerkiksi huumori nousee esiin työkaluna ryhmänohjaus tilanteissa. Kokonaisuutena ryhmänohjaaminen on vastausten mukaan läsnäoloa ja sopivan tilan antamista ryhmäläisille, unohtamatta arvostava suhtautumista heihin.

Toinen alaryhmä muodostui vastauksista, jotka käsittelivät kysymystä ”kenelle ryhmätoiminta sopii”. Tärkein yksittäinen tekijä sopivuudelle oli vastausten mukaan motivaatio sitoutua ryhmään. Erikseen mainittiin lukuisia ryhmiä kuten sosiaalisesta jännittämisestä kärsivät, masentuneet, nepsy-nuoret ja kaikki, joiden elinpiiri on ajan myötä muodostunut suppeaksi. Juuti (2006) on todennut, että ihmiselle on tärkeää voida kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön, ja siksi kaikella yhdessä tekemisellä ja ryhmätoiminnalla on itsetuntoa kohottava vaikutus. Koska ihmisen pyrkimys ystävyysuhteisiin, motivoi se muutokseen omassa toiminnassa. (Juuti, 2006, s. 46)

Lopuksi tuon esiin muita huomioita ja kehittämis- ehdotuksia. Näistä huomattava osa käsitteli resursseja, tiedonkulkua ja myös huomioita vaikuttavuuden yksilökohtaisista eroista. Vastauksista ilmenee, että ryhmiä tulisi olla useampia, tällä hetkellä kaikki eivät pääse ryhmään tai odotusaika ryhmätoimintaan on pitkä. Tiedonkulku poliklinikoiden ja esimerkiksi nuoria lähettävien tahojen kanssa ei aina toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Monen sairaanhoitajan mukaan ei voi etukäteen tietää kenelle ryhmämuotoinen toiminta on vaikuttavaa, mikä on psykiatrisen hoitotyöntekijöiden keskuudessa yleisesti tunnettu asia. Vastauksista tulee esiin ajatus, että kaikessa psykiatrisessa hoitotyössä hoidon tulos riippuu sekä hoitajista, että potilaasta itsestään.

### **7.2.3 Vaikuttavuus**

Kuten edellisessä 4. luvussa kerrottiin sisältää vaikuttavuus pääluokka kaikki ilmaisut, joissa oli mainittu vaikuttavuus tai joissa mainittiin muutos ryhmään osallistujissa tai heidän toiminnassaan. Vaikuttavuuspääluokka jakaantui neljään alaluokkaan, jotka olivat mieliala, toimintakyky, ihmissuhteet ja itsetunto. Kaikki neljä alaluokkaa tukevat toinen toistaan. Jos mieliala paranee tai ihmissuhteet lisääntyvät niin itsetunto kohoaa, jos itsetunto kohoaa niin uusia ja parempia ihmissuhteita muodostuu helpommin.

Niemen (2014) mukaan hyvän Itsetunnon tärkein määrittävä tekijä on itsetuntemus, joka kehittyy, kun ihmiselle on mahdollisuus riittävästi reflektoida omia kokemuksia ja siten oppia millainen on. Kun ihminen tuntee itsensä, on hänellä hyvä itsetuntemus. Toisaalta hyvä itsetunto näkyy nuoren rauhallisena ja tasapainoisena olemisena ja esiintymisenä. Itseluottamus näkyy ennen kaikkea suhteessa toisiin ihmisiin ja rohkeutena tarttua uusiin tehtäviin ja haasteisiin. Nuoren kannattaa olla tietoinen omista taidoistaan, kyvyistään, tunteistaan, siis tuntee itsensä, se antaa mahdollisuuden kehittyä ihmisenä ja antaa eväitä pärjätä jatkossa elämässä. (Marcia, 1987, ss. 161–171) Ystävät ja kaverit ovat nuorelle sekä mahdollisuus oppia ryhmässä toimimista, että mahdollisuus kerätä positiivisia kokemuksia. Keltikangas-Järvinen (2010, ss. 46–51) on todennut, että nuoren kasvaessa harrastukset ja ystäväpiiri saa yhä suuremman merkityksen itsetunnon kehityksessä. Suuri osa ihmisen oppimisesta ja erityisesti sosiaalisesta oppimisesta tapahtuu mallioppimisena. Jos nuoren vanhemmilla on rajoittunut elämänpiiri ja he mahdollisesti ovat itsekin kärsineet mielenterveys ongelmista, ei nuorella voi olla paljoa tilanteita missä seurata muita ihmisiä ja harjoitella itse ryhmässä toimimista.

### **7.3 Ammatillinen kehittyminen**

Nykyinen työpaikkani on lähellä tämän opinnäytetyön toteuttamispistettä, nuoriso psykiatrisella osastolla. Työnkuva muodostuu 13–17-vuotiaiden nuorten psykiatrisesta hoidosta, eli opinnäytetyöni teoreettinen sisältö on suoraan sovellettavissa nykyiseen työhöni. Vaikka osasto olosuhteissa ei toteuteta suoraan toiminnallisia ryhmiä samassa mielessä kuin poliklinikka työssä, on myös ryhmiä koskeva teoria osuus validia. Osastolla toteutetaan käytännössä kahden tyyppisiä ryhmiä, hoidollisia, jolloin sisältönä voi olla, vaikka DKT-taidot ja toisaalta ryhmiä, joiden tarkoitus on ylläpitää ja parantaa toimintakykyä.

Opinnäytetyöprosessin on syventänyt ammatillista osaamistani. Pystyn nyt sijoittamaan nuoren uudella tavalla osaksi yleisempää kehystä. Myös ammatillinen tiedonhakutaitoni on kehittynyt ja syventynyt niin, että kykenen paremmin jäsentämään monitasoista tietoa. Tämä mahdollistaa löytää yksinkertaisia ja käyttökelpoisia toimintamalleja ja ohjenuoria omaan työhön.

Työn aikatauluttaminen oli koko kirjoittamisprosessin ajan haastavaa, osin jatkuvan vakituisen työskentelyn, ja osin joidenkin elämään liittyvien kriisien vuoksi. Sain kuitenkin tukea sekä opinnäytetyön ohjaajilta ja opinnäytetyön tilaajan edustajalta, unohtamatta perheen kannustusta ja neuvoja.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi kasvatti minua ihmisenä ja erityisesti muokkasi ammatti-identiteettiäni vahvemiksi ja loi uskoa omaan tekemiseen.

## Lähteet

- Aalberg, V. (2012). *Fyysinen muutos lapsesta aikuiseksi*. Mielenterveystalo. Haettu 21.06.2020 osoitteesta [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx)
- Aho, S. (1996.) *Lapsen minäkäsitys ja itsetunto*. Edita.
- Airaksinen, R., Karkkulainen, M. Laajasalo, S., Pirhonen, P., Kastu, R. (2015). *Toimii!: Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Edita.
- Aukeantaus, P., (2010). *Olenko luova?* P-O-A Books
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. WSOY.
- Fadjukoff, P., (2009). *Meitä on moneksi*. WS Bookwell Oy
- Harkko, J., Lehikoinen, T., Lehto, S. & Ala-Kauhaluoma, M. (2016), *Onko osa nuorista vaarassa syrjäytyä pysyvästi?* Kela.  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/170035/Tutkimuksia144.pdf>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2000). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Osuuskunta Vastapaino.
- Havighurst, R. (1982). *Developmental Tasks and Education* (3.p.). Longman.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. (2006). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jaarli, A. (2007). *Kylliksi itselleni*. Edita Prima Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L., 1994. *Hyvä itsetunto*. WSOY
- Keltikangas-Järvinen, L. (2004). *Temperamentti*. WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. (2005). *Hyvä itsetunto*. WS Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L., (2009). *Meitä on moneksi*. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L., 2010. *Meitä on moneksi*. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L., 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WS Bookwell Oy

Laine, K., & Aho, S. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Otava.

Lyytinen, P., Korhokangas, M., Lyytinen H. (2006). *Näkökulmia kehityspsykologiaan*. WSOY.

Marcia, J. (1987). *The identity status approach to the study of ego identity development*. Teoksessa: Honess, T. & Yardley, K., *Self and identity: Perspectives across the lifespan*. London: Routledge & Kegan Paul.

Metsäpelto, R-L. & Rantanen, J., (2009). *Meitä on moneksi*. PS-kustannus.

Mogk, H., Röning, T., Reiman-Möttönen, P., Isojärvi, J. & Mäkinen, E., (2016). *Auttaako käyttäytymisterapeuttinen ryhmäterapia aggressiivisesti käyttäytyvää nuorta?* Lääkärilehti. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/231094/SLL172016\\_1240.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/231094/SLL172016_1240.pdf?sequence=1)

Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E. & Carlson, S. (2016). *Lasten psykiatria ja nuorten psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.

Niemi, P., (2013). *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto*. Päivä Osakeyhtiö.

Niemi, P., (2014). *Hyvää mieltä & tunnetaitoja*. Päivä.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Kirjapaja.

Nurmi, J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. (2018). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.

Ojanen, M. (2011). *Minä ja muut: itsetuntemuksen kirja*. Kirjapaja.

Pylkkänen, K. (2013). *Nuorisopsykiatrisen avohoidon laatusuositus*. Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistys. [http://www.nuorisopsykiatrisen-yhdistys.org/wp-content/uploads/2013/09/SNPY\\_laatusuositus\\_1013.pdf](http://www.nuorisopsykiatrisen-yhdistys.org/wp-content/uploads/2013/09/SNPY_laatusuositus_1013.pdf)

Saastamoinen, M., (2007), *Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja*. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Sameroff, A. (2010). *A unified theory of development*. *Child Development*, Volume 81, Number 1. [https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2010\\_03.dir/pdf0epAeh7qxR.pdf](https://lchc.ucsd.edu/MCA/Mail/xmcamail.2010_03.dir/pdf0epAeh7qxR.pdf)

THL. *Kouluterveyskysely*. (2023) <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

THL. Toimintakyky. (2022). <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tuompo-Johansson, E. & Toivanen, A., (2015). *Lasten psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia*. Psykoterapia. [https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/tuompo\\_toivanen115.pdf](https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/tuompo_toivanen115.pdf)

Yalom, I. D. & Leszcz, M., (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.

**Liite 1: Saatekirje**

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajaksi. Osana opinnäytetyötäni toteutan lomakekyselyn. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, miten sairaanhoitajat JOPO-ryhmässä kokevat nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuuden. Lisäksi pyrin selvittämään, miten työni teoreettisen viitekehyksen käsitteet näkyvät hoitajien ajatuksissa nuorten toiminnallisten ryhmien vaikuttavuudesta.

Pyydän teitä osallistumaan haastatteluun, jonka avulla edellisiä tutkimuskysymyksiä pyritään selvittämään. Haastattelu toteutetaan Webropol online-kyselytutkimuksena. Osallistuminen tapahtuu oheisen linkin kautta. Haastattelussa on kuusi avointa kysymystä, vastaaminen vie aikaa noin 15-30 minuuttia. Kaikkiin kysymyksiin ei ole välttämätöntä vastata heti vaan vastaukset voi tallentaa, ja jatkaa vastaamista myöhemmin.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Tulokset eivät paljasta vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa.

Ystävällisin terveisin,

Jari Lappavirta



## Liite 3: lähdehaku

Hakupalvelu	Hakukriteerit	Tuloksia / kpl	Käytetty / kpl
Finna	Identiteetti AND nuori AND nuori	22 kpl	0 kpl
Finna	Nuoret AND itsetunto Kieli: Suomi 2000 - 2023	23 kpl	1 kpl
Finna	Nuori AND kasvatus AND teoria 2000 - 2023	99 kpl	1 kpl
Finna	Itsetunto AND vuorovaikutus 2000 - 2023	34 kpl	1 kpl
Helka	Lapsi and identiteetti	163 kpl	1 kpl