



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

KARITA PÄÄKKÖNEN

## **Nuorten yksinäisyys**

Kuvataideterapeuttinen menetelmä kohtaamisten mahdollistajana

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

## TIIVISTELMÄ

Pääkkönen, Karita: Nuorten yksinäisyys – Kuvataideterapeuttinen menetelmä kohtaamisten mahdollistajana  
Opinnäytetyö, AMK  
Sosiaaliala  
Toukokuu 2024  
Sivumäärä: 52

Yksinäisyys on yleistä ja lähes jokainen tuntee joskus itsensä yksinäiseksi. Pitkittyessään yksinäisyydestä voi muodostua merkittävä haitta ihmisen hyvinvoinnille. Yksinäisyys voidaan kokea häpeällisenä ja leimaavana ja tämän vuoksi siihen vaikuttaminen on haastavaa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla mahdollistaa yksinäisyyttä kokeville nuorille kohtaamisia turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä ja samalla selvittää, voiko kuvataideterapeuttisen ryhmän avulla vähentää yksinäisyyden kokemuksia.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa toiminnallisena osana ohjattiin viiden kerran kuvataideterapeuttinen ryhmä yksinäisyyttä kokeville nuorille Kulttuuripaja Virrassa Tampereella. Kuvataideterapeuttisen ryhmän tavoitteena oli ryhmään osallistujien omien voimavarojen löytäminen ja itsetunnon parantaminen itsetuntemusta lisäämällä. Lisäksi tavoitteena oli tarjota osallistujille kokemus turvalliseen ryhmään osallistumisesta.

Tiedonhankintamenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia ja kyselyä. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota ryhmän jäsenten käyttäytymiseen, työskentelyyn, vuorovaikutukseen sekä muutoksiin ryhmän jäsenten toiminnassa. Eettisiä periaatteita noudatettiin kysymällä ryhmän jäseniltä lupa havaintojen ja kuvien käyttöön osana opinnäytetyötä. Työn teoriapohjassa käsiteltiin yksinäisyyttä, kuvataideterapiaa sekä ryhmätoimintaa. Aineistona käytettiin alan kirjallisuutta.

Kuvataideterapeuttisen ryhmän vaikuttavuutta selvitettiin joka kerran lopussa täytettävällä kyselyllä sekä viimeisellä kerralla täytettävällä palautekyselyllä. Kyselyjen tulosten perusteella voidaan todeta ryhmän vähentäneen yksinäisyyden tunteita jokaisella tapaamiskerralla. Myös ryhmäprosessi kokonaisuutena koettiin yksinäisyyttä vähentävänä. Ryhmä koettiin turvalliseksi ja aiheet ryhmän osallistujia hyödyttäväksi. Yksinäisyyttä ei voi vähentää ilman kohtaamisia. Tulosten perusteella voidaan todeta kuvataideterapeuttisen ryhmän avulla voitavan vähentää yksinäisyyden tunteita ja sen olevan hyvä keino turvallisten kohtaamisten tarjoamiseen.

Avainsanat: Yksinäisyys, nuoret, kuvataideterapia, ryhmä, itsetuntemus

## Abstract

Pääkkönen, Karita: Loneliness of young people – The Use of Art Therapy as a Facilitator of Encounters.

Bachelor's Thesis, Bachelor of Social Services

May 2024

Number of pages: 52

Loneliness is common and nearly everyone experiences it sometimes. When loneliness is prolonged it can significantly impact a person's well-being. It can be felt as shameful and stigmatizing, making it challenging to address. The aim of this thesis is to use art therapy to facilitate encounters in a safe and accepting environment for young people experiencing loneliness and simultaneously to investigate whether participation in an art therapy group can reduce experiences of loneliness.

The thesis was conducted as a functional thesis, where the functional part involved guiding a five-session art therapy group for lonely young people at Kulttuuripaja Virta in Tampere. The goal of the art therapy group was to help participants discover their own resources and improve self-esteem by increasing self-awareness. Additionally, the aim was to provide participants with the experience of participating in a safe group.

Data collection methods included participatory observation and surveys. Observations focused on the behaviour, work, interaction, and changes in behaviour of group members. Ethical principles were followed by obtaining consent from group members for the use of observations and images as part of the thesis. The theoretical framework of the thesis addressed loneliness, art therapy and group work with literature in the field serving as the primary source of information.

The effectiveness of the art therapy group was assessed through surveys completed at the end of each session and a feedback survey completed at the final session. Based on the survey results, it can be concluded that the group reduced feelings of loneliness with each meeting. The overall group process was also perceived as reducing loneliness. The group was considered safe, and the topics were beneficial to the participants. Loneliness cannot be reduced without encounters. Based on the results, it can be concluded that art therapy groups can reduce feelings of loneliness and provide a good means for offering safe encounters.

Keywords: Loneliness, youth, art therapy, group, self-awareness

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE .....	7
3 MENETELMÄT .....	7
3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	7
3.2 Kysely .....	8
3.3 Havainnointi .....	8
4 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS .....	9
5 TYÖELÄMÄYHTEYS .....	9
6 YKSINÄISYYS .....	10
6.1 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin .....	12
6.2 Yksinäisyyteen johtavia syitä .....	13
6.3 Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot .....	14
6.4 Varhaisen kiintymyssuhteen vaikutus yksinäisyyteen .....	15
6.5 Yksinäisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä .....	16
6.6 Nuorten kokema yksinäisyys .....	17
7 YKSINÄISYYDEN LIEVITTÄMINEN .....	19
7.1 Miten yksinäisyydestä voi päästä eroon? .....	19
7.2 Sosiaalinen kompetenssi .....	20
7.3 Kolmannen sektorin rooli yksinäisyyden vähentämisessä .....	20
8 KUVATAIDETERAPIA .....	21
8.1 Terapeutin rooli kuvataideterapiassa .....	21
8.2 Työskentely kuvataideterapiassa .....	22
8.3 Taideterapian hyödyt .....	22
9 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA .....	23
9.1 Taideterapeuttinen ryhmä .....	24
9.2 Turvallinen ryhmä .....	25
9.3 Yksinäisyyden vähentäminen ryhmätoiminnan avulla .....	26
10 KOHTAAMISIA KUVIEN ÄÄRELLÄ .....	26
10.1 Ensimmäinen tapaaminen .....	27
10.1.1 Minä talona .....	28
10.1.2 Ensimmäisen kerran yksinäisyyskysely .....	29
10.2 Toinen tapaaminen .....	31
10.2.1 Onnistumistarina .....	31
10.2.2 Toisen kerran yksinäisyyskysely .....	32
10.3 Kolmas tapaaminen .....	33

10.3.1 Irti päästäminen .....	34
10.3.2 Kolmannen kerran yksinäisyyskysely .....	35
10.4 Neljäs tapaaminen.....	36
10.4.1 Hyvä minussa .....	37
10.4.2 Neljännen kerran yksinäisyyskysely .....	38
10.5 Viides tapaaminen .....	39
10.5.1 Kiitollisuus.....	40
10.5.2 Viidennen kerran yksinäisyyskysely.....	41
11 TULOKSIA RYHMÄSTÄ .....	43
11.1 Yksinäisyyskyselyn tuloksista.....	43
11.2 Palautelomakkeen analyysi.....	44
11.3 Kuvataideterapeuttisen ryhmän merkitys yksinäisyyden vähentämiseksi.....	47
12 POHDINTA .....	49
LÄHTEET .....	52
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Ajatus opinnäytetyön aiheesta lähti syntymään ollessani sosiaalialan harjoittelussa kuraattorityössä toisen asteen oppilaitoksessa. Harjoittelujakson aikana kiinnitin huomiota nuorten kokeman yksinäisyyden yleisyyteen. Jäin miettimään yksinäisyyttä, sen vaikutusta ihmiseen sekä kohtaamattomuuden ongelmaa. Samassa opiskelijaryhmässä saattoi olla monia yksinäisyyttä kokevia nuoria, mutta tutustumiseen johtavia kohtaamisia ryhmässä ei jostain syystä tapahtunut. Yksinäisyyden haasteiden olemassaolo oli kyllä kouluissa huomattu ja siihen oli pyritty löytämään ratkaisuja erilaisten ryhmien avulla. Ryhmien vaikuttavuus jäi silti vähäiseksi, koska ryhmä ei tavoittanut kohderyhmään kuuluvia nuoria. Kynnys osallistua osoittautui liian korkeaksi. Sosiaalinen arkuus on monen yksinäisyyttä kokevan haaste eikä ryhmään osallistuminen ole helppoa.

Yksinäisyyttä kokeville tarkoitetun ryhmän nimeäminen on haaste. Yksinäisyys on meillä Suomessa tabu, johon liittyy paljon häpeää (Junttila, 2015). Sen vuoksi ryhmän nimeäminen sekä kuvauksen laatiminen vaatii hienovaraisuutta. Omissa sosionomiopinnoissani olen suuntautunut kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttöön sosionomin työssä. Jäin harjoitteluni jälkeen miettimään, voisiko kuvataideterapeuttisella menetelmällä saada aikaan kohtaamisia yksinäisyyden vähentämiseksi. Kuvataideterapeuttisessa menetelmässä pääosassa on kuvan tekeminen ja katsominen. Kuvan kautta kommunikoidessa painetta keskusteluun tai itsensä esiin tuomiseen ei ole. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla mahdollistaa nuorille kohtaamisia turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä ryhmän avulla. Ryhmässä käsiteltävät teemat liittyvät itsetuntemuksen lisäämiseen, minkä on tutkittu olevan vaikuttava keino yksinäisyyden vähentämiseksi. (Junttila, 2015, s.153.) Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään myös kuvataideterapeuttisen ryhmän vaikuttavuutta yksinäisyyden vähentämiseksi.

Opinnäytetyöhöni liittyvän kuvataideterapeuttisen ryhmän nimeksi valikoitui ”Kohtaamisia kuvien äärellä”. Ryhmä kokoontui viisi kertaa keväällä 2024.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyöni tavoitteena on tarjota kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla nuorille mahdollisuus toisten ihmisten turvalliseen kohtaamiseen ja vähentää siten yksinäisyyden kokemuksia. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siihen sisältyy viiden kerran kuvataideterapeuttista menetelmää hyödyntävä ryhmä. Tavoitteena on vahvistaa ryhmään osallistuvien nuorten osallisuuden tunnetta ja hyväksyvää suhtautumista itseän ja muihin kuvan tekemisen kautta sekä keskusteluihin. Osatavoitteena on tutkia kuvataideterapeuttisen menetelmän vaikuttavuutta yksinäisyyden kokemukseen.

## 3 MENETELMÄT

### 3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, joka tehdään tutkimuksellisella otteella ja siinä näytetään oma ammatillinen osaaminen. Lopputuloksena syntyy tuotos sekä lähtökohtia, ratkaisuja ja valintoja perustellusti esittelevä raportti. (Kostamo ym. 2022, luku 1.) Toiminnallinen osuus työssäni pitää sisällään viiden kerran kuvataideterapeuttisen ryhmän ohjaamisen. Ryhmä on tarkoitettu yksinäisyyttä kokeville nuorille. Ryhmän vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen mitataan joka kerran lopussa tehtävällä yksinäisyyden tunnetta kartoittavalla kyselyllä, havainnoinnilla sekä ryhmän viimeisellä kerralla täytettävällä palautelomakkeella.

### 3.2 Kysely

Ryhmään osallistuville jaettiin jokaisen ryhmäkerran lopussa lyhyt kysely (liite 1), jolla pyritään selvittämään osallistujan tunnetilaa yksinäisyyden suhteen ryhmään tullessa ja ryhmän päättyessä. Kyselyssä kartoitetaan myös osallistujan kokemusta ryhmään osallistumisen vaikuttavuudesta yksinäisyyden tunteeseen. Kysely on itse laatimani ja olen valikoinut siihen kysymykset, joiden vastaukset avaavat muutosta yksinäisyyden tunteen suhteen ryhmäkerran alussa ja lopussa sekä ryhmään osallistumisen vaikutusta muutokseen.

Kyselytutkimus soveltuu hyvin erilaisten käytänteiden, tilanteiden ja olosuhteiden tutkimiseen ja vertailujen tekemiseen. Kyselyllä hankittu tieto on yleensä ilmaistu numeromuodossa ja vapaa tulkinnoista. Kyselyyn voidaan vastata anonyymisti, jolloin intimitettisuoja ja tietosuoja säilyvät. Kyselylomake on yleensä laadittu tiettyä tutkittavaa tapausta varten ja siinä on tietty määrä kysymyksiä. (Anttila, 1998.)

Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmäläiset vastasivat vielä laatimaani lyhyeen palautekyselyyn, jolla pyrittiin selvittämään ryhmään osallistumisen vaikuttavuutta yksinäisyyden kokemiseen kokonaisuudessaan sekä ryhmässä käytettyjen aiheiden hyödyllisyyttä ryhmään osallistujalle. Kyselyssä pyrittiin selvittämään, onko ryhmä koettu turvalliseksi, onko itsetuntemus lisääntynyt ja ovatko ryhmässä käsitellyt aiheet olleet hyödyllisiä osallistujalle.

### 3.3 Havainnointi

Tiedonhankintamenetelmänä käytän myös osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin toteutan ohjatessani viiden kerran kuvataideterapeuttisen ryhmän nuorille. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan samalla havainnoiden. Havainnointi tehdään kohteen ehdoilla. Havainnointi voidaan kohdistaa tiettyyn ennalta määritettyyn asiaan tai sitä voidaan kohdistaa asioihin sitä mukaa, kun kiinnostavia asioita nousee esiin. (Vilkkä 2022, luku toiminnallinen opinnäytetyö.)

Havainnointi ryhmässä tapahtuu tekemällä muistiinpanoja ryhmästä ja valokuvaamalla valmiit työt. Muistiinpanot ryhmästä tehdään ryhmäkerran jälkeen, jotta ryhmän aikana keskittyminen ei häiriinny havainnoinnin kirjaamisesta. Havainnoinnissa kiinnitän huomiota ryhmän jäsenten käyttäytymiseen, työskentelyyn, keskinäiseen vuorovaikutukseen, sekä muutoksiin ryhmän jäsenten toiminnassa.

## 4 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS

Jokaiselta ryhmään osallistuvalla pyydettiin ensimmäisen ryhmätapaamisen alussa kirjallinen lupa kuvien ja keskustelujen mahdolliseen käyttämiseen osana opinnäytetyötä. Ennen ryhmän alkua tehtiin sopimus Kulttuuripaja Virran kanssa kuvataideterapeuttisen menetelmän käytöstä osana opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tekemisestä tehtiin sopimus Samkin sopimusperiaatteita noudattaen. Osallistujien tekemät kuvat säilytettiin lukollisessa kaapissa, mikäli he eivät halunneet viedä työtään kotiin ryhmäkerran jälkeen.

Opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeää, että työ on tehty eettisesti kestävällä tavalla. Yleisesti tutkimusta tehtäessä tunnustettavia hyviä toimintatapoja ovat tutkimuksen rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Eettisesti tehtävä tutkimus pitää sisällään eettisesti kestävät tiedonhankintatavat, tutkimusmenetelmät sekä arviointimenetelmät. Tutkimuksen kannalta olennaiset sidonnaisuudet ja esteellisyydet on selvitetty eettisessä tutkimuksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.)

## 5 TYÖELÄMÄYHTEYS

Päätettyäni oman opinnäytetyöni aiheen lähdin kartoittamaan paikkoja, joissa kuvataideterapeuttisen ryhmän voisi mahdollisesti toteuttaa. Sopivia paikkoja

mielestäni olivat esimerkiksi koulut tai kolmannen sektorin erilaiset kohtaamispaikat. Päädyin rajaamaan mahdolliset toteutuspaikat kolmannen sektorin toimijoihin. Kolmannen sektorin toimijoita on paljon ja mahdollisia vaihtoehtoja toteuttamispaikalle oli useita. Päädyin lopulta paikkaan, jossa nuoret viettävät aikaa mahdollisesti jatkossa myös tämän ryhmän päättymisen jälkeen. Tällöin ryhmässä tapahtuvat kohtaamiset voisivat hyödyttää osallistujia enemmän myös ryhmän loputtua. Paikaksi valikoitui Kulttuuripaja Virta Tampereella ja ryhmä sovittiin toteutettavaksi keväällä 2024.

Kulttuuripaja Virta on toiminut vuodesta 2015 ja se on osa Sosped-säätiön toimintaa. Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille, joilla on joku mielen-terveyden haaste. Kulttuuripaja Virta on päihteetön ja syrjimätön paikka ja toiminta perustuu vertaisuuteen, vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen. Mukaan toimintaan voi tulla alkuhaastattelun ja tutustumiskäynnin jälkeen. Kulttuuripaja Virrassa on viikoittain erilaista ryhmätoimintaa kuten kuvataidetta, sanataidetta, musiikkia, kädentaitoja, pelaamista ja liikuntaa. Kulttuuripaja Virrassa voi ryhmien lisäksi oleskella vapaasti, kahvitella, keskustella tai työskennellä itsenäisesti. Toiminta on vapaaehtoista ja ilmaista ja mukana toiminnassa voi olla niin pitkään kuin itse haluaa. Kulttuuripaja Virran toimintaa rahoittaa STM sekä Pirkanmaan hyvinvointialue. (Kulttuuripaja Virta, n.d.)

## 6 YKSINÄISYYS

”Yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin kuin mikään muu tuntemamme yksittäinen tekijä. Se on myös tärkeä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden muoto, joka estää satojatuhansia suomalaisia elämästä arvokasta, omien tavoitteidensa mukaista elämää.” (Saari, 2016, s.5).

Lähes jokainen ihminen kokee jossain elämänsä vaiheessa yksinäisyyden tunteita. Ajoittaisten yksinäisyyden tunteiden voidaan ajatella olevan luonnollinen osa ihmisyyttä. Olennaista yksinäisyyden haitallisuudessa on se, onko

yksinäisyys valittua vai omien toiveiden vastaista. Vapaaehtoinen yksinäisyys voi olla jopa rakentava voimavara, mutta ilman omaa toivetta koettu yksinäisyys on hajottavaa ja estää ihmistä toteuttamasta sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan. (Uusitalo, 2007, s.23.) Pahimmillaan tunne yksinäisyydestä saa ihmisen kyseenalaistamaan koko olemassaolonsa, merkityksensä ja tarkoituksensa. Ilman merkityksellisyyden tunnetta ihminen kadottaa tunteen kyvystä vaikuttaa omiin asioihinsa. (Junttila, 2018, s. 98.)

Yksinäisyys on kuin muuri itsen ja muun maailman välillä. Toisinaan ihminen itse on voinut toimia muurin rakentajana, mutta se voi olla myös muiden ihmisten rakentama. Muurin rakentajana voi toimia esimerkiksi vanhemmat, yhteiskunta tai vertaiset. Sen takana voi olla ajattelemattomuutta, rohkeuden puutetta tai kykenemättömyyttä nähdä tilanteita muiden ihmisten kannalta. Lasten kohdalla syrjintää voi tapahtua myös ilman varsinaista tarkoitusta satuttaa toista. (Junttila, 2018, s.11.)

Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus. Vain kukin itse voi määritellä onko yksinäinen vai ei. Yksinäisyydellä voidaan nähdä olevan kaksi ulottuvuutta, sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys johtuu läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttumisesta, kun taas sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen puutteesta. Sosiaalinen yksinäisyys saa ihmisen kokemaan itsensä ulkopuoliseksi, joskus jopa näkymättömäksi. Emotionaalisella yksinäisyydellä on todettu olevan enemmän yhteyttä levottomuuden ja ahdistuneisuuden tunteisiin ja sillä on useammin yhteys mielenterveyden ongelmiin. (Junttila, 2016b, s.55–56.)

Yksinäisyys tuottaa monille ihmisille häpeän tunteita. Sen koetaan olevan merkki epäonnistumisesta ja osoitus siitä, että emme ole niin kiinnostavia tai merkityksellisiä, että kukaan voisi kiinnostua tai edes sietää meitä sen verran, että kelpaisimme mukaan tai että olemassaoloamme edes huomattaisiin. (Junttila, 2015, s.60.)

## 6.1 Yksinäisyyden vaikutukset hyvinvointiin

Yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yksinäiseksi itsensä tuntevilla stressi- ja immuunihormonien säätelyjärjestelmä reagoi stressitekijöihin voimakkaammin, vastustuskyky alenee ja ylipainon sekä sydän- ja verisuonisairauksien riski kasvaa. Nämä sairaudet puolestaan heikentävät aivo- ja mielenterveyttä. Elämänhallinta on yksinäisillä usein heikkoa eikä motivaatiota itsestä huolehtimiseen ole. Myös päihteiden liika käyttö on yleistä yksinäisillä. Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat nuoret, joiden aivot ja mieli ovat vielä kehittymässä. (Müller & Lehtonen, 2016, s.89.)

Yksinäisyydestä johtuvia oireita kuten ahdistusta, masennusta, epätoivoa ja surua lääkitään paljon. Ahdistus-, masennus- ja unilääkkeiden käyttö on yleistä yksinäisillä. Yksinäiset kärsivät muita enemmän myös fyysisistä kivuista. Tämä näkyy opioidien ja muiden kipulääkkeiden runsaana käyttönä. Kivun lähde eli yksinäisyys ei kuitenkaan parane lääkkeillä, vaan tarvitaan sekä omien että ympäristön toiminta- ja tulkintamallien muutosta. (Junttila, 2018, s. 153–154.)

Yksinäisyys on aivotoiminnan tasolla kuvattavissa ja verrattavissa mihin tahansa fyysiseen kipuun (Junttila, 2018, s.21). Yksinäisyyden on todettu vaikuttavan myös muistiin. Aivojen muistirakenteisiin jää jälkiä toistuvista yksin jäämisen ja yksinäisyyden tuntemisen tilanteista. Vahvistuneet muistijäljet alkavat vaikuttaa ihmisen havainnointiin ja ihminen alkaa rekisteröidä ja aistia herkemmin aikaisemmin yksinäisyyteen liittämääns asioita. Yksinäisyyden aiheuttamat kielteiset tunteet ohjaavat kokemusta ympäristöstä ja maailmankuvasta voittulla synkkä ja toivoton. Tämä taas voi johtaa kliniseen masennukseen. Yksinäisyys siis altistaa masennukselle ja masentuneilla positiivisten emootioiden kannalta keskeisten aivorakenteiden tilavuus on pienempi kuin terveillä. Myös aineenvaihdunnallisia muutoksia on havaittu aivoalueilla. (Müller & Lehtonen, 2016, s.89.)

Yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta ja merkityksettömyyden tunnetta. Se voi pitkittyessään aiheuttaa myös sosiaalisia pelkoja, masennusta, psykoottisuutta

ja itsetuhoisuutta. (Junttila, 2016b, s.56.) Yksinäisyyden ja masennuksen välillä on vaikutusta kahteen suuntaan. Yksinäisyys altistaa masennukselle, mutta toisaalta masentunut tai vaikeasti ahdistunut ihminen voi myös eristäytyä vähitellen sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen muodostuessa liian ras-kaaksi. Mielenterveysongelmien hoito on kehän katkaisemisessa avainase-  
massa. (Müller & Lehtonen, 2016, s.91–94.)

## 6.2 Yksinäisyyteen johtavia syitä

Usein ihmissuhteisiin liittyvä, paha olo ja ahdistusta tuottava yksinäisyys on alkanut jo lapsuudessa tai nuoruudessa. Vaikea lapsuus, kaltoinkohtelun ko-  
keminen tai näkymättömäksi jättäminen ovat yhteydessä jatkuvaan hylätyksi  
tulemisen pelkoon ja kelpaamattomuuden tunteeseen. (Junttila, 2018, s.87.)  
Periytyvä huono-osaisuus altistaa lapsia yksinäisyydelle. Päihdeongelmat,  
mielenterveyden ongelmat, elämänhallinnan vaikeudet, persoonallisuuden on-  
gelmat ja epäsosiaalinen käytös eli piittaamattomuus yhteiskunnan säännöistä  
periytyvät vanhemmilta lapsille. Perheyhteisössä vallitsevat käyttäytymismallit  
vahvistavat vieraantumista yhteisöstä ja vahvistavat tunnetta kelpaamatto-  
muudesta. Lapselle ei synny mallia siitä, miten tulla toimeen muiden kanssa.  
(Müller & Lehtonen, 2016, s. 88.) Tunne siitä, että ei ole yhtä hyvä tai arvokas  
kuin muut, ajaa usein yksinäisyyteen. Yksinäisyyteen voi johtaa häpeä jostain  
itsestä riippumattomasta kuten omasta perheestä tai perheessä tapahtuneista  
asioista. (Junttila, 2018, s. 91.)

Vanhempien kyvyttömyydellään tai välinpitämättömyydellään lapselle aiheut-  
tamien traumat ovat haitallisia lapsen tulevien ihmissuhteiden kannalta. Van-  
hempien haitallinen toiminta harvoin on tahallista lapsen vahingoittamista. Yh-  
teiskunnan ratkaisuilla on merkitystä, kun on kyse vanhempien jaksamisesta  
ja tukemisesta. Eriarvoisuuden lisääntyminen yhteiskunnassa johtaa epäon-  
nistumisen tunteisiin ja häpeään ja heikentää perheiden avun hakemista  
ajoissa. (Junttila, 2018, s.90.)

### 6.3 Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät tarkoita samaa. Sosiaaliset taidot ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä käyttäytymismalleja, joiden avulla ihminen kykenee rakentamaan vuorovaikutukseen toisen kanssa. (Kauppila, 2005, s.125.) Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, kun taas sosiaaliset taidot ovat opittuja. Sosiaalisuus tarkoittaa kiinnostusta muiden ihmisten seurasta, sosiaaliset taidot sen sijaan kykyä selvitä sosiaalisissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s.18.) Sosiaalisesti taitava ihminen osaa toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja hänellä on suuri määrä työkaluja, joista hän osaa valita tilanteeseen sopivimman. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 22.) Keskeistä sosiaalisissa taidoissa on ihmisen interpersoonallinen käyttäytyminen, viestintä sekä toimiminen vertaisten ja ryhmien kanssa. Sosiaalinen kompetenssi on käsite, johon kuuluvat sosiaalisten taitojen lisäksi ihmisen sopeutunut käyttäytyminen. (Kauppila, 2005, s.126).

Sosiaaliseksi syntynyt lapsi saa ympäristöltä hänen sosiaalisuuttaan vahvistavaa palautetta. Hän saa osakseen ihastelua, kehumista ja kannustusta, jota kaikkien lasten tulisi saada. Ympäristö usein vahvistaa olemassa olevaa kehitystä ja olemassa olevia taipumuksia tehden niistä osan lapsen persoonallisuutta. Mikäli lapsen sosiaalisuus on vähäistä, tulisi hänen itseluottamustaan sosiaalisissa tilanteissa tukea. Tämän sijaan hänen vähäistä seurallisuuttaan usein korostetaan ja näin vahvistetaan häpeän tunnetta ja tunnetta vääränlaisuudesta. Lapsi saadaan tuntemaan itsensä liian araksi, hiljaiseksi ja ujoksi eikä aikuisten odotuksia täyttäväksi. Matalan sosiaalisuuden omaava lapsi ei ole lähtökohtaisesti kovin kiinnostunut uusista ihmisistä ja epäonnistuneet uudet kontaktit vahvistavat tätä tunnetta. Voi olla myös, että lapsi on kiinnostunut muista, mutta ei osaa sitä osoittaa. Hänen yrityksensä epäonnistuvat, aikuinen ei osaa auttaa eikä lapsi itse löydä keinoja saada aikuista kiinnostumaan. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s.37–41.)

Vähäinen sosiaalisuus yhdistetään usein ujouteen. Ujous ja sosiaalisuus eivät ole saman jatkumon ääripäitä, vaan ujous ja sosiaalisuus ovat kokonaan eri temperamenttipiirteitä. Ujous tarkoittaa pelkoa uusissa ja yllättävissä

sosiaalisissa tilanteissa. Se on jännittämistä, mutta ei tarkoita sitä, ettei ujo ihminen nauttisi tai olisi kiinnostunut muiden ihmisten seurasta. Ujolla ihmisellä voi olla myös erinomaiset sosiaaliset taidot eikä ujous sulje pois sosiaalisuutta eikä sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-järvinen, 2010, s.41–43.)

#### 6.4 Varhaisen kiintymyssuhteen vaikutus yksinäisyyteen

Varhaisia kiintymyssuhteita pidetään nykyään perustana kyvyllä solmia läheisiä ihmissuhteita. Lapsuudenperhe on se pohja, jossa ensimmäiset suhteet toisiin muokkautuvat. Jos lapsi ei tule nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana persoonanaan, lapsen minäkäsitys vääristyy. Tällä on negatiivinen vaikutus hänen itsetuntonsa ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Minäkuvan rakentumisen ja eheyden kannalta turvallisuus ja luottamus ovat erityisen tärkeitä. Hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen kokemus omana itsenään on olennaista. (Uusitalo, 2007, s. 29.) Lapsen minäkuvan muodostumisessa suuressa roolissa on muiden lasten antama palaute. Omasta itsestä muodostunut käsitystä ei ole helppoa muuttaa. Toisten antaman palautteen myötä syntynyt käsitys itsestä voi olla täysin väärä, mutta tämän käsityksen mukaan lapsi toimii. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 195.)

Yksinäisyyden jatkuessa yksinäisten lasten kielteiset odotukset ja käsitykset alkavat muiden ihmisten lisäksi kohdistumaan myös heihin itseensä. Tämä johtaa itsen kritisointiin ja liialliseen kontrollointiin omaa käyttäytymistä ja olemusta kohtaan. Oma tila aletaan kokea omaksi syyksi ja oma olemus koetaan niin vääränlaiseksi, ettei kukaan voi sellaisesta kiinnostua. (Junttila, 2015, s.81.) Häpeän tunteen jatkuessa pitkään näkemys omasta itsestä arvokkaana ihmisenä murenee. Pitkään jatkunut häpeän ja epäonnistumisen peittely luovat tunnetta merkityksettömyydestä ja tarkoituksettomuudesta. (Junttila, 2018, s.97.)

## 6.5 Yksinäisyyttä ylläpitäviä ja vahvistavia tekijöitä.

Kaikki tuntevat joskus yksinäisyyttä. Hetkellisen yksinäisyyden tunteen tarkoitus on herättää motivaatio hakeutua sosiaalisia suhteita mahdollistaviin tilanteisiin. Tällöin yksinäisyyden tunne voi johdattaa ihmisen parempaan tilanteeseen. Joskus liian suuri sosiaalisen kanssakäymisen tarve voi ilmentyä muiden mielestä erikoisena käyttäytymisenä. Yksinäisyys voi tällöin ajaa ihmisen tulkitsemaan tilanteita epärealistisesti ja liian herkästi. Tällöin hyvinkin pienet sosiaaliset ristiriidat koetaan uhkana ja onnistumisen kokemukset jäävät täysin huomaamatta. Huomio kääntyy vain negatiivisiin asioihin ja rationaalisuus asioiden tulkinnoissa katoaa. (Junttila, 2018, s.114.)

Resilienssistä puhutaan tänä päivänä paljon. Se tarkoittaa lannistumattomuutta, pitkäjänteisyyttä ja kykyä selvitä vastoinkäymisistä. Sosiaalista resilienssiä tarvitaan selviämään ongelmista, jotka johtuvat sosiaalisista suhteista tai tilanteista. Sosiaalinen resilienssi kehittyy yleensä lapsen kasvaessa. Resilienssi ei välttämättä kasva vain vastoinkäymisistä, vaan tarvitsee kehittyäkseen myös kokemuksen kelpaamisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. (Junttila, 2018, s.109–110.)

Erilaisissa silmänliike- ja aivotutkimuksessa on todettu yksinäisten ihmisten tulkitsevan sosiaalisia tilanteita negatiivisemmin kuin muut ihmiset. He näkevät uhkia ja ristiriitatilanteita kaikkialla ja mahdollisuuksia hyvin vähän. He ennustavat aikaisempien epäonnistumistensa perusteella tulevaa epäonnistumista. Pitkään jatkunut yksinäisyys saa aikaan haitallisia ajattelumalleja. Omien sosiaalisten onnistumisten ajatellaan olevan toisista johtuvia tai sattumaa kun taas epäonnistumisen tulkitaan johtuvan omista ominaisuuksista. Tulkinta itsestä tyhmänä, huonona ja saamattomana johtaa muiden seurauksien välttämiseen. (Junttila, 2018, s.115.) Sosiaalinen pelko ilmenee psyykkisellä ja fyysisellä eli autonomisen hermoston ja oman käyttäytymisen tasolla. Ajatukset keskittyvät pelkoihin ja kauhuskenaarioihin ja tämä johtaa paniikin tunteisiin. Pelko johtaa sosiaalisten tilanteiden välttämiseen ja sitä kautta estää mahdollisuuden kokea onnistumista ihmissuhteissa. Yksinäisyys voi voimistaa

sosiaalista ahdistusta, mutta sosiaalinen ahdistus tai sosiaalinen pelko voi myös johtaa yksinäisyyteen. (Junttila, 2015, s.100–102.)

Suomalaisessa kulttuurissa vallitsee vahvasti yksin pärjäämisen odotukset samalla kun ihmisen tulisi olla luontevasti myös osa yhteisöä. (Heiskanen, 2011, s.77.) Yhteisön pahoinvointi heikentää vääjäämättä hyvinvointia myös yksilötasolla. Vastaavasti pahoinvoivista yksilöistä koostuva yhteisökään ei voi hyvin. (Junttila, 2018, s.127.)

## 6.6 Nuorten kokema yksinäisyys

Yksinäisyys on läsnä ajoittain monien nuorten elämässä, mutta vain osalla yksinäisyys häiritsee merkittävästi kasvua aikuiseksi. Yksinäisyyteen voi liittyä ujoutta ja arkuutta tai impulsiivista häiriökäyttäytymistä. Mielenterveyden ongelmia ja syrjäytymisen riskiä lisää nuoren lähipiirissä esiintyvä turvattomuus ja luottamuspuula. Yksinäisyys ei itsessään ole sairaus, mutta sen seurauksena mieli ja aivot voivat sairastua. (Müller & Lehtonen, 2016, s.93.)

Lapset ja nuoret kuvaavat yksinäisyyden näyttäytyvän lamaannuttavana ja kokonaisvaltaisena, pelottavana kokemuksena, jonka vaikutukset ulottuvat koko elämään. Ulkopuolisuuden ja hyväksymättömyyden tunteet sekä toive läheisestä ystävästä ovat vain osa yksinäisyyden vaikutuksista. (Junttila, 2016a, s.153.)

Ongelmat varhaisessa kiintymyssuhteessa voivat näkyä nuoren elämässä vaikeutena lähestyä toisia ja olla lähellä, sosiaalisten tilanteiden pelkona, luottamuksen puutteena sekä kyvyttömyytenä olla aito ja avoin. Varhaisen kiintymyssuhteen vaikeuksien lisäksi yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös ujous tai arkuus. Huono itsetunto voi johtaa uskomukseen itsestä pahana tai arvottomana eikä tarpeeksi kiinnostavana kenellekään. Nuoret tarvitsevat vertaisiaan ja myös vertaisten seurassa olemisen harjoittelun puute voi johtaa yksinäisyyteen. Vertaisten seura lisää hyväksynnän kokemista, yhteenkuuluvuutta,

hyväksyntää ja emotionaalista turvallisuutta. Aikuisten tärkeä tehtävä olisi tukea nuorten ystävyysuhteita. (Uusitalo, 2007, s.30–31.)

Yksinäisyyteen voi johtaa luontainen sosiaalinen kömpelyys tai sosiaalinen taitamattomuus. Itsekkyys, vaativuus, määräilevyys, hallitsevuus ja aggressiivisuus voivat olla nuorena ominaisuuksia, jotka saavat toiset karttamaan hänen seuraansa. Empatiakyvyn puute, joka voi tulla esiin esimerkiksi kiusaamisena tai kyvyttömyytenä toisen lohduttamiseen, voi olla syy yksin jäämiseen. Myös se, että nuori on henkisesti paljon kehittyneempi voi johtaa vaikeuteen solmia ystävyysuhteita ikätovereihin. (Uusitalo, 2007, s.32.)

Sosiaalinen status on suuressa merkityksessä lapsuudessa ja nuoruudessa. Ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa haitallisesti lapsen kehitykseen erityisesti murrosiässä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 192.) Kouluväkivallan ja myöhemmin koetun yksinäisyyden välillä on tutkimuksissa todettu yhteys. (Tiilikainen, 2016, s.134.) Aina yksinäisyys ei ole itsestä kiinni. Se voi olla myös seurausta sattumasta tai olosuhteista. Joskus iloinen, itsetunnon ja psykeltään terve nuori voi jäädä yksin esimerkiksi muuton tai koulun vaihtamisen vuoksi. (Uusitalo, 2007, s.34.)

Pienillä lapsilla yksin olemisen ja yksinäisyyden välinen yhteys on vielä melko vahva. Kavereiden määrä korvaa ystävyden laadun. Murrosiästä lähtien läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet muuttuvat tärkeämmiksi. Nuoret tiedostavat jatkuvan yksinolemisen lisäävän riskiä tulla torjutuksi ja kiusatuksi, vaikka yksin oleminen olisikin oma toive. Pitkään jatkuessaan yksinäisyys heikentää lapsen ja nuoren sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia ja mielen-terveysongelmien puhkeamisen riski kasvaa. Yksinäisyyteen liittyy unettomuutta ja stressiä sekä kielteisiä ajattelumalleja, joiden on todettu heikentävän ihmisen psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Yksinäisillä on todettu lähes 11 kertainen riski sairastua masennukseen verrattuna muihin ihmisiin. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriö ovat vielä tätäkin yleisempiä. Yksinäisyydellä on yhteys lähes kaikkiin mielenterveyden häiriöihin mukaan lukien itsetuhoisuus ja itsemurhat ja niiden yritykset. (Junttila, 2016a, s.155–156.)

## 7 YKSIÄISYYDEN LIEVITTÄMINEN

### 7.1 Miten yksinäisyydestä voi päästä eroon?

Yksinäisyydestä irti pääseminen on vaikea tehtävä. Mahdoton tehtävä se ei kuitenkaan ole. Yksinäisyyden vähentäminen on mahdollista erilaisin rakenteellisin, asenteellisin ja toiminnanohjauksellisin menetelmin. (Junttila, 2018 s.161.) Erilaiset tapahtumat, toiminnot ja tilanteet voivat nopeastikin muuttaa syvänkin yksinäisyyden ystävyudeksi ja yhteisöllisyydeksi. (Junttila, 2018, s.157.)

Yksinäisyydestä voi olla helpompaa päästä irti vielä lapsuudessa tai nuoruudessa yksinäisyyden jatkuttua vasta vähän aikaa. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteen pitkittyessä ja kestäessä vuosia se alkaa muuttaa omia ajatuksia, tulkintoja ja käyttäytymismalleja yksinäisyyttä pitkittävään ja syventävään suuntaan. (Junttila, 2018, s. 106.)

Kasvattajien tehtävänä yksinäisyyden torjuna olisi auttaa nuorta huomaamaan negatiivisen ajattelun kehä, johon hän on joutunut. Itseään vähättelevä tai masentunut nuori ei välttämättä ymmärrä ajattelunsa olevan irrationaalista ja negatiivisuutta ruokkivaa. Aikuinen voi sensitiivisesti koittaa osoittaa nuorelle hänen omaksumiaan haitallisia käyttäytymismalleja, jotka saavat toiset karttamaan hänen seuraansa. Nuori, joka ei arvosta itseään, tarvitsee aikuiselta pitkäjänteistä apua omien vahvuuksiensa ja positiivisten piirteidensä löytämiseksi. Omien voimavarojen löytyminen voi tuoda helpotusta aloitteellisuuden ystävyyssuhteiden solmimiseksi. (Uusitalo 2007, s. 36.) Sosiaaliset taidot, tietoisuus siitä miten kavereita hankitaan ja miten niitä ylläpidetään ovat avain uusiin ihmisiin tutustumiseen ja yksinäisyydestä eroon pääsemiseen. (Junttila, 2015, s.67–77.)

Yksinäisyyden vähentämiseksi on etsitty ratkaisua neljästä erilaisesta menetelmätyypistä. Nämä ovat sosiaalisten taitojen opettaminen, yksinäisten saaman sosiaalisen tuen lisääminen, sosiaalisten verkostojen parantaminen ja

omaa yksinäisyyttä, ahdistusta ja eristäytyneisyyttä ylläpitävien ajatusten muuttaminen. Vaikuttavuustutkimuksissa on todettu näistä neljännen eli haitallisten ajatusmallien muuttamisen olevan tehokkain keino yksinäisyyden vähentämiseksi. (Junttila, 2015, s.153.) Hyvä itsetunto ja itsensä näkeminen sellaisena, johon joku oikeasti haluaisi tutustua ovat tärkeitä yksinäisyyden poistamisessa. (Junttila, 2015, s.67–77.)

## 7.2 Sosiaalinen kompetenssi

Sosiaalisten suhteiden säilymisen kannalta on tärkeää oppia taitoja ja käyttäytymistä, joka mahdollistaa suhteiden ylläpitämisen. Tärkein käyttäytymismalli on sosiaalinen kompetenssi. Kompetenssiin sisältyy kyvykkyyttä, pystyvyyttä, sosiaalisia kognitioita sekä oman toiminnan tarkkailua, säätelyä ja ohjaamista. Sosiaalisen kompetenssin omaavat ovat vähemmän yksinäisiä kuin muut. Heillä on taitoa tutustua uusiin ihmisiin ja toimia sosiaalisissa tilanteissa. He osaavat huolehtia ystävyys-suhteistaan ja tuntea empatiaa. He osaavat kontrolloida omaa impulsiivista, epäsosiaalista tai muuten häiritsevää käyttäytymistään. Sosiaalisesti kompetentit henkilöt yleensä myös menestyvät opiskelussa, saavat hyviä työpaikkoja, ovat toimivissa parisuhteissa ja onnistuvat monessa muussa elämän positiivisessa asiassa. (Junttila, 2015, s.158–160.)

## 7.3 Kolmannen sektorin rooli yksinäisyyden vähentämisessä

Yksi järjestöjen tärkeistä tehtävistä on yksinäisyyden vähentäminen. Yksinäisyys on kuitenkin tabu. Se voi olla vaikea puheenaihe monelle ja tämä näkyy myös järjestöjen tekemässä työssä. Yksinäisyyttä ei sen luonteen vuoksi lähestytä suoraan, vaan toiminta kohdennetaan joillekin yksinäisyydelle enemmän alttiina oleville kohderyhmille yksinäisten sijaan. Yksinäisyys voidaan tulkita kielteisenä ja leimaavana, jonka vuoksi suoraan yksinäisille kohdennettu toiminta voi estää yksinäisyydestä kärsiviä osallistumasta siihen. (Grönlund & Falk, 2016, s.271.) Yksinäisyyteen voidaan järjestöjen toimesta vaikuttaa tuomalla näkyväksi yksinäisyyttä yhteiskunnallisena ongelmana. Järjestöjen tulisi tehdä työtä sen eteen, että yksinäisyyden häpeällisyydestä päästäisiin eroon

niin toimintakulttuurin kuin mielikuvienkin tasolla. Tämä voisi helpottaa avun vastaanottamista ja hakemista. (Grönlund & Falk, 2016, s.272.)

## 8 KUVATAIDETERAPIA

Omassa opinnäytetyössäni lähestyn yksinäisyyden ja sen vähentämisen teemaa ohjaamalla kuvataideterapeuttisen ryhmän nuorille. Taide on kautta ihmiskunnan historian tuonut lohtua, innoittanut, rauhoittanut, ja tuonut ymmärrystä ja yhteisyyttä (Mantere, 2007, s.11). Taiteen tekemistä voidaan käyttää terapeuttisena työkaluna ja se on erinomainen keino psyykkisten haasteiden käsittelyyn sekä itsetuntemuksen, henkilökohtaisen kasvun ja hyvinvoinnin lisäämiseen. (Suomen taideterapiayhdistys, 2023.) Työskentelyprosessi, materiaalit, valmis kuva ja kokemuksen jakaminen yhdessä palvelevat terapeuttisia, kuntouttavia ja voimaannuttavia tavoitteita (Mantere, 2007, s.11). Taideterapiassa käsitellään asioita mielikuvien avulla. Mielikuvien avulla voimme käsitellä asioita, jotka eivät välttämättä ole vielä totta. Mielikuvien avulla voidaan kuvitella asioiden olevan toisin. (Aura, 2007, s. 133.)

### 8.1 Terapeutin rooli kuvataideterapiassa

Kuvataideterapiassa terapeutin tehtävä on tarjota turvallinen ympäristö, jossa asiakas voi terapeutin avustuksella oppia tutkimaan ja ymmärtämään luovaa prosessia sekä käsitellä prosessin aikana esiin tulevia tunteita, ajatuksia ja muistoja. Taiteen avulla voi käsitellä sellaisiakin tunteita, joiden sanallistaminen voi olla haastavaa. (Suomen taideterapiayhdistys, 2023.) Terapeutin tehtävä on tuoda taiteellista toimintaa helpommin lähestyttäväksi (Aura, 2007, s. 133). Kuvataideterapeuttisessa suhteessa vaikuttavat kolme elementtiä; terapeutti, asiakas ja kuva, jotka yhdessä muodostavat kolmiosuhteen. (Rankanen, 2007, s. 36.)

Terapeutin omat vuorovaikutustaidot ovat suuressa roolissa terapeuttisessa vuorovaikutussuhteessa. Sanavalinnoilla, ilmeillä ja eleillä on vaikutusta terapiasuhteeseen ja sanattomaan viestintään onkin sen vuoksi kiinnitettävä erityistä huomiota. Taideterapeuttisessa työskentelyssä asiakas kokee usein vahvaa samaistumista omaan työhönsä ja voi kokea työhön kohdistuvien sanojen ja eleiden kohdistuvan kuvan sijaan itseensä. Tämän vuoksi asiakastöihin kohdistettujen sanojen ja eleiden tulisi aina olla kunnioittavia. (Salmela & Ala-Keskinen, 2022, s.72–73.)

## 8.2 Työskentely kuvataideterapiassa

Kuvataideterapeuttisessa prosessissa asiakas voi käyttää tekniikkana oman valintansa mukaan esimerkiksi maalaamista, piirtämistä, muovailua tai kollaasitekniikkaa. Taideterapia ei edellytä erityistä taiteellisuutta eikä piirtämisen taitoa, vaan sen tarkoitus on tarjota kanava luovaan ilmaisuun ja terapeuttiseen prosessiin. (Suomen taideterapiayhdistys, 2023; Aura, 2007, s. 133.) Kuvataideterapeuttisessa työskentelyssä syntyneiden kuvien ei myöskään tarvitse olla esteettisiä tai kauniita, vaan toiminnan tavoite on ilmaista ja paljastaa ajatuksia ja tunteita. Tämä on tärkeää selventää myös asiakkaalle. (Malchiodi, 2010, s. 83.)

## 8.3 Taideterapian hyödyt

Maailman terveysjärjestö WHO:n tutkimus (2019) osoittaa taiteen voivan ehkäistä monia sekä fyysisiä että psyykkisiä sairauksia sekä vähentää stressiä. Sillä on todettu olevan merkittävä hyöty myös yksinäisyyden vähentämisessä. (WHO, 2019.) Taiteen avulla ihminen voi tutustua paremmin itseensä ja tulla enemmän tietoiseksi omista ajatuksistaan, tunteistaan ja tarpeistaan. Se voi auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia, heikkouksia ja arvoja. (Suomen taideterapiayhdistys, 2023.) Taidetta voidaan käyttää todellisuuden tutkimiseen. Sen avulla voi tutkia sanojen ulottumattomissa olevia alueita ja tarkastella suhdetta itseensä, elämäänsä ja olemassaoloonsa. Taideterapia toimii erityisesti

nuorten kanssa työskennellessä, koska lapset ja nuoret työstävät kokemuksiinsa symbolien ja mielikuvien avulla (Aura, 2007, s.131–132.)

Taideterapiakokemus on onnistuessaan luova tapahtuma, jossa oleellista on jonkun itselle uuden oivalluksen syntyminen. Kyse voi olla esimerkiksi siitä, että saa yhteyden johonkin uuteen ulottuvuuteen itsessään. Luovassa ilmaisussa ei tarvita ajattelun tietoista kontrollointia ja merkittävät havainnot syntyvätkin nimenomaan kontrollin väliaikaisen menettämisen tai siitä luopumisen aikana. (Mantere, 2007, s. 13–14.)

## 9 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA

Ihmisellä on tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin läpi elämän (Kopakkala, 2011, s.54.) Erilaisissa ryhmissä jäseniä yhdistää yleensä joku yhteinen tarve tai kiinnostuksen kohde. Ryhmä muodostuu tämän teeman ympärille, mutta keskeistä ryhmissä toimiessa on vuorovaikutus muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmän jäsenet saavat toisistaan hyötyä antamalla ja saamalla aineellisia tai aineettomia resursseja. (Kauppila, 2005, s.85–86.)

Jokaisen ryhmän sisälle syntyy oma ryhmädynamiikka. Ryhmädynamiikka on monien asioiden summa. Kauppilan (2005) mukaan ryhmän sisällä vallitseva jännite, ryhmän jäsenten voimavarat, motiivit, kiinnostukset ja tunteet vaikuttavat ryhmädynamiikkaan. Suuri osa ryhmädynamiikasta on näkymätöntä. (Kauppila, 2005, s.92.)

Varsinkin myönteisenä koetun, itselle merkityksellisen ryhmän loppuminen voi aiheuttaa monenlaisia tunteita ja ryhmästä voi olla vaikea irrottautua. (Aalto, 2010, s. 97.) Ryhmän loppuminen voi aiheuttaa masennuksen, vihan, hämmennyksen tai helpotuksen tunteita. Ryhmän loppuminen voi herättää kysymyksen, mitä tästä eteenpäin? (Liebmann, 2004.) Ryhmäprosessissa lopetus on hyvin tärkeä vaihe. Tutkimuksissa on todettu suurimman osan

ryhmäterapiapian hyödyistä toteutuvan vasta ryhmän päättymisen jälkeen. (Kopakkala, 2011, s. 173.)

### 9.1 Taideterapeuttinen ryhmä

Huolimatta siitä, että taideterapeuttisessa ryhmässä toiminta keskittyy paljolti yksilölliseen ilmaisuun, ovat ryhmätoiminnalle ominaiset vuorovaikutuksen mallit, tunnereaktiot ja normi- sekä valtakysymykset läsnä myös taideterapiaryhmissä (Mantere, 2007, s. 178). Kuvalla on tärkeä rooli kuvataideterapeuttisen ryhmän ryhmäytymisprosessissa (Honkanen & Laitinen, 2012, s.26). Yhteisen taiteellisen tekemisen avulla voi lisätä ryhmän koheesiota, vahvistaa sosiaalisia suhteita ja lievittää stressin ja ahdistuksen tunteita. (Rankanen, 2016, s.29.) Kuvataideterapeuttisen ryhmän ohjaajalla on merkityksellinen rooli kuvan tekemisen prosessissa ja niistä keskusteltaessa (Honkanen & Laitinen, 2012, s.26).

Monet kokevat ryhmätilanteet pelottavina ja epävarmuutta herättävinä ja sen vuoksi ne aiheuttavat usein myös vastustusta. Traumaattiset kokemukset ensimmäisestä ryhmästä eli lapsuuden perheestä ovat piirtyneet muistiin ja voivat herätä uudelleen ryhmässä. Myös epäonnistuneet muut ryhmäkokemukset elämän varrelta vaikeuttavat luottamusta uuteen ryhmään. (Mantere, 2007, s. 178.) Ihmisen elämän ihmissuhdemallit syntyvät varhaislapsuudessa. Aivoihin jää jälki, joka määrittää tulevia ihmissuhteita. Aivojen plastisuus kuitenkin mahdollistaa näiden muistijälkien korjaamisen ja uudelleen muovaamisen myös varhaislapsuuden jälkeen. Taidetta voidaan käyttää kiintymyssuhteen haasteiden käsittelyyn sen ei-kielellisen luonteen vuoksi. Mielikuvat ovat olemassa lapsella jo ennen sanojen tuleamista. (Malchiodi, 2010, s. 34.) Onnistunut ryhmäkokemus tarjoaa mahdollisuuden työstää muistiin piirtyneitä epäonnistuneita suhteita (Liebmann, 2004).

Itsensä häpeäminen toimii muurina itsen ja muiden välillä. Ihmisen arvostuksen puute itseään kohtaan estää muidenkin arvostuksen häntä kohtaan. Häpeän kaltaisen vaikean tunteen ilmaisussa ja käsittelyssä taideterapia toimii

hyvin. Luovuus prosessina vahvistaa minää ja sen myötä vähentää häpeän tunnetta. (Wilson, 2010, s. 335.)

## 9.2 Turvallinen ryhmä

Ihminen reagoi turvattomuuden tai turvallisuuden tuntein tilanteisiin oman menneisyytensä perusteella. Omat turvallisuudentunteemme eivät kuitenkaan aina vastaa todellista turvallisuustilannetta. Turvallinen ryhmä voi herättää henkilössä turvattomuuden tunteita esimerkiksi ryhmän toiseen jäseneseen kohdistuvan transferenssitunteen vuoksi. Transferenssi- eli siirtotunteet voivat syntyä sen seurauksena, että joku ryhmässä muistuttaa jotain menneisyydessä kohdattua, meitä loukannutta henkilöä. Transferenssitunteet voivat kohdistua todellisuudessa hyvinkin turvalliseen henkilöön. (Aalto, 2010, s. 15.)

Ryhmän turvallisuus syntyy Aallon (2010) mukaan viidestä komponentista. Nämä ovat luottamus, hyväksyntä, haavoittuvaksi altistuminen, tuen antaminen ja sitoutuminen. Luottamus on riskinottoa ryhmän edessä. Se on rohkeutta altistaa itsensä haavoittuvuudelle ja ottaa ryhmän tukea vastaan. Turvallisuuden tunne ryhmässä lisääntyy hyväksynnän kokemuksen myötä. Avoimuus ja uskallus ilmaista itseään altistaa ihmisen haavoittuvuudelle. Tuen antaminen kasvattaa luottamusta ja turvallisuutta. Tuen antaminen tarkoittaa, että viestitämme toiselle uskovamme hänen kykynsä selviytyä haasteista. Luottamuksen ja turvallisuuden lisääntymiseen sisältyy myös sitoutuminen. Sitoutuminen viestittää halusta saavuttaa tavoitteita tämän ryhmän kanssa. (Aalto, 2010, s. 16.)

Turvallisessa ryhmässä omat parhaat puolemmme voivat tulla esiin ja voimme kokea hyväksytyksi tulemistä omana itsenämme. Turvallisessa ryhmässä itse-tunto vahvistuu ja myös välittäminen muista ryhmän jäsenistä on mahdollista. (Aalto, 2010, s. 17.) Turvallinen ryhmä mahdollistaa yksilön oman sisäisen turvan lisääntymisen ja rohkeus ilmaista itseään kasvaa. Tämän myötä yksilö vahvistuu ja ryhmän tuen tarve vähenee. (Aalto, 2010, s.22.) Ryhmän turvallisuutta lisää myönteisen palautteen antaminen. Myönteinen palaute lisää

ihmisen sisäistä turvallisuutta ja hyvää oloa. Olon parantuessa ryhmään luottaminen helpottuu. Luottamus puolestaan lisää ryhmän turvallisuutta. (Aalto, 2010, s.65.)

### 9.3 Yksinäisyyden vähentäminen ryhmätoiminnan avulla

Terapiatyöskentelyllä voidaan vahvistaa ihmissuhteiden solmimiselle tärkeitä tunnestrategioita ja oppia käytännön keinoja merkityksellisten ihmissuhteiden rakentamiseen. Erityisesti silloin, kun yksinäisyydellä on merkittävä rooli ihmisen elämässä, voidaan ryhmämuotoisia terapioita suositella niiden vuorovaikutteisuuden vuoksi. Vuorovaikutus on aina tärkeässä roolissa yksinäisyyden ja masentuneen ihmisen hoidossa. (Müller & Lehtonen, 2016, s.93.) Sosiaalinen oppiminen tapahtuu parhaiten ryhmässä ja tämän vuoksi taideterapeuttinen ryhmä vastaa yksilötyötä paremmin yksinäisyyden lieventämisen tarpeeseen. Ryhmällä voi olla myös vertaistuellinen vaikutus ryhmän rakentuessa usein jonkun teeman ympärille. (Liebmann, 2004.) Ryhmämuotoinen taidetoiminta voi parhaimmillaan vähentää yksinäisyyttä mahdollistamalla uusia kohtaamisia ja saattamalla yhteen toisilleen entuudestaan tuntemattomia ihmisiä yhteisen tekemisen äärellä (Känkänen, 2013).

## 10 KOHTAAMISIA KUVIEN ÄÄRELLÄ

Opinnäytetyöhöni liittyen toteutin keväällä 2024 kuvataideterapeuttisen ryhmän Kulttuuripaja Virrassa Tampereella. Ryhmä oli tarkoitettu kaikille itsensä yksinäiseksi tunteville Kulttuuripaja Virran asiakkaille. Ryhmässä lähestyttiin yksinäisyyden vähentämistä itsetuntemuksen lisäämisen näkökulmasta. Tavoitteena oli ryhmään osallistuvien omien voimavarojen löytäminen ja itsetunnon parantaminen itsetuntemusta lisäämällä. Lisäksi tavoitteena oli tarjota osallistujille kokemus turvalliseen ryhmään osallistumisesta. Ryhmää markkinoitiin seuraavalla tavalla:

”Ryhmässä tavataan toisia ihmisiä kuvan tekemisen äärellä. Ryhmässä pohditaan kuvien kautta omia tunteita, toiveita, vahvuuksia ja voimavaroja. Jokaisella kerralla tehdään itsenäisesti kuva käsiteltävästä aiheesta. Tekniikoina voi käyttää mm. piirtämistä, maalaamista, kollaasitekniikkaa tai muovailua. Valmiita kuvia katsotaan yhdessä ryhmässä. Ryhmän tavoitteena on lisätä itsetuntemusta ja samalla vähentää yksinäisyyden tunteita tarjoamalla mahdollisuuden tavata muita ihmisiä luovan tekemisen äärellä. Ryhmä on suljettu ja kokoontuu viisi kertaa. Ryhmä on tarkoitettu kaikille kuvallisesta ilmaisusta kiinnostuneille, aikaisempaa kokemusta tai taitoja ei tarvita. Ryhmä on osa sosionomi AMK-opiskelijan opinnäytetyötä.”

Ryhmään ilmoittautui neljä henkilöä. Sopivaksi ryhmäkooksi olin määritellyt 3–6 henkilöä, joten ryhmä päätettiin aloittaa neljällä osallistujalla. Ryhmän oli alun perin tarkoitus olla suljettu, mutta koska kaksi ilmoittautunutta eivät lopulta päässeetkään osallistumaan ja matkan varrella kiinnostuneita löytyi lisää, päätin muuttaa ryhmän avoimeksi ryhmäksi.

Ryhmän tapaamisilla oli jokaisella kerralla samanlainen runko. Aloitimme kuumiskierroksella, jonka jälkeen teimme erilaisia lämmittelytehtäviä. Tämä oli lyhyt, maksimissaan 15 minuuttia kestävä piirustustehtävä. Ajatuksena oli tämän pienen tehtävän avulla asettua varsinaisen kuvan tekemistä varten ja herätellä luovuutta. Lämmittelytehtävät ovat yksinkertaisia tehtäviä, jotka auttavat ryhmään osallistujaa asettumaan tekemisen äärelle, rentoutumaan ja tulemaan yhteyteen muiden ryhmän jäsenien kanssa (Buchalter, 2009, s. 12). Lämmittelytehtävän jälkeen siirryimme tekemään varsinaista kuvaa. Kuvista ja niiden herättämistä aiheista keskusteltiin yhdessä ryhmässä. Lopuksi jokainen osallistuja täytti vielä yksinäisyyskyselyn.

## 10.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisellä tapaamisella ryhmään ilmoittautuneista neljästä henkilöstä paikalle pääsi vain kaksi. Toiset kaksi ilmoittivat, etteivät sillä kerralla ylitsepääsemättömästi syystä pääse paikalle. Keskustelimme Kulttuuripaja Virran

edustajan kanssa asiasta ja päätimme muuttaa ryhmän avoimeksi, jotta ryhmään voisi halutessaan vielä liittyä myöhemmin. Ensimmäisen ryhmätapaamisen perusteella tein arvion, että uusien jäsenien tuleminen ryhmään ei haittaisi prosessia.

Ensimmäisen tapaamisen aluksi laitoin pöydälle erilaisia kuvakortteja. Jokainen osallistuja sai valita yhden itselleen sillä hetkellä sopivalta tuntuvan kortin. Jokainen ryhmän jäsen esitteli lyhyesti itsensä ja kertoi, miksi oli juuri kyseisen kortin ottanut.

Esittelykierroksen jälkeen teimme tavoitetta kartoittavan tehtävän, jossa A3 kokoinen paperi taitettiin kahtia, vielä kahtia ja vielä kerran kahtia. Näihin 8 osaan kirjoitettiin tavoitteita, jotka kukin toivoi ryhmän saavuttavan tai jotka he itse toivoivat ryhmässä saavuttavansa. Lähdimme poistamaan yksi kerralla lappuja aina vähiten tärkeä ensin. Viimeiseksi itselle jäi tavoitteista tärkein. Toinen ryhmän jäsen kertoi tavoitteekseen helpomman tunteiden ilmaisun taiteen kautta. Toisen ryhmäläisen tavoite oli sosiaalisen jännittämisen väheneminen ja turvallinen ryhmäkokemus.

Tämän tavoitetehtävän jälkeen teimme parin kanssa kuvan, jossa toinen piirtää paperille ensin lyijykynällä vapaasti kuvioita ja toinen etsii siitä kuvia tai muotoja ja vahvistaa ne tussilla. Tämän tehtävän tarkoitus oli herätellä mielikuvitusta ja päästä työskentelyn alkuun sekä auttaa ryhmän jäseniä ottamaan kontaktia toisiinsa. Tehtävä tuntui olevan ryhmäläisten mielestä mukava ja sen tekeminen rentoutti tunnelmaa.

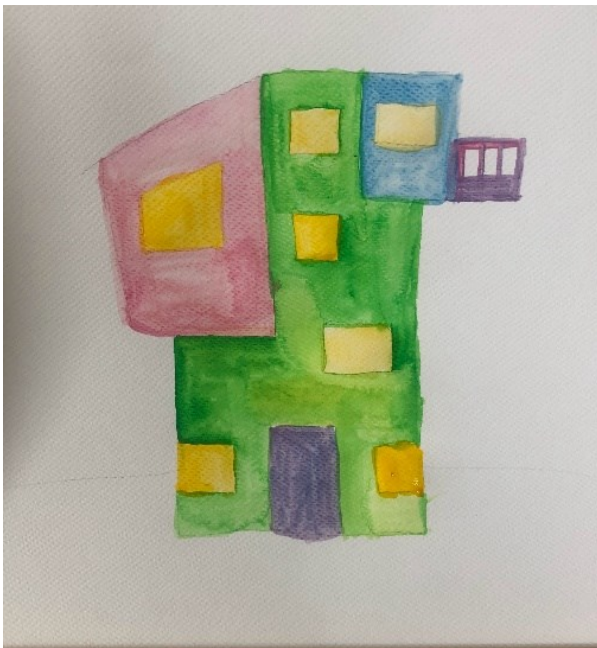
#### 10.1.1 Minä talona

Alun tehtävien jälkeen siirryimme varsinaiseen kuvan tekemiseen. Aiheena ensimmäisellä kerralla oli kuvata itsensä talona. Osallistujat tekivät kaksi kuvaa, joista toinen kuvasi ryhmän jäsentä talona nyt ja toinen häntä talona tulevaisuudessa (kuvat 1 ja 2). Katselimme valmiita kuvia yhdessä ja molemmat kertoivat omista taloistaan sen verran kuin tuntui hyvältä kertoa. Keskustelua

syntyi mukavasti, vaikka ryhmä olikin pieni ja kyseessä oli ryhmän ensimmäinen tapaaminen.



Kuva 1. Ryhmän jäsenen kuvaus itsestään talona nyt.



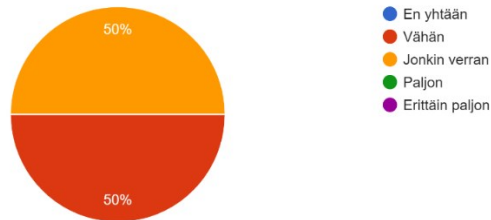
Kuva 2. Ryhmän jäsenen kuvaus itsestään talona tulevaisuudessa.

### 10.1.2 Ensimmäisen kerran yksinäisyyskysely

Lopuksi molemmat osallistujat täyttivät lyhyen kyselyn, jossa kysyttiin yksinäisyyden tunteista ennen ryhmään tuloa ja ryhmän päättyessä sekä ryhmän

vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen. Toinen ryhmäläinen vastasi tuntevansa itsensä yksinäiseksi ryhmään tullessaan vähän ja toinen jonkin verran (kuvio 1).

Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi  
2 vastausta



Kuvio 1. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa ensimmäisellä kerralla.

Molemmat ryhmän jäsenet vastasivat ensimmäisen kerran kyselyssä, etteivät tunteneet ryhmän lopussa itseään yhtään yksinäiseksi (kuvio 2).

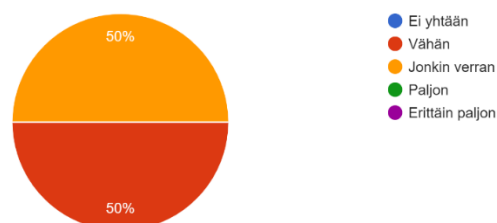
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
2 vastausta



Kuvio 2. Yksinäisyyden kokemus ensimmäisellä kerralla ryhmän lopussa.

Ensimmäisellä kerralla toinen osallistuja vastasi ryhmään osallistumisen vaikuttaneen yksinäisyyden tunteeseen vähän ja toinen jonkin verran (kuvio 3).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni  
2 vastausta



Kuvio 3. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen ensimmäisellä kerralla.

## 10.2 Toinen tapaaminen

Ryhmän toisella tapaamisella paikalla oli yksi uusi jäsen eli yhteensä kolme osallistujaa. Aloitimme tapaamisen kuulumiskierroksella. Kierroksella jokainen kertoi kuulumistensa lisäksi jonkun itseä tänään ilahduttaneen, huvittaneen, hämmästyttäneen tai suututtaneen asian vuorollaan.

Ensimmäisenä kuvatehtävänä ryhmässä tehtiin yhteinen kuva. Idea tähän löytyi Nuorten akatemian Mahis harjoituspankista (Nuorten akatemia, n.d). Jokainen piirsi kuvaan vuorollaan yhden elementin tai viivan. Yhdessä päätettiin, milloin kuva on valmis ja mitä se voisi esittää. Tehtävän tarkoituksena oli yhteistyön tekeminen sekä kuvan tekemisen että päätösten tekemisen muodossa. Kuvaa tehtäessä ryhmän välille muodostui selkeästi yhteinen tyyli millä kuva vietiin loppuun.

### 10.2.1 Onnistumistarina

Varsinaisena aiheena toisella kerralla oli onnistumistarina. Siinä tuli kuvata jotakin omaa onnistumista viimeisen vuoden ajalta (kuva 3). Asia sai olla aivan pieni tai vastaavasti hyvinkin suuri. Tärkeintä oli onnistumisen kokemuksen tunteminen ja tilanteen jättämä hyvä mieli. Kuva sai olla abstrakti tai esittävä. Onnistumistarinan kuvaamisen tarkoituksena on tuoda esiin voimavaroja, vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia ja siten lisätä itsearvostusta. (Salmela & Alakoskinen, 2022.) Valmiita kuvia katselimme ja reflektoimme yhdessä. Pohdimme yhdessä jokaisen kuvan kohdalla millaisia ominaisuuksia tai taitoja kyseinen onnistuminen vaati toteutuakseen. Keskustelua syntyi tälläkin kerralla hyvin ja oli ilahduttavaa huomata, miten kaikki antoivat toisilleen positiivista palautetta. Ryhmä otti uuden jäsenen vastaan hyvin.

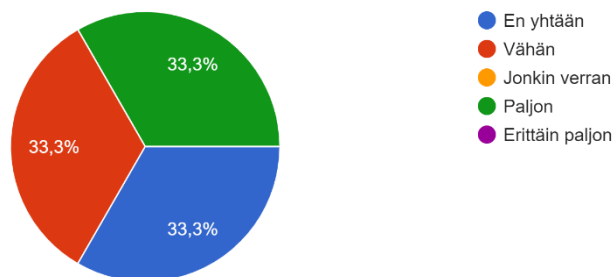


Kuva 3. Ryhmän jäsen kuvasi omaa valmistumistaan, josta koki onnistumista.

### 10.2.2 Toisen kerran yksinäisyyskysely

Toisen kerran alussa ryhmän jäsenistä yksi vastasi yksinäisyyskyselyyn tuntevansa itsensä yksinäiseksi paljon, yksi vähän ja yksi ei yhtään (kuvio 4).

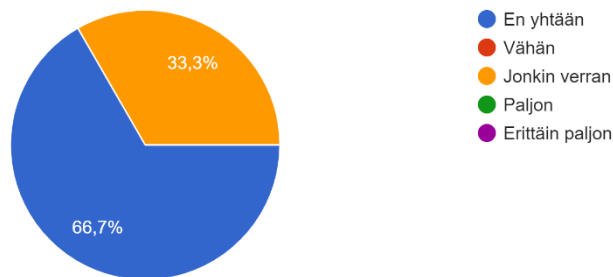
Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi  
3 vastausta



Kuvio 4. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa toisella kerralla.

Ryhmäkerran lopussa osallistujista yksi tunsu itsensä yksinäiseksi jonkin verran ja kaksi ei yhtään (kuvio 5).

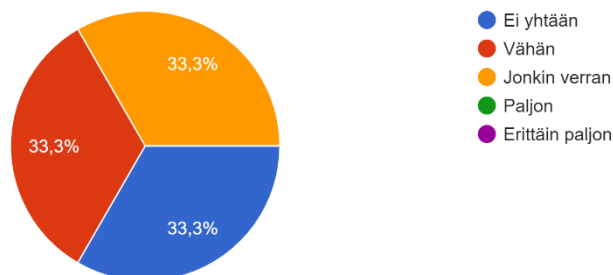
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
3 vastausta



Kuvio 5. Yksinäisyyden kokemus toisella kerralla ryhmän lopussa.

Ryhmään osallistumisen koki vaikuttaneen yksinäisyyden tunteeseensa jonkin verran yksi, vähän yksi ja ei yhtään yksi henkilö (kuvio 6).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni  
3 vastausta



Kuvio 6. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen toisella kerralla.

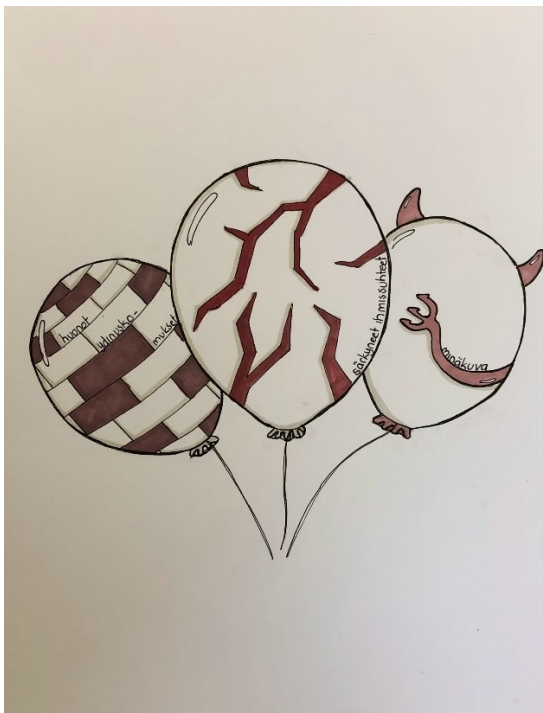
### 10.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannella tapaamisella ryhmään tuli jälleen uusi jäsen eli paikalla oli neljä henkilöä. Aloitimme tämänkin kerran kuulumiskierroksella, jolla jokainen kertoi kuulumistensa lisäksi kolme itseensä sopivaa sanaa. Sanat saivat olla luonteenpiirteitä, vahvuuksia tai muuten itsen positiivisella tavalla liittyviä. Teimme ennen varsinaista aihetta lämmittelytehtävänä Zentangle- metodilla kuvat. Tässä jokainen ottaa pienen paperin ja tussin. Paperin reunoihin tehdään pisteet. Pisteet yhdistetään viivalla. Rajattu alue jaetaan lohkoihin, jotka

täytetään erilaisilla kuvioilla. Työskentelyn tarkoitus on rentouttaa, herättää luovuutta ja auttaa keskittymään sekä lisätä itseluottamusta (Zentangle.com).

### 10.3.1 Irti päästäminen

Kolmannen tapaamiskerran varsinainen aihe oli Irti päästäminen. Tehtävänä oli kuvata kolme ilmapalloa, joissa on kussakin asia, josta haluaa päästää irti (kuva 4). Valmiita kuvia katseltiin ja niistä keskusteltiin yhdessä. Toisilla ryhmäläisillä kuvatut asiat olivat hyvin konkreettisia ja selkeitä, mutta kaikki eivät halunneet kovin paljon avata kuvaansa muille. He kuitenkin kertoivat kokevansa, että kuvan tekeminen merkitsi itselle paljon ja se riittää. Keskustelun jälkeen tehtiin toinen kuva, johon kuvattiin kolme asiaa, jotka ryhmän jäsenet halusivat vastaanottaa elämäänsä (kuva 5). Ryhmässä kommentoitiin, että oli miellyttävää päättää kuvien katselu positiivisiin kuviin toiveikkuuden jäädessä viimeiseksi tunteeksi. Neljäs jäsen otettiin lämpimästi vastaan ryhmässä. Uusi ryhmän jäsen toi ryhmään lisää keskustelua ja tästä annettiin positiivista palautetta.



Kuva 4. Asioita, joista ryhmän jäsen olisi halukas päästämään irti.

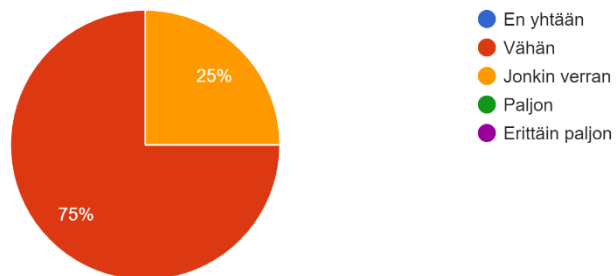


Kuva 5. Asioita, joita ryhmän jäsen haluaisi luopumiensa tilalle.

### 10.3.2 Kolmannen kerran yksinäisyyskysely

Ryhmäkerran lopuksi kaikki vastasivat taas yksinäisyyskyselyyn. Tällä kerralla ryhmään tullessaan itsensä yksinäiseksi koki kolme jäsentä vähän ja jonkin verran yksi osallistuja (kuvio 7).

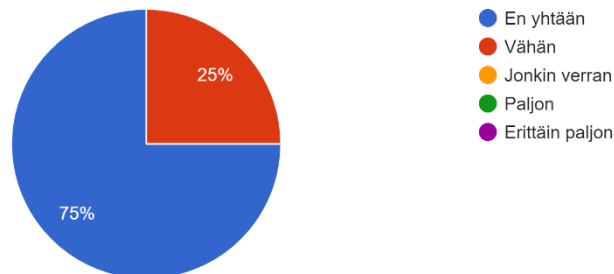
Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi  
4 vastausta



Kuvio 7. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa kolmannella kerralla.

Ryhmän päättyessä kolme osallistujaa eivät kokeneet itseään yksinäiseksi yhtään ja yksi koki itsensä yksinäiseksi vähän (Kuvio 8).

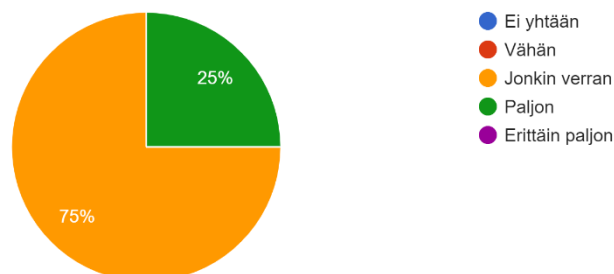
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
4 vastausta



Kuvio 8. Yksinäisyyden kokemus kolmannella kerralla ryhmän lopussa.

Kolme osallistujaa koki, että ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen jonkin verran ja yksi osallistuja koki sillä olleen merkitystä paljon (kuvio 9).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni  
4 vastausta



Kuvio 9. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen kolmannella kerralla.

#### 10.4 Neljäs tapaaminen

Neljännessä ryhmätapaamisessa oli mukana neljä osallistujaa, jotka olivat samat henkilöt kuin edellisellä kerralla. Inhimillisen erehdyksen vuoksi kahdelle viimeiselle kerralle ryhmälle oli varattu eri tila kuin aikaisemmillä kerroilla. Havaittiin sillä olevan hieman vaikutusta joihinkin ryhmän jäseniin. Huomasin

ryhmäkerran alussa hermostuneisuutta, jota ei aikaisemmin ollut havaittavissa. Tunnelma kuitenkin rentoutui pian, kun aloitimme toiminnan. Aloitimme tuttuun tapaan kuulumiskierroksella.

Kuulumisten vaihtamisen jälkeen teimme lämmittelytehtävänä peilipiirustusta parin kanssa. Iso paperi taitettiin kahtia ja pari aloitti taitetun paperin keskeltä piirtämään siten, että toinen piirsi samaan aikaan peilikuvaa. Tämä osoittautui hauskaksi tehtäväksi ja naurua kuului tekemisen lomassa. Ilmapiiri rentoutui tämän jälkeen selvästi.

#### 10.4.1 Hyvä minussa

Tällä kerralla kuvan tekemiseen käytettiin kollaasitekniikkaa (kuva 5). Kollaasin tekeminen on useimmille helppo ja mielekäs tapa tehdä taidetta. Lehtiä selaamalla löytää helposti lukemattoman määrän ideoita. (Buchalter, 2009). Aiheena kollaasissa oli ”Hyvä minussa”. Tarkoituksena oli leikata lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka kuvaavat omia hyviä ominaisuuksia tai hyviä asioita elämässä ja liimata ne paperille yhtenäiseksi kuvaksi. Kollaasin tekeminen tuntui olevan mielekästä kaikille ja aika kului mukavasti. Kuvien tekemiseen käytetty aika oli hiukan pidempi kuin edellisillä kerroilla ja myös kuvien katseluun käytettiin enemmän aikaa. Tällä kerralla tuntui, että ryhmä alkoi selkeästi luottaa toisiinsa enemmän. Ryhmä tuntui enemmän ja rohkeammin kommentoivan toistensa töitä kuin ryhmän alussa. Lopuksi ryhmäläiset täyttivät tälläkin kerralla yksinäisyyskyselyn ja heitä muistutettiin seuraavan kerran olevan viimeinen kerta.

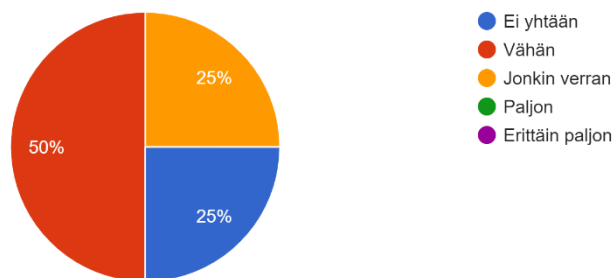


Kuva 6. Kollaasi "Hyvä minussa".

#### 10.4.2 Neljännen kerran yksinäisyyskysely

Neljänteen ryhmätapaamiseen tullessa osallistujista kaksi koki itsensä yksinäiseksi vähän. Yksi koki itsensä jonkin verran yksinäiseksi ja yksi ei tuntenut itseään yhtään yksinäiseksi (kuvio 10).

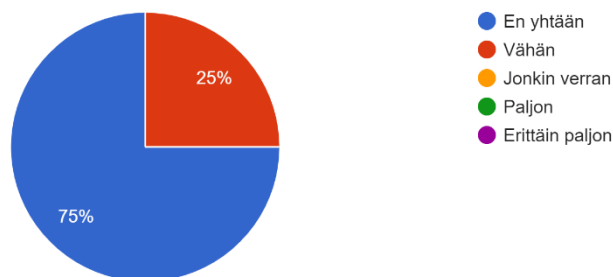
Ryhmään tullessani koin itseni yksinäiseksi  
4 vastausta



Kuvio 10. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa neljännellä kerralla.

Ryhmän lopussa kolme neljästä ei tuntenut itseään yhtään yksinäiseksi ja yksi koki itsensä yksinäiseksi vähän (kuvio 11).

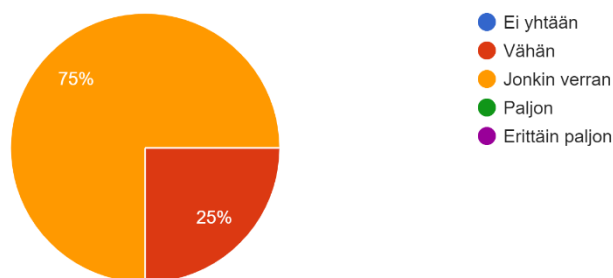
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
4 vastausta



Kuvio 11. Yksinäisyyden kokemus neljännellä kerralla ryhmän lopussa.

Ryhmään osallistuneista kolme koki ryhmään osallistumisella olleen vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen jonkin verran ja yksi koki sillä olleen vaikutusta vähän (Kuvio 12).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni  
4 vastausta



Kuvio 12. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen neljännellä kerralla.

### 10.5 Viides tapaaminen

Viides tapaaminen oli viimeinen ryhmän tapaaminen. Viimeisen kerran kunniaksi tällä kerralla herkuteltiin karkeilla. Viidennellä kerralla oli mukana kolme ryhmän jäsentä. Aloitimme tämänkin kerran kysymyskerroksella, johon liittyen jokainen valitsi pöydältä kuvakortin, joka kuvasi omaa matkaansa ryhmässä. Jokainen kertoi muille ryhmäläisille omalla vastausvuorollaan myös jonkun positiivisen asian ryhmästä. Hyvien asioiden keksiminen tuntui olevan kaikille

ryhmäläisille helppoa. Kahden ensimmäisellä ryhmäkerralla mukana olleen kanssa muistelimme heidän ryhmälle asettamia tavoitteita. Toisen ryhmäläisen tavoite oli tunteiden ilmaisun helpottuminen taiteen avulla ja toisen tavoite oli sosiaalisen jännittämisen helpottaminen ja turvallinen ryhmäkokemus. Molemmat kertoivat kokevansa, että heidän oma tavoitteensa oli saavutettu.

Lämmittelytehtävänä ryhmässä teimme kuvat käyttäen Neurographic Art -tekniikkaa. Neurographic Art on venäläisen psykologin Pavel Piskarovin kehittämä työskentelytapa, jossa pyritään yhdistämään tietoinen ja tiedostamaton mieli (Vergara, 2022). Välineinä käytimme tussia ja vesivärejä. Yksi ryhmän jäsen, jolla oli aikaisemmin ollut haasteita välillä tarttua tekemiseen, kertoi pitäneensä erityisesti tästä tehtävästä.

#### 10.5.1 Kiitollisuus

Viimeisen kerran aiheena oli Kiitollisuus. Kiitollisuutta pohtimalla voi kiinnittää ajatukset tähän hetkeen ja se voi auttaa kiinnittämään huomiota hyvään. (Salme & Ala-Keskinen, 2022, s.127.) Tehtävänä oli miettiä, mikä omassa elämässä on jo hyvin ja mistä on kiitollinen ja tehdä siitä kuva valitsemallaan tekniikalla (kuva 7). Kuvan tekemisen jälkeen keskustelimme kuvista jälleen yhdessä. Kuvista tuli tyyliltään hyvin erilaisia ja keskustelimme ryhmässä siitä, kuinka hyvä asia on, että kaikilla on omanlaisensa tyyli ja kaikki kuvat ovat omalla tavallaan erityisiä. Tällä kertaa ensimmäistä kertaa yksi ryhmän jäsen ei pitänyt työstään ollenkaan. Hän koki sen olevan liian konkreettinen ja yksinkertainen. Kuvakierroksen lopussa hän kertoi asiasta muille ryhmäläisille. Keskustelimme kuvasta ja siitä, että halutessaan hän voisi käyttää nyt tekemäänsä kuvaa ikään kuin muistiinpanona ja tehdä mieleisemmän ja abstraktimman kuvan sen pohjalta. Hän kiitti tästä palautteesta ja kertoi sen helpottaneen oloa. Tässä tilanteessa tuli hyvin näkyviin ryhmän yhtenäisyys ja hyvä ryhmähenki. Kaikki olivat tukemassa ja kannustamassa heti huomattuaan jonkun sitä tarvitsevan.



Kuva 7. Ryhmän jäsen kuvasi kiitollisuuttaan luonnosta, pyöräilystä ja aamukahvista.

#### 10.5.2 Viidennen kerran yksinäisyyskysely

Lopuksi kaikki ryhmäläiset täyttivät jälleen yksinäisyyskyselyn ja sen lisäksi palautelomakkeen (Liite 2), jossa kysyttiin koko ryhmään osallistumisen prosessista.

Tällä viimeisellä kerralla kaikki kolme ryhmäläistä vastasivat tunteneensa itsensä vähän yksinäiseksi tullessaan ryhmään (kuvio 12).

Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi

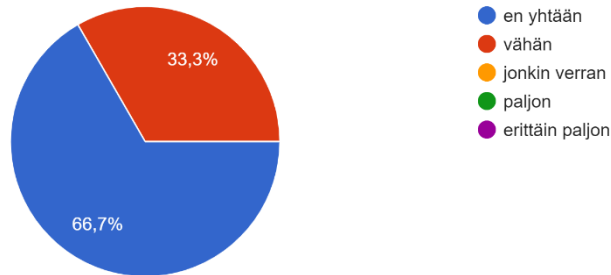
3 vastausta



Kuvio 12. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa viidennellä kerralla.

Ryhmän lopussa yksi osallistuja tunsi itsensä yksinäiseksi vähän ja kaksi ei tuntenut itseään yksinäiseksi yhtään (Kuvio13).

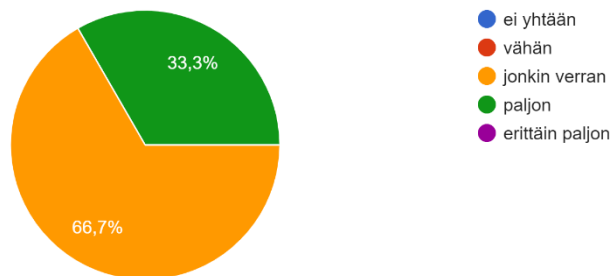
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
3 vastausta



Kuvio 13 Yksinäisyyden kokemus viidennellä kerralla ryhmän lopussa.

Kaksi henkilöä koki ryhmään osallistumisella olleen vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen jonkin verran. Yksi henkilö tunsii sillä olleen paljon vaikutusta (kuvio 14).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni  
3 vastausta



Kuvio 14. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen viidennellä kerralla.

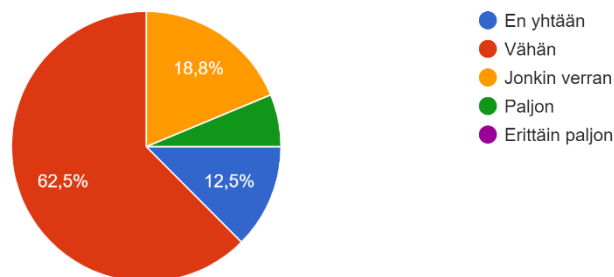
# 11 TULOKSIA RYHMÄSTÄ

## 11.1 Yksinäisyyskyselyn tuloksista

Yksinäisyyskyselyn perusteella yksinäisyyden tuntemukset olivat vähentyneet ryhmään osallistumisen aikana jokaisella tapaamiskerralla. Ryhmän vaikutus yksinäisyyden tunteeseen vaihteli vastausten perusteella. Vastaukset sijoittuivat välille ei yhtään – paljon. Huomioitavaa vastauksissa on, että vain henkilöt, jotka vastasivat, etteivät kokeneet itseään yhtään yksinäiseksi ryhmän alussa, vastasivat ettei ryhmällä ollut merkitystä yksinäisyyden tunteeseen yhtään. He eivät kokeneet itseään yksinäiseksi yhtään ryhmän alussa eivätkä lopussa, joten ryhmällä ei ollut siihen vaikutusta. Kaikissa muissa tapauksissa ryhmällä koettiin olleen merkitystä ainakin vähän.

Kaikkia ryhmäkertoja yhtenäisesti tarkastellessa vastaukset jakoutuivat seuraavasti. Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi: En yhtään, 2 vastausta (12,5 %). Vähän, 10 vastausta (62,5 %). Jonkin verran, 3 vastausta (18,8 %). Paljon, 1 vastaus (6,3 %) (Kuvio 15).

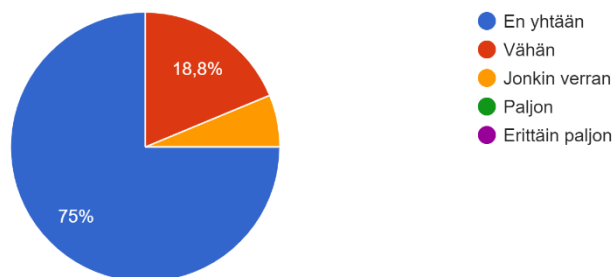
Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi  
16 vastausta



Kuvio 15. Yksinäisyyden kokemus ryhmään tullessa.

Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi: Ei yhtään, 12 vastausta (75 %). Vähän, 3 vastausta (18,8 %). Jonkin verran, 1 vastaus (6,3 %) (Kuvio 16).

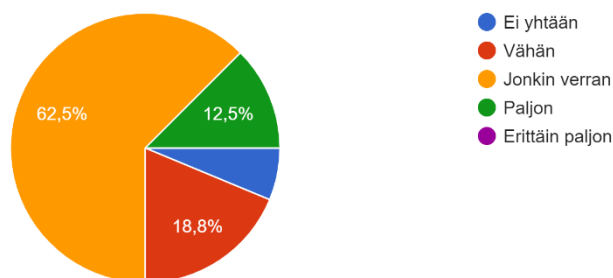
Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi  
16 vastausta



Kuvio 16. Yksinäisyyden kokemus ryhmän lopussa.

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen: Ei yhtään, yksi vastaus (6,3 %). Vähän, 3 vastausta (18,8 %). Jonkin verran, 10 vastausta (62,5 %). Paljon, 2 vastausta (12,5 %) (Kuvio 17).

Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen  
16 vastausta



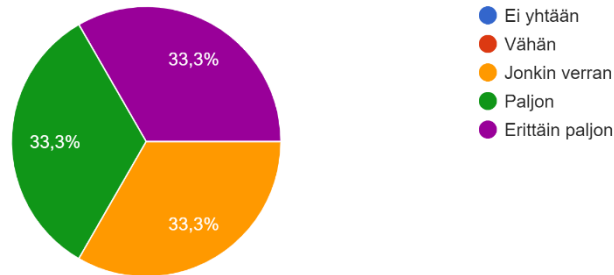
Kuvio 17. Ryhmään osallistumisen vaikutus yksinäisyyden tunteeseen.

## 11.2 Palautelomakkeen analyysi

Palautelomakkeella oli 6 kysymystä, joiden tarkoituksena oli selvittää, oliko ryhmän jäsen kokenut ryhmätoiminnan itselleen hyödylliseksi ja olivatko teemat olleet itsetuntemuksen lisäämisen kannalta hyödyllisiä. Kaikilla ryhmäkerroilla aiheet oli suunniteltu itsetuntemuksen lisäämisen näkökulmasta, koska se on tärkeä osa itsensä hyväksymistä ja hyvää itsetuntoa. Lisäksi palautelomakkeella pyrittiin saamaan selville, kokivatko ryhmän jäsenet ryhmän turvalliseksi.

Ensimmäinen kysymys koski itsetuntemuksen lisääntymistä (kuvio18). Yksi vastaajista vastasi, että itsetuntemus on lisääntynyt ryhmään osallistumisen myötä erittäin paljon, yksi paljon ja yksi jonkin verran.

Ryhmään osallistuminen on lisännyt itsetuntemustani  
3 vastausta



Kuvio 18. Itsetuntemuksen lisääntyminen ryhmän vaikutuksesta.

Toinen kysymys kartoitti ryhmään osallistumisen vaikutusta yksinäisyyden tunteisiin (kuvio19). Kaikki kolme vastasivat ryhmän vähentäneen yksinäisyyden tunteita jonkin verran.

Ryhmään osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyden tunteitani  
3 vastausta

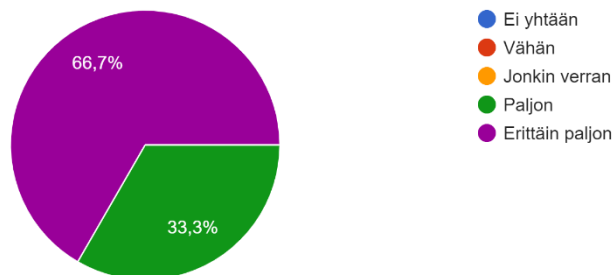


Kuvio 19. Ryhmän vaikutus yksinäisyyden tunteiden vähenemiseen.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, tunsivatko ryhmän jäsenet ryhmän turvalliseksi (kuvio 20). Kaksi vastaajista koki ryhmän turvalliseksi erittäin paljon ja yksi paljon.

Olen kokenut ryhmän turvalliseksi

3 vastausta

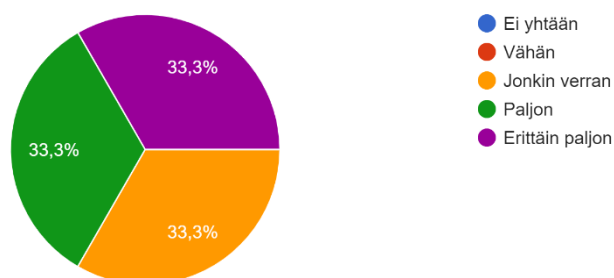


Kuvio 20. Ryhmän turvalliseksi kokeminen.

Neljäs kysymys koski tehtävien aiheita ja niiden hyödyllisyyttä itselle (kuvio 21). Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että aiheet olivat itselle hyödyllisiä erittäin paljon, yksi oli sitä mieltä, että paljon ja yhden mielestä ne olivat hyödyllisiä jonkin verran.

Ryhmässä tehtävien kuvien aiheet ovat olleet itselleni hyödyllisiä

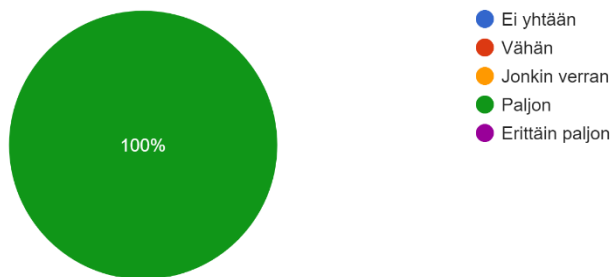
3 vastausta



Kuvio 21. Kuvien aiheiden hyödyllisyys.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin, onko ryhmän jäsen kokenut tulleensa kohdatuksi ryhmässä ryhmän ohjaajan toimesta (kuvio 22). Kaikki kolme vastasivat tähän tulleensa kohdatuksi paljon.

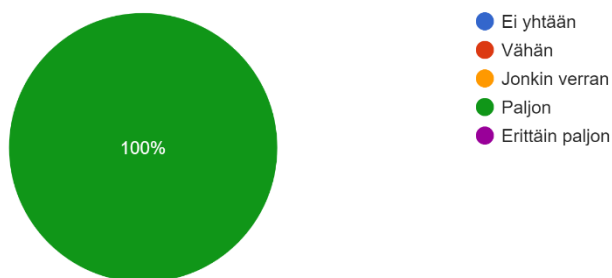
Olen kokenut tulleei kohdatuksi ryhmässä ohjaajan toimesta  
3 vastausta



Kuvio 22. Kohdatuksi tuleminen ohjaajan toimesta.

Kuudes kysymys koski sitä, onko ryhmäläinen kokenut tulleei kohdatuksi toisten ryhmäläisten toimesta (kuvio 23). Kaikki kolme vastasivat kokevansa tulleei kohdatuksi paljon.

Olen kokenut tulleei kohdatuksi toisten ryhmäläisten toimesta  
3 vastausta



Kuvio 23. Kohdatuksi tuleminen toisten ryhmäläisten toimesta.

### 11.3 Kuvataideterapeuttisen ryhmän merkitys yksinäisyyden vähentämiseksi

Kuvataideterapeuttisen ryhmätoiminnan tavoitteena oli vahvistaa ryhmään osallistuvien nuorten osallisuuden tunnetta ja hyväksyvää suhtautumista itseensä ja muihin kuvan tekemisen kautta sekä keskusteluiin. Ryhmässä keskityttiin itsetuntemuksen teemoihin ja pyrittiin siten lisäämään ryhmään osallistuvien hyväksyntää itseään kohtaan. Hyväksynnän lisääntyessä itseä kohtaan se lisääntyy myös muita kohtaan. Tärkeää oli myös turvallisen ryhmäkokemuksen ja turvallisten kohtaamisten mahdollistaminen ryhmässä.

Yksinäisyys koetaan usein häpeällisenä ja itsestä johtuvana. Itsensä häpeäminen ja arvostuksen puute itseä kohtaan estää muidenkin arvostuksen. Häpeä voi estää yksinäistä ihmistä liittymästä muiden joukkoon. Luova prosessi itsessään vähentää häpeää vahvistamalla itsetuntemusta, ja taide onkin erinomainen keino häpeän tunteen ilmaisemiseen ja käsittelyyn. (Wilson, 2010, s. 335.) Häpeää ja vääristynyttä minäkuvaa käsiteltiin myös omassa ryhmässäni useammankin kuvan yhteydessä. Tutkimuksissa on todettu taiteen ehkäisevän monia fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia ja sillä olevan stressiä alentava vaikutus. Sen on myös todettu olevan hyvä keino vähentää yksinäisyyttä. (WHO, 2019.) Oman ryhmänohjauskokemukseni perusteella voi myös todeta ryhmän jäsenten yksinäisyyden vähentyneen taiteen tekemiseen keskittyneen ryhmän myötä. Taiteen avulla ihminen voi tutustua paremmin itseensä ja tulla enemmän tietoiseksi omista ajatuksistaan, tunteistaan ja tarpeistaan. (WHO, 2019.)

Ryhmässä tehtiin myös tehtäviä, joiden tarkoituksena oli saada aikaan vuorovaikutusta ryhmäläisten kesken. Vuorovaikutuksen lisäämiseen ja kontaktin ottamiseen muihin pyrittiin myös joka kerran lopussa käytävän keskustelun avulla. Ryhmässä tehdyt paritehtävät selvästi lisäsivät ryhmäläisten kanssakäymistä toistensa kanssa ja herättivät naurua ja vapauttivat tunnelmaa. Myös ryhmässä käydyt keskustelut kuvista toimivat yhteisyyden rakentajina. Kuvista löydettiin samaistumispintaa ja niitä tutkiessa voitiin antaa ja saada tukea ja oivalluksia muilta.

Ryhmään osallistuminen ei ole kaikille helppoa. Aikaisemmat huonot kokemukset omasta lapsuudesta tai muista ryhmistä vaikeuttavat uusiin ryhmiin osallistumista ja luottamusta ryhmään. (Mantere, 2007, s. 178.) Arvostan paljon ryhmääni osallistuneiden henkilöiden rohkeutta osallistua ja antaa mahdollisuus ryhmälle. Ryhmästä muodostui turvallinen, koska ryhmän jäsenet uskalsivat luottaa muihin ryhmäläisiin ja sitoutuivat ryhmään. Turvallisuuden tunne ryhmässä lisääntyy hyväksynnän kokemuksen myötä. (Aalto, 2010, s. 16.) Tähän kiinnitimmekin erityisesti huomiota ryhmässä. Kaikkien kunnioittava ja hyväksyvä kohtelu oli lähtökohta työskentelylle. Tämä sama suhtautuminen koski myös kuvia. Omana itsenä hyväksytyksi tuleminen on mahdollista turvallisessa

ryhmässä. Tämän myötä itsetunto voi vahvistua ja välittäminen ryhmän muista jäsenistä mahdollistuu. (Aalto, 2010, s.17.) Ryhmässäni oli nähtävissä kaikkien tukeminen ja kunnioittava kohtelu varsinkin silloin, kun joku tuntui tarvitsevan tukea ja rohkaisua.

Joka kerran lopussa täytettävän kyselyn tulosten perusteella osallistujien yksinäisyyden kokemukset vähenivät jokaisen ryhmäkerran aikana. Ryhmään osallistumisella koettiin olevan siihen vaikutusta. Ryhmän antaman palautteen sekä omien havaintojeni perusteella ryhmä oli turvallinen ja ryhmän jäsenet kokivat osallisuutta ryhmässä ja sitoutuivat ryhmään hyvin. Ryhmässä tehtävien kuvien aiheet koettiin hyödyllisiksi ja niistä syntyi hyvin keskustelua.

Palautteen perusteella ryhmään osallistumisella oli positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden tunteen vähenemiseen ja voidaan todeta, että kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla on mahdollista vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyydestä irti pääseminen vaatii kohtaamisia. Kuvataideterapeuttinen menetelmä voi tarjota turvallisen pohjan kohtaamisten mahdollistamiselle. Kuvan kautta voi keskustella, vaikka sanoja ei löydy. Kuvalla voi kertoa asioita muille ja löytää itsestään uutta. Pienetkin oivallukset itsestä ja myönteiset kokemukset muista voivat olla reitti pois päin yksinäisyydestä.

Kaikki ryhmän jäsenet, jotka olivat paikalla viimeisellä kerralla, olisivat toivoneet ryhmän jatkuvan pidempään. Myös itse ryhmän ohjaajana olen sitä mieltä, että ryhmän hyöty olisi tullut vielä paremmin esiin pidemmässä ryhmäprosessissa.

## 12 POHDINTA

Yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Yksinäisyyden ihmiselle aiheuttamien oireiden kirjo on laaja. Se aiheuttaa ahdistuksen ja masennuksen lisäksi myös fyysisistä kipua. Yksinäisyys voidaan

kokea häpeällisenä ja itsestä johtuvana ja tämä vaikeuttaa yksinäisyydestä eroon pääsemistä. Yksinäisten on vaikeampi osallistua erilaiseen ryhmätoimintaan, joka kuitenkin olisi askel pois päin yksinäisyydestä. Yksinäisyyden lieventämiseen tarvitaan omien toiminta- ja tulkintamallien muutosta, mutta tämän lisäksi myös ympäristön suhtautumisella yksinäisyyteen on merkitystä. (Junttila, 2018, s. 153–154.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kuvataideterapeuttista menetelmää käyttämällä tarjota nuorille kokemus turvallisesta ryhmästä ja ryhmän avulla tarkastella onko kuvataideterapeuttisella ryhmätoiminnalla vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. Ryhmässä keskityttiin itsetuntemuksen teemoihin, tutkimusten puhuessa sen puolesta, että itsetuntemuksen ja itsensä hyväksymisen lisääminen on merkittävä keino yksinäisyyden vähentämiseen. On tärkeää arvostaa itseään, jotta voisi vastaanottaa muidenkin arvostusta. (Junttila, 2015, s. 153.) Menetelminä opinnäytetyössäni käytin havainnointia, kyselyä ja palautelomaketta. Eettiset periaatteet otin huomioon kysymällä kaikilta ryhmään osallistuvilta luvan kuvien ja keskusteluiden käyttämiseen osana opinnäytetyötä.

Opinnäytetyöni toiminnallisena osuutena toteutin viisi kertaa kokoontuvan kuvataideterapeuttisen ryhmän nuorille, joilla on yksinäisyyden haasteita. Osallistujien saaminen ryhmään ei ollut aivan helppoa, mutta tähän osasin jo varautua aikaisempien kokemusteni perusteella. Ryhmästä saatujen tulosten perusteella ryhmä koettiin turvalliseksi ja ryhmässä käsiteltyjen aiheiden koettiin olevan merkityksellisiä. Olin erityisen tyytyväinen siihen, että ryhmä koettiin turvalliseksi. Omat havaintoni ryhmästä tukivat palautteen tulosta. Tunnelma ryhmässä oli lämmin ja kannustava. Ryhmä oli pieni ja tapaamiskertoja oli vähän ja merkittävämmän tutkimustuloksen saamiseksi ryhmän olisi pitänyt jatkua pidempään. Jokainen viimeisellä kerralla ryhmään osallistunut toivoikin, että ryhmä olisi vielä jatkunut. Toivon ryhmään osallistumisen antaneen osallistujille eväitä itsetuntemuksen lisäämiseen ja itsensä arvostamisen kasvattamiseen myös jatkossa. Ryhmäprosessin on todettu vaikuttavan vahvimmin vasta ryhmän päättymisen jälkeen. (Kopakkala, 2011, s. 173.)

Opinnäytetyö on ollut minulle kokonaisuudessaan antoisa matka, joka on välillä ollut myös raskas. Yksinäisyys aiheena kiinnostaa minua, mutta yksinäisyyteen tutustuminen ja sen syihin ja seurauksiin uppoaminen on ollut välillä hyvinkin raskasta. Eriyksen vaikealta tuntui lukea lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Niistä toiveista, että olisi edes yksi kaveri. Edes yksi, jolle soittaa. Edes yksi, jolle puhua. Siitä toiveesta, että minutkin joku huomaisi, että voisi tuntea olevansa edes olemassa. Aiheen tuskallisuudesta huolimatta pidän tärkeänä, että yksinäisyydestä uskalletaan puhua. Vain siitä puhumalla ja sen olemassaolon esille tuomisella siihen voidaan vaikuttaa. Näin monien ihmisten ympäröimänä kenenkään ei kuuluisi jäädä yksin.

Kuvataideterapeuttinen ryhmä, jonka ohjasin opinnäytetyöni osana, tarjosi synkälle aiheelle vastapainona paljon toiveikkuuden ja onnistumisen kokemuksia. Oli ilo seurata nuorten työskentelyä, josta välittyi aito halu osallistua ja oppia tuntemaan itsensä ja kehittyä omana itsenään. Olin onnellinen siitä, että ryhmän antama palaute tuki omia tuntemuksiani ryhmästä. Ryhmäprosessiinkin mahtui monia tunteita, mutta itselle välittyi tunne, että jokaisen ryhmäkerran lopussa päällimmäiseksi jäi toivo.

Koen opinnäytetyöni aiheen merkitykselliseksi itselleni ja ajattelen sen olevan sitä myös yhteiskunnallisesti. Järjestöillä on mahdollisuus vaikuttaa yksinäisyyden näkyväksi tekemiseen ja sen häpeällisyyden poistamiseen niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisestikin. (Grönlund & Falk, 2016, s.272.) Kolmannen sektorin kohtaamispaikat, joihin Kulttuuripaja Virtakin kuuluu, kannattelevat tällä hetkellä Suomessa monia mielenterveyden haasteista kärsiviä ja pitävät yksinäisiä kiinni osallisuudessa. Hallituksen kaavailema 100 miljoonan euron leikkaus järjestöjen rahoituksesta tulisi näkymään järjestöjen toiminnassa ja näiden ihmisten arjessa raskaasti. Yksinäisyydestä eroon pääseminen on vaikeaa, mutta ei mahdotonta. Olen tyytyväinen siihen, että omalla työlläni olen saanut omalta osaltani vaikuttaa ihmisten hyvinvoinnin lisääntymiseen ja yksinäisyyden vähenemiseen.

## LÄHTEET

Aalto, M. (2000). Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. My Generation Oy.

Anttila, P. (1998). Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Luku survey eli kyselytutkimus. <http://www.metodix.com>

Aura, L. (2007). Ekspressiivinen taideterapia. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Helposti särkyvää – Nuoren kasvun turvaaminen. (s. 131–133). Kirjapaja.

Buchalter, S. (2009). Art Therapy Techniques and Applications. Jessica Kingsley Publishers.

Grönlund, H & Falk, H (2016). Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Saari, J. Yksinäisten suomi. (s.271–272). Gaudeamus.

Heiskanen, T. (2011). 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-Kustannus.

Honkanen, E & Laitinen, R. (2012). Yhdessä vahvemmaksi-kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Teoksessa Hautala, P-M & Honkanen, E. Kuva kantaa, (s.26). Satakunnan ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-085-6>

Junttila, N. (2015). Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

Junttila, N. (2018). Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.

Junttila, N. (2016a). Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. Yksinäisten Suomi. (s. 153, 155–156). Gaudeamus

Junttila, N. (2016b). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. Yksinäisten suomi. (s. 55–56). Gaudeamus.

Kauppila, R. (2005) Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-Kustannus

Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House.

Kulttuuripaja Virta (n.d). Haettu 23.4.2024. <https://kulttuuripajavirta.fi/kulttuuripaja-toiminta/>

Känkänen, P (2011), Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. THL.

- Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises*. Taylor & Francis Group.
- Nuorten akatemia (n.d), Haettu 24.4.2024, <https://nuortenakatemia.fi/materiaalit/mahiksen-harjoituspankki-nuorten-ryhmatoimintaan/>
- Malchiodi, C. A & Hietaniemi, S. (2010). *Taideterapian käsikirja*. UNIpress.
- Mantere, M-H. (2007). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen ym., *Taideterapian perusteet*. (s. 11,13–14, 178). Duodecim.
- Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. *Yksinäisten Suomi*. (s.88–94). Gaudeamus.
- Salmela, J. & Ala-Keskinen, H. (2022). *Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja*. Alfa partners academy.
- Suomen taideterapiayhdistys (2023). *Luovuuden voima - kuvataideterapia psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa*. <https://www.suomentaideterapiayhdistys.fi/luovuuden-voima-kuvataideterapia-psykkisen-hyvinvoinnin-tukemisessa/>
- Tiilikainen, E. (2016) *Polkuja yksinäisyyteen*. Teoksessa Saari J. *Yksinäisten suomi*. (s.134). Gaudeamus.
- Rankanen, M. (2007). *Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja*. Teoksessa Rankanen ym. 2007. *Taideterapian perusteet*. (s.36). Duodecim.
- Rankanen, M. (2016). *The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy*. Aalto University.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Uusitalo, T. (2007). *Nuoruusajan yksinäisyys*. Teoksessa Määttä, K. (toim.) *Helposti särkyvää*. (s. 23, 29–36). Kirjapaja.
- Verdana, A. (2022). *The benefits of Neurographic Art*. <https://www.van-vaf.com/post/the-benefits-of-neurographic-art>
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin*. PS – kustannus.
- WHO (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. <https://iris.who.int/handle/10665/329834>
- Wilson, M. (2010). *Taideterapia riippuvuuksien hoidossa: luovuus ja häpeän vähentäminen*. Teoksessa Malchiodi, C.A & Hietaniemi, S. *Taideterapian käsikirja*. (s.335). UNIpress.

Zentangle.com (n.d), haettu 23.4.2024. <https://zentangle.com/pages/what-is-the-zentangle-method>

## Opinnäytetyö kysely

Yksinäisyyden kokemusta mittaava kysely

1. Ryhmään tullessani tunsin itseni yksinäiseksi

*Merkitse vain yksi soikio.*

- en yhtään
- vähän
- jonkin verran
- paljon
- erittäin paljon

2. Ryhmäkerran lopussa tunsin itseni yksinäiseksi

*Merkitse vain yksi soikio.*

- en yhtään
- vähän
- jonkin verran
- paljon
- erittäin paljon

3. Ryhmään osallistumisella oli vaikutusta yksinäisyyden tunteeseeni

*Merkitse vain yksi soikio.*

- ei yhtään
- vähän
- jonkin verran
- paljon
- erittäin paljon

4. Vapaamuotoinen palaute ryhmäkerralta

---

---

---

---

---

---

## Kohtaamisia kuvien äärellä

Palautelomake ryhmän päättyessä

1. Ryhmään osallistuminen on lisännyt itsetuntemustani

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

2. Ryhmään osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyden tunteitani

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

3. Olen kokenut ryhmän turvalliseksi

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

4. Ryhmässä tehtävien kuvien aiheet ovat olleet itselleni hyödyllisiä

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

5. Olen kokenut tullessi kohdatuksi ryhmässä ohjaajan toimesta

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

6. Olen kokenut tullessi kohdatuksi toisten ryhmäläisten toimesta

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Ei yhtään
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon

7. Vapaamuotoinen palaute ryhmään osallistumisesta

---

---

---

---

---