



Keskustelutuokio HyvinvointiTV®:ssä teemana itsetunto

.....

Piensoho, Juhani

Laurea- ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Keskustelutuokio HyvinvointiTV®:ssä teemana itsetunto

Juhani Piensoho
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2012

Laurea-ammattikorkeakoulu
 Laurea Otaniemi
 Hoitotyön koulutusohjelma
 Sairaanhoidaja AMK

Tiivistelmä

Juhani Piensoho

Keskustelutuokio HyvinvointiTV®:ssä teemana itsetunto

Vuosi	2012	Sivumäärä	25
-------	------	-----------	----

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä, joka on osa Turvallinen Koti -hanketta, pidettiin kaksi tapaamista mielenterveyskuntoutujien kanssa nettiyhteyden välityksellä. Teemana molemmille tapaamisille toimivat hyvä itsetunto sekä sen parantaminen itsetuntemusta kehittämällä. Näiden tekijöiden katsotaan myös tutkimusten valossa vaikuttavan merkittäväällä tavalla kuntoutumisprosessiin.

Molempiin tapaamisiin osallistui seitsemän molempia sukupuolia edustavaa noin 30-vuotiasta kuntoutujaa. Ensimmäisen tapaamisen aikana kuntoutujien oma-aloitteisesti tuomat aiheet olivat vähäiset ja tapaamista leimasi lievä oppituntimaisuus. Toiseen tapaamiseen mennessä keskinäinen suhde kuntoutujiin oli kehittynyt niin, että vapautuneempi tunnelma sai aikaan spontaanimpia reaktioita, mikä auttoi tuomaan esille uusia näkökulmia käsiteltäviä aiheita kohtaan.

Pidetyt tapaamiset toivat esille, kuinka tärkeää yhteisön tuki kuntoutujille on ja kuinka pitkäkantoiset seuraukset, varsinkin koulukiusaamisella, itsetunnon kehittymiseen voi olla. Yleisesti ottaen voi sanoa, että kuntoutujat pystyivät hyvin refleктоimaan tärkeäksi kokemiaan asioita. Myös palaute keskusteluista oli positiivinen.

Avainsanat: itsetunto, kuntoutuminen, yhteisöllisyys

Juhani Piensoho

Discussion Session Held in CaringTV® with the Theme of Good Self-Esteem

Year	2012	Pages	25
------	------	-------	----

In this Bachelor's thesis, which is part of a Turvallinen koti (Safe Home)- project, I held two meetings with persons with mental health problems via an Internet connection. The theme for both meetings was good self-esteem and how to develop good self-knowledge by becoming aware of its characteristics. These themes are also helpful for the rehabilitation process. And they have been shown to be useful for evaluating positive results in the rehabilitation process.

Both meetings with rehabilitants had seven participants, both male and female, aged over 30. During the first meeting there were some problems in activating the participants maybe to the too lecture-like quality of the meeting. For the second meeting the relationship had evolved so that opinions were expressed in a more spontaneous way, which also led to new point of views to existing ones and also to completely new topics such as bullying in school and community care.

The main conclusions that were presented in discussions during the two meetings were the idea of community care and the importance of school for developing good self-esteem. Bullying in school can for example have a long lasting impact for a person's self-esteem that takes several years to rebuild. Generally it can be said that the participants' abilities for self-reflection were good and the overall feedback was positive.

Keywords: community care, rehabilitation, self-esteem

Sisällys

1	Opinnäytetyön taustaa	7
2	Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	8
3	Mielenterveyskuntoutuminen	8
3.1	Kuntoutuksen suunnittelu	9
3.2	Kuntoutuksen toteuttaminen	9
3.3	Kuntoutumista edesauttavat tekijät	10
4	Muutoksia psykiatrian kentässä 1980 ja 1990-luvuilla	10
5	Itsetunto	11
6	Ryhmän määritelmä	13
6.1	Ryhmän ohjaaminen	13
7	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	14
7.1	Valmistautuminen Keskustelutuokioihin	15
7.2	Ensimmäisen keskustelutuokion eteneminen	16
7.3	Toisen keskustelutuokion eteneminen	17
7.4	Johtopäätökset ja yhteenveto	19
7.4.1	Keskustelutuokioiden vertailu	19
7.4.2	Itsetuntoon liittyvä teema: koulukiusaaminen	20
7.4.3	Toinen itsetuntoon liittyvä teema: yhteisöllisyys	21
8	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
9	Pohdintaa	23
	Lähteet	25

1 Opinnäytetyön taustaa

Tämä opinnäytetyö ja siihen liittyvä teema-aiheinen keskustelutuokio ovat osa vuoden 2009 alussa aloitettua Turvallinen Koti- hanketta, jossa tutkitaan, kehitetään ja tuotetaan uusia hyvinvointipalvelukonsepteja sekä uutta teknologiaa hyödyntäviä elektronisia palveluja. Turvallinen koti- hankkeeseen osallistuu korkeakoulujen ja kuntien lisäksi yritysten ja kolmannen sektorin toimijoita useilla paikkakunnilla, esimerkiksi Espoossa, Helsingissä ja Turussa. Hankkeen päätoimija on Laurea- ammattikorkeakoulu ja rahoittaja Euroopan unionin Euroopan aluekehitysrahasto eli EAKR. Asiakaskohderyhmiä tässä hankkeessa ovat muun muassa ikään-tyneet, kehitysvammaiset ja mielenterveyskuntoutujat. (Turvallinen koti-hanke 2009.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja tavoitteena on auttaa heitä tiedostamaan hyvän itsetunnon merkitys päivittäiseen elämään liittyvissä valinnoissa. Toiminnallisena strategiana tämän toteuttamiseksi pidettiin kaksi keskustelutuokiota mielenterveyskuntoutujille Otaniemen Laurean Hyvinvointi TV:n avulla, suoraan osallistujien kotiin. Keskustelutuokioihin osallistui asuntopalvelusäätiössä asuvia nuoria mielenterveyskuntoutujia. Tämän toimintamallin kautta tuetaan heidän kotona pärjäämistä ja pyritään säästämään mahdollisten sairaalahoitojaksojen tarvetta.

Keskustelutuokioiden teemaksi on valittu itsetunto, koska sen on todettu ennustavan hyvin mielenterveyskuntoutujien psykososiaalista selviytymistä. Itsetunto on itsetuntemuksen keskeinen osa-alue, joka on terveyttä edistävä voimavara. (Miller 1992, Karila 1994, Pelkonen 1994) (Lappalainen, Pelkonen & Kylmä 2004, 63.) Tukemaan arjessa selviytymisessä, kuntoutujia oli tarkoitus opettaa muun muassa tunnistamaan oman ajattelun vaikutusta omaan toimintaan ja tehtyihin päätöksiin.

Opinnäytetyön ohjelmatuotanto toteutetaan Espoossa Otaniemen Well Life Centerissä käyttäen interaktiivista Hyvinvointi TV:tä, jonka avulla mielenterveyskuntoutujiin on mahdollisuus ottaa interaktiivinen yhteys kaksisuuntaisen laajakaistayhteyden välityksellä. Tällöin televisi- on tai tietokoneen kautta luodaan videopuheluyhteyden avulla kontakti asiakkaisiin. Lisäksi laajakaistayhteyden voi muodostaa milloin tahansa, jolloin yhteydenpito mahdollistuu myös varsinaisten ohjelma-aikojen ulkopuolella. Hyvinvointi TV:n teknologiaa hyödynnetään muun muassa ohjattuihin toimintatuokioihin ja interaktiivisiin keskusteluohjelmiin. (Turvallinen koti-hanke; Kotiin-hanke.)

Lähtökohtaisena ajatuksena tälle opinnäytetyölle on yksilön voimavarakeskeisyyden tukeminen. Yksilön omia voimavaroja oli tarkoitus lisätä, mm. herättämällä yksilön sisäistä arvokkuuden tunnetta. Itsetunnon vahvistaminen lisää asiakkaan tietoisuutta resursseistaan, mikä mahdollistaa osallistumisen ja vastuun ottamisen (Lappalainen ym. 2004, 63). Hyvänä esi-

merkkinä omien voimavarojen heräämisestä käy myös Maria-Terttu Suomalainen (1998) tutkimus, missä masentunut nuori tunsi tulleen autetuksi vasta kun hänelle itselleen syntyi tahto päästä pois vaikeasta elämäntilanteesta. Jolloin hän ei voinut enää jättäytyä ainoastaan toisten autettavaksi. (Suomala 1998, 37-38).

2 Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa kaksi keskustelutuokiota itsetunnosta mielenterveyskuntoutujille interaktiivisen yhteyden avulla Hyvinvointi TV:ssä. Keskustelutuokiassa kuntoutujille korostetaan ajattelu tavan yhteyttä omaan toimintaan. Lisäksi tarkoituksena on kuvata keskustelutuokioiden valmistelua, toteutusta ja niistä vedettäviä päätelmiä.

Keskustelutuokion tavoitteena on tukea voimavaralähtöisesti mielenterveyskuntoutujien selviytymistä arjesta. Tavoitteena on auttaa mielenterveyskuntoutujia tiedostamaan hyvän itsetunnon merkitys päivittäiseen elämään liittyvissä valinnoissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kerryttää kokemusta keskustelutuokion suunnittelemisesta, toteuttamisesta ja vetämisestä.

3 Mielenterveyskuntoutuminen

Kun ihminen sairastuu psyykkisesti, edessä on usein suuria muutoksia, joihin mukautuminen vie oman aikansa. Sairaalassa vietetyn akuuttivaiheen jälkeen usein alkaa vaihe, jossa opetellaan elämään uudenlaisen elämäntilanteen kanssa, jonka sairastuminen on tuonut mukanaan. Sairauden, sen tuomien muutosten tunnistamista, hyväksymistä ja elämässä eteenpäin pyrkimistä kutsutaan kuntoutumiseksi.

Kuntoutujan ohjaamista ja auttamista kohti asetettuja päämääriä kutsutaan kuntouttamiseksi. Kuntouttaminen on ennen kaikkea sellaista toimintaa, mikä lisää mielenterveyttä edistäviä tekijöitä tai vähentää sitä heikentäviä tekijöitä (Lönnqvist 1999). Mielenterveys taas koostuu useasta ihmiseen vaikuttavasta tekijästä ja se voidaan jaotella esimerkiksi ihmissuhteiden, liikunnan, rationaalisen ja elämäntutkimuksellisten toiminnan alueille (Heiska 1998). Näistä määritelmistä seuraa se, että mielenterveyden kuntouttamisella pyritään lisäämään sitä edistäviä tekijöitä tai vähentämään heikentäviä tekijöitä ihmissuhteiden, liikunnan, rationaalisen toiminnan tai elämäntutkimuksellisen toiminnan alueille.

3.1 Kuntoutuksen suunnittelu

Koska kuntoutussuunnitelmaa tehtäessä korostetaan nykyisin kuntoutujalähtöisyyttä, on potilaan ottaminen mukaan kuntoutussuunnitelman tekoon ensiaskel kohti tämän periaatteen toteuttamista (Järvi 2009, 75). Kuntoutumissuunnitelma pyritään tekemään kuntoutujan kanssa miettien mille mielenterveyden osa-alueelle kasautuu eniten haasteita. Jotta kuntoutuminen sujuisi suunnitellusti, on kuntoutumista varten hyvä saada tilaa, aikaa, erilaisia vaihtoehtoja ja tukea kokemusten jäsentämiseen, saadun tiedon miettimiseen sekä oman elämäntilanteen selkiyttämiseen. (Mielenterveyden keskusliitto 2009.)

Vaihtoehtoehtoinen kuntoutumissuunnitelman tekotapa ja tapa, jota aiemmin pääsääntöisesti käytettiin oli, että asiantuntijataho arvioi kuntoutujan esille tuomia haasteita päivittäisessä toiminnassa sekä niihin mahdollisesti soveltuvia kuntouttamisvaihtoehtoja, jotka mielenterveyskuntoutuja myöhemmin sitten hyväksyi (Järvi 2009, 81).

3.2 Kuntoutuksen toteuttaminen

Kuntouttaminen on usein konkreettista, käytännönläheisten asioiden kanssa tapahtuvaa työtä, missä pyritään parantamaan tai pitämään yllä psyykkisistä oireista kärsivän potilaan laskenutta toimintakykyä päivittäisten asioiden hoitamisessa. Esimerkkinä päivittäisestä asiasta voi käyttää vaikka kaupassakäyntiä. Kaupassakäynnin harjoittelemisen voi aluksi toteuttaa valvotussa ryhmässä, mistä edetään aina askel kerrallaan. Seuraavassa vaiheessa kuntoutuja voi käydä itsenäisesti ostoslistan kanssa kaupassa ja lopulta sitten ilman ostoslistaa, samalla voidaan palautella mieliin kaupassa käymiseen yleisesti liittyviä asioita esimerkiksi oikeanlaisen ravinnon merkitystä, ostosten taloudellisuutta ja miettiä lisähaasteita.

Kuntoutuksesta yleisesti puhuttaessa ei ole haitallista asettaa aluksi varovaisia kuntoutustavoitteita, joiden saavuttaminen helposti myös motivoi kuntoutujaa yhä parempiin suorituksiin. Tietynlainen realismi on kuitenkin kuntoutuksessa hyvä pitää mukana, sillä kuntoutuminen ei välttämättä etene suoraan lineaarisesti. Lähtökohtaisena minimitavoitteena tulisi olla riittävän hyvän toimintakyvyn ja terveydentilan saavuttaminen joiden avulla kuntoutuja kykenisi oireidensa hallintaan, sitoutuisi lääkehoitoon ja pystyisi elämään itsenäisesti.

Kuntouttamistapoja on olemassa useita erilaisia ja jos yksi ei toimi, voi kokeilla toista. Tarkastellaan sitten kuntoutujan itsetuntoa tai jotakin muuta osa-aluetta. Kuntoutumisen ei liksäksi tarvitse olla sidottu verbaaliseen tai motoriseen toimintaan, siitä käy esimerkkinä vaikka musiikin käyttö terapeutisessa kuntoutuksessa. Musiikkiterapian hoitojakso sisältää yleensä 30-40 tapaamista ja suunnitellaan yhdessä lääkärin kanssa (Anttonen 2008, 4230-4232). Luovuutta voi ja kannattaa hyödyntää kuntouttamistapoja miettiessä.

3.3 Kuntoutumista edesauttavat tekijät

Kuntoutuminen on pitkä prosessi ja sen lopputulos riippuu monesta eri tekijästä. Kuntoutujaa voi kuntoutusprosessin aikana tukea esimerkiksi kannustamalla ja yhdessä toimimalla. Realistisen ajattelun tukemisella on saavutettu hyviä tuloksia. Hoitotyöntekijän on haettaessa onnistunut kuntouttamistulosta kannattavaa pyrkiä avoimuuteen, luotettavuuteen ja varmuuteen. Myös kyvyllä pystyä myöntämään heikkoutensa, on katsottu olevan myönteisiä vaikutuksia kuntoutuksen etenemiseen (Lappalainen ym. 2004, 65). Tämä ei silti poissulje hoitajan mahdollisuutta käyttää myös omaa persoonaansa työvälineenä.

Liisa Kiviniemen väitöskirjassa (2008) päädyttiin 12 nuoren psykiatrisessa kuntoutuksessa olutta ryhmää haastattelemaan johtopäätöksen, että heidän elämäänsä eteenpäin vievät asiat ja toiveet liittyivät terveyteen, itsenäistymiseen, työhön, opiskeluun ja seurusteluun. Näiden lisäksi keskeisessä roolissa katsottiin olleen kuntoutujien perhe.

Kuten jo aiemmin todettiin, kuntoutuja tarvitsee kuntoutuakseen myös kuntoutumista tukevan ympäristön. Perheen on mahdollista auttaa omalla tuellaan, kunhan nämä myös saavat riittävän hyvää psykoedukaatiota potilaan sairaudesta. Psykoedukaatio auttaa perhettä paremmin hyväksymään kuntoutujan sairauden ja auttamaan kuntoutujaa sen hoitamisessa. Mitä helpommin kuntoutujan lähipiiri kuntoutujan sairauden hyväksyy, sitä paremmin hän myös yleensä kuntoutuu.

Lisäksi yhteiskunta on usein valmis tukemaan mielenterveyskuntoutujia esimerkiksi työsali-toiminnalla ja tuetuilla työ- ja opiskelumuodoilla. On olemassa tutkimuksia, joiden mukaan parhaalla mahdollisella tuella esimerkiksi skitsofreniaa sairastavista 30-80% saadaan työllistymään (Joffe, Selkama & Sailas 2007).

4 Muutoksia psykiatrian kentässä 1980 ja 1990-luvuilla

Psykiatrian toimialaan on liittynyt viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana suuria rakenteellisia muutoksia, joiden kautta potilaiden kuntoutus on siirtynyt enemmän laitoksista avohoidon puolelle, lisäten avohoidon resurssitarvetta. Rakennemuutoksen taustalla oli 80-luvun läpimurrot lääketieteen alueella, minkä seurauksena useat koko elämänsä sairaalahoidossa viettäneet potilaat pystyivät siirtymään yhteiskunnan pariin ja tarpeettomaksi käyneitä sairaaloita lakkautettiin.

Kunnat eivät kuitenkaan siirtäneet ylijääneitä rahoja avoterveydenhuoltoon, mikä oli osittain laman seurausta, jonka takia avoterveydenhuolto on tuskailnut riittämättömien resurssien

kanssa 90-luvun alusta lähtien. Myös suuri osa kuntoutujista on syrjäytynyt yhteiskunnan ulkopuolelle. Nykyinen toimimattomana pidetty järjestelmä kuormittaa perusterveydenhuoltoa kohtuuttomasti, kun taas toimivan järjestelmän laskettaisiin maksavan itse itsensä takaisin (Suomen lääkirilehti 2009 vol. 64, 24-25, 2003 vol. 58, 42 & 2005 vol 35, Mattila Tutkiva hoitotyö, 29)

Mielenterveystyössä riittää siis haasteita. Kuitenkin viimeaikaisilla hankkeilla esimerkkinä Turvallinen Koti on pyritty parantamaan avohoidon resurssien riittävyyttä ja verkostoitumista sekä sitä kautta kehittämään tämän hetkistä terveydenhuoltojärjestelmää.

5 Itsetunto

Itsetunto on yleisimmin tutkittuja minän rakenteen osa-alueita. Itsetunnon (self-esteem) ohella siitä käytetään myös monia muita sisällöltään hieman erilaisia nimityksiä kuten: itsearvostus, omanarvontunto (self-regard), itseensä tyytyväisyys (self-satisfaction), itsensä hyväksyminen (self-acceptance), itselle suosiollisuus (self-favourability), itsekunnioitus (self-respect). Lähes kaikkien itsetuntoa käsittelevien termien kirjallisessa määrittelyssä ilmaistaan säännönmukaisesti ajatus, että niillä tarkoitetaan "yleistä arvioivaa asennetta itseä (self) kohtaan". (Jaari 2004, 32). Itsetunto onkin osa ihmisen kokonaisminäkuvaa ja sen tehtävänä on ilmaista ihmisen minäkuvan positiivisuuden määrää (Keltikangas-Järvinen 1994, 16).

Itsetuntoa voidaan eritellä ihmisen sosiaalisen ympäristön tai toimintaympäristön kautta esimerkiksi "suoritusminäkuva" tai sen mukaan miten ihmisen itsensä tekemät havainnot yhdistyvät ympäristön havaintoihin (vrt. todellinen, ihanne-, normatiivinen minäkuva) (Jaari 2004, 31-32). Yleisesti puhutaankin, että ihmisen todellinen minäkuva on suurin piirtein keskiarvo henkilön omasta minäkuvasta ja ympäristön henkilöstä saamasta käsityksestä.

Itsetunto ei ole staattinen tila, vaan elää jatkuvassa muutoksessa. Ihmisen omalla ajattelulla ja ympäristöstä saatavilla vaikutteilla on merkitystä ihmisen minäkuvan ja sitä kautta itsetunnon vahvistumiseen tai heikkenemiseen. Ihmisen itsetunto voi vaihdella esimerkiksi traumaattisten kokemusten johdosta (Argyris 1964; Gergen 1971; Wells & Marwell 1976). Myös itsetunnonssa voi siis tapahtua (Rosenburg 1986) nopeita lyhytkestoisia muutoksia sekä hitaita, esimerkiksi stressin vuoksi tapahtuvia muutoksia.

Vahvasta itsetunnosta puhuttaessa tarkoitetaan lähinnä itsetuntoa, joka on riittävän vahva menemättä kuitenkaan suoranaisten narsismin puolelle. Yhdysvaltalaisen itsetuntoteoreetikon ja entisen Chicagon yliopiston sosiologian professorin Morris Rosenburgin mukaan vahva itsetunto kertoo tunteesta, että on "tarpeeksi hyvä". Ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ilman,

että etsisi kunnioitusta muilta tai kokisi itsensä paremmaksi kuin muut. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, arvostaa itseään sellaisena kuin on (Rosenburg 1965). Keltikangas-Järvisen (1994, 17-22) mukaan taas itsetunto on muun muassa tunnetta siitä että on hyvä, luottaa itseensä, näkee oman elämänsä arvokkaana, kykyä arvostaa muita ihmisiä ja itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa.

Heikko itsetunto taas kertoo oman minän torjunnasta, tyytymättömyydestä, halveksunnasta ja itsensä arvostamisen puutteesta. Ihminen ei luota itseensä ja hän toivoisi olevansa persoonana toisenlainen. Heikon itsetunnon on osoitettu olevan yhteydessä ahdistukseen ja heikkoon sopeutumiskykyyn. (Jaari 2004, 34-35.) Toisin kuin hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen heikolla itsetunnolla varustettu henkilö on altis tulkitsemaan positiivisenkin palautteen itselleen kielteiseksi (Lappalainen ym. 2004, 64-66).

Edellä mainittujen traumaattisten kokemusten ja stressin lisäksi itsetunto on sidoksissa monenlaisiin tekijöihin, kuten sukupuoleen. Sukupuolten välisistä eroista pohjautuen Shalom Schwartzin (1992) mittarin tuloksiin (Jaari 2004, 113) voidaan todeta että miehillä globaalin itsetunnon arvokorrelaateina ovat yksilökeskeisemmät, valtaan ja suoriutumiseen liittyvät arvot, kun taas naisilla arvot ovat enemmän sosioemotionaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen liittyviä. Kummalla sukupuolella taas on "parempi itsetunto". Vastaus tähän kysymykseen riippuu kulttuurin asettamista arvoista niin kuin Keltikangas-Järvinen (1994, 66) asian ilmaisee "meillä itsenäisyys ja riippumattomuus ovat itsetuntoa, kun taas joissakin muissa kulttuureissa sitä on sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen". Työn on todettu korreloivan kliinisesti terveillä ihmisillä hyvin itsetunnon kanssa (Hospital Community Psychiatry 34 1983, 438). Vakavista mielenterveysongelmista kärsivillä ei sen sijaan samanlaisia tuloksia ole saatu (Torrey, Mueser & McHugo 2000, 229).

Rosenburgin mukaan myös kulttuurilliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen. Jokaisessa kulttuurissa vallalla olevat arvot määrittelevät yksilöiden arvostamia asioita. Itsetuntoon liittyvät arvostukset nousevat kulttuuristen, sosiaalisten, perheeseen liittyvien ja muiden vuorovaikutussuhteisiin kytkeytyvien tekijöiden vaikutuksesta (Jaari 2004, 35). Hyvää itsetuntoa varten tarvitaan siis myös sen kehittymistä tukeva ympäristö. On yleinen käsitys, että suomalaisilla olisi huono itsetunto. Mikään tutkimus ei ole kuitenkaan sitä ikinä osoittanut (Keltikangas-Järvinen 1994, 50).

län yhteydestä itsetuntoon on saatu vaihtelevia tuloksia (Wylie 1979). Esimerkiksi Maccoby & al. (1974) sai tuloksen, jonka mukaan naisten itsetunto heikkenee nuoruusiässä (ikäkautena 18-26), kun taas miesten itsetunto vahvistuu tässä iässä (Kauppinen- Toropainen 1983, 248). Nigerialaisilla 14-50-vuotiailla luku- ja kirjoitustaitoisilla itsetunnon todettiin kohoavan iän myötä aina 39:ään ikävuoteen saakka, jonka jälkeen se pysyy melko muuttumattomana (Ezel-

lo 1983, 497-502). Sinikka Outisen tutkimuksessa (1984) iällä ei näyttänyt olevan tilastollisesti suurtakaan merkitystä. Toisaalta esimerkiksi Lehtisen (1995) tutkimuksessa nuoremmilla oli vahvempi itsetunto kuin vanhemmilla. (Jaari 2004, 43-44)

6 Ryhmän määritelmä

Ryhmissä on tiettyjä samankaltaisuuksia jos jossakin ihmisjoukossa on riittävästi näitä yhdistäviä tekijöitä, voidaan tätä kutsua ryhmäksi. Yleisiä tunnusmerkkejä ryhmälle ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja roolit sekä johtajuus (Niemistö, 2007 16). Esimerkkeinä erilaisista ryhmistä käyvät esimerkiksi psykoterapia-, ihmissuhde-, kuntoutus-, tiimien kehittämis- ja koulutusryhmät. Haapamäki (2000, 14) määrittelee yhteisön ihmisten yhteenliittymäksi, joka perustuu yhteiseen toimintaan, yhteiseen päämäärään, sovittuihin normeihin ja arvoihin. Yhteisöt syntyvät ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen tuloksena. Yhteisöllisyyttä voitaneen pitää ilmauksena ihmisten myönteisestä yhdessäolosta ja vuorovaikutuksesta. Näin ymmärrettynä sillä on hyvin positiivinen sisältö. Yhteisö on ”paikka”, jossa koetaan yhteenkuuluvuutta, tullaan ymmärretyksi, saadaan tukea, ollaan omana itsenä sekä jaetaan vaikeuksia (Haapamäki 2000, 14).

Ryhmän tarkoitus on synonyymi ryhmän olemassaolon syyille. Ryhmän olemassaolon syyt ovat jaoteltavissa ainakin psykologisin ja sosiaalisin perustein. Ryhmälle on yhtäällä olemassa kaikille yhteinen päämäärä, vaikka kuntoutuminen, toisaalta kaikki käyttävät ryhmää myös oman päämääriensä hyväksi. Ryhmän toiminnan kannalta molemmat perusteet ovat silti tärkeitä. Yksilöt viihtyvät ja motivoituvat toimintaan saadessaan tarpeilleen tilaa, mutta ryhmän kokonaistoiminnan kannalta heidän on sovitettava tarpeensa muiden etuihin. Ovathan tavoitteelliset ryhmät välineitä, eivätkä itsetarkoituksia (Niemistö, 2007 36).

6.1 Ryhmän ohjaaminen

Taitava ohjaaja osaa kääntää katseensa omaan toimintaansa ja kyseenalaistaa toimintansa motiivit (Mattila, 2004, 33). Ohjaukseen kohdistuvissa tutkimuksissa nousee usein esille ohjauksen etiikka (Bond 2000; Ojanen 2000). Etiikkaan liittyvän dialogisuuden hyviin periaatteisiin kuuluu, että jokainen saa kertoa asiat omalta kannaltaan. Eli ei pidä automaattisesti syöttää omia mielipiteitään kuntoutujan suuhun (Arnkil 2005). Ohjaaja pitää omat sisäiset motiivinsa taka-alalla ja toimii ryhmän edun mukaisesti. Ohjaajan näkökulmasta on hyvä pitää mielessä, että osapuolet eivät reagoi suoraan toistensa tekoihin vaan vielä tarkemmin ajateltuna teoille antamiinsa merkityksiin. Erilaiset merkitykset aiheuttavat väärinkäsityksiä ja ristiriitoja (Niemistö, 2007 19).

Ryhmän vetämiseen on olemassa monenlaisia tekniikoita kirjoittajasta ja näkökulmasta riippuen. Jotta onnistuttaisiin luomaan ryhmän tunnetta ja estettäisiin sen hajaantumista, ryhmän suunnittelun lisäksi ohjaaja voi vuorovaikutustilanteessa pyrkiä noudattamaan muun muassa näitä sääntöjä:

1. Tärkeintä on olla oma itsensä.
2. Elää rohkeasti todeksi arvot ja elämäkatsomuksesi.
3. Kunnioittaa aina ihmistä.
4. Olla hyvä itsellesi.
5. Olla johdonmukainen ja puolueeton ratkaisuisasi.
6. Pitää yllä herkkyyttäsi, joka antaa sinulle mahdollisuuden asettua myös muiden ihmisten asemaan.
7. Muistaa terve itsekriittisyys.
8. Jättää muille riittävästi tilaa oman elämän elämiseen ja vastuun kantamiseen.
9. Vaalia sisäistä vapauttasi, joka on tärkein pääoma elämässä.

(Lindqvist 1989, 133; Iivanainen, Jauhiainen & Pikkarainen 2001, 62.)

7 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy neljä osa-aluetta: toiminnallisuus, teoria, tutkimus ja raportointi. Opinnäytetyön toiminnallisuus kuvastaa tutkijan ammattitaitoa kun taas teoriaosuus ammattitietoutta. Toisaalta toiminnallinen opinnäytetyö vaatii myös onnistunutta raportointia, jotta teot ja toiminta saadaan havainnollisesti kirjalliseen muotoon. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollistaa tutkimukselle sekä teoreettisen että käytännönläheisen näkökulman. Opinnäytetyön tavoite on työelämälähtöisyys, jolloin tuotoksena voi olla raportin lisäksi esimerkiksi ohjekirja tai -vihko, ohjelma, opas tai tapahtuman järjestäminen. Kun tehdään toiminnallinen opinnäytetyö, voidaan työn toteuttamista tarkastella vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa ideoidaan aihetta, sitten luodaan suunnitelma ja aloitetaan organisointi. Lisäksi toteutus ja arviointi ovat tärkeitä tämän opinnäytetyön vaiheita. Kirjalliseen loppura-

porttiin laitetaan edellä mainitut työskentelyvaiheet ja arviointiosuus. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-11; 22-25; 47-49.)

7.1 Valmistautuminen Keskustelutuokioihin

Ensimmäiseen ohjelmatuokioon valmistautuessa tärkeimmiksi tavoitteiksi mielessä etukäteen muotoutuivat: selkeä ulosanti, teemassa pysyminen, sekä se että esille tuotava tieto olisi myös arkielämässä hyödynnettävissä. Jotta ohjelman runko pysyisi paremmin kasassa tuli tuntia varten valmisteltua myös erilaisia kysymyksiä, mitkä käsittelivät tekijöitä, joilla kirjallisuuden mukaan on vaikutusta siihen miten ihminen muodostaa arvokkuuden tunteensa (sekä fysiologisten että psykologisten tekijöiden kautta).

Kysymyksiä ensimmäistä kertaa varten tuli laadittua peruskysymyksiä psykoedukatiivisesta näkökulmasta:

- Millä tuulella kuntoutujat ovat?
- Mikä kuntoutujat saa hyvällä tuulelle/hyvälle mielelle?
- Mitä kuntoutujille tulee mieleen sanoista hyvä itsetunto?
- Mitkä asiat tukevat hyvää itsetuntoa?

Toista keskustelukertaa varten oli tarkoitus syventää teemaa ja siirtyä yksiötasolta enemmän yhteisölliselle ja konkreettiselta abstraktimmalle tasolle itsetuntoon liittyvissä kysymyksissä:

- Miten vaikeissa sosiaalisissa tilanteissa voisi toimia rakentavalla tavalla
- Mitkä tekijät saavat muut ihmiset mitätöimään toisen ominaisuuksia ja tätä kautta heikentämään itsetuntoa ja kuinka tällaisen huomaa
- Minkälainen yhteisö antaa voimavaroja ja minkälainen kuluttaa niitä

Etukäteen ajateltuna peruslähtökohta keskustelukerroille oli, että mitä selkeämpi rakenne pidettävälle ohjelmalle tulisi, sitä enemmän aikaa jäisi erilaisten havaintojen tekemiselle. Lisäksi selkeän rakenteen kautta keskustelun kulkua olisi helpompi ohjailla ja mahdollisesti myös pitää yllä kuntoutujien mielenkiintoa aihetta kohtaan.

Ohjelmaa pitämistä varten valmistautumisessa tuli erityisesti käytettynä apuna Liisa Keltikan-gas-Järvisen (1994) teosta Hyvä itsetunto, minkä avulla oli helppo luoda hyvää itsetuntoa aiheena hieman maanläheisemmäksi ja helposti lähestyttäväksi. Tällä tavoin keskusteluun olisi myös helpompi liittyä ja tuoda mukana omaa näkökulmaa aiheeseen. Myös erilaiset näkökulmat itsetuntoon aiheena olivat tervetulleita. Mitä useammassa yhteydessä hyvä itsetunto saataisiin tuotua esille, sitä helpompi siihen olisi liittää omakohtaisia kokemuksia, samaistua ja nähdä toivottavasti aiheen merkityksellisyys omassa elämässään.

Erilaisia näkökulmia itsetuntoon olivat mm. itsetunto koulumaailmassa, sukupuolen vaikutus itsetuntoon, erilaiset itsetunnon tyypit esimerkiksi julkinen ja yksityinen itsetunto, ihmisen itsetunnon jatkuva vaihtelu ja tutkimusten perusteella ilmenevä sukupuolierot itsetunnossa. Näistä aiheista voisi sitten keskustelussa argumentoida puolesta tai vastaan ja tuoda omakoh-
taisia kokemuksiaan esille näistä asioista.

Prosessi, mikä oli myös tärkeää suorittaa ennen ensimmäisen tunnin pitoa, oli informaation hankkiminen kyseessä olevasta kuntoutujaryhmästä ja myös vastavuoroisesti informaation lähettäminen itsestään. Etukäteen selvitettiin tuntien pitokertojen päivämäärät, kestot ja teema, oma suuntautumisvaihtoehto ja se että kyseessä on opinnäytetyö. Ryhmästä sain etukäteistiedot koosta, sukupuolijakaumasta, hieman taustoja sekä paikkakunnan, minne ohjelma lähetetään. Myös ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja mahdollisten pienryhmien syntymistä oli tarkoituksena tarkkailla.

7.2 Ensimmäisen keskustelutuokion eteneminen

Ryhmä alkoi ajallaan. Paikalle oli saapunut kahdeksan noin 30-vuotiaasta kuntoutujaa, joista puolet olivat miehiä ja puolet naisia. Kommunikointi ryhmälle tapahtui nettikameran välityksellä. Paikalla oli itseni, HyvinvointiTV- yhteyshenkilön ja ohjaajani lisäksi vielä työntekijä asumisyksiköstä.

Aloitus ryhmässä oli melko varovainen, lyhyen esittäytymiskierroksen jälkeen esittelin itseni, taustani ja mitä varten olin saapunut paikalle puhumaan. Kerroin varmuuden vuoksi vielä aiheen, mistä tulisin puhumaan.

Esittäytymisten jälkeen, jokaiselta ryhmäläiseltä kysyttiin järjestyksessä kysymyksiä etukäteen laaditusta kysymyslistasta. Ensimmäiseksi selviteltiin yksinkertaisilla kysymyksellä kuntoutujien mielialaa, mikä tavallaan toimi alustuksena myöhempää vuorovaikutusta, ikään kuin samalla luoden myös kontaktia, häivyttäen omaa auktoriteetin omaista rooliani. Kysyttäessä mitkä asiat saavat kuntoutujat hyvälle tuulelle toisin sanoen tukevat hyvää itsetuntoa, vastauksiksi muodostuivat: ystävät, musiikki, erilaiset elämäkatsomukset, liikunta ja erilaiset harrastukset. Näille kaikille yhteistä oli, että ne toivat positiivisia onnistumisen kokemuksia ja tukivat vaikeampina kausina kuntoutujia. Ohjaajana toin myös aktiivisesti erilaisia tekijöitä kuten uni ja sen laatu, mukaan keskusteluun asioista, jotka auttavat jaksamisessa. Kokemattomuus ryhmän pitämisessä sai ehkä aikaan sen että taukojen muodostumista tuli vältettyä, eikä nähty niitä ikään kuin mahdollisuuksina ryhmän omien keskusteluaiheiden muodostumiselle.

Ryhmän ensimmäisen kokoontumiskerran loppuvaiheessa paljastui että ryhmäläisistä osa oli

tuntenut toisensa jo 5 vuoden ajan ja ryhmän uusin jäsenkin oli ollut osa ryhmää jo 6 kuukauden ajan. Kyse oli siis jo valmiiksi muotoutuneesta ryhmästä eikä minkäänlaista ryhmäytymistä näin ollen ollut enää odotettavissa. Ensimmäisen kerran toimiessa ikään kuin tutustumiskertana oli siis seuraavalla kerralla yritettävä päästä pidemmälle ryhmäprosessissa. Ja koska edellinen kerta oli toiminut ryhmänohjaaja vetoisesti, oli seuraavalla kerralla hyvä yrittää toimia enemmän ryhmävetoisesti. Kuntoutujat esimerkiksi kommentoivat vetäjän kommentteja, mutta eivät enää toistensa, jolloin uudet näkökulmat kuntoutujien tahoilta jäivät synty-mättä.

7.3 Toisen keskustelutuokion eteneminen

Paikalle oli saapunut tälläkin kertaa kahdeksan kuntoutujaa, sillä erotuksella että yksi kuntoutujista oli vaihtunut. Ryhmän alkua oli jälleen, edellisen kerran tavoin, hieman varovainen. Ensimmäisestä ohjaamiskerrasta poiketen olimme ohjaajani kanssa sopineet, että tällä kertaa ohjaus tapahtuisi ryhmän esille tuomien teemojen pohjalta. Ohjaajan vastuulla olisivat keskustelunaiheet, mutta siitä eteenpäin osallistuminen tapahtuisi enemmän refleктоimalla ja kommentoimalla ryhmän sisäistä keskustelua.

Toisen keskustelukerran selkeästi tärkein aihe oli koulukiusaaminen. Aiheen merkityksellisyyden huomasi hyvin puheenvuorojen tunnelatauksesta

“Lapsia ei saa vastuuttaa, vastuu on aina aikuisten.”

kantaaottavuudesta tai sitten omakohtaisten kokemusten pohjalta:

“Mietin puukon viemistä kouluun kostaakseni kiusaajilleni.”

Kaikki ryhmän jäsenet olivat olleet jollain tapaa osallisina kiusaamiseen joko kiusaamisen kohteina tai itse kiusaajina. Samansuuntaisena ajatuksena esimerkiksi Keltikangas-Järvisen (1994) kirjan ajatuksille oli erään kuntoutujan esille tuoma kokemus huonon itsetunnon johtamisesta kiusaajaksi ryhtymiseen. Myös kiusaamiseen puuttuminen koettiin hankalaksi, tähänkin tosin löytyi näkökulma Keltikangas-Järvisen (1994) kirjasta, missä suositeltiin tapaa/taktiikkaa, jossa opettaja ottaisi kiusaajat yksitellen puhutteluun. Kiusaajat otettaisiin puhutteluun järjestyksessä edeten pienimmästä kiusaajasta suurimpaan, millä tavoin parhaimmassa tapauksessa saataisiin käännettyä ryhmädynamiikka kiusaajaa vastaan. Myös kuntoutujat pitivät näkemystä kokeilemisen arvoisena.

Keskusteltaessa kiusaamisesta työelämässä, ja siitä kuinka hankala työntekijöihin välisiin ”klikkeihin” on puuttua, oli hyvä tuoda esille, kouluttaja, teologi Antti Kylliäisen (2009) kir-

jassaan käyttämä ”armon ideologia”. ”Armon ideologiassa” kehoitetaan työntekijöitä yhteisön jäseninä erityisesti hyväksymään itsensä ja opettelemaan anteeksiantoa ja vaihtoehtoisia suhtautumistapoja kollegoiden ”töksäytyksiä” kohtaan. Kirjassa tuodaan esille ajatuksia kuten että: ”tunnesiteen puuttuminen työyhteisön ihmissuhteista ei poista anteeksiannon tarvetta eikä edes tee anteeksi antamista normaalia vaikeammaksi”, ja edelleen: ”Siitä seuraa ainoastaan, että anteeksiannon syyt ovat korostetun itsekkäitä”. Myös suhtautumistavoista hankaliin tilanteisiin annetaan neuvoja: ”loukkaukset kannattaa antaa anteeksi, koska siitä on etua itselle: oma pahoinvointi muuttuu hyvinvoinniksi, yhteistyön tekeminen käy helpommaksi ja työilmapiiri paranee” (Kylliäinen 2009, 113). Kirjan mukaan siis se, että antaa toisille anteeksi auttaa lisäämään omaa hyvinvointia ja tätä pyrin tuomaan esille kuntoutujillekin.

Seuraavaksi siirryttiin tarkastelemaan yhteisöä, missä tapahtuvalla kiusaamisella on vieläkin kauaskantoisemmat seuraukset nimittäin koulumaailmaa. Lähtökohtaisestikin koulumaailmaa saattaa nuorelle itsestään epävarmalle opiskelijalle olla melko lannistava ympäristö, kerroin ryhmälle seuraavan esimerkin Keltikangas-Järvisen (1994) kirjan pohjalta miettiessämme stressitekijöitä luokkaympäristössä. Hyvä itsetunto kirjassa kerrottiin kuinka useat ulkomalaiset vaihto-oppilaat ovat tuoneet esille ihmetystään siitä kuinka suomalaisissa kouluissa muut oppilaat nauravat tunnilla oppilaalle, jos tämä antaa kysyttäessä tunnilla johonkin kysymykseen väärän vastauksen (Keltikangas-Järvinen 1994, 189).

Puheenvuorot risteilivät tasaisesti koulu ja työpaikkakiusaamisesta, ja jokainen uusi puheenvuoro tuntui vievän aihetta aina uuteen suuntaan. Puheen rönsyily, vaikeutti huomattavasti ryhmätilanteen raportoimista, mutta toisaalta varmasti antoi enemmän tilanteeseen osallistuneille. Lopulta keskustelu oli pakko päättää aikataulullisten rajoitusten takia. Koska myös käytettävissä aika ylitettiin, jäi loppupalautepuheenvuoro edelliskertaa lyhyemmäksi.

Kuuntelijat osallistuivat edelliskertaa paremmin keskusteluun ja siinä missä edelliskertaa oli ehkä leimannut lievä ”oppituntimaisuus”, oli tunnelma toisella kerralla ollut paljon vapautuneempi. Mieleen jäivät yhteiskunnalle ja auktoriteeteille osoitetut pyynnöt riittämättömän toiminnan suhteen. Aiheena esimerkiksi kiusaaminen työpaikoilla, yhteisölliseen toimintaan liittyen toin esille lukemaani kirjaan armo työelämässä, minkä oli kirjoittanut teologi/kouluttaja Antti Kylliäinen (2009). Kylliäisen (2009) siteeraa ja perustaa käsityksensä armosta suuressa määrin Aristoteleen ajatuksien pohjalta ja tämän armon pohjalta kehoitetaan mm. olemaan oma itsensä, hyväksymään itsensä ja opettelemaan anteeksiantoa. Keskustelussa tuli esille kuinka hankalaa työpaikkakiusaamiseen ja muunlaiseen alistamiseen oli puuttua. Itse toin esille Keltikangas-Järvisen (1994) kirjassa Hyvä itsetunto esittämän keinon missä otetaan puhutteluun ensimmäiseksi vähiten kiusaamiseen osallistuvat niin sanotut passiiviset myötäilijät, tämän jälkeen seuraavaksi enemmän kiusaavat jne. kunnes päästään lopulta itse pääkiusaajaan. Tällä tavoin muu ryhmä on jo jollain tavoin kääntynyt kiusaajaa vastaan pu-

huttelun alkaessa ja pääkiusaajankin on helpompi antaa periksi (Keltikangas-Järvinen 1994, 211). Muutenkin Keltikangas-Järvinen (1994) lähtee liikkeelle ajatuksesta, että kiusaamista syntyy kaikkialla missä sille ei ole riittävää valvontaa.

Kiusaamisesta puheen ollen, osa kuntoutujista tunnusti olleensa kiusaajina ja osa kiusattuina. Kysyttäessä kiusaamisen syytä, tunnustivat kiusaajatkin kärsineensä usein huonosta itsetun-
nosta. Kiusaamisen vaikutus itsetuntoon nähtiin merkittävänä.

7.4 Johtopäätökset ja yhteenveto

Monen ihmisen, varsinkin etukäteen vieraan, kanssa samanaikaisesti vuorovaikutuksessa ole-
minen auttaa tuomaan esille uusia näkökulmia käsiteltäviin aiheisiin. Seuraavassa on tuotu
esille tämän keskusteluryhmän esille nostamia aiheita ja haettu yleisiä suuntaviivoja keskus-
telun keskeisille teemoille, varsinkin niille aiheille mitä ryhmä toi spontaanisti esille, pää-
säännöllisesti itsetuntoon liittyvien asioiden ympäriltä, koska tämä oli päättötyön keskeinen
teema.

Tapa, millä tässä opinnäytetyössä erilaisia keskustelu- ja muita tilanteita on arvioitu, pohjau-
tuu tieteelliseen ajattelutapaan. Tieteellisessä ajattelutavassa havainnointi on käyttäytymi-
sen tarkkailua, ei vain sen näkemistä” (Uusitalo 1991, 89). Tieteellisen havainnoinnin on tar-
koitus soveltua erityisesti toiminnan ja käyttäytymisen kuvaamiseen ja sen ymmärtävään tul-
kitsemiseen. Havainnointi olisi tarkoitus tapahtua tutkimuskohteen luonnollisessa ympäristös-
sä, koska on olennaista säilyttää tuntuman tutkimuskohteen kokonaisuuteen. Kokonaisuuden
tarkastelu tarkoittaa kohteen ja ympäristön suhteiden tarkastelua. (Uusitalo 1991, 89.)Sekä
tapahtumista tehtäviä tulkintoja pitäisi pohjata kriittisesti valittujen lähteiden kautta (Hirs-
järvi, Remes & Sajavaara 1997, 98).

Jos käytetään mittarina pelkästään keskustelussa käytettyä aikaa, tärkeimmäksi aiheeksi nou-
si yleisellä tasolla koulukiusaaminen. Yksilöllisellä tasolla tuotiin esille esimerkiksi musiikin ja
uskonnon merkitystä tärkeinä positiivisuutta tuovina tekijöinä. Mutta koulukiusaaminen tuli
esille yhtenä tärkeimmistä tekijöistä jolla katsottiin olevan negatiivisia vaikutuksia yksilön
minäkuvaan. Näiden lisäksi oli myös tarkoituksena arvioida kriittisesti omaa ohjausta sekä
myös ryhmän toimintaa.

7.4.1 Keskustelutuokioiden vertailu

Merkittävä erilaisuus kahden eri tapaamistuokion välillä koski muun muassa ohjaajan roolia.
Ensimmäisen tapaamiskerran aikana ohjaajalla oli tärkeämpi rooli keskustelun ohjaamisessa

kun taas toisen kerran aikana ryhmän jäsenet johtivat keskustelua pääsääntöisesti jo itse. Ensimmäistä keskustelukertaa leimasi selvemmin myös tapaamiskertaa varten tehty suunnitelma, mikä oli taas toisen tapaamiskerran aikana selvemmin taka-alalla. Toisella kerralla keskusteluun osallistumiset olivat selvästi ensimmäistä kertaa spontaanimpia.

Ensimmäisen tapaamisen tärkeimpiä anteja olivat toisiin tutustuminen ja keskinäisten toimintatapojen opettelu ja näin ollen ryhmän toimintatapojen tarkkailua jäi suurimmaksi osaksi toista tapaamiskertaa varten. Ensimmäinen tapaamiskerta sisälsi lisäksi enemmän informaatiota, joka oli kuitenkin onnistuttu esittämään palautteeseen nojaten ”kansantajuisesti”. Toisaalta oli käynyt myös selväksi, että kuntoutujilla oli jo valmiina tietoa ja kykyä tunnistaa itsetunnon eri osa-alueita ”positiivinen minä-kuva” ym. mikä toisaalta kevensi taakkaa teorian opettamisen suhteen.

Toisen ryhmätapaamisen painopisteet olivat jo valmiiksi erilaiset ja palasten lokahtaessa kohdalleen sopivan aiheen löytyessä: päästiin vapaamuotoisesti argumenttoimaan ja tuomaan esille omia kokemuksia sekä näkemyksiä kulloisestakin aiheesta. Keskustelu siirtyi tätä kautta ensimmäisen kerran abstraktin tasolta enemmän konkreettisiksi kuntoutujien esille tuomiksi esimerkeiksi.

7.4.2 Itsetuntoon liittyvä teema: koulukiusaaminen

Miksi koulukiusaaminen aiheena herättää niin paljon tunteita ja mielipiteitä? Kiusaamiseen tai kiusattuna olemiseen liittyvistä teemoista keskusteltaessa, ryhmän keskuudessa saattoi välillä aistia tunteiden kiristymistä. Ryhmän ohjaajana ei tarvinnut kuitenkaan toimia tuomarina keskustelujen suhteen. Ohjaajan ominaisuudessa, yrityksenä oli jakaa tietoa, joka liittyy kiusaamiseen. Ammattikirjallisuuden mukaan esimerkiksi kiusaaminen jatkuu niin pitkään kunnes kiusaajan puolella olevat kääntyvä kiusaajaa vastaan jne.

Kiusattuna pitkään oleminen laskee varmasti jossain vaiheessa kiusattuna olevan itsetuntoa jos ei pysyvästi niin ainakin väliaikaisesti. tutkimuksissa näin toteavat mm. Argyris 1964, Ger-gen 1971 ja Wells sekä Marwell 1976.

Menetettyä itsetuntoa pitää jossakin vaiheessa myöhempää elämää jollakin tapaa yrittää kerätä takaisin. Sanonta mikään ei ole mahdotonta, pätee tässä tapauksessa varmasti myös itsetunnon takaisinkeräämiseen, vaikka kiusaamiskokemukset olisivatkin olleet kovinkin traumaattisia. Keskustelijoistakin aisti kuinka lapsuus- ja varsinkin nuoruusaika olivat kiusaamiseen liittyneinä muistoina jättäneet jäljet pitkälle aikuisuuteen. Ryhmässä tuli esille niinkin voimakkaita ajatuksia kuin jopa entisten kiusaajien tappaminen. Keinottomuus käsitellä negatiivisia tunteita voi johtaa vaarallisiin lopputuloksiin. Positiiviset kokemukset alistettuna ja

nöyryytettynä olemisen vastapainoksi olisivat kiusatuksi tulleelle varmasti tervetulleita.

Sitä syytä mikä koulukiusaamista synnyttää ei päästy sivuamaan, vaikka paikalla tässä tapauksessa olisi ollut sekä entisiä kiusattuja sekä kiusaajia, tosin varsinkin varhaisella iällä esimerkiksi kiusaamisessa on suurelta osin kyse mukaan menemisestä, ilman että välttämättä edes tiedostaisi omia motiivejaan.

Vanhempien ihmisten vastuuta esim. koululaisten kasvattamisen osalta haluttiin korostaa. Tämäkin saattaa viitata siihen ajatukseen, minkä mukaan ihmisen eettinen herääminen tapahtuisi vasta myöhemmässä kehitysvaiheessa (vrt. kehityspsykologia). Aiheena koulukiusaamisesta olisi voitu keskustella vielä paljon pidemmältikin, mutta aikataulu asetti omat rajoitteensa.

7.4.3 Toinen itsetuntoon liittyvä teema: yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys määritellään filosofian näkökulmasta siten, että ihmisen yksityinen tietoisuus ei yksin riitä, vaan sen rinnalle tarvitaan ihmisen olemassaolon tarkastelua suhteessa ympäristöön (Parviainen & Pelkonen 1997, 194). Yhteisöllisyys tuli esille keskustelun lomassa lähinnä koulukiusaamisen liittyen koskien lähinnä yhteisöjen (koulun, vanhempien) vastuuta yksittäisten ihmisten toimintaan.

Ihminen on useiden teorioiden mukaan sosiaalinen olento (laumaeläin), joka on ainakin jollain tavoin riippuvainen muiden ihmisten läsnäolosta, ja jolla on myös tarve kuulua johonkin ja olla osa jotakin yhteisöä, ei varmasti tosin kaikilla. Yhteisöllisyys ja yhteisöön/ryhmään kuuluminen taas vuorostaan luo käyttäytymisnormeja ja sääntöjä joiden mukaan toimia ja joita rikkomalla (esimerkiksi lait) joutuu eriarvoiseen asemaan yhteisössä tai ainakin suorittamaan sakkorangaistuksen tai muun tuomion. Lait ja muut selkeät helpottavat toisaalta taas yksilöitä hahmottamaan ympäristönsä toimintaa ja helpottavat näin ollen valintojen tekemistä. Vasta-kohta yhteisöllisyydelle (kollektiivisuus) on taas yksilöllisyys (individualismi) missä pyritään korostamaan yksilön valintoja yhteisön valintojen yläpuolelle. Individualismia vastaavasta käyttäytymisestä käytetään Jaarin (2004, 163) kirjassa nimeä itseohjautuvuus: Itseohjautuvuuden motivaatiosisältö oli Schwartzin mukaan oman toiminnan ja ajattelun vapaus, omien päämäärien valinta sekä uuden tutkiminen ja luominen. Kollektiivisuudesta taas käytetään nimeä perinteisyys: Perinteisyyteen taas liittyi Schwartzin mukaan sellaisten tapojen kunnioitus ja hyväksyminen sekä niihin sitoutuminen, joita kulttuuri ja uskonto edellyttävät yksilön noudattavan (Jaari 2004, 163). Ryhmän esille tuomasta näkökulmasta tulkittuna koulu-uudistuksissa on nähtävillä näkökulmasta riippuen yhteen törmäystä itseohjautuvuus/perinteisyys sekä yhteisöllisyys/individualismi sektoreilla.

On toisaalta myös tutkittu että yhteenkuuluvuuden tunne, joka on aiemmin ollut esimerkiksi lukioissa vahvemmin läsnä, vahvistaa yksilön itsetuntoa ja tukee tällä tavoin myös kehitysprosessia positiiviseen suuntaan esim. menestys koulussa, työelämässä jne. Esimerkiksi Jaari (2004, 36) viittaa omassa tutkimuksessaan Rosenburgin johtopäätöksiin, joissa arvioidaan sosiaalisen integraation vaikutuksen (koulumaailmassa esim. luokkakaverit) olevan suurempi kuin yksilön omien sisäisten motiivien vaikutuksen. Lisäksi yhteisöön kuulumisen katsotaan edesauttavan myös normatiivisen käyttäytymismallin omaksumiseen, sääntöjen noudattamiseen sekä positiiviseen itsetuntoon (Jaari 2004, 36). Keskustelussa kuntoutujien kanssa kuntoutajat katsoivat yhteisön olevan vastuussa viimekädessä kiusaamisesta ja siihen liittyvissä tekijöissä. Toisessa merkityksessä taas kuntoutujayhteisön (ryhmän) katsottiin olevan merkittävänä tukena kuntoutuksessa. Ihminen tarvitsee siis tämän perusteella jonkin ryhmän johon verrata itseään ja kokea yhteenkuuluvuutta tämän ryhmän kanssa, sekä jonkin tahon joka viimekädessä ottaa vastuun yhteisistä asioista. Yhteisön toiminnan katsottiin myös olevan voimakkaasti sidoksissa yksilön hyvinvointiin. Kuntoutujista kaikki kertoivat käyneensä kouluja vanhan koulujärjestelmän mukaan, jossa oli tarkkaan rajatut luokkarakenteet, mutta he kokivat kuitenkin että nykyinen koulujärjestelmä, joka korostaa individualismia ja valintojen vapautta tuottaisi oppilailla enemmän paineita.

Keskustelusta pystyi myös jaottelemaan ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Koulukiusaaminen meni esimerkiksi ulkoisten tekijöiden lokeroon, sillä koska yksilö ei välttämättä tiedä minkä takia häntä kiusataan ja näin ollen pysty tekemään asialle mitään eli on tavallaan ulkoisen ympäristön armoilla. Ja sitten taas esimerkkinä sisäisestä tekijästä esimerkiksi kiinnostus urheiluun, mitä kautta yksilö pystyy kokemaan onnistumisen elämyksiä, mitä kautta itsetuntokin paranee. Täytyy tosin todeta ettei yksikään kuntoutuja ollut kovin aktiivinen liikunnan saralla, musiikki oli monelle tärkein rentouttava tekijä ja muita olivat mm. alkoholi, uni, uskonto ja harrastukset.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden toteutuminen edellyttää rehellisyyttä ja huolellisuutta kaikissa vaiheissa. Oman työn raportoinnissa tulee olla oikeudenmukainen muiden tutkijoiden työtä kohtaan. Opinnäytetyö tulee olla toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002.) Opinnäytetyöhön sovelletaan vaitiolovelvollisuutta, joka on säädetty muun muassa laeissa mitkä koskevat sosiaalihuollon asiakkaan asemaa ja oikeuksia (2000, 15§) ja terveydenhuollon ammattihenkilöstöä (1994, 17§). Opinnäytetyö ei sisällä kuvauksia yksittäisistä henkilöistä tai tapahtumasta, joka voisi paljastaa jonkun henkilöllisyyden. Salassapitovelvollisuus säilyy myös opintojen loppumisen jälkeen, myös muistinpanot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön teoria osuutta varten on tutustuttu alan kirjallisuuteen ja työssä käytettyjen lähteiden kirjoittajia ja julkaisijoita on arvioitu kriittisesti. Tämä lisää opinnäytetyön teorian luotettavuutta. Keskustelutuokioiden teema ja eteneminen perustui luotettavaan alan kirjallisuuteen. Tämä on luotettavuuden kannalta tärkeää sillä myös toiminnallisen opinnäytetyön tulee noudatella alan teoriaa ja tutkimustietoa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-49). Keskustelun vetäjänä pyrin tasavertaisuuteen ja jaoin informaatiota alussa myös itsestäni, jotta keskusteluun muodostuisi avoin ilmapiiri ja tuokion luotettavuus lisääntyisi. Mielenterveyskuntoutujat saivat osallistua keskusteluun tutusta ja rauhallisesta koti ympäristöstä käsin, mikä saattoi edesauttaa keskustelun avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Toisaalta keskusteluun osallistumista saattoi jarruttaa videopuhelun kautta käyty keskustelu, joka ei välttämättä ole yhtä luonteva kuin kasvokkain käytävä vuorovaikutus. Luotettavuuden kannalta oli tärkeää kuvata toiminnan vaiheet kattavasti, jotta realistisen kuva keskustelusta ja sen kulusta syntyisi.

9 Pohdintaa

Länsimaaisessa yhteiskunnassa on päämääränä *korostunut itsenäistyminen*. Nöyryys, perinteiden vaaliminen tai yhteisen vastuun kantaminen eivät kuulu nykyajan ihmisihanteeseen ja vahvaan itsetuntoon. Klassisten perusarvojen, hyvyyden, totuuden ja kauneuden arvostaminen tuntuu olevan persoonallisuuden tai itsetunnon heikkous, josta pitäisikin ehkä päästä eroon. Elämmekö ajassa, jossa lasketaan numeroin sellaisetkin asiat, joita ei voi edes mitata? Samaistetaanko kaiken mittaaminen vain numeroin järkeen ja älylliseen toimintaan, joka sitten tukee itsetuntoamme? Juuri emotionaalinen puoli on olennainen osa ihmisyyttä eikä sitä pitäisi lukea järjenvastaiseksi toiminnaksi. Meidän aikamme arvojen ainekset nousevat kuitenkin klassisten perusarvojen lisäksi erityisesti ihmisarvon ja elämän kunnioittamisesta. Nämä näkyvät maailmanlaajuisina julistuksina, suosituksina ja sopimuksina, joilla ihmisoikeuksia ja maapallon elinkelpoisuutta pyritään vaalimaan (Jaari 2004, 289). Lisäksi haluaisin vielä todeta, ettei ajatus virheettömästä maailmasta ole mielekäs. Ja vaikka lähtökohtaisesti hyväksyttäisiin ajatus siitä että ihmiset tekevät virheitä, se ei kuitenkaan tarkoittaisi, että siihen, tai sitä kohti pyrittäisiin, kiitos. Allekirjoitan lisäksi vahvasti kaiken edellä mainitun, sillä koen itsekin työni puolesta sen että yhteisöllisen tukiverkon pettämisellä on riski saattaa yksilöt epävarmuuden tilaan ja myös johtaa huonoihin valintoihin niin elämässä, työssä kuin myös ihmissuhteissa. Ehkä yksi ihminen ei pysty hirveästi tekemään tai maailmaa muuttamaan, mutta on tärkeätä että jokainen yrittäisi tehdä jotakin, eikä aina vain ajattelisi omaa etuaan.

Turha edes mainita tätä teemaa, mutta jostakin nämä kouluampujatkin tulevat, ei pelkkä käsiaseiden helppo saatavuus selitä kaikkea. Syitä voivat olla esimerkiksi: yhteisön tuen puu-

te, viha muita kohtaan ja mikä syy sitten onkin se antaa suomalaiselle yhteiskunnalle parantamisen varaa. Vastuu on meillä kaikilla.

Lähteet

- Anttonen, K. 2008. Musiikkiterapiassa hyvä kontakti johtaa edistymiseen. *Suomen lääkärilehti* 48, 4230-4232.
- Arnkil, T. 2005. *Dialoginen verkostotyö*. Tammi, 38.
- Haapamäki, J. 2000. Yhteisö kasvattaa. Tampere: Tammi, 14.
- Heiska, J. 1998. *Ennakoiva mielenterveystyö*. Yliopistopaino. Helsinki 19, 23.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi, 98.
- Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Pikkarainen, P. 2001. *Hoitamisen taito*. Keuruu: Tammi, 62.
- Jaari, A. 2004. *Itsetunto-elämänhallinta ja arvot- korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenburgin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä*. Helsinki: Yliopistopaino, 31-35, 113.
- Joffe, G., Selkama, S. & Sailas, E. 2007. Työ tekijäänsä kiittää - työllistyminen osana skitsofreniapotilaiden kuntoutusta. *Duodecim* 123, 2083-90.
- Järvi, A. 2009. *Asiakkaan äänellä*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, L. 2008. *Psykiatrisessa hoidossa olleen nuorenaikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista*. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja, 3.
- Kotiin-hanke. 2009. <http://kotiin.laurea.fi/> (viitattu 2.10.2009)
- Kylliäinen, A. 2009. Armoa Työelämään. Keuruu: Otava.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista L 2000/812. Finlex. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812> (viitattu)
- Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä L 1994/559. Finlex. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559> (viitattu)
- Lappalainen, M., Pelkonen, M. & Kylmä, J. 2004. Mielenterveyskuntoutuksen itsetunnon tukeminen hoitotyössä. *Hoitotiede* 2/2004, vol. 16, 63-65.
- Laurea eettiset ohjeet. 2007. Laurea ammattikorkeakoulu. <http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=22026>
https://intra.laurea.fi/intra/fi/03_tutkimus_ja_kehitys/041_tk_osio/01_eettinen_toimikunta/eettisetohjeet.pdf (viitattu)
- Lindqvist, M. 1985. Ammattina ihminen, hoidon etiikasta ja arvoista. Helsinki: Otava, 113.
- Lönnqvist, J. 1999. *Psykiatria*. Jyväskylä: Duodecim, 17.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2009. Olet oman elämäsi asiantuntija. www.mtkl.fi/tietopankki/kuntouttaminen/olet_oman_elamasi_asiantuntija/ (viitattu 5.10.2009)

Mattila, E. 2004. Kuntoutumisen ohjaus yksityisissä hoito- ja palvelukodeissa. Tutkiva hoitotyö 2

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Parviainen, T. & Pelkonen, M. 1997. *Yhteisöllisyys-avain parempaan terveyteen*. Stakes raportteja, 217.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen-ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia-kustannus

Pohjalainen, T. 2005. Kuntoutuksen vaikuttavuus- mitä se tarkoittaa ja onko näyttöä? *Suomen lääkirilehti* 35, 3399.

Salokangas, R., Helminen, M., Koivisto, A-M., Rantanen, H., Oja., Pirkala, S., Wahlbeck, K. & Joukamaa, M. 2009 Skitsofreniapotilaat tarvitsevat vielä yhä paljon sairaalahoitoa. *Suomen lääkirilehti* 21-22/2009

Suomala, M-T. 1998. Masentuneen ihmisen kokemus autetuksi tulemisesta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma, 37-38.

Torrey, W., Mueser, K. & McHugo, G. 2000. Self-Esteem as an Outcome Measure in Studies of Vocational Rehabilitation for Adults with Severe Mental Illness. *Psychiatric Services* 2000 pt.51, 229-233.

Turvallinen koti- hanke. 2009. <http://www.turvallinenkotihanke.fi/> (viitattu 4.9.2009)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. <http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf> (viitattu 14.5.2011)

Uusitalo, H. 1991. Tiede tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY, 98.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.