



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

VEERA KINNUNEN & SATU SUVANTO

Liikuntaryhmän sisäinen dynamiikka mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin tukena

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Kinnunen, Veera ja Suvanto, Satu: Liikuntaryhmän sisäinen dynamiikka mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö, AMK

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Marraskuu 2023

Sivumäärä: 47

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tietyn liikuntaryhmän sisäisen dynamiikan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää selkeitä merkkejä ryhmäilmiöstä, lisätä ymmärrystä ryhmän toiminnasta ja tuottaa tietoa positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia kysymyksiin, miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän jäsenten kokemuksiin hyvinvoinnista ja miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän sisäiseen käyttäytymiseen. Tutkimus toteutettiin Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry:lle.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmäteemahaastattelun avulla. Teemoina haastattelussa olivat ryhmä, ryhmän normi- ja valtasuhteet, roolit, ryhmän koheesio eli kiinteys sekä ilmapiiri. Aineisto kerättiin kesäkuussa 2023. Haastatteluun osallistui kolme tietyn liikuntaryhmän jäsentä. Aineisto analysoitiin teema kerrallaan teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Jokaisesta teemasta tehtiin taulukko, johon haastattelusta saadut vastaukset tiivistettiin ja selkeytettiin.

Tutkimustulokset kertoivat, että tietyn liikuntaryhmän sisällä vallitsi hyvä ryhmädynamiikka, joka voi edistää mielenterveyskuntoutujan kokonaisvaltaista hyvinvointia, tukemalla kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Hyvä ryhmädynamiikka innosti jäseniä osallistumaan harrastustoimintaan, jolloin jäsenet pystyivät saavuttamaan omia henkilökohtaisia tavoitteitaan eri osa-alueilla. Näitä olivat säännöllinen tekeminen, fyysinen kunnon nousu, ryhmän kautta saatu voimaantumisen tunne sekä kaverisuhteiden syntyminen ja laajeneminen. Ryhmässä oli turvallinen, positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa jokainen jäsen oli samanarvoinen, hyväksytty ja arvostettu juuri omana itsenään. Kaikki tutkimukseen osallistujat kokivat liikuntaryhmän toiminnan hyödylliseksi omalle mielenterveydelleen.

Avainsanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, ryhmädynamiikka, hyvinvointi.

Abstract

Kinnunen, Veera and Suvanto, Satu: The internal dynamics of the exercise group to support the well-being of the mental health rehabilitation participant. Bachelor's thesis, Satakunta University of Applied Sciences
Degree programme in Nursing
November 2023
Number of pages: 47

The purpose of this thesis was to find the positive effects of the internal dynamics for a specified exercise group of mental health rehabilitation participants. The goal of this research was to identify clear indications of group phenomena, a better understanding of group functions, and provide information about the benefits of positive group dynamics. This study sought to answer the following questions: how do group dynamics affect each group members' experience in well-being, and how do group dynamics affect each participants' internal behavior. The research was conducted for the Pori Mental Health Association Hyvis Ry.

A qualitative research method was used in the thesis. Research data was collected through group interviews. The interview themes focused on the group, group norms and power relations, roles, group cohesion, more specifically solidarity, and atmosphere. The data was collected in June 2023, with the participation of three members of a specific exercise group. The data was analyzed one theme at a time using theory-guided content analysis. A table was created for each theme, in which the responses obtained from the interview were summarized and clarified.

The research results indicated good group dynamics within the specific exercise group. Positive group dynamics can promote the overall well-being of mental health rehabilitation participants by supporting their physical, psychological, and social functioning. Good group dynamics encouraged members to participate in recreational activities which had the overall net effect of members achieving their goals in various areas of their lives. These areas included daily routine activities, improvements in physical fitness, a sense of empowerment throughout the group, and the development and expansion of friendships. The group had a safe, positive, and supportive atmosphere where members were considered equal, accepted, and appreciated for being themselves. All participants in the study found the activities of the exercise group beneficial to their mental health.

Keywords: Mental health, mental health rehabilitator participant, group dynamics, wellbeing.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA.....	7
2.1 Mielenterveys	7
2.1.1 Mielenterveyskuntoutus	8
2.1.2 Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle	8
2.1.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle	9
2.2 Ryhmäilmiöt.....	11
2.2.1 Ryhmädynamiikka	11
2.2.2 Roolit	12
2.2.3 Valta	13
2.2.4 Koheesio.....	13
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	14
4.1 Kirjallisuushaut	15
4.2 Menetelmälliset lähtökohdat	15
4.3 Kohderyhmä	16
4.4 Aineiston kerääminen	16
4.5 Aineiston analysointi.....	17
4.6 Opinnäytetyön eteneminen.....	18
5 TULOKSET	19
5.1 Ryhmän toiminta ja periaatteet.....	19
5.2 Ryhmän normi- ja valtasuhteet.....	21
5.3 Ryhmäroolit ja vahvuudet	22
5.4 Ryhmäkoheesio.....	24
5.5 Ryhmän ilmapiiri.....	25
5.6 Liikuntaryhmätoiminta ja mielenterveys.....	26
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	27
6.1 Tulosten tarkastelu	27
6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	30
6.3 Tutkimuksen eettisyys	31
6.4 Pohdinta	32
LIITE 1: HAKUTULOKSET TIETOKANNOISTA	38
LIITE 2: VALITUT TEOKSET	40
LIITE 3: TEEMAHAASTETTELURUNKO	43
LIITE 4: OPINNÄYTETYÖSOPIMUS.....	44

LIITE: 5 TUTKIMUSLUPA.....	46
LIITE 6: SAATEKIRJE	47

1 JOHDANTO

Kansanterveyden kokonaiskuvaa tarkasteltaessa on havaittu fyysisen terveyden kohentuneen. Sen sijaan mielenterveys- ja päihdehäiriöt tuottavat edelleen suuria haasteita, sillä ne aiheuttavat ihmiselle usein toimintakyvyttömyyttä. (Vorma ym., 2020, s.11, 18–19.) Koska mielenterveys vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti kaikissa elämän vaiheissa, aihe on aina ajankohtainen ja tärkeä.

Mielenterveyteen ja sen edistämiseen voidaan vaikuttaa monilla eri sektoreilla. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on kolmannella sektorilla toimiva Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, joka on vuonna 1971 perustettu yhdistys, jolla on noin 300 jäsentä. Yhdistyksellä on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Porin keskustassa, jota kutsutaan Porin Hyvän Mielen taloksi tai Hyvikseksi. Hyviksellä järjestetään kävijöiden toiveiden mukaista mielekästä toimintaa. Lisäksi siellä toimii muun muassa 10–15 erilaista ryhmää. Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry on perustanut vuonna 2001 erään liikuntaryhmän, joka toimii tänä päivänä itsenäisesti vertaisohjaajajohtoisesti. (Vahekoski, 2022, s. 2,4–5; Vahekoski, 2023b.) Tutkimus kohdistuu tähän liikuntaryhmään.

Tiedetäänkin jo, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s.10). Liikunta helpottaa muun muassa masennusoireita ja antaa sosiaalista tukea (Liikunta: Käypä hoito -suositus, 2016, kohta Liikunta depression hoidossa). Se vähentää ahdistuneisuusoireita ja auttaa painonhallinnassa (Vuorilehto ym., 2014, s. 32). Opinnäytetyön toimeksiantajan ajatuksena on, että opinnäytetyössä perehdyttäisiin tämän tietyn liikuntaryhmän sisäiseen dynamiikkaan ja niihin asioihin, jotka lisäävät liikuntaryhmään osallistuvan mielenterveyskuntoutujan hyvinvointia (Vahekoski, 2023a). Tämän toiveen vuoksi opinnäytetyöhön otettiin sosiaalipsykologisen näkökulma, jossa tutkimuksen

huomio kiinnitetään liikunnan tuomien hyvinvointivaikutusten sijaan yksilön ja ryhmän väliseen vuorovaikutukseen, normi-, rooli- ja valtasuhteisiin, ryhmän tavoitteisiin sekä kiinteyteen eli koheesioon, ja näiden asioiden positiiviseen ilmenemiseen tutkittavassa ryhmässä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tietyn liikuntaryhmän sisäisen dynamiikan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Tavoitteena on löytää selkeitä merkkejä ryhmäilmiöistä, lisätä ymmärrystä ryhmän toiminnasta ja tuottaa tietoa positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

Kanasen (2015, s. 102–103) mukaan ”Tutkimuksen, opinnäytetyön ja teorian muodostuksen yksi tärkeimmistä työkaluista ovat käsitteet.” Keskeisten käsitteiden määrittelyä tarvitaan, jotta aiheesta voidaan kommunikoida yhteisymmärryksessä. Käsitteet toimivat luokittelun ja yleistämisen keinoina, sekä teorian perustana tai sen rakenneosina. Käsitteet kuvaavat ilmiölle ominaisia piirteitä tiivistetysti.

2.1 Mielenterveys

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielenterveys luo pohjan ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle (THL, n.d., kohta Mielenterveys). Mielenterveys on käsitteenä laaja ja monimuotoinen. Se voidaan nähdä voimavarana. Hyvä mielenterveys vaikuttaa positiivisesti koko yhteiskuntaan ja sen toimivuuteen. Mielenterveyden voi jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä henkiseen ulottuvuuteen. Perusta mielenterveydelle luodaan jo lapsuuden perheessä. Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat, kuten asuinympäristö, ympäröivä kulttuuri, muut ihmiset, päiväkotia, koulu, harrastukset ja ystävät. Mielenterveyteen liittyvät ja vaikuttavat tekijät ovat jatkuvasti

vuorovaikutuksessa keskenään ja siten vaikuttavat ihmisen omaan kokemukseen siitä, miten hän kokee hyvinvointinsa. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s. 10.)

2.1.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuja on ”henkilö, jolla on ollut mielenterveysongelmia ja joka on kuntoutumassa niistä.” (Duodecim terveyskirjasto, 2021, kohta mielenterveyskuntoutuja). Mielenterveyskuntoutuksen tarkoitus on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaa. Kuntoutus on prosessi, johon liittyy kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän laatima suunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan päämäärät ja tavoitteet, joihin kuntoutuksella pyritään. Kuntoutus jaetaan neljään eri osa-alueeseen, joita ovat lääkinnällinen, sosiaalinen, kasvatuksellinen ja ammatillinen kuntoutus. Kuntoutus olisi hyvä saada alkamaan mahdollisimman pian akuuttivaiheen jälkeen. Kuntoutuspalveluiden järjestämisestä vastaa monta eri tahoa, mutta siinä toimitaan moniammatillisen verkoston avulla. Siihen kuuluu julkisia, yksityisiä sekä kolmannen sektorin toimijoita. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s. 302, 307.)

2.1.2 Liikunnan merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022a, kohta Liikunta) kertoo liikunnan olevan fyysistä aktiivisuutta, johon sisältyy tavoitteita. Sitä harrastetaan haluttujen terveysvaikutuksien vuoksi tai sosiaalisten syiden vuoksi. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (THL, 2022b, kohta Liikunnan terveyshyödyt). Aikuinen ihminen tarvitsee laajaan tieteelliseen näyttöön perustuvien liikuntasuosituksien mukaisesti kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua sekä istumisen tauottamista. Liikunnan olisi hyvä olla säännöllistä. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2651.)

On olemassa laajaa tutkimustietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen ja sen hyödyistä mielenterveysongelmien hoidossa ja kuntoutuksessa (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650). Se parantaa aivoterveyttä lisäämällä

ihmisen yöunien ja elämän laatua. Liikunta vaikuttaa positiivisesti muistiin ja ongelmanratkaisukykyyn sekä auttaa stressin hallinnassa. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2651; THL, 2022b, kohta Liikunnan terveyshyödyt.)

Useassa tutkimuksessa on todettu liikuntaharjoittelun vähentäneen masennus- ja ahdistuneisuusoireilua. Lisäksi hyödyt on huomattu skitsofreniapotilailla oireiden vähentymisenä, kognitiivisen toipumisen edistymisenä sekä elämänlaadun kohenemisena. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2650–2653.) Liikunta lisää minäpystyvyyden tunnetta ja auttaa viemään huomion pois negatiivisista asioista (Wahlbeck ym., 2015, s. 43).

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on havaittu, että etenkin ryhmissä tapahtuva liikunta on auttanut vähentämään mielenterveysongelmista kärsivien oireita. Liikuntaryhmän kautta saatu sosiaalinen tuki voi olla mielenterveyskuntoutujalle tärkeää ja edesauttaa liikuntaharrastuksen ylläpitämisessä. (Laukkala & Kukkonen-Harjula, 2019, s. 2653.) Niin sosiaalisen kanssakäymisen kuin tukiverkostojenkin on todettu parantavan psyykkistä terveyttä (Wahlbeck ym., 2015, s. 41).

2.1.3 Vertaistuen merkitys mielenterveyskuntoutujalle

Vertaistuki, vertaisryhmät ja -verkostot muodostuvat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden toisilleen antamasta sosiaalisesta tuesta, johon sisältyy tiedollisen, emotionaalisen, yhteenkuuluvuuden ja vastavuoroisen tuen elementtejä. Sosiaalinen tuki voi olla voimavara, jossa ilmenee luottamus, hyväksytyksi tuleminen, välittäminen ja arvostaminen. Tutkimuksissa on havaittu, että vertaistuki on merkityksellistä niin sen antajalle kuin saajallekin. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 174–176.)

Kuntoutuksen näkökulmasta vertaistuki voidaan nähdä asiakaslähtöisyyden, osallisuuden ja sosiaalisten tekijöiden näkökulmasta. Kuntoutujalla tulisi olla mahdollisuus osallistua kuntoutuspalveluihin ja niiden kehittämiseen. Tämä voi toteutua esimerkiksi kuntoutujan toimiessa kokemusasiantuntijana tai

vertaistyyntekijänä. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 176.) Vertaistyyntekijä voi toimia myös vertaisliikuttajana erilaisissa liikuntaryhmissä. Nämä vertaisohjaajat näkevät yleensä roolinsa tasa-arvoisena ja kannustavana ryhmän jäsenenä. (Hietala & Rissanen, 2015, s. 19–20, 28.)

Vertaistuki voi antaa kuntoutujille yhtenäisyyden tunnetta sekä selviytymiskeinoja. Lisäksi se voi edesauttaa sairauden itsehoitoa, uuden identiteetin muodostamista ja vahvistaa osallisuutta, elämänlaatua sekä menestyksellistä kuntoutumista. Vertaistuellä voidaan lisätä toiveikkuutta ja vähentää sairaalahoiton tarvetta sekä päihteiden käyttöä. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 179.)

Vuorovaikutusdynamikalla on suuri rooli vertaistuen onnistumisessa. Ryhmädynamikalla voi olla kuntoutumisprosessia edistävä tai sitä haittaava vaikutus. Vertaistuki voi antaa energiaa, toivoa ja valaistumisen tunnetta, mutta sitä voi haitata myös erilaiset haasteet, kuten yksilön negatiivisuus tai sosiaalisen tilanteen vertailu. Vaikuttavan vertaistuen rakentamiseksi tarvitaan vertaistueen liittyvän kokonaisuuden hahmottamista, johon kuuluu vertaisryhmän ohjaajaksi soveltuminen, vuorovaikutusdynamikan ymmärtäminen ja vertaistuen koettujen myönteisten ja kielteisten vaikutusten tiedostaminen. (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 177, 185.)

Richard ym., (2022, s. 4–5) ovat tehneet katsauksen vertaistuen vaikutuksesta nuorten aikuisten mielenterveyteen. He toteavat, että positiivisesti vaikuttavaa vertaistukea voidaan hyödyntää monin eri tavoin. Tuloksista ilmenee, että yksilöllisellä vertaistuellä voidaan vaikuttaa yleisesti mielenterveyteen, kuten onnellisuuden lisääntymiseen, itsetunnon kohentumiseen ja ongelmaratkaisukyvyn paranemiseen. Lisäksi sen avulla voidaan vähentää masennusoireita, yksinäisyyttä ja ahdistusta. Ryhmämuotoisella vertaistuellä voidaan niin ikään vaikuttaa positiivisesti psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen. Richard ym., (2022, s. 6) toteavat vertaistuen olevan helposti saatavilla ja toteutettavissa oleva edullinen tukimuoto, jonka avulla voidaan edistää mielenterveyttä.

2.2 Ryhmäilmiöt

Ryhmäksi kutsutaan joukkoa, johon kuuluu kolme tai useampi ihminen. Ryhmän jäsenien tulee olla vuorovaikutuksessa toisten ryhmäläisten kanssa. Ilman vuorovaikutusta ei ole ryhmää. Vuorovaikutus on ryhmän toiminnan kannalta välttämätöntä. Ryhmän jäsenet ja ryhmän ohjaaja määrittelevät mitkä ovat ryhmän odotukset sekä tarpeet. Keskeisin asia ryhmässä on, että sen jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään. Ryhmän peruspilarina on vuorovaikutus ja ryhmällä on omat yhteiset normit. Tärkeää on, että ryhmässä on luotu yhteiset säännöt, jotka liittyvät luottamukseen ja tapaan, jolla jäsenet antavat palautetta toisilleen. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s.242.)

Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja. Avoimiin ryhmiin on kaikilla vapaa pääsy, ja näin ollen avoimissa ryhmissä jäsenten määrä vaihtelee tapaamiskerroilla. Suljettuihin ryhmiin ei oteta uusia jäseniä ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen. Ryhmän työskentelyyn vaikuttaa ryhmän koko. Pienryhmässä on mahdollisuus saada ylläpidettyä jatkuvaa ja henkilökohtaista vuorovaikutusta jäsenten kesken. Suositellaankin, että ryhmän koko olisi 5–12 jäsentä. Kun jäsenet haluavat kuulua ryhmään, he myös todennäköisemmin sitoutuvat ryhmän tavoitteisiin, joka heijastuu ryhmän toimintaan. (Heikkinen-Peltonen, ym., 2019, s. 242.)

2.2.1 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikka tarkastelee ihmisten välisiä asetelmia ja suhteita ryhmätoiminnassa, sekä näiden muuttumista ryhmätoiminnan edetessä. Jokaisella ihmisellä on eri lähtökohdat ja vaihtuva hyvinvoinnin tila, joka vaikuttaa tilanteiden tulkintaan muuttamalla ryhmän dynaamisuutta ja toiminta-aluetta. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 204.) Ryhmädynamiikan toimivuus on olennaisinta niille ryhmille, joiden jäsenten on toimittava yhdessä sekä tehtävä yhteistyötä ryhmän suorituksen aikana. Tällöin ryhmä on tiiviisti sidoksissa ryhmällisyyttä kuvaaviin piirteisiin, joita ovat yhteinen kohtalo, molemminpuolinen hyöty, sosiaalinen rakenne ja ryhmäprosessit. Ryhmädynamiikka voidaan siis tiivistää

lyhyesti tutkimukseksi, jossa tarkastellaan ryhmien sisällä tapahtuvia muutoksia sekä prosesseja. (Eys & Evans, 2018, s.172–173.)

Tutkimusten mukaan ryhmän suoriutumiseen ja onnistumiseen voidaan vaikuttaa ryhmädynaamisten ilmiöiden ja sosiaalisten suhteiden kehittämisellä. Eräs tutkimus havainnoi, että moraalisesti korkealaatuisesti ryhmässä toimivat jäsenet, kokevat korkeampaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tehokkuutta. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 204–205.) Ryhmädynamiikkaa tutkivat tutkijat ovat keskittyneet kysymyksiin, jotka liittyvät muun muassa ryhmässä olevien jäsenten ominaisuuksiin, määrään, vaihteluun sekä yhteensopivuuteen. Lisäksi tutkijat ovat keskittyneet ryhmän ympäristöön, rakenteeseen, koheesioon sekä prosesseihin. Näiden avulla on saatu selkeämpi kuva siitä, miten voidaan luoda ryhmiä, jotka saavuttavat tehokkaasti tavoitteita, mahdollistavat ryhmän jäsenten suorituskyvyn paranemisen sekä jäsenten halun jäädä ryhmään. (Eys & Evans, 2018, s. 184.)

2.2.2 Roolit

Roolit tuovat ryhmään selkeyttä. Niiden avulla jaetaan tehtävät ja arvioidaan ryhmän toimintaa. Jäsenen rooli voi olla riippuvainen esimerkiksi omista ominaisuuksista, ryhmän tarpeista tai odotuksista. Ryhmä voi yltää korkeatasoisempiin suorituksiin kehittämällä kukin omaa osaamistaan omilla vastuualueillaan. Tämä edellyttää yhteistyötä sekä roolisuhteiden toimivuutta. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s.207.)

Rooliristiriitoja voi syntyä, mikäli jäsenet eivät jostain syystä hyväksy toistensa rooleja tai jos jäsenelle annetaan rooli, jota hän ei halua tai voi täyttää. Roolleilla on ryhmässä todella suuri vaikutus, joten niiden tarkasteluun kannattaa käyttää aikaa. Jotta ryhmän työskentely olisi sujuvaa, roolien tulisi täydentää toisiaan. Toimivilla rooleilla voidaan mahdollistaa jäsenten tasa-arvoinen kehittyminen sekä onnistuminen ryhmässä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s.207.)

Eräs tutkimus on esittänyt olennaisten roolien mallia, joiden avulla edistetään tiimin tehokkuutta. Tehokkaassa tiimissä tulisi tämän mukaan olla ideoija, tiedon kerääjä, päätöksentekijä, toteuttaja tai toimeenpanija, vaikuttaja, energisoija ja ihmissuhteiden huoltaja. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 207–208.)

2.2.3 Valta

Ryhmässä eri rooleilla voi olla eri määrä vaikutus- ja arvovaltaa. Vaikutusvaltaisena ihmisen pidetään henkilöä, jota muut ryhmän jäsenet kuuntelevat ja jonka puheeseen ja toimintaan reagoidaan. Ryhmän tulisi jakaa valtaa tasapuolisesti, jotta kaikkien ryhmän jäsenten mielipiteet ja ominaisuudet tulevat huomioiduiksi. Ryhmän valtasuhteet voivat tuoda haasteita ryhmän toiminnalle. Ryhmän tulisikin antaa valtaa henkilölle, joka toimii ryhmän edun mukaisesti. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 209.)

2.2.4 Koheesio

Ryhmän koheesio eli kiinteys on ryhmäilmiö, jota on paljon tutkittu. Koheesiolla tarkoitetaan kaikkien niiden asioiden summaa, joka pitää yksilön ryhmässä, sekä ryhmän kykyä selvitä kokemistaan vastoinkäymisistä. Jokaisella ihmisellä on omat tarkoitusperänsä ryhmään liittymisessä. Hyvinvoinnin kannalta edunmukaista on, että ihminen kuuluu johonkin ryhmään pelkästään ihmissuhteiden vuoksi. Tällaisessa ryhmässä ei tarvitse tavoitella tai suorittaa mitään, eikä onnistua missään. Joskus ihminen taas haluaa tavoitella omia tai ryhmälle asetettuja päämääriä, jolloin hän liittyy tarpeen mukaiseen ryhmään, joukkueeseen tai tiimiin. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 210–211.)

Sosiaalinen koheesio on verrattavissa ryhmähenkeen. Siinä tarkastellaan ryhmän sisäisiä tunnesuhteita, ryhmän kykyä tarjota hyviä ja läheisiä ihmissuhteita sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Tehtäväkoheesio keskittyy ryhmän haluun tehdä yhteistyötä asetetun päämäärän saavuttamiseksi. Tutkimusnäyttö suosittaa keskittymään tunne- ja tehtäväkiinteyden kohentamiseen,

sillä ne vahvistavat toisiaan. Hyvä suoriutuminen vahvistaa tunnesuhteita, joka edelleen lisää tehokasta suoriutumista. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s.211.)

Erään tutkimustuloksen mukaan kokemus liikuntaryhmän kiinteydestä lisäsi ryhmään osallistumista sekä häiriöiden sietokykyä. Lisäksi se edesauttoi positiivisten liikuntakokemusten saavuttamisessa. Myös ryhmäidentiteetin vahvistamisella oli myönteisiä vaikutuksia ryhmänkiinteyden ja liikuntaryhmään osallistumisen kannalta. Ryhmän ilmapiiri vaikuttaa suuresti siihen, miten ihminen voi ja viihtyy. Turvallisessa ryhmässä jäsenet tuntevat toisensa sekä voivat ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 214–215.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tietyn liikuntaryhmän sisäisen dynamiikan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Tavoitteena on löytää selkeitä merkkejä ryhmäilmiöistä, lisätä ymmärrystä ryhmän toiminnasta ja tuottaa tietoa positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista.

Tutkimuskysymyksiksemme muodostuivat seuraavat kaksi kysymystä:

1. Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän jäsenten kokemuksiin hyvinvoinnista?
2. Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän sisäiseen käyttäytymiseen?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen toteuttamista. Liikkeelle lähdetään opinnäytetyön teoreettisen perustan tiedonhausta. Tämän jälkeen siirrytään

tutkimusmenetelmän valintaan, sekä kerrotaan tutkimuksen kohderyhmästä lyhyesti. Seuraavaksi esitteellään tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät sekä aineiston analysointimenetelmät. Lopuksi vielä selvitetään opinnäytetyön etenemisen vaihteita.

4.1 Kirjallisuushaun

Kirjallisuushaun tavoitteena on saada mielekäs, kattava ja edustava aineisto, joka antaa vastaukset asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Hakusuunnitelmassa tulee kiinnittää huomiota oikeiden avainsanojen ja fraasien jäsentelyyn sekä erilaisten hakutekniikoiden hyödyntämiseen. Näin haku löytää kaikkein oleellimmat kirjallisuudet sekä tutkimustulokset ja jättää pois merkityksettömät aineistot. (Vilkkä, 2023, s. 55.)

Opinnäytetyön tiedonhaku aloitettiin keskeisten käsitteiden avulla teoreettisen perustan hahmottamiseksi ja luomiseksi. Eri tietokannoista tehtiin muutamia koehakuja erilaisia menetelmiä käyttäen, joita muokattiin osuvimpien tulosten löytämiseksi. Lopullisissa kirjallisuushauissa käytetyt tietokannat olivat Samk Finna, Medic ja Pubmed. Hakusanojen ja -lausekkeen avulla löydettiin yhteensä 62 tulosta. Jokaisen otsikko, tiivistelmä ja sisällysluettelo käytiin läpi, jonka perusteella valittiin 8 tuotosta opinnäytetyön pohjaksi. Tiedonhaun tulokset ja valitut teokset ovat tämän työn liitteinä 1 ja 2.

4.2 Menetelmälliset lähtökohdat

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on tutkimusmenetelmä, jossa kerätään ja analysoidaan ei-numeerisia tietoja. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään syvällisesti kokemuksia, ilmiöitä sekä merkityksiä. Se perustuu haastatteluihin, havainnointiin, dokumenttien analysointiin sekä tulkintaan. Elämismaailma on laadullisen tutkimuksen käsite, joka tarkoittaa ihmisen kokemusmaailmaa. Se viittaa henkilökohtaisiin tunteisiin, ajatuksiin ja kokemuksiin, jotka vaikuttavat ihmisen tapaan tulkita maailmaa ja toimia siinä. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa pyritään ymmärtämään syvällisesti,

jotta voidaan saada tietoa siitä, miten ihmiset kokevat erilaisia ilmiöitä ja miten he toimivat suhteessa niihin. (Vilkkä, 2021, s. 17–18.)

Opinnäytetyön tutkimusmuodoksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, sen aiheen ja tutkittavan ilmiön perusteella. Laadullisen tutkimuksen avulla pystyttiin tutkimaan ilmiötä monesta näkökulmasta. Tämä tarjosi mahdollisuuden muodostaa kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, mistä juuri tässä tutkittavassa ilmiössä oikeastaan oli kyse. Tutkijat pääsivät syventämään ymmärrystään juuri tämän tietyn liikuntaryhmän sisällä esiintyvistä ryhmäilmiöistä. Haastatteluiden sekä havainnoinnin avulla saatiin tutkijoina hyvä käsitys siitä, miten liikuntaryhmä ja sen dynamiikka vaikuttavat mielenterveyskuntoutujiin ja heidän henkiseen hyvinvointiinsa.

4.3 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä otantamenetelmää, vaan tutkittavat valitaan harkinnanvaraisesti (Kananen, 2017, s. 126). Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmänä oli Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n vuonna 2001 perustettu liikuntaryhmä.

4.4 Aineiston kerääminen

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusaineiston keräämiseen voidaan käyttää useita eri menetelmiä. Useimmiten tutkimusainestoa kerätään haastattelemalla. Voidaan jopa todeta, että haastattelu on ikään kuin synonyymi laadulliselle tutkimukselle. Laadulliseen tutkimusmenetelmään sopii tutkimusaineistoksi erilaiset puhe-, kuva- ja tekstiaineistot. Tutkimushaastattelussa tietoa kerätään aina järjestelmällisesti tarkoituksperiin liittyen. Tutkija voi tarpeen mukaan valita lomakehaastattelun, teemahaastattelun tai avoimen haastattelun. Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluna. (Vilkkä, 2015, s. 122–123.)

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla. Haastattelu toteutettiin ryhmämuotoisena teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa edettiin etukäteen laaditun haastattelurungon pohjalta, jolloin pystyttiin seuraamaan, että kaikista tutkimuksen osa-alueista oli keskusteltu. Teemat valittiin teorian pohjalta tutkimuskysymyksiin peilaten. Haastattelussa informanttien annettiin kertoa vapaasti aiheeseen liittyvistä ilmiöstä, ja haastattelijat kysyivät tarkentavia tai täydentäviä kysymyksiä. Keskustelussa pitäydyttiin aihealueessa. Haastattelut tallennettiin sanelimeen siten, että jokainen teema kysymyksineen oli omassa kansiossaan. Teemahaastelurunko löytyy liitteestä 3.

4.5 Aineiston analysointi

Analysointi on prosessi, jossa käsitellään tietoa ja yritetään löytää merkityksiä ja yhteyksiä. Se on ongelmanratkaisun tapa. Analysointi auttaa tutkijoita ymmärtämään, mitä heidän tutkimuksensa tulokset tarkoittavat ja miten ne liittyvät laajempaan kontekstiin. Aineistossa arvioidaan sen laatua ja määrää suhteessa tutkimuskysymyksiin sekä asetettuihin tavoitteisiin. Laadullisen tutkimuksen analyysissä käytetään usein teemoittelua, jossa tutkijat etsivät toistuvia teemoja tai kuvioita aineistosta. Laadullisessa analyysissä tutkijat pyrkivät ymmärtämään aineistosta löytyviä merkityksiä ja etsimään yhteyksiä tutkimuskysymyksiin. (Vilkkä, 2021, s.129, 133, 154.)

Aineiston analysointi aloitettiin jo aineiston keruu vaiheessa, kun opinnäytetyön kirjoittajat alkoivat muodostaa esiyymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä haastattelun aikana. Heti aineiston keruun jälkeen nauhoitettu tutkimushaastattelu litteroitiin tekstiksi kuuntelemalla ja kirjoittamalla se sanasta sanaan Word-tiedostoon. Litteroinnissa huomioitiin kuitenkin anonymiteetin säilyminen siten, että haastattelussa mainittujen henkilöiden nimiä ei auki kirjoitettu. Lisäksi kirjalliseen muotoon muutettiin haastattelijoiden tarkentavista kysymyksistä ja kommenteista vain se, mikä koettiin välttämättömäksi aineiston sisällön analyysin kannalta. Litteroinnissa käytettiin eri värejä siten, että jokaisen haastateltavan ääni kirjoitettiin omalla värikoodillaan. Litteroitua tekstiä muodostui 5 sivua, Times New Roman-fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,08. Kirjoitetun

tekstin oikeellisuus tarkistettiin kuuntelemalla haastattelua vaiheittain useampaan otteeseen.

Analyysissä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Jo aineiston keruu vaiheessa haastattelurunko suunniteltiin siten, että valmis tutkimusaineisto oli loogista purkaa teema-alueittain. Teoriaohjaavuus näkyi haastattelurungon ryhmäilmiöitä käsittelevissä kysymyksissä, joita avattiin myös opinnäytetyön teoreettisessa perustassa. Tuomi & Sarajärven (2018, s. 109–110) mukaan teoriaohjaavassa analyysissä aiempi tieto tukee ja ohjaa analyysin tekoa. Tutkimusaineistoa tarkastellaan ensin aineistolähtöisesti, mutta lopussa analyysi yhdistyy teoratiedon ohjaamaan ajatukseen.

Analyysissä edettiin teema ja kysymys kerrallaan etsien vastauksista samankaltaisuuksia ja merkityksiä tutkimuskysymyksiin sekä teoratietoon peilaten. Tuomi & Sarajärven (2018, s. 117) mukaan sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto johtopäätösten tekoa varten. Jokaisesta teemasta tehtiin taulukko, joilla tiivistettiin ja selkeytettiin kysymyksiin saatuja vastauksia. Taulukot edustivat sekä redusointia eli pelkistämistä ja klusterisointia eli ryhmittelyä. Analyysissä ryhmäilmiöiden käsitteet sekä hyvinvoinnin teoriat ohjasivat johtopäätösten tekoa.

4.6 Opinnäytetyön eteneminen

Keväällä 2023 alkoi opinnäytetyöhön valmistavat opintojaksot, jolloin tehtäväksi saatiin tulevan opinnäytetyön aiheen etsiminen. Opinnäytetyön kirjoittajien työpaikoilla ei ollut tarvetta opinnäytetöille, jolloin päätettiin lähestyä Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:tä yhteistyön toteuttamiseksi asian tiimoilta. Aihe valittiin heidän tarjoamista vaihtoehdoista huhtikuussa 2023. Touku-kuussa keskusteltiin opinnäytetyön tarkemmasta sisällöstä ja alettiin työstämään opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelma valmistui toukokuun lopulla. Opinnäytetyösopimus (Liite 4) allekirjoitettiin osapuolten kesken kesäkuun alussa, ja viikkoa myöhemmin opinnäytetyölle saatiin tutkimuslupa (Liite 5).

Kesäkuun puolessa välissä toteutettiin tutkimushaastattelu, jonka litterointiin käytettiin sitä seuraava päivä. Kesäkuun viimeisillä viikoilla koottiin olemassa olevat tiedot ja rakennettiin opinnäytetyön sisällystä. Heinäkuun puolessa välissä aloitettiin tutkimushaastattelun analysointi sekä tulosten purkaminen, jota jatkettiin myös elokuun ajan. Syyskuun lopulla päästiin aloittamaan tulosten tarkastelua, joka viimeisteltiin lokakuun aikana. Opinnäytetyö valmistui aikataulun mukaisesti marraskuussa 2023.

5 TULOKSET

Tarkoituksena oli haastatella mahdollisimman montaa liikuntaryhmän jäsentä, mutta opinnäytetyön teemahaastatteluun osallistui lopulta kolme henkilöä. Tässä luvussa esitellään ryhmähaastattelun tulokset teemoittain. Tuloksien havainnollistamiseksi on käytetty taulukoita sekä haastateltavien kommentteja.

5.1 Ryhmän toiminta ja periaatteet

Teemahaastattelu aloitettiin kysymällä liikuntaryhmän jäseniltä, kuinka paljon heitä on ja kokevatko he ryhmäkoon sopivaksi. Jäsenillä oli käytössä oma WhatsApp-ryhmä, jonka perusteella liikuntaryhmän jäsenten lukumäärä oli 16, kun Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n toiminnanjohtajaa taustahenkilönä ei laskettu mukaan. Heillä oli kuitenkin myös sellaisia jäseniä, jotka eivät olleet kyseisessä ryhmässä. Jäsenet kertoivat, että aktiivisia kävijöitä oli tällä hetkellä noin 8–12. Osallistujien määrä saattoi vaihdella hieman eri kokoontumiskerroilla. Heidän mielestään ryhmän koko saisi olla hieman suurempi, jotta ryhmän toiminta kestäisi paremmin mahdollisia poissaoloja. Sopivaksi ryhmäkooksi he arvioivat 10–15 henkilöä. Tutkimuksessa tuli esille, että koronaviruspandemia oli vaikuttanut ryhmän kokoon vähentämällä ryhmäläisten määrää.

Et kyl meil o enne koronaa ollu tosi hyvi porukkaa, että on ollu iha viittä-toistaki välillä ja tollai että.

Seuraavaksi kysyttiin ryhmän yhteistyön toimivuudesta. Jäsenet kokivat yhteistyön sujuvan melko hyvin. Esille nousi erityisesti tuen antaminen erilaisissa tilanteissa. Jäsenet kertoivat, että liikuntaryhmälle löytyi aina myös korvaava vetäjä, mikäli vertaisohjaaja oli estynyt tulemaan paikalle.

Meil o niinku semmone henki et tota, kaverii ei jätetä ja sit tota ollaan niinku sen tukena.

Lisäksi haluttiin selvittää, miten jäsenet kokevat ryhmänsä perustehtävän eli sen, miksi kyseinen ryhmä on olemassa ja toimii yhdessä, sekä mitä vahvuuksia ja arvoja heidän ryhmällään on. Jäsenet arvioivat, että kyseinen liikuntaryhmä on matalan kynnyksen paikka, johon voi osallistua kuka tahansa lähtötasosta riippumatta. Hyvänä koettiin, että liikuntaryhmä ei sido mihinkään, vaan jäsenet voivat joustavasti osallistua sen toimintaan.

Mun mielest ainaki et se niinku o semmonen paikka, mihin kaikki voi tul.

Ja sillai, et ei siin tarvi ol mikää tietyn tasonen.

Nii ja se ei niinku sido mihinkää, et saa vapaasti tulla ja mennä.

Vahvuuksista esille nousivat yhteishenki, huumori ja erilaisuuden hyväksyntä. Jäsenet kokivat ryhmän kasvaneen vuosien myötä tiiviimmäksi porukaksi, ja ryhmän jäsenten kesken oli syntynyt myös kaverisuhteita. Tärkeinä asioina liikuntaryhmän jäsenet pitivät positiivisuutta, liikkumisen mahdollisuutta ja säännöllistä kokoontumista.

Mun mielest ainaki semmonen niinku hyvä yhteishenki ja huumori o semmosii että, ei otet sitä niinku liia vakavasti tai sillai.

Ettei arvostel toisii.

Yhteishenki o vaa kasvanu täs vuosie myötä, et pidetää vaa entistä enemmän toisii kavereina.

Näkee niinku niit tuttui ihmisii ainaki se kerra viikos.

Alla olevassa taulukossa 1 esittelemme ensimmäisen teemamme kysymyksiin koostamamme vastaukset.

Taulukko 1. Ryhmän toiminta ja periaatteet

Kuinka monta jäsentä ryhmässä on? Onko ryhmän jäsenten määrä sopiva?	Miten ryhmän yhteistyö toimii?	Mikä on ryhmän perustehtävä?	Mitä vahvuuksia ryhmällä on?	Minkälaisia arvoja ryhmällä on? Mitkä asiat ovat ryhmälle tärkeitä?
WhatsApp -ryhmän mukaan 16 henkilöä	Yhteistyön katsotaan toimivan hyvin	Matalan kynnyksen liikuntaryhmä	Yhteishenki	Positiivinen ilmapiiri
Lisäksi muita, jotka eivät kuulu WhatsApp--ryhmään	Liikuntaryhmäläiset tukevat toisiaan	Kaikille avoin, lähtötasosta riippumatta	Huumori	Hyvä yhteishenki
Liikuntaryhmässä 8–12 aktiivista kävijää	Liikuntaryhmäläisten toiminta on joustavaa	Ei sido mihinkään, helppous	Arvostus toisia jäseniä kohtaan	Toisten näkeminen
Toiveena 10–15 aktiivista kävijää			Rentous	Liikkuminen
Korona vähentänyt kävijöiden määrää			Suvaitsevaisuus	Kokoontuminen
			Yhteenkuuluvuus, kiinteys	

5.2 Ryhmän normi- ja valtasuhteet

Toisessa osiossa kysyttiin liikuntaryhmän jäseniltä minkälaisia sääntöjä ja normeja heillä on, sekä miten vaikutusvalta on jakautunut tai jaettu heidän ryhmänsä sisällä. Ryhmäläiset olivat yhdessä sopineet hyvistä käytöstavoista, kannustavasta asenteesta ja tasapuolisista menettelytavoista aktiviteetin aikana. Ryhmän vertaisohjaaja oli päävastuussa liikuntaryhmän toiminnasta. Hän teki myös yhteistyötä yhdistyksen toiminnanjohtajan kanssa varaamalla esimerkiksi liikuntavuorot. Vertaisohjaa nimesi kolme henkilöä, joille voi tarvittaessa siirtää vastuun, mikäli ei itse pääse paikalle. Taulukossa 2 käsittelemme ryhmän normi- ja valtasuhteisiin liittyvien kysymyksien vastaukset tiivistetysti.

Taulukko 2. Ryhmän normi- ja valtasuhteet

Minkälaisia sääntöjä ja normeja ryhmällä on?	Miten vaikutusvalta on ryhmässä jaettu?
Asiallinen kielenkäyttö ja käyttäytyminen	1 Vertaisohjaaja / Ryhmävastaava
Kannustaminen	Vertaisohjaajan + toiminnanjohtajan yhteistyö
Tasapuolisuus	3 Varavastuulaista

5.3 Ryhmäroolit ja vahvuudet

Kolmannen teeman kysymykset käsittelivät ryhmästä löytyviä rooleja sekä niiden mielekkyyttä ja sopivuutta jäsenille. Vastausten perusteella ryhmästä löytyi sekä virallisia että epävirallisia rooleja. Viralliset roolit liittyivät liikuntaryhmän tarkoituksien mukaisiin rooleihin ja epäviralliset roolit jäsenten persoonallisuutta ja käyttäytymistä heijastaviin rooleihin.

Kyl selkeesti sillai, et on ne tietyt ihmiset, ketkä niinku sitä puhetta pitää yllä.

Ryhmäläiset pitivät tärkeänä, että toiminnassa oli mukana henkilöitä, joiden avulla keskustelu ja huumori loistivat. Mikäli nämä henkilöt eivät olleet paikalla, liikuntaryhmässä oli paljon hiljaisempaa. Lisäksi ryhmään kuului henkilöitä, jotka kannustivat, ohjasivat ja neuvoivat mitä pitää tehdä. Tämä auttoi ryhmäläisiä pääsemään parempaan lopputulokseen.

Toisinaan liikuntaryhmän harjoittelu oli vapaamuotoisempaa, jolloin rooleja voitiin sekoittaa ja vaihdella. Ryhmän pyrkiessä kohti tehtäväkeskeistä tavoitetta, esiin nousi vahvemmin vertaisohjaajan rooli. Hänen tehtävänään oli miettiä, millaisessa roolissa kukin ryhmän jäsen toimii parhaiten. Eräs ryhmäläinen kertoi, että ryhmänvetäjä on kuitenkin niin sanottu hiljainen johtaja, joka ei nostonut itseään jalustalle vaan oli muiden kanssa samalla tasolla.

Mää oon tota tuolla Kulttuuripaja Lumollaki käyny ton vertaisohjaaja koulutuksen, ni siin o tullu vähä semmone asetelma et o niinku samal tasolla koko ajan.

Kuitenki ollaa just kuntoutujii, ja ku se fiilis o niinku tärkeintä että.

Tiedusteltaessa olivatko roolit kaikille ryhmän jäsenille mielekkäitä ja sopivia, ryhmäläiset totesivat, että ryhmässä jokainen sai olla juuri sellainen kuin on. Tehtäväkohtaisista rooleista keskusteltiin yhdessä ja vaikka siinä oma rooli ei ollut itselle se kaikkein mieluisin, siihen sopeuduttiin yleensä ryhmän edun vuoksi.

90%:sti kaikki o ottanu oman roolinsa, että joskus voi olla jotain pientä ja sit siit keskustellaa asiallisesti.

Joo et kyl sie niinku kaikki saa ol oma itsensä siellä, siinä niinku ryhmässä.

Haastateltavilta kysyttiin myös, minkälaisia vahvuuksia heillä on ryhmän jäsenenä.

Mu vahvuus o se just et mää kehu ja kannustan.

No huumorintaju nyt ainaki.

Lisäksi esiin nousivat esimerkillinen käyttäytyminen ja toiminta, sekä reiluus. Puheliaisuus koettiin piristäväksi ja voimaannuttavaksi vahvuudeksi, sillä suurin osa kuntoutujista olivat haastateltavien mukaan melko hiljaisia ryhmässä. Taulukossa 3 esittelemme ryhmästä tunnistettavia rooleja sekä jäsenten henkilökohtaisia vahvuuksia.

Taulukko 3. Ryhmäroolit ja vahvuudet

Minkälaisia rooleja ryhmän jäsenillä on?	Ovatko roolit ryhmänjäsenille mielekkäitä ja sopivia?	Minkälaisia henkilökohtaisia vahvuuksia ryhmän jäsenillä on?
Keskustelun ylläpitäjä	Pääasiassa jokainen on tyytyväinen rooliinsa.	Kehuminen
Hauskuttaja	Roolien etsinnässä pidetään mielessä myös ryhmän etu, jolloin rooli on helpompi hyväksyä.	Kannustaminen
Kannustaja	Jokaiselle pyritään löytämään paras mahdollinen rooli.	Esimerkin näyttäminen
Ohjaaja/Neuvoja		Kaikkensa antava
Suunnittelija		Sopeutuvainen
Toteuttaja		Reiluus
Kuntoutuja		Puheliaisuus
Liikkuja		Energisoiva
Tilanteen mukaan vaihteleva		Huumorintaju

5.4 Ryhmäkoheesio

Tutkittaessa ryhmän koheesiota eli kiinteyttä, liikuntaryhmän jäseniltä kysyttiin, miksi he haluavat kuulua juuri kyseiseen ryhmään. Esille nousivat sekä liikunnalliset että sosiaaliset syyt. Toiminnan alkaessa jäseneen vaikuttivat usein henkilökohtaiset syyt ja tavoitteet, mutta toiminnan edetessä mukaan tulivat myös ryhmän yhteiset tavoitteet. Liikuntaryhmän toiminta koettiin merkitykselliseksi kuntoutujalle ja se tarjosi mielekkään tavan liikkua.

No mun mielest tää on niinko ainoo ja paras tämmöne kuntoutujaryhmä mis mä haluan kulkee.

Yhdistykse kautta tuli esille tää ryhmä ja täsä sitä ollaa.

Tää tuntuu vaa sellaselt hyvältä porukalta.

Tämän jälkeen selvitettiin miten liikuntaryhmän toiminta vastaa jäsenten tarpeisiin ja miten se tukee heidän hyvinvointiaan. Jäsenten mielestä liikuntaryhmän toiminnalla tavoiteltiin jokaisen ryhmäläisen kunnon nousua ja lajitaitojen kehittymistä. Liikuntatoiminnan ohessa harjoiteltiin myös ystävällisiä käytöstapoja. Ryhmätoimintaan osallistumisella koettiin olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnille.

No säännöllistä toimintaa ja mielekästä tekemistä.

Kyl se niinku auttaa siinä jaksamisessa se liikunta kyllä että. Se on niinku fyysisesti ja henkisesti hyvä juttu.

Lisäksi haluttiin tietää kuinka voimakkaasti jäsenet kokevat kuuluvansa ryhmään ja mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti ryhmään kuulumisen tunteeseen. Jäsenten kiintymys ryhmään koettiin vahvistuneen vuosien myötä. Ryhmään kuulumisuuden tunteeseen positiivisesti vaikuttivat iloinen, arvostava, tasapuolinen ja avoin ilmapiiri, sekä uusien jäsenten hyvä vastaanotto. Alla olevaan taulukkoon 4, on koottu vastaukset ryhmän koheesioon liittyvistä kysymyksistämme.

Taulukko 4. Ryhmäkoheesio

Miksi jäsen haluaa kuulua juuri tähän ryhmään?	Miten ryhmän toiminta voi vastata jäsenen tarpeisiin?	Miten ryhmän toiminta tukee hyvinvointia?	Kuinka voimakas on jäsenen ryhmään kuulumisen tunne ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen positiivisesti?
Kokemus siitä, että ryhmä on ainoa ja paras kuntoutujaryhmä	Kunnon nousu	Säännöllinen toiminta	Ajan myötä vahvistunut, voimakas
Henkilökohtainen mieltymys	Lajitaitojen kehittyminen	Mielekäs tekeminen	Iloisuus
Vastaa liikunnallisiin tarpeisiin		Auttaa jaksamaan fyysisesti ja henkisesti	Arvostus
Hyvä porukka, sosiaalinen kiintymys			Tasapuolisuus
			Hyvä vastaanotto
			Avoimuus

5.5 Ryhmän ilmapiiri

Viimeisessä teemassa tarkasteltiin vielä syvemmin liikuntaryhmän ilmapiiriä (Taulukko 5). Ryhmän jäseniltä kysyttiin, miten he kuvailisivat ryhmän ilmapiiriä ja mitkä asiat vaikuttavat positiivisesti liikuntaryhmän ilmapiiriin.

Se on kevyt ja rauhallinen. Mut silti semmonen aktiivinen ja ilonen.

Positiivinen ja semmonen et sin on mielekäst mennä.

Ja se kannustus on tosi tärkeätä.

Jäsenet pitivät tärkeänä, että hyvistä suorituksista annettiin hyvää palautetta. Ryhmässä ei esiintynyt kateutta toisia kohtaan, ja kaikkien suoritukset olivat samanarvoisia.

Lisäksi selvitettiin, minkälaisia vaikutuksia ryhmän ilmapiirillä on jäsenten liikuntakokemuksiin. Jäsenten mielestä hyvä ilmapiiri oli kannustin harrastamiseen jo itsessään. Liikuntaryhmän kokoontumisia odotettiin innolla ja ryhmätoiminta tuki positiivisesti liikkumista.

Mun mielest se o sillai, et sin o ain mukava mennä sin ryhmää, että. Et sitä niinku odottaa jo sillai.

Siit tulee niinku semmosii hyvii tuntemuksii.

Ku on kerra kiva mennä, ni tulee lähdettyä.

Taulukko 5. Ryhmän ilmapiiri

Minkälainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee?	Minkälaisilla asioilla on myönteinen vaikutus ryhmän ilmapiiriin?	Miten ryhmän ilmapiiri on vaikuttanut jäsenen liikuntakokemukseen?
Kevyt	Positiivisuus	Mukavaa/mielekästä mennä
Rauhallinen	Kannustaminen	Tulee lähdettyä
Aktiivinen	Samanarvoisuus	Odottaa tulevaa tapaamista
Iloinen		Hyvä kannustin harrastamiseen

5.6 Liikuntaryhmätoiminta ja mielenterveys

Ryhmäilmiöiden kokonaisuuden syventämiseksi, haluttiin lopuksi vielä kysyä, ovatko jäsenet kokeneet liikuntaryhmätoiminnan hyödylliseksi oman mielen-terveytensä kannalta ja onko ryhmässä liikkuminen auttanut kuntoutujaa saavuttamaan omia tavoitteitaan (Taulukko 6). Jokainen haastateltava koki liikuntaryhmätoiminnan hyödylliseksi oman mielenterveytensä kannalta.

Se o paljo parempi, ku jääd sin sänky makeamaa esimerkiks.

Se antaa sille henkilölle ja muille niinko innostusta ja sit se niinko kasvat-
taa henkisesti.

Liikuntaryhmätoiminta oli auttanut jäseniä saavuttamaan omia tavoitteitaan niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Ainaki omalla kohdalla ni säännöllistä tekemistä.

Kyllähän se, et huomaa et se fyysinen kunto kasvaa. Kyl se o sillai hyvä juttu että.

Kaverisuhteet syvenee ja sit tulee viä lisää niitä.

Taulukko 6. Liikuntaryhmätoiminnan hyödyt mielenterveyskuntoutujalle

Onko jäsen kokenut liikuntaryhmän toiminnan hyödylliseksi mielenterveydelle?	Miten ryhmässä liikkuminen auttanut tavoitteiden saavuttamisessa?
Kaikilla kokemus vahvasta hyödystä	Säännöllinen tekeminen
	Fyysisen kunnon nousu
	Voimaantuminen
	Kaverisuhteiden syventyminen ja laajeneminen

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön tuloksia tutkimuskysymyksiin peilaten, tehdään yhteenvetoa sekä vertaillaan tuloksia jo aiemmin saatuun tutkimustietoon. Lisäksi pohditaan opinnäytetyön eettisyyttä, tutkimuksen luotettavuutta sekä koko tätä opinnäytetyön prosessia.

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tietyn liikuntaryhmän sisäisen dynamiikan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Tavoitteena oli löytää selkeitä merkkejä ryhmäilmiöistä, lisätä ymmärrystä ryhmän toiminnasta ja tuottaa tietoa positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksen aineisto koostui kolmen liikuntaryhmän jäsenen teema-haastattelun vastauksista. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrällä ei niinkään ole merkitystä. Merkityksellisempää on, aineiston laatu ja syvyys. (Kananen, 2017, s.126.) Tutkimuksen teemojen sisällöt antoivat hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiin, joissa etsimme vastauksia ryhmädynamiikan vaikutuksista liikuntaryhmän sisäiseen käyttäytymiseen ja jäsenten kokemuksiin hyvinvoinnista.

Ihmisen hyvinvoinnin määrittely ei ole yksiselitteistä. Erik Allardin teorian mukaan hyvinvointiin vaikuttavat elintaso, sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä itsensä toteuttaminen ja mielekäs tekeminen. (THL, 2016,

kohta Hyvinvoinnin mittaaminen.) Hyvinvoinnin katsotaan usein pitävän sisälleen terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin, koetun hyvinvoinnin sekä elämänlaadun osa-alueet (THL, 2022c, kohta Hyvinvointi). Martin Seligman on esitellyt PERMA-teorian, jossa hyvinvointi muodostuu myönteisistä tunnekokemuksista, omaan elämään liittyvien tunneyhteyksien kokemuksista, ihmissuhteiden tarjoamasta tuen ja turvan tuntemuksesta, elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kokemuksesta sekä minäpystyvyyden tunteesta kohti omia tavoitteita ja päämääriä. (Seligman, 2011, s. 16–18.)

Tutkijat ovat havainneet, että positiiviset tunnekokemukset auttavat lievästi tai keskivaikeasti masentuneita sekä surun kohdanneita ihmisiä voimaan sen hetkessä elämäntilanteessa paremmin. Barbara Fredricksonin mukaan positiiviset tunteet luovat ihmiselle voimavaran, joka auttaa selviytymään haasteellisina aikoina (Fredrickson, 2001, s. 218). Eudaimonisen teorian mukaan hyvinvointia voi vahvistaa itselleen merkityksellisten asioiden toteuttamisella (Waterman, 2008, s. 236). Yhteistä kaikille hyvinvointiteorioille on, että niissä ihmisen oma toimelias rooli on hyvinvoinnin keskiössä. (Arajärvi & Thesleff, 2020, s. 79).

Tiedetään, että ryhmädynamiikalla voidaan vaikuttaa kuntoutumisprosessiin joko myönteisesti tai kielteisesti (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 177). Tämän tutkimuksen kohteena olevassa liikuntaryhmässä vallitsi hyvä ryhmädynamiikka, jonka ansioista ryhmäläisillä oli hyvä yhteishenki ja heidän välisensä yhteistyö sujui hyvin. Hyvän ryhmädynamiikan vuoksi vuorovaikutussuhteet olivat toimivia ja ryhmän jäsenet olivat pystyneet muodostamaan merkityksellisiä ihmissuhteita keskenään. Hyvillä ihmissuhteilla ja sosiaalisella tuella voidaan vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 184).

Vaikka liikuntaryhmän jäsenet kokivat ryhmänsä tiiviiksi, he ottivat mielellään myös uusia jäseniä vastaan. Ryhmään oli helppo tulla, sillä sen katsottiin olevan matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa ei vaadittu keneltäkään tiettyä lähtötasoa tai aiempaa kokemusta. Tiedetään, että hyväksytyksi tuleminen tunteella on suuri merkitys siihen, miten yksilö kokee sosiaalisen tuen

vaikuttavuuden (Nordling & Rissanen, 2020, s.44). Tämän tutkimuksen kohteena olevassa liikuntaryhmässä jäsenet arvostivat toisiaan ja ryhmässä jokaisella oli oikeus olla täysin oma itsensä.

Ryhmän dynamiikkaa voi heikentää ryhmän jäsenissä ilmenevä negatiivisuus tai henkilökohtaisten tilanteiden vertailu (Kippola-Pääkkönen, 2018, s. 185). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu tällaisia piirteitä. Päinvastoin liikuntaryhmässä pyrittiin nimenomaan positiivisuuteen ja huumorin viljely olikin tärkeä osa ryhmän toimintaa.

Hyvästä ryhmädynamiikasta kertoi myös se, että ryhmäläiset kannustivat ja tukivat toisiaan joka tilanteessa. He kykenivät joustavaan toimintaan vaihtuvissa tilanteissa ja selvittivät mahdolliset ristiriitatilanteet rakentavasti keskustelemalla. Ryhmäläiset olivat yhdessä sopineet säännöistä, joita noudattamalla ryhmässä oli turvallinen ilmapiiri ja toiminnassa huomioitiin kaikkia tasapuolisesti. Arajärvi & Thesleffin (2020, s. 215) mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluukin tunne hyväksytyksi tulemisesta turvalliseen ryhmään, jossa ihminen saa ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään. Tämä lisää ihmisen hyvinvointia.

Vaikka vertaisohjaaja oli päävastuussa liikuntaryhmän viikoittaisesta toiminnasta, hän ei nostanut itseään niin sanotusti muiden yläpuolelle, vaan pysytteli samalla tasolla muiden ryhmäläisten kanssa. Vertaisohjaajat halusivatkin toimia usein tasa-arvoisina ja kannustavina ryhmän jäseninä (Hietala & Rissanen, 2015, s. 19–20). Tasa-arvoisella toiminnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti ryhmän ilmapiiriin (Aranjärvi & Thesleff, 2020, s.216).

Ryhmässä esiintyvät roolit ilmenivät liikuntaryhmän tarkoitusperän mukaisina rooleina sekä henkilökohtaista persoonallisuutta ja käyttäytymistä heijastavina rooleina. Roolien avulla ryhmä pyrki optimaaliseen, tavoitteiden mukaiseen suoriutumiseen. Myös henkilökohtaiset roolit ja vahvuudet vaikuttivat siihen, minkälainen ilmapiiri ryhmässä vallitsi. Tutkimassamme liikuntaryhmässä erityisesti puhetta ylläpitäviä ryhmäläisiä pidettiin tärkeänä, sillä sen koettiin pirstävän ja voimaannuttavan ryhmän jäseniä. Aranjärvi & Thesleffin (2020, s. 215–216) mukaan ryhmän ilmapiirillä on yhteys ihmisen hyvinvoinnin ja

viihtyvyyden kokemukseen. Niin ryhmän ohjaaja kuin jäsenetkin voivat yksilötasolla vaikuttaa myönteisen ilmapiirin muodostamiseen.

Tiedetään, että mielenterveyskuntoutujat eristäytyvät helposti muusta maailmasta (Kippola-Pääkkönen, 2018, s.179). He kokevat usein kielteisiä tunteita, kuten yksinäisyyttä, häpeää ja syyllisyyttä sekä kohtaavat ennakkoluuloja. Ryhmän toiminnalla voidaan tukea terveyttä ylläpitävää käyttäytymistä, sekä edistää sen myönteisiä muutoksia. (Nordling & Rissanen, 2020, s. 44–45.) Liikuntaryhmän toiminta koettiin merkitykselliseksi mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin kannalta ja se antoi mielekkään tavan liikkua säännöllisesti. Sillä tavoiteltiin jokaisen jäsenen kunnon nousua ja lajitaitojen kehittymistä. Ryhmädynamiikka vaikutti vahvasti myös ryhmän koheesioon, sillä monet jäsenet kokivat ryhmän koostuvan hyvästä porukasta ja ryhmä tituleerattiin jopa parhaaksi kuntoutujaryhmäksi, jonka matkassa haluttiin kulkea mukana.

Hyvä ryhmädynamiikka innosti jäseniä osallistumaan harrastustoimintaan, jolloin jäsenet pystyivät saavuttamaan omia henkilökohtaisia tavoitteitaan eri osa-alueilla. Arajärvi & Thesleffin (2020, s. 90–91) mukaan pelkkä tieto liikunnan terveyshyödyistä ei itsessään aina riitä turvaamaan liikuntaharrastuksen jatkuvuutta. Merkityksellistä harrastamisen kannalta onkin tunne hyvästä liikuntakokemuksesta.

Tutkimuksen perusteella voidaan siis päätellä, että hyvä ryhmädynamiikka voi edistää mielenterveyskuntoutujan kokonaisvaltaista hyvinvointia, tukemalla kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyön ja siihen kuuluvan prosessin tulee olla kokonaisuudessaan luotettava. Se tarkoittaa sitä, että opinnäytetyössä ja sen prosessin aikana ei anneta satunnaisia tuloksia tai kehitysehdotuksia. Luotettavuutta arvioitaessa, painottuu tutkijan systemaattinen ja looginen tapa työskennellä. Tutkimus ei voi sisältää sisäisiä ristiriitoja. Tutkijan omalla toiminnalla voidaan vaikuttaa

luotettavuuteen. Luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan tutkimukseen valittuja menetelmiä, aineistonkeruuta sekä analyysia. Prosessin ajan tutkijan tulee tarkastella, onko aineisto kerätty luotettavasti ja onko analyysi tehty sekä tulokset esitetty oikein. Tutkijan tulee muistaa, ettei omia tutkimustaitoja saa yli -tai aliarvioida. Oma osaamattomuus ei saisi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. (Vilkkä, 2021, s. 185–186.)

Opinnäytetyötä tehtäessä kirjoittajat tarkastelivat käyttämiään menetelmiä, tuloksia sekä johtopäätöksiä. Kirjoittajat käyttivät menetelmiä, jotka ovat todennetusti luotettavia ja joita on mahdollisesti käytetty vastaavissa tutkimuksissa aiemmin. Valitut menetelmät ja tulokset perusteltiin, ja kirjoittajat olivat tyytyväisiä siitä, että johtopäätökset perustuivat saatuihin tuloksiin. Opinnäytetyö tehtiin parityönä, jolloin tutkimuksen luotettavuutta paransi se, että kerätystä aineistosta tehtiin samankaltaiset johtopäätökset kumpikin tahoillaan. Kirjoittajat varmistivat vielä yhdessä saatujen tulosten perusteltavuuden ja objektiivisuuden.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Etiikassa on kysymys hyvän ja pahan sekä oikean ja väärän tunnistamisesta ja punnitsemisesta (Hirsjärvi ym., 2009, s. 23). Tutkijan on huomioitava, että tutkimusetiikka kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan. Jokaista tutkimuksen tekijää ja sen työnvaiheisiin osallistuvaa velvoittaa hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Tällä tarkoitetaan yhteisten sääntöjen mukaan toimimista, joka ilmenee muun muassa rehellisyytenä, huolellisuutena, tarkkuutena ja vastuunkantona tutkimusta sekä muuta tiedeyleisöä kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11.)

Opinnäytetyön kirjoittajat perehtyivät tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukseen siitä, miten hyvää tieteellistä käytäntöä tulee noudattaa. Opinnäytetyötä tehtäessä pyrittiin olemaan rehellisiä, huolellisia ja tarkkoja sen jokaisessa vaiheessa. Laadullinen tutkimusmenetelmä valittiin harkitusti aiheen ja tutkittavan ilmiön perusteella. Tieteellistä tietoa etsittiin monipuolisesti tutkimuksen teoreettiseksi viitekehikseksi. Opinnäytetyötä kirjoitettaessa kunnioitettiin muita tutkijoita viittaamalla heidän julkaisuihinsa oikeaoppisesti. Näin

toimittuna kirjoittajat eivät syyllistyneet plagiointiin, vaan antoivat arvoa sille työlle ja tutkijalle, jolle se kuuluu.

Anonymiteetin huomioiminen on yksi tärkeimmistä asioista tutkimustyötä tehtäessä. Sillä varmistetaan tutkimustiedon oikeanlainen ja turvallinen säilyttäminen paikassa, jonne ulkopuolisilla ei ole pääsyä, sekä tutkimukseen osallistuvien tunnistamattomuus riittäväksi todetulla ja varmistetulla tasolla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017 s. 221.) Kirjoittajat huomioivat toiminnassaan luottamuksellisuuden ja riittävän anonymiteetin säilyttämisen. Tutkittaville kerrottiin, että haastattelussa ei käytetä nimiä ja opinnäytetyössä puhutaan tietystä liikuntaryhmästä yleisellä tasolla, jolloin jäseniä ei voida tunnistaa. Kerätyn aineiston säilyttämisestä huolehditaan siten, etteivät ne päädy ulkopuolisille. Tutkittaville kerrottiin myös, että valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä Theseuksen sivustolla, ja haastattelut tullaan hävittämään asianmukaisesti.

Tutkimuslupa on asiakirja, jonka tutkija tarvitsee ennen tutkimuksen aloittamista. Lisäksi tutkijan tulee selvittää, tarvitseeko hänen tutkimuksensa eettistä ennakoarviointia. Kaikessa tutkimuksessa tarvitaan kuitenkin tutkimukseen osallistuvan suostumus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s.222.) Opinnäytetyön tekijät kirjoittivat Satakunnan ammattikorkeakoulun ja opinnäytetyön yhteistyökumppanin kanssa sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä. Lisäksi tutkimukselle haettiin asianmukainen tutkimuslupa. Tutkittaville kirjoitettiin saatekirje (Liite 6), joka esiteltiin heille ennen haastattelun alkua. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että tutkittavat voivat itse päättää millä aktiivisuudella osallistuvat tutkimushaastatteluun. Lopuksi tutkitavilta pyydettiin suulliset suostumukset tutkimukseen, jotka nauhoitettiin.

6.4 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen lähti vauhdikkaasti käyntiin keväällä 2023, kun yhteistyökumppani ja aihe olivat selvillä. Molemmat opinnäytetyön tekijät

työskentelivät omilla vahvuusalueillaan aktiivisesti ja päämäärätietoisesti yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyössä hyödynnettiin etäyhteydellä sovittuja tapaamisia, sillä tekijät asuivat eri paikkakunnilla. Lisäksi opinnäytetyön tekemisen ohella suoritettiin viimeisiä harjoitteluja ja tehtäviä sekä käytiin töissä, jotka toivat osaltaan haasteita aikataulussa pysymiseen. Prosessi eteni kuitenkin suunnitelman mukaisesti tiukoista aikatauluraameista huolimatta ja työ saatettiin loppuun sovitusti marraskuussa 2023.

Opinnäytetyön tekijöille tutkimus oli ensimmäinen, jonka vuoksi prosessi koettiin vaativaksi, mutta opettavaiseksi. Aiheeseen perehdyttiin huolellisesti. Tieteellistä tietoa oli saatavilla paljon, jonka vuoksi teoreettisen perustan rajaaminen riittävän tiiviiksi kokonaisuudeksi muodostui haasteelliseksi. Lopulta yhtä mukaan valittua teosta ei käytetty teoreettisen perustan lähteenä, sillä se toisti muita jo käytettyjä lähteitä, eikä ajallisesti ollut järkevää alkaa muokkaamaan työtä enää siinä kohtaa.

Tutkimuksen toteuttamiseksi laadittiin teorian pohjalta teemahaastattelurunko, jonka avulla onnistuttiin keräämään riittävästi tietoa opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Laadullisen aineiston analyysi tuotti kuitenkin ensikertalaisille tutkijoille vaikeuksia, sillä sen ymmärtämiseen tarvittiin useiden oppaiden sekä opinnäytetyön ohjaajan apua. Analyysimenetelmiä tuntui olevan lukemattomia, eikä yksiselitteistä ohjetta sen tekemiseen ollut olemassa. Oli kuitenkin helpottavaa lopulta oivaltaa, miten analyysin suhteen haluttiin toimia.

Tutkimuksen myötä muodostui selkeä käsitys siitä, miten ryhmädynamiikka vaikutti tutkimamme liikuntaryhmän jäsenten kokemuksiin hyvinvoinnista sekä liikuntaryhmän sisäiseen käyttäytymiseen. Haastattelusta saatujen vastausten edetessä löydettiin selkeitä merkkejä ryhmäilmiöistä, ja samalla ymmärrys liikuntaryhmästä sekä sen toiminnasta ja periaatteista kasvoi. Mitä useammin tuloksia luettiin ja tarkasteltiin, sitä enemmän niistä nousi esiin merkityksiä. Tieto positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista kerääntyi vähitellen.

Tutkimushaastattelua pidettiin onnistuneena ja valmiiseen opinnäytetyöhön oli tiin tyytyväisiä. Opinnäytetyön prosessin aikana kirjoittajat oppivat paljon ryhmäilmioistä ja ryhmädynamiikan vaikutuksista ryhmän jäsenten hyvinvointiin. Lisäksi kirjoittajat ovat oppineet paljon laadullisen tutkimuksen suunnittelusta ja tekemisestä. Prosessin loputtua kirjoittajilla oli paljon ajatuksia työn eri vaiheisiin liittyen ja työtä olisi edelleen voitu muokata ja parantaa. Kumpikin kirjoittaja koki omaksuneensa kuitenkin laadullisen tutkimuksen perusajatuksen ja siihen liittyvät moninaiset mahdollisuudet. Opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, mutta valmiin työn näkeminen oli myös palkitsevaa. Kirjoittajat kokivat ammatti-identiteetin kehittyneen opinnäytetyön prosessin aikana.

Tutkimus innosti opinnäytetyön kirjoittajia pohtimaan tutkimuksen hyödyntämistä ja jatkotutkimuksen aiheita. Tietämys ryhmädynamiikan vaikutuksista mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin ja kuntoutumisprosessin kulkuun joko sitä edistävästi tai heikentävästi, auttaa vertaisryhmiä tarkastelemaan ja kehittämään ryhmän toimintaa. Kiinnostavaa olisi tietää, miten paljon vertaisohjauksella on tietoa ryhmäilmioistä ja ryhmädynamiikan vaikutuksista sekä harjoitteista, joita voidaan tehdä ryhmädynamiikan parantamiseksi. Aiheeseen liittyen voisi toteuttaa myös selkeän ja helppolukuisen oppaan, jota voisi hyödyntää ryhmän kokoontumisissa.

LÄHTEET

Arajärvi, P. & Thesleff, P. (2020). Suorituskyvyn Psykologia: Tieto ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-kustannus.

Duodecim terveyskirjasto. (2021). Mielenterveyskuntoutuja. Lääketieteen sanasto. Haettu 30.4.2023 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04244>

Eys, M. & Evans, M.B. (2018). Group Dynamics in Sport, Exercise, and Physical Activity Contexts. Teoksessa T. Horn & A.L Smith (toim.), *Advances in Sport and Exercise Psychology*. (4., uudistettu painos, s. 171–188). Champaign, IL: Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492595199.ch-010>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

Heikkinen-Peltonen, R., Innanmaa, M. & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys* (6., uudistettu painos). Edita.

Hietala, O. & Rissanen, P. (2015). *Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta: kokemusasiantuntija - hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi*. Kuntoutussäätiö; Mielenterveyden keskusliitto. <https://www.mtkl.fi/uploads/2020/09/f27fa53c-kokemusasiantuntijaopas.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15., uudistettu painos). Tammi.

Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). *Tutkimus hoitotieteessä* (5., uudistettu painos). Sanoma Pro.

Kippola-Pääkkönen, A. (2018). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa* (s. 174–191). Lapland University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-947-6>

Laukkala, T., Kukkonen-Harjula, K. (2019). Liikunta tukee mielen toipumista. *Lääkärilehti*, 74(46), 2651–2654.

Liikunta: Käypä hoito -suositus. (2016). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>

Nordling, E. & Rissanen, P. (2020). Mielenterveystyö uudistuu: Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-591-9>

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J., Ker, A., Williams, K. & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336>

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing. Simon & Schuster.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>

THL. (2016). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi ja terveyserot: Eriarvoisuus. Haettu 28.9.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>

THL. (2022a). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitsemus. Haettu 1.5.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

THL. (2022b). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitsemus: Liikunta. Haettu 1.5.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

THL. (2022c). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi ja terveyserot: Eriarvoisuus. Haettu 28.9.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL. (n.d). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Haettu 28.4.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos). Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vahekoski, P. (2022). Hyvis: Toiminta suunnitelma 2023. <https://porinhyvis.fi/wp-content/uploads/Toimintasuunnitelma-2023-.pdf>

Vahekoski, P. (27.3.2023a). Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry:n toiminnanjohtaja Pia Vahekosken sähköposti Satu Suvannolle.

Vahekoski, P. (28.4.2023b). Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis Ry:n toiminnanjohtaja Pia Vahekosken sähköposti Satu Suvannolle.

Vilkka, H. (2015). Tutki ja kehitä (4., uudistettu painos). PS-kustannus.

Vilkka, H. (2021). Näin onnistunut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

Vilkka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). Kansallinen mielen-terveysstrategia ja itsemurhien ehkäisy ohjelma vuosille 2020–2030. Sosi-aali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Vuorilehto, M. Larri, T. Kurki, M. Hätönen, H. (2014). Uudistuva mielenterveys-työ. Fioca.

Wahlbeck, K., Liukkonen, S. & Turhala, S. (2015). Mielen hyvinvointia voi vahvistaa [Mental wellbeing can be strengthened]. Liikunta ja tiede, 52(4) 41–44.

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. The Journal of Positive Psychology, 3(4), 234–252.

LIITE 1: HAKUTULOKSET TIETOKANNOISTA

Taulukko 1. Hakutulokset tietokannoista

Päivä-määrä	Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt
1.5.2023	Samk Finna	Hakusanat: hyvinvointi AND ryhmälii- kunta AND mielentervey* Kieli: Suomi tai Englanti Aineistotyyppi: Kirja tai lehti/artikkeli tai teksti, muu Aikaväli: 2013–2023	1	1
1.5.2023		Hakusanat: mielentervey* AND ver- taistuki Kieli: Suomi tai Englanti Aineistotyyppi: Kirja tai lehti/artikkeli tai teksti, muu Aikaväli: 2013–2023	17	2
16.5.2023		Hakusanat: The dynamic group AND sport exercise Kieli: Eng- lanti Aineistotyyppi: Kirja tai lehti/artikkeli tai teksti, muu Aikaväli: 2018–2023	2	2
1.5.2023	Medic	Hakusanat: mielentervey* AND lii- kunta Kieli: Suomi tai Englanti	19	2

		Aineistotyyppi: kaikki julkaisutyypit Aikaväli: 2013-2023		
17.5.2023	Pubmed	Hakusanat: The importance of peer support for people with mental health problems Kieli: Suomi tai Englanti Aineistotyyppi: kaikki julkaisutyypit Aikaväli: 2018–2023	23	1

LIITE 2: VALITUT TEOKSET

Taulukko 2. Valitut teokset

Teos	Tekijä	Vuosi	Kuvaus
Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults	Jérémie Richard, Rein Rebinsky, Rahul Suresh, Serena Kubic, Adam Carter, Jasmyne E A Cunningham, Amy Ker, Kayla Williams, Mark Sorin	2022	Katsauksen tavoitteena on antaa yleiskuva 17 eri sisäänottokriteerit täyttäneestä kirjallisuudesta, jossa tutkitaan vertaistuen vaikutusta nuorten aikuisten mielenterveyteen.
Handbook of sport psychology	Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund	2020	Teos tarjoaa alan kansainvälisten asiantuntijoiden ja tutkijoiden, koostaman uusimman, perusteellisen ja monipuolisen tiedon siitä, miten ymmärrämme psykologian roolin urheilussa, liikunnassa ja suorituskyvyssä.
Suorituskyvyn psykologia: tietojen ja taitokirja	Paula Arajärvi, Paula Thesleff	2020	Erittäin korkeatasoinen kokonaisuus, joka

korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville			tarjoaa ajankoh- taista tutkimus- tietoa ja opettaa käytännön taitoja kaikille suoritus- kyvyn kehittämi- sestä kiinnostu- neille.
Liikunta tukee mielen toipu- mista	Tanja Laukkala, Katriina Kukko- nen-Harjula	2019	Katsausartikkeli esittelee liikunta- harjoittelun vai- kutuksia mielen- terveysongel- mien hoidossa ja kuntoutuksessa.
Advances in sport and exer- cise psychology	Thelma S. Horn, Alan L. Smith	2018	Teos tarjoaa pe- rusteellisen tar- kastelun ja kriitti- sen analyysin lii- kunnan psykolo- gian nykytutki- muksesta.
Opas kokemus- asiantuntijatoi- minnasta: koke- musasiantuntija - hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten ja- kajaksi sekä pal- veluiden kehittä- jäksi.	Outi Hietala Päivi Rissanen	2015	Opas antaa tie- toa mm. päihde- ja mielenterveys- kentällä tapahtu- vasta kokemus- asiantuntijatoi- minnan lähtökoh- dista, koulutuk- sesta ja työtehtä- vistä, toiminnan

			vastikkeellisuuden liittyvistä asioista, kokemusasiantuntijan asemasta ja palkkiokäytännöistä.
Mielen hyvinvointia voi vahvistaa [Mental wellbeing can be strengthened]	Kristian Wahlbeck Satu Turhala Sami Liukkonen	2015	Artikkeli esittelee tutkittua tietoa mielenterveyden edistämisen keinoista.
Uudistuva mielenterveystyö	Maria Vuorilehto Tuulevi Larri Marjo Kurki Heli Hätönen	2014	Teos tarjoaa tutkittuun tietoon perustuvia auttamismenetelmiä, tietoa mielenterveysongelmista ja niiden hoidosta, hoitosuhdetyöskentelyn periaatteita sekä eettistä pohdintaa.

LIITE 3: TEEMAHAASTETTELURUNKO

Teemahaastattelurunko

Teema1	Ryhmä	1.Kuinka monta jäsentä ryhmässänne on? 2.Onko ryhmän jäsenten määrä sopiva? (liian vähän/liikaa) 3.Miten ryhmänne yhteistyö toimii?
Teema2	Ryhmän normi- ja valtasuhteet	1.Minkälaisia sääntöjä ja normeja ryhmällänne on? 2.Miten vaikutusvalta on jaettu ryhmässänne?
Teema3	Roolit	1.Millaisia rooleja ryhmänne jäsenillä on? 2.Ovatko roolit ryhmänjäsenille mielekkäitä ja sopivia?
Teema4	Ryhmän koheesio eli kiinteytys	1.Miksi haluatte kuulua juuri tähän ryhmään? 2.Miten ryhmän toiminta vastaa tarpeisiinne? 3.Miten liikuntaryhmä tukee hyvinvointianne?
Teema5	Ilmapiiri	1.Minkälainen ilmapiiri ryhmässänne on? 2.Minkälaiset asiat vaikuttavat positiivisesti ryhmänne ilmapiiriin? 3.Miten ryhmän ilmapiiri on vaikuttanut teidän liikuntakokemukseenne?

LIITE 4: OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

	SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	OP07A
1 / 2		
SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä		
Opinnäytetyön tekijä Veera Haapasaari ja Satu Suvanto		
Opiskelijanumero	Aloitusryhmä: AHT21KP	
Tutkinto-ohjelma: Hoitotyö, sairaanhoitaja (AMK)		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Mikko Nieminen mikko.lnieminen@samk.fi p. 044 710 3177		
Toimeksiantaja*, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero, osoite ja y-tunnus: Pia Vahekoski toiminnanjohtaja@porinhyvis.fi Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry Valtakatu 9 28100 Pori 040 5729431 y-tunnus: 1718521-6		
Opinnäytetyön nimi: Liikuntaryhmän sisäinen dynamiikka mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin tukena		
Työn etenemisaikataulu: Kesäkuussa viimeistelimme haastattelurungon sekä toteuttamme ryhmähaastattelun. Heinäkuussa litteroimme, luokittelemme ja koodaamme aineiston. Syyskuussa kirjoitamme raportin. Lokakuussa viimeistelimme raportin. Opinnäytetyö valmistuu marrakuussa 2023.		
Sopimus perustuu hyväksyttyyn tutkimus-/projekti suunnitelmaan.		
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken.		
Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.		
Olemme lukeet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.		
Opiskelijan, opinnäytetyön ohjaajan, toimeksiantajan ja osaamisaluejohtajan sähköiset allekirjoitukset näkyvät koko asiakirjan ja sen liitteiden viimeisellä sivulla. Sopijaosapuolet saavat allekirjoitetun asiakirjan sähköpostilla.		
Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet https://sign.visma.net/for/document-check/2096145-806-4350-91e7-64029d2e90bc		
		

Sopimusehdot

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteesta. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteesta tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja* saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustatietoihin. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus.fi-julkaisuarkistossa. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Sisältövastaava: Jaana Halme

Tarkistettu viimeksi: 2.11.2022

Muutettu viimeksi: 7.2.2023

LIITE: 5 TUTKIMUSLUPA

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Opinnäytetyön tekijät: Veera Haapasaari & Satu Suvanto
Tekijöiden sähköpostiosoitteet: veera.m.haapasaari@student.samk.fi ja satu.suvanto@student.samk.fi
Työn nimi: Liikuntaryhmän sisäinen dynamiikka mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin tukena
Opinnäytetyösuunnitelma: liitteenä
Tutkimuksen ja aineistonkeruun suunniteltu ajankohta: Kesä 2023
Tekijöiden koulutusohjelma: Hoitotyö, Sairaanhoidtaja (AMK)
Oppilaitos: Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri? ☒ kyllä ☐ ei X *Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöllistietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja www.tietosuoja.fi). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.
Ohjaaja: Mikko Nieminen mikko.t.nieminen@samk.fi p. 044 710 317
Tutkimusluvan myöntäminen: Tutkimuslupa myönnetään Tutkimuslupaa ei myönnetä
Paikka ja päivämäärä: <i>Poriassa 8.6. 2023</i>
Päättäjän allekirjoitus ja nimenselvennys: <i>[Signature]</i>

fin Vahakorke

LIITE 6: SAATEKIRJE

Liikuntaryhmän sisäinen dynamiikka mielenterveyskuntoutujan hyvinvoinnin tukena.

Opinnäytetyömme näkökulma on sosiaalipsykologinen, jossa kiinnitämme tutkimuksemme huomion liikunnan tuomien hyvinvointivaikutusten sijaan yksilön ja ryhmän väliseen vuorovaikutukseen, normi-, rooli- ja valtasuhteisiin, ryhmän tavoitteisiin sekä kiinteyteen eli koheesioon ja näiden asioiden positiiviseen ilmenemiseen liikuntaryhmässänne. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää liikuntaryhmänne sisäisen dynamiikan positiivisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteenamme on löytää selkeitä merkkejä ryhmäilmiöistä, lisätä ymmärrystä ryhmänne toiminnasta ja tuottaa tietoa positiivisen ryhmädynamiikan hyvinvointivaikutuksista.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän jäsenten kokemuksiin hyvinvoinnista?
2. Miten ryhmädynamiikka vaikuttaa liikuntaryhmän sisäiseen käyttäytymiseen?

Tutkimuksen aineistokeruu menetelmänä on teemahaastattelu, johon olette nyt saapuneet. Teemahaastattelussa etenemme etukäteen laatimamme haastattelurungon pohjalta, jolloin voimme seurata, että kaikista tutkimuksen osa-alueista on keskusteltu. Haastattelussa saatte kertoa vapaasti aiheeseen liittyvästä ilmiöstä, ja me tutkijoina kysymme tarvittaessa tarkentavia tai täydentäviä kysymyksiä. Tallennamme haastattelut, sillä sen avulla voimme tarvittaessa palata aineistoon uudelleen. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit itse päättää osallistumisestasi sekä voit kieltäytyä milloin tahansa vastaamasta kysymyksiin. Saat siis itse valita, minkälaisella aktiivisuudella osallistut tutkimushaastatteluun. Huolehdimme yksityisyyden suojastanne. Emme käytä haastattelussa nimiä ja puhumme työssämme tietystä liikuntaryhmästä yleisellä tasolla, jolloin teitä jäsenenä ei voida tunnistaa. Huolehdimme kerätyn aineiston säilyttämisestä siten, etteivät ne päädy ulkopuolisille. Valmis opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan internetissä Theseuksen sivustolla. Esittelemme tutkimuksemme tulokset myös teille Hyviksellä, myöhemmin sovittuna ajankohtana. Tutkimushaastattelut tulemme hävittämään asianmukaisesti.

Onko teillä tässä kohtaa jotain kysyttävää?

Koska kaikki tutkimukset tarvitsevat tutkimukseen osallistujan suostumuksen, kysymme nyt teiltä vuorotellen, suostutteko tutkimukseemme? Nauhoitamme suostumukset.