

NUOREN AIKUISEN ITSETUNTEMUK- SEN JA ITSETUNNON TUKEMINEN LUOVIEN MENETELMIEN AVULLA

Jutta Vilkman

Opinnäytetyö
Marraskuu 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) VILKMAN, Jutta	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.11.2012
	Sivumäärä 85	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Nuoren aikuisen itsetuntemuksen ja itsetunnon tukeminen luovien menetelmien avulla.		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RUTANEN, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Toisen asteen oppilaitos Keski-Suomen alueelta.		
Tiivistelmä <p>Myöhäisnuoruutta elävillä on tutkimusten mukaan enemmän mielenterveydellisiä ongelmia kuin muilla. Huonon itsetunnon on todettu vaikuttavan mielenterveyteen lisäämällä stressiä sekä fyysistä väsymystä. Opinnäytteen tarkoituksena oli tarkastella luovien menetelmien käytettävyyttä nuorten parissa. Tavoitteena oli selvittää luovien menetelmien soveltuvuutta itsetietoisuuden sekä itsetunnon kohentamisen välineenä. Opinnäyte tehtiin yhteistyössä toisen asteen oppilaitoksen kanssa Keski-Suomen alueella.</p> <p>Aineisto kerättiin neljältä nuorelta aikuiselta, jotka osallistuivat 11 kertaa kokoontuneeseen toimintaterapiaryhmään. Ryhmäkerrat rakentuivat elämäntarpeiden pohjalta, ja ryhmäkertojen suunnittelua ohjasi Inhimillisen toiminnan malli. Aiheita käsiteltiin erilaisia luovia menetelmiä käyttäen. Aineiston keräämiseen käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua sekä Rosenbergin itsetuntomittaria.</p> <p>Tuloksista ilmeni luovien menetelmien tarjonnan konkreettisen ja tarkoituksenmukaisen tavan käsitellä itseen liittyviä asioita. Luovat menetelmät auttoivat näkemään asioita uudella tavalla, ja ne aktivoivat ajattelua. Luovat menetelmät olivat luonnollinen tapa käsitellä asioita, ja niiden kautta sai onnistumisen kokemuksia sekä hyväksyntää. Itsetunnossa tapahtui selvää muutosta myönteiseen yhden ryhmäläisen kohdalla, muiden ryhmäläisten kohdalla itsetunto pysyi miltei samana ryhmäjakson aikana.</p> <p>Jatkotutkimuksen kannalta pidempiaikainen ryhmäinterventio antaisi luotettavampia ja yleistettävempiä tuloksia itsetunnon kohentamisesta luovien menetelmien avulla. Haastatteleamalla toimintaterapeutteja voitaisiin myös selvittää millaisia keinoja heillä on huomioida sekä tukea asiakkaidensa itsetuntoa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Itsetunto, itsetuntemus, luovat menetelmät, Inhimillisen toiminnan malli, toimintaterapia		
Muut tiedot		



Author(s) VILKMAN, Jutta	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 12.11.2012
	Pages 85	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title Supporting the self-awareness and self-esteem of a young adult by using creative methods.		
Degree Programme Occupational therapy		
Tutor(s) RUTANEN, Maaret		
Assigned by college		
Abstract <p>Studies indicate that people living their late youth have more mental health problems than others. Low self-esteem has been found to affect mental health by increasing stress as well as physical fatigue. The purpose of the thesis was to examine the usability of the creative methods with young people. The aim was to examine the suitability of the creative methods when building self-awareness and self-esteem. The thesis was done in collaboration with a secondary school in Central Finland.</p> <p>The data was collected from four young adults who participated in an occupational therapy group 11 times. The group interventions were based on the life-span theme, and the Model of Human Occupation guided the intervention planning. The topics used in the interventions were processed by using different kinds of creative methods. The data was collected by using semi-structured theme interviews and the Rosenberg Self-Esteem Scale.</p> <p>The findings showed that creative methods provided a concrete and meaningful way of dealing with issues related to self. Creative methods helped to see matters in a new way and they activated thinking. Creative methods were a natural way of dealing with many issues and they gave experiences of success as well as approval. There was a clear change to a positive self-esteem with one group member, whereas the other group members' self-esteem remained almost the same throughout the intervention period.</p> <p>What it comes to improving self-esteem through creative methods, a follow-up study of a longer term group intervention would provide a more reliable and generalizable outcome. By interviewing occupational therapists it could be clarified how they take into account and support their clients' self-esteem.</p>		
Keywords Self-esteem, self-awareness, creative methods, model of human occupation, occupational therapy		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	TIETOPERUSTA	7
2.1	Varhaisaikuisuus	7
2.2	Itsetunto	8
2.2.1	Yksityinen sekä julkinen itsetunto	9
2.2.2	Nuoren itsetunto.....	11
2.2.3	Itsetuntemus ja minäkuva.....	12
2.3	Luovat menetelmät	14
2.3.1	Luovat menetelmät toimintaterapeutin työkaluna	15
2.4	Inhimillisen toiminnan malli	18
2.4.1	Tahto.....	19
2.4.2	Tottumukset	20
2.4.3	Suorituskyky	21
2.4.4	Toiminnallinen identiteetti ja pätevyys	22
2.4.5	Ympäristö ja ryhmä.....	23
2.5	Elämänkaarinäkökulma	25
2.5.1	Inhimillisen toiminnan mallin näkemys nuoruudesta	27
2.6	Teoreettiset lähtökohdat opinnäytteen toteutukselle	29
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET	31
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
4.1	Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusmenetelmät	32
4.2	Tutkimuksen etenemisprosessi	34
4.3	Aineistonkeruu	39
4.4	Aineiston analysointi	41
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	44
5.1	Luovat menetelmät	44
5.1.1	Luovien menetelmien anti	45

5.1.2	Luovien menetelmien toimivuus	47
5.1.3	Luovien menetelmien epätoimivat ratkaisut	49
5.2	Ryhmän merkitys	51
5.3	Itsetunto	53
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	54
7	POHDINTA.....	55
7.1	Tutkimustulosten pohdintaa.....	55
7.2	Tutkimuksen merkitys käytännön kannalta.....	59
7.3	Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	61
7.4	Jatkotutkimuksen aiheita.....	63
	Lähteet	65
	Liitteet.....	68
	Liite 1. Ryhmän mainos.....	68
	Liite 2. Lupa-anomus	70
	Liite 3. Rosenbergin itsetuntomittari	72
	Liite 4. Loppuhaastattelu	74
	Liite 5. Ryhmäkertojen suunnitelmat.....	75

KUVIOT

KUVIO 1.	Teoreettiset lähtökohdat opinnäytteelle.	31
KUVIO 2.	Ydinajatus ryhmäkertojen suunnittelussa.....	37
KUVIO 3.	Tutkimuksen etenemisprosessi.....	39
KUVIO 5.	Esimerkki haastattelun analysoinnista.	43
KUVIO 6.	Laadullisena aineiston analyysin eteneminen.	44
KUVIO 7.	Luovien menetelmien anti.	47
KUVIO 8.	Luovien menetelmien toimivuus.....	49
KUVIO 9.	Luovien menetelmien epätoimivat ratkaisut.	51
KUVIO 10.	Ryhmän merkitys.....	53

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Rosenbergin itsetuntotestin tulokset.....	54
---	----

1 JOHDANTO

Viestintävälineiden kautta on herännyt keskustelua, miten osa nuorista voi nykyisin pahoin. Erityisesti myöhäisnuoruudessa uskotaan olevan enemmän mielenterveydellisiä ongelmia kuin muun nuoruuden aikana. Tämän selittää nuoruudessa tapahtuvat suuret muutokset elämässä kuten koulusta työelämään siirtyminen. Nuoruuden aikana ihmisen hyvinvoinnille syntyy perusta ja jos yhteiskunta panostaa nuoren hyvinvointiin, panostaa se samalla yhteiskunnan tulevaisuuteen. (Salmela-Aro 2010, 383–385.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2012) nostaa esiin huolen nuoriin aikuisiin liittyvästä syrjäytymisvaarasta. Ongelmat elämäntilanteissa aiheuttavat niin pahoinvointia kuin mielenterveyshäiriöitä ja lisäävät riskiä jäädä työkyvyttömäksi myöhemmässä aikuisuudessa. Riittävän varhaisen tuen uskotaan ehkäisevän ainakin osin näiden ongelmien syntyä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Näiden lähtökohtien pohjalta haluttiin lähteä tarkastelemaan, mitä toimintaterapeutti voisi tehdä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kentällä, ja tukea nuoria ennen kuin he voivat entistä huonommin.

Opinnäytetyössä tarkastellaan, miten luovilla menetelmillä ja ryhmämuotoisella toimintaterapialla voidaan tukea myöhäisnuoren/varhaisaikuisen itsetietoisuutta sekä minäkuvaa ja sitä kautta samalla itsetuntoa. Opinnäytteessä ollaan kiinnostuneita tietämään, miten paljon itsetunnolla on tekemistä mielenterveysongelmien kanssa, ja kuinka nuoren ihmisen itsetuntoa voitaisiin tukea. Opinnäytetyön alkuoletuksena on, ettei itsetuntoa voida korjata muutamalla terapiakerralla, vaan sen kohentaminen vie aikaa. Näin ollen opinnäytteessä kiinnitetään erityisesti huomiota siihen, miten voidaan tukea itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä, kuten itsetietoisuutta, myönteisen minäkuvan syntyä sekä omien vahvuuksien tunnistamista ja oman identiteetin löytämistä.

Uskotaan, että kun ihminen tulee tietoisemmaksi itsestään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan, voi hänen myös olla helpompi omaksua ja hyväksyä ne osaksi itseä. Oletetaan, että hyvä itsetietoisuus voi auttaa saavuttamaan myönteisen itsetunnon. (Toivakka & Maasola 2011, 19.) Se taas, millä itsetietoisuutta voidaan kasvattaa, herättää kysymyksiä. Opinnäytteen lähtökohtainen oletus on, että luovien menetelmien käyttäminen toimintaterapian välineenä voi tukea nuoren ihmisen myönteisen itsetunnon syntyä. Malchiodi (2011, 28) kertoo erilaisten taiteiden käytön terapiassa nopeuttavan itsetutkiskeluprosessia, sillä luovat menetelmät rohkaisevat itsetutkiskeluun.

Nuoren itsetuntoa ja sen tukemista ei ole toimintaterapiassa tutkittu juuri lainkaan. Willoughby, Polatajko, Currado, Harris ja King (2000, 230) toteavat toimintaterapiassa olevan empiirisen tutkimustiedon puutetta siitä, voidaan-ko lasten ja nuorten itsetuntoon vaikuttaa interventioiden avulla. Tästä tieteellisen näytön puutteesta huolimatta suurin osa toimintaterapeuteista kokee roolikseen olla osaltaan vaikuttamassa itsetunnon kohentamisessa erityisesti lasten kohdalla. Tällä opinnäytteellä pyritäänkin saamaan tietoa tuohon vaikeaan kysymykseen, voidaanko toimintaterapialla kohentaa nuoren itsetietoisuutta ja sitä kautta itsetuntoa. Asiakkailta itseltään kerätystä palautteesta ja itsetunnon mittaamisesta voidaan saada jonkinlainen käsitys tähän kysymykseen. Opinnäytetyö antaa tärkeää tietoa toimintaterapeuteille, miten he voisivat huomioida asiakkaansa itsetunnon osana terapiaprosessia, erityisesti asiakkaan ollessa nuori aikuinen. Opinnäytetyö auttaa terapeutteja huomioimaan, miten he voisivat omassa työssään tukea asiakkaansa itsetuntoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä valitsemaan terapian menetelmiksi toimintoja, jotka voisivat tukea oman asiakkaan itsetutkiskeluprosessia. Opinnäytetyön toivotaan auttavan toimintaterapeutteja myös huomioimaan, miten tärkeää on asiakkaan itsetunnon tukeminen, sillä heikko itsetunto voi vaikuttaa toimin-

taan osallistumiseen sekä toiminnasta suoriutumiseen kielteisesti (Keltikangas-Järvinen 2010, 38).

Luovien menetelmien on todettu antavan tekijälleen positiivisia onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta tukevan oman itsen arvostusta ja itsetuntoa (Creek 2002, 268). Luovien menetelmien soveltuvuutta nuorille on tutkittu opinnäytetöiden muodossa, kuten Hillebrandin (2004) ”Itseä etsimässä valokuvan ja runon kautta” sekä Jukan ja Pietikäisen (2010) ”Elokuva toimintaterapian menetelmänä”, mutta otokset ovat olleet hyvin pieniä, joten muutamalla nuorella saadut tulokset eivät ole sovellettavissa kaikkiin nuoriin ihmisiin. Tämän opinnäytteen kohderyhmä on myöhäisnuoruutta/ varhaisaikuisuutta elävät nuoret naiset (iältään 21–28). Näin ollen opinnäyte tarjoaa uutta tietoa siitä, miten myöhäisnuoret/varhaisaikuisuutta elävät hyötyvät luovien menetelmien kokeilemisesta itsetutkiskelun ja minäkuvan vahvistamisen välineenä.

Opinnäytteen yhteistyökumppaniksi valikoitui Keski-Suomen alueella toimiva toisen asteen oppilaitos. Tarkempia tietoja yhteistyökumppanista ei tässä opinnäytteessä mainita toiminnalliseen ryhmään osallistuneiden nuorten tunnistamattomuuden turvaamiseksi. Oppilaitos oli kiinnostunut antamaan lisätukea niille nuorille, joilla oli itsetunnossa pulmia. Opinnäytteen toiminnallisen osuuden kautta yhteistyökumppani sai lisätukea oppilaidensa kannustamiseen sekä ohjaamiseen. Oppilaitokseen perustetun ryhmän myötä pystyttiin tarjoamaan erityistä tukea niille oppilaille, jotka sitä erityisopettajien mukaan tarvitsivat. Toimintaterapiainterventiosta tuli osa siihen osallistuneiden nuorten koulua, eli se hyväksyttiin nuorille yhdeksi kurssiksi ja antoi näin mahdollisuuden suorittaa kurssin uudella tavalla.

2 TIETOPERUSTA

2.1 Varhaisaikuisuus

Opinnäytetyössä kiinnitetään erityistä huomiota nuoruus- aikuisuus käsitteisiin. Nuoruus on hyvin laaja käsite. Nuorella ihmisellä voidaan tarkoittaa alakoulun viimeistä luokkaa käyvää 12-vuotiasta tai 22-vuotiasta korkeakouluopiskelijaa. Nuoruuden käännekohta kohti aikuisuutta on hankala määre, sillä usea myöhäisnuori tai varhaisaikuiseksi ikänsä mukaan luokiteltava ei itse koe olevansa vielä aikuinen. Siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen tapahtuu noin 17–22 ikävuoden aikana, ja tällöin nuorelle tuttu elämänrakenne muuttuu ja vaihtuu nuorelle aikuiselle ominaisempaan elämänrakenteeseen. Varhaisaikuisuus on ajanjakso 22-vuotiaasta noin 28-vuotiaaksi. Varhaisaikuisuudessa tehdään omaan elämään koskevia perusvalintoja ja aletaan elämään aikuisen elämäntavan mukaisesti. (Pulkkinen 2006, 164.)

Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen voidaan määritellä kolmella asialla: henkilö ottaa vastuuta itsestään ja on itsenäinen päätöksiään tehdessään sekä itsenäinen taloudellisesti. Nykyiset muutokset teollistuneissa maissa ovat kuitenkin ajaneet nuoret siihen, että opiskelujen takia joudumme olemaan riippuvaisia esimerkiksi vanhempien rahallisesta avustuksesta, jolloin nuoret eivät kykene saavuttamaan aikuisuuteen siirtymiseen liittyviä kriteerejä. Pulkkinen (2006, 161) viittaa Keniston teoriaan, jonka mukaan nuoruuden ja aikuisuuden välillä tulisi olla kehitysvaihe, jota voitaisiin kutsua nuoruusajaksi. Tämä ikäkausi ulottuisi noin 19 ikävuodesta 30 ikävuoteen. Tämän nuoruusajan aikana yksilöt opiskelevat korkeakoulussa ennen työelämään pääsemistä. Pulkkinen lainaa Arnettia, jonka mukaan nuoruusajan vaiheelle on ominaista identiteetin etsintä. Identiteettiään etsivä selvittää omia mahdollisuuksiaan ja ihmissuhteitaan, elämäkatsomustaan sekä työelämää koskevia valintoja.

Pulkkinen (2006, 161) lainaa Arnettin pohdiskelua myös siitä, miten nuorten voi olla hankalaa nykyisin kokea itsensä aikuisiksi, jos opiskelut ovat vielä kesken, ei omista omaa asuntoa, ei ole työpaikkaa eikä pitkäaikaista parisuhdetta. Suomen valtio on kuitenkin pyrkinyt tukemaan nuorten aikuistumistaivalta myöntämällä opintotukia ja – lainaa, jotta nuori voisi muuttaa pois kotoa ja elää itsenäisemmin. Ei kuitenkaan ole tutkittu, vaikuttaako tämä saatu rahallinen tuki nuoren ihmisen kokemukseen omaa aikuisuutta kohtaan. (Pulkinen 2006, 161.)

2.2 Itsetunto

Itsetuntoa voi määritellä hyvin monella tapaa. Keltikangas- Järvinen määrittelee itsetunnon ihmisen myönteiseksi käsitykseksi itsestä, käsitykseksi siitä, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen löytää itsessään. Hyvä itsetunto on henkilöllä, jonka minäkuva rakentuu enemmän myönteisistä kuin kielteisistä käsityksistä itsestä. Hyvän itsetunnon omaava henkilö hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, ja hänellä on realistinen kuva omista hyvistä sekä huonoista puolistaan. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, korostaa ominaisuuksiaan, jossa on hyvä ja heikkoutensa hän hyväksyy eikä ne vaikuta suuresti hänen itsetuottamukseensa. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö luottaa itseensä sekä arvostaa itseään. Hän myös uskaltaa ottaa haasteita vastaan, eikä kadu kaikkia tekemiään ratkaisuja. Hän myös pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja tajuaa, etteivät suoritukset ja onnistumiset ole ihmisen arvokkuutta mittaava asia. Hyvä itsetunto mahdollistaa myös sen, että ihminen kykenee itsenäisesti tekemään ratkaisuja, jotka koskevat hänen elämäänsä. Hyvä itsetunto antaa riippumattomuuden muiden mielipiteistä niin, että ihminen uskaltaa elää niin kuin itse haluaa, eikä niin kuin ympäristö häneltä vaatii. Jos ihminen ei uskalla olla omaa mieltä, hän ei elä itseään vaan muita varten. Tällaisesta tilanteesta voi tulla totuttu tapa, mikä johtaa lopulta siihen, ettei yksilö itsekään tiedä,

millaista elämää hän haluaisi elää. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö pystyy myös kestämaan pettymykset sekä epäonnistumiset. Epäonnistumisten jälkeen omat virheet voi myöntää, eivätkä ne hetkauta itsetuntoa. Tämä auttaa ymmärtämään myös sen, että jokaisella meistä on pettymyksiä, ettei ole itse ainut joka niitä joutuu kohtaamaan. (Keltikangas- Järvinen 2010, 17–23.) Itsetunto kehittyy elämän aikana saaduista palautteista sekä kokemuksista (Jaari 2004, 30).

Jaari (2004, 174) kertoo Rosenbergin kuvaavan itsetunnon olevan riippuvainen ihmissuhdetaidoista, yhteisöön sitoutumisesta, normien mukaan elämisestä ja yhteiskunnan arvoihin samaistumisesta. Kokemus omasta osaamisesta ja pätevyydestä on tutkimusten mukaan tärkeä itsetuntoon vaikuttava tekijä kohtaan yksilön itsetuntoa. Naispuolisille henkilöille sosiaalisuus sekä empaattisuus tukevat myönteistä itsetuntoa. Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että sosiaalisuuden ja empaattisuuden merkitys itsetunnon tukijana on naisten kohdalla laskenut. Voi olla, että nykyinen yhteiskunta ei enää palkitse sosiaalisuudesta tai empaattisuudesta, eikä sitä siksi enää nähdä tärkeänä itsetunnon lähteenä. (Jaari 2004, 103–104.) Naisilla ahkeruus, tunnollisuus sekä pitkäjänteisyys ovat yhteydessä hyvään itsetuntoon. Arvoista naisen itsetuntoon vaikuttavat myönteisesti valta, itseohjautuvuus, jolla tässä tarkoitetaan itsenäistä ajattelua sekä virikkeisyys. Naisilla on halu vaikuttaa ja toimia. Miehillä taas yhteisökeskeisyys ja itsensä ylittäminen ovat itsetuntoa kohottavia arvoja. Myös työ on arvona sellainen, jonka on todettu kohentavan niin miehen kuin naisen itsetuntoa. (Jaari 2004, 123–124, 191.)

2.2.1 Yksityinen sekä julkinen itsetunto

Itsetunnon voi jakaa kahteen osaan: julkiseen sekä yksityiseen itsetuntoon. Julkisella itsetunnolla tarkoitetaan sitä, millä tavalla henkilö kertoo omasta itsetunnostaan muille, ja miten hän ruumiinkielellään ja käytöksellään sitä

ilmentää. Yksityinen itsetunto on yksilön omassa päässään oleva käsitys omista kyvyistään sekä itsestään ja se voi merkittävästi poiketa julkisesta itsetunnosta. Esimerkiksi moni suomalainen vähättelee omaa osaamistaan ja taitojaan, koska se on meidän kulttuurissamme arvostettua. Omassa mielessään yksilö voi kuitenkin ajatella olevansa maailman paras asiassa, josta ei muille puhu. Todellista itsetuntoa on näin ollen hankala arvioida, sillä itsetunnotarvit mittaavat ihmisen julkista itsetuntoa. Moni saattaa ajatella, ettei kehtaa vastata itsetuntokyselyssä olevansa todella hyvä jossain, koska on jo pienestä pitäen kasvatettu kulttuurin kohteliaisuuskäsityksiin, eli olla vaatimaton. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24–25.)

Tulee muistaa, ettei kenenkään itsetunto ole kaikilta osa-alueilta huono. Itsetunnon osa-alueet on näin ollen eroteltava, jottei yksilölle jää sellainen käsitys itsestä, että omaa kaikilta osin huonon itsetunnon. Yksilölle voi muodostua käsitys, ettei ole missään hyvä, ja näin ollen joku itsetunnon vahva alue jää huomaamatta. Jokaiselta siis löytyy osa-alue, jossa on hyvä ja joka nostaa hänen itsetuntoaan. Kulttuuri vaikuttaa paljon siihen, mitä osa-aluetta itsetunnossa arvostamme. Länsimaalaisessa kulttuurissa korostuu suoriutumista ja menestymisestä saatu arvostus, mutta myös hyvät ihmissuhdetaidot ovat yhtä tärkeä taito, vaikka harvoin niistä taidoista saa palautetta. Kulttuurimme arvostaa suoritusten kautta saatua menestystä. Saamme myönteistä palautetta kun onnistumme, ja tämä myönteinen palaute taas nostaa itsetuntoamme ja saa meidät yrittämään entistä enemmän. Harvoin saamme palautetta hyvästä tunneällystämme, mutta saadaksemme hyvän itsetunnon emme aina tarvitse palautetta toisilta. Kuitenkin kaipaamme muistutusta toisilta siitä, että meillä voi olla hyvä itsetunto vaikka emme välttämättä saisikaan tälle selitystä ulkoisesta menestyksestämme. (Keltikangas- Järvinen 2010, 26–29.)

2.2.2 Nuoren itsetunto

Jaari (2004, 43) kertoo väitöskirjassaan tutkijoiden olevan ristiriidassa siitä, muuttuko itsetunto iän mukana. Jaari kertoo tutkija De Manin löytäneen yhteyden itsetunnon ja iän välillä. Hänen mukaansa itsetunto alkaa kehittyä lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja itsetunnosta tulee stabiili noin 30 ikävuoden paikkeilla. Jaari toteaa tutkija Maccobyn tutkimusten osoittaneen miesten itsetunnon kohoavan nuoruusiässä naisen itsetunnon laskiessa. Jaari selvitti omalla tutkimuksellaan, ettei iällä ole vaikutusta henkilön itsetuntoon vaan enemmänkin koulutustasolla. (Jaari 2004, 17, 43.)

Murrosikäisten itsetunnon on usein ajateltu olevan erittäin haavoittuvainen ja vaihteleva. Monet tutkimukset eivät kuitenkaan tue tätä väitettä. Näissä tutkimuksissa on keskitytty nuoren perusitsetuntoon, jolla tarkoitetaan ihmisen omanarvontunnetta. Se on kehittynyt ajan saatossa ja on pysyvä. Itsetunto vakiintuu alakouluvuosien aikana eikä tutkimuksissa ole todettu, että nuoruudessa olisi mitään, mikä heikentäisi itsetuntoa entisestään. Nuorella voi tapahtua muutoksia niin kutsutussa ilmapuntari-itsetunnossa, joka viittaa päivän aikana tapahtuviin mielialanvaihteluihin ja niiden vaikutukseen hetkelliseen itsetuntoon. Ilmapuntari-itsetunnolla tarkoitetaan itsetuntoa, joka vaihtelee tilanteesta toiseen. Nuoruuden on todettu olevan hyvää aikaa muuttaa lapsuudessa huonoksi kehittyneitä itsetuntoa, sillä nuoret ovat vaikutuksille alttiita sekä muuttavat käsityksiään itsestään nuoruuden aikana. Nuoret kokevat myös onnistumiset tässä elämänvaiheessa erittäin tärkeinä, joten onnistumiset voivat tukea myönteisen itsetunnon synnyssä. (Keltikangas- Järvinen 2010, 33–34.)

Huonon yleisen itsetunnon vaikutukset nuoreen näyttäytyvät myös arjessa. Ruotsissa tehdyn tutkimuksen mukaan stressiin liittyvät ongelmat ovat nuorison parissa kasvaneet. Tutkimukseen osallistuneista miltei joka toinen tyttö ja

joka viides poika tunsi olevansa erittäin stressaantunut. Yksi tärkeä tekijä stressin synnyssä osoittautui olevan yleisellä itsetunnolla; yleisen huonon itsetunnon on todistettu suurelta osin ennustavan stressin oireita. Vakavasta asiasta on kyse, sillä esimerkiksi Tukholmassa psykiatrisista potilaista suurin ryhmä on nuoret sekä nuoret aikuiset eikä tätä voi laittaa nuoruuden kuohuntojen syyksi. Ruotsissa suurin syy sairaslomalle jääntiin nuorten parissa on krooninen stressi. Tämä stressi näkyy ihmisessä fyysisenä väsymyksenä, emotionaalisenä väsymisenä ja kognitiivisina ongelmina, jotka taas vaikuttavat jokapäiväisessä elämässä selviytymiseen. (Schraml, Perski, Grossi & Simons-Sarnecki 2011, 987–996.)

Itsetunnossa olevan häiriön uskotaan olevan yhteydessä psykosomaattisiin oireisiin sekä stressiin. Yleinen itsetunto on käsitys itsestä yleisesti, myönteisistä tai kielteisistä käsityksistä itseä kohtaan. Korkean yleisen itsetunnon omaava hyväksyy itsensä, ja sen on huomattu olevan isossa roolissa osassa ennaltaehkäisemässä stressiä sekä mielenterveysongelmia. Vuorostaan huono itsetunto liittyy kielteiseen itsearviointiin eikä uskoa itseen juuri ole. Tämän on osoitettu ennustavan stressin oireita sekä huonoa terveyttä. (Schraml ym. 2011, 987–996.) Elämäntuntemuksen puute ja kyynisyys ovat usein heikon itsetunnon ilmentäjiä. Nuorella elämäntuntemus koostuu opiskelun, työn, perheen, ystävyys-suhteiden sekä harrastusten muovautumisesta toimivaksi kokonaisuudeksi. Kun nämä ovat tasapainossa, nuori on onnellinen sekä hyvinvoiva. (Jaari 2004, 175.)

2.2.3 Itsetuntemus ja minäkuva

Itsetuntemus on meidän oma käsitys itsestämme. Sillä tarkoitetaan omien ajatusten, tunteiden sekä kehon tietämistä ja tuntemista. Itsetuntemus luo pohjan minäkuvalle, eli käsitykselle omasta itsestämme. Itsetuntemus on edellytys hyvälle itsetunnolle sekä mielekkäälle elämälle. Hyvä itsetuntemus on myös

pohja oppia tuntemaan muita ihmisiä sekä oppia näin ollen toimimaan muiden kanssa. Itsetuntemus vahvistuu tunnistaessamme vahvuutemme sekä heikkouksemme. Näiden tekijöiden tunnistaminen auttaa elämän vaikeuksista selviämässä. Hyvä itsetuntemus auttaa meitä tunnistamaan niin hyvät kuin huonotkin puolemmme sekä arvot ja tunteet. Hyvä itsetuntemus auttaa meitä myös jaksamaan paremmin, kun osaamme tunnistaa voimavarojemme rajat. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itsetuntemusta voi kohentaa itsereflektiolla. Välillä ihmisen on pysähdyttävä pohtimaan omaa oppimaansa. Itsetutkiskelua tapahtuu myös automaattisesti ollessa ihmiselle ominainen piirre. Itsetuntemusta voi kehittää tutkailemalla omia tunteita, muistoja sekä ajatuksia. Itsetuntemus kasvaa kokeilujen sekä kokemusten kautta. (Toivakka & Maasola 2011, 27.)

Minäkäsitys on ihmisen pysyvä kuva omasta itsestään, arvoistaan sekä tavoitteistaan (Keltikangas- Järvinen 2010, 16). Minäkuva koostuu suoritusminäkuvasta, sosiaalisesta minäkuvasta, emotionaalista minäkuvasta sekä fyysisestä ja motorisesta minäkuvasta. Suoritusminäkuvassa ihminen pohtii omia kykyjään sekä suorituksia, ja vertaa itseä muihin. Sosiaalinen minäkuva tarkoittaa yksilön roolia hänen sosiaalisessa ympäristössään. Emotionaalinen minäkuva tarkoittaa sitä, kuinka yksilö näkee ja kokee tunteensa ja luonteensa. Fyysinen ja motorinen minäkuva ilmentää sitä, miten yksilö näkee ulkoisen olemuksensa, terveytensä ja motoriikkansa. (Jaari 2004, 31.) Minäkuva vaikuttaa suuresti itsetuntoon ja itsetunnon sanotaankin olevan minäkuvassa olevien myönteisten asioiden summa. Minäkuva on meissä jokaisessa oleva tunne siitä, että minä olen aivan yhtä arvokas sekä ihana kuin muutkin. (Keltikangas- Järvinen 2010, 16.)

Lapsuudessa minäkuva määrittyy konkreettisista asioista, mutta nuoruudessa ihminen alkaa määritellä itseään abstraktimmalla tasolla. Tästä johtuu, ettei nuoren minäkuva ole ainoastaan riippuvainen hänelle annetusta palautteesta. Saatu palaute esimerkiksi nuoren vahvuuksista sekä heikkouksista muodostavat perustan nuoren minäkuvalle. Nuoren minäkuvaan vaikuttavat paljon hänen sosiaaliset roolinsa sekä ideologiat. Siihen vaikuttaa myös muilta nuorilta saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä sekä muiden tovereiden hyväksyntä osaksi kaveripiiriä. Nuoruudessa koetaan useita siirtymiä, kuten siirtyminen peruskoulusta toisen asteen koulutukseen tai muutto vanhempien luota omaan asuntoon. Näiden siirtymien on todettu muuttavan nuoren näkemystä itsestään hyvin paljon. Muutokset minäkuvassa eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan nuoren minäkuva palautuu takaisin samanlaiseksi kuin se oli ennen siirtymistä, kun aikaa esimerkiksi uudessa koulutuspaikassa on kulunut jonkin aikaa. Se, millainen minäkuva nuorella on, vaikuttaa hänen tapaansa toimia itselle haastavissa tehtävissä. (Nurmi 2006, 142-143.) Kun minäkuva on selkeä, se luo perustan henkiselle hyvinvoinnille ja opastaa sekä jäsentää niin elämäämme kuin toimintaamme. Näin voimme hallita tunteitamme sekä pohtia arvomaailmaamme. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

2.3 Luovat menetelmät

Creek kertoo Oxford Dictionary:n määrittelevän luovuuden seuraavasti: Sannalla "olla luova" voidaan tarkoittaa kykyä luoda, olla kekseliäs tai mielikuvituksellinen sekä kykyä käyttää omaa mielikuvitustaan. Toisen määritelmän mukaan luovuus on prosessi, joka tapahtuu tietyssä ajassa, ja jolle on ominaista omaperäisyys. Se sopii yhteen todellisuuden kanssa ainakin joltain osin ja sillä on arvoa yksilölle tai yhteisölle. Luova toiminta on näin ollen toimintaa, joka sisältää mielikuvituksen, ja josta syntyy uudenlainen hyödyllinen tuotos. Tämä tuotos voi olla konkreettinen tuotos kuten maalaus tai esimerkiksi luova

kirjoitus tai se voi olla idea kuten myös ajatusten sarja. (Creek 2002, 266.) Luovuus- sanalle on useita määritelmiä ja tämä kertoo luovuuden määrittelyn haastavuudesta. Toimintaterapiassa luovuudelle annetaan monia tarkoituksia. Schmid (2004) kertoo artikkelissaan Grahamin ajattelevan luovuuden olevan toimintaterapiassa luovaa ongelmanratkaisua ja Hagedornin pitävän luovuutta osana kliinistä päättelyä, kun taas Creek loi kokonaiskäsitteksen luovuuden olevan osa mielenterveyspuolen työtä. Toimintaterapian teoriassa on huomattu olevan puutos luovuuden määrittelylle. (Schmid, 2004.)

2.3.1 Luovat menetelmät toimintaterapeutin työkaluna

Luovat menetelmät olivat toimintaterapeutin päätyökaluna toimintaterapian tieteen alkuaikoina aina 1960-luvun alkuaikoihin asti, minkä jälkeen luovuuden merkitys toimintaterapeutin työssä väheni. Luovia menetelmiä on kuitenkin käytetty nykyisin lähinnä ainoastaan mielenterveyspuolella. (Schmid 2004.) Luovia menetelmiä käytetään rutiininomaisesti toimintaterapiassa mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta hyvin vähän löytyy näyttöön perustuvaa tietoa tukemaan niiden käytettävyyttä. Luovia menetelmiä ei aina ole osattu arvostaa, mutta Perrin ja Holder vahvistavat luovilla menetelmillä olevan arvoa. Tutkimusten mukaan 82% mielenterveyspuolella toimivista toimintaterapeuteista käyttää luovia menetelmiä ja 92% käyttää niitä menetelmänään ainakin kerran viikossa. (Griffiths 2008, 49.) Toimintaterapiainterventioon luovuudella on paljon annettavaa. Yksilön kohdatessa hankaluuksia eri elämän osa-alueilla vammasta tai sairaudesta johtuen, kapasiteetti ajatella sekä toimia luovasti vaikuttavat tavalla, joka edistää kykyä löytää ratkaisuja sekä kohdata vaikeuksia. Luovia terapiamuotoja voidaan käyttää toimintaterapiassa kaikenikäisten sekä eritasoisten asiakkaiden kanssa vamman vakavuudesta huolimatta. (Creek 2002, 267.)

Luovuudella on evolutiivinen arvo ihmiskunnalle, sillä se ohjaa löytämään omaperäisiä ratkaisuja ongelmiin ja edistää merkittävästi ihmisen tiedon sekä ymmärryksen kehitystä. Luovuudella on myös merkitystä yksilöille päivittäisten ongelmien ratkaisemisessa sekä elämänlaadun parantamisessa. Luovat menetelmät antavat monia erilaisia hyötyjä terapeutiseen työskentelyyn. Luovat menetelmät nostavat yksilön motivaatiota. Koemme luovat menetelmät miellyttävinä, ja etsimme mahdollisuuksia harjoittaa luovuutta sisältäviä taitojamme. Luovat menetelmät myös parantavat oppimista. Oppimisen hierarkiassa leikkimielinen kokeilu on ensimmäinen vaihe, jota seuraa harjoittelu kohti taitoa ja prosessi loppuu uuteen taitoon, joka taas mahdollistaa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisen. Luovat menetelmät niin ikään kasvattavat yksilön tyytyväisyyttä sekä itsetuntoa. On jo itsessään tyydyttävää tuottaa omaperäinen idea tai työ. Luova työskentely on näin ollen suuri mielihyvän ja itsetunnon lähde. Luovuus myös mahdollistaa itseilmaisun. Ihmisillä on tarve ilmaista tunteitaan, olivatpa ne millaisia tahansa. Tunteet, joita ei ole voitu ilmaista, voivat tulla esiin epäsopivana käytöksenä tai ylireagointina mitättömissä tapauksissa. Luovat menetelmät ovat yleisesti hyväksytyt ja kontrolloitu väline ilmaista hyvin voimakkaita tunteita, jotka muuten näyttävät ylitsepääsemättömiltä. (Creek 2002, 268.) Luovat menetelmät auttavat teki-jäänsä myös itsetietoisuuden kasvussa (Schmid 2004).

Griffiths (2008, 50) kertoo tutkijoiden huomanneen luovien menetelmien mahdollisuudet itseilmaisun välineenä. Luovia menetelmiä voidaan käyttää tunteiden ilmaisuun sekä itsetuntemuksen kasvattamiseen. Luovan toiminnan onnistunut loppuunsaattaminen voi antaa luontaista iloa, joka voi olla tärkeä itsetunnon lähde. Griffiths kertoo tutkija Reynoldsin huomanneen masentuneiden hyötyneen käsitöiden teosta. Käsitöillä huomattiin olevan niin henkinen kuin fyysinen rauhoittava vaikutus, sillä ne vähensivät esimerkiksi huoli-lajatuksia. Käsitöet kasvattivat myös itsetuntoa sekä paransivat kontrollin

tunnetta, kasvattivat aktiivisuustasoa ja lisäsivät energisiä ajatuksia. Käsitöiden huomattiin myös strukturoineen aikaa ja helpottaneen ajanhallintaa. Huomattiin myös, että pidentyneellä asioihin altistumisella läpi pitkäkestoisen luovan tekemisen mahdollistettiin kipeiden tunteiden ja muistojen kohtaaminen ja työstäminen. (Griffiths 2008, 51.)

Griffithsin omasta tutkimuksessa tarkasteltiin luovien menetelmien käytettävyyttä mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tutkimuksen mukaan luovia menetelmiä tulisi käyttää sellaisten asiakkaiden kanssa, joista luovat menetelmät ovat mielekkäitä. Toimintaterapeutti voi valita luovat menetelmät työkaluikseen myös muusta syystä, joita voivat olla toiminnan arviointi, mielentilan arviointi sekä yksilön kykyjen arviointi. Luovilla menetelmillä voidaan myös arvioida sitoutumista toimintaan, luottamuksen kehittymistä, nautintoa, taitoja ja sosiaalista kanssakäymistä. Kun asiakas saa itse valita luovat menetelmät, hän voi toimia omalla mukavuusalueellaan. Mukavat luovat toiminnot voivat strukturoida aikaa, luoda tarkoitusta sekä lisätä käsitystä itsestä. Toimintaterapeutin valitessa luovat menetelmät hän voi auttaa asiakkaansa pääsemään ennako-odotustensa yli, ja näin asiakas voi saada syvällisempää ymmärrystä itseään ja muita kohtaan. Luovilla menetelmillä ei ainoastaan kehitetä käden taitoja, vaan myös keskittymistä, päätöksentekoa sekä ongelmanratkaisua. (Griffiths 2008, 60.)

Tutkimuksen mukaan luovat menetelmät auttavat kasvattamaan itseluottamusta ja näkemään itsensä hyvänä. Luovat menetelmät auttavat pitämään mielenterveyden tasapainossa auttaen huomaamaan ja konkretisoimaan kielteiset ajatukset sekä stressin tunteet. Saavutukset auttavat ajattelemaan itsestä myönteisemmin, ja se välittyy myös muihin elämän osa-alueisiin. Myös luova prosessi itsessään voi avata joitakin yksilön persoonallisuuden piirteitä, joita ei voi tavoittaa vain puhumalla. Luovuuden kautta asiakas voidaan päästää

ulos omista ajatuksistaan ja tällainen voi auttaa asiakasta löytämään uusia ajatusmalleja. (Griffiths 2008, 51–61.)

2.4 Inhimillisen toiminnan malli

Opinnäytteen toiminnallisen osuuden prosessia ohjaamaan valittiin Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan mallin. Malli on ajatukseltaan asiakaslähtöinen sekä monet yksilön toimintaan vaikuttavat osa-alueet huomioiva ja siksi soveltuu käytettäväksi opinnäytteessä. Inhimillisen toiminnan malli on toimintakeskeinen malli. Mallin pääajatuksena on auttaa terapeuttia miettimään, kuinka toimintaan voitaisiin motivoida ja kuinka toimintaa voidaan organisoida kuuluvaksi päivittäisiin toimintamalleihin. Malli korostaa sitä, miten ympäristö vaikuttaa toimintaamme. Malli auttaa terapeuttia mahdollistamaan yksilöitä osallistumaan toimintoihin, jotka ovat tarkoituksenmukaisia ja tuottavat tekijälleen tyydytystä tukien näin fyysistä sekä henkistä hyvinvointia. Malli kiinnittää huomiota siihen, kuinka sairaus tai muu tekijä synnyttää vaikeuksia toiminnassa. (Kielhofner 2008, 3-4.)

Mallin tärkein lähtökohta on työskennellä asiakkaan näkökulmasta käsin ja antaa asiakkaan muokata omaa terapiaansa. Terapeutin ja asiakkaan välinen suhde on tärkeä ja terapeutin tulee sen mukaan kunnioittaa, ymmärtää sekä tukea asiakkaan arvoja, tuotteliaisuuden sekä pätevyyden tunnetta, tapoja, rooleja, kokemuksia sekä ympäristöä. Toimintaterapiaprosessissa tulee huomioida asiakkaan oma tekeminen, tunne ja ajattelu terapian keskipisteenä, ja prosessin tärkein osa on asiakkaan valinta, toiminta sekä kokemus. (Kielhofner 2008, 3-4.)

Inhimillisen toiminnan malli tarjoaa kokonaisvaltaisen näkemyksen inhimilliseen toimintaan. Mallissa yksilö nähdään rakentuvan kolmesta osasta, jotka

ovat tahto, tottumus sekä suorituskyky. Tahto viittaa toimintaan motivoitumiseen. Tottumus taas viittaa toiminnan prosessiin, jossa toiminta on järjestäytynyt rutiineiksi ja toimintamalleiksi. Suorituskyky tarkoittaa fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä, jotka ovat toiminnallisen osallistumisen perusta. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja niihin vaikuttaa aina se ympäristö, jossa yksilö vaikuttaa. (Kielhofner 2008, 4.)

2.4.1 Tahto

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan jokaisella ihmisellä on tarve toimintaan. Ihmisillä on myös erilaisia ajatuksia sekä tunteita toimintaa kohtaan. Ajatuksiin ja tunteisiin vaikuttaa yksilön käsitys omasta pätevyydestä, omista mielenkiinnoista sekä kokemuksista mielihyvää tuottaneista toiminnoista. Tahtoon perustuvat ajatukset sekä tunteet pohjaavat henkilön arvoista, mielenkiinnon kohteista sekä henkilökohtaisesta vaikuttamisesta. Arvoilla viitataan siihen, mitä henkilö pitää tärkeänä ja tarkoituksenmukaisena. Mielenkiinnot tarkoittavat sitä, mitä yksilö pitää miellyttävänä ja tyydyttävänä asiana tehdä. Henkilökohtainen vaikuttaminen taas viittaa yksilön kokemukseen omasta pätevyydestään sekä tehokkuudesta. (Kielhofner 2008, 13.)

Tahtoon vaikuttavat suuresti tunteet sekä ajatukset toiminnoista, joita yksilöt harjoittavat, joita ovat joskus harjoittaneet, taikka tulevat joskus harjoittamaan. Tahto on kokoajan käynnissä oleva prosessi, johon vaikuttavat ihmisen ennakkokäsitykset, kokemukset, tulkinnat sekä toiminnan valinta. Nämä kaikki osa-alueet vaikuttavat meidän kiinnostuksen kohteisiin, arvoihin sekä henkilökohtaiseen vaikuttamiseen. Tahto on ajatusten ja tunteiden joukko omasta itsestä toimijana, mikä ilmenee, kun yksilö tekee ennakkokäsityksiä ja valintoja, saa kokemuksia sekä tekee tulkintoja. Se kuinka kiinnitämme huomiota tulevaisuuden mahdollisuuksiin ja odotuksiin, on osa tahdon prosessia.

Ennakkokäsitykset vaikuttavat siihen, mitä saatamme tehdä nyt taikka tulevaisuudessa. (Kielhofner 2008, 14.)

Kokemuksilla tarkoitetaan taas yksilön välittömiä ajatuksia sekä tunteita, jotka nousevat toiminnan aikana ja vaikuttavat toimimiseen. Kun ihminen kertoo tai reflektoi omaa toimintaansa muille, yksilö tekee tulkintaa. Emme siis ainoastaan koe asioita, vaan samalla myös reflektoimme ja teemme johtopäätöksiä kokemuksistamme. (Kielhofner 2008, 14.)

Toiminnan valitseminen tarkoittaa lyhytaikaista harkinnan tekoa toimintaa kohtaan. Toiminnan valinta sisältää niin toimintaan kuin toiminnalliseen rooliin sitoutumisen. Tahto ei ole pysyvä, vaan siihen vaikuttavat oman itsen kehitys, ikä ja ympäristö mahdollisuuksineen ja esteineen. Voimme esimerkiksi löytää uusia kiinnostuksen kohteita muuttaessamme uuteen kaupunkiin. Elämänkaareissa tapahtuu paljon muutoksia, jotka vaikuttavat tahtoon vaikuttaviin tekijöihin, kuten tulkintoihin ja kokemuksiin. (Kielhofner 2008, 14- 16.)

2.4.2 Tottumukset

Tottumukset ovat puoliautomaattisia toimintamalleja, jotka tapahtuvat ajallisessa, fyysisessä ja sosiaalisessa elinympäristössämme. Tottumukset syntyvät, kun toimintamalleja toistetaan tietyssä ajallisessa, fyysisessä sekä sosiokulttuurisessa kontekstissa. Tottumus mahdollistaa meitä vastaamaan ja tunnistamaan ajallisia vihjeitä, aikaraameja, fyysistä maailmaa ja sosiaalisia tapoja, jotka muodostavat kulttuurimme. Ihmisellä on tapana toimia kaavamaisella tavalla. Se mitä teemme, on tapojen ja roolien toimintaa. Tietyissä rutiineissa toimiminen antaa meille käsitystä omasta identiteetistämme. (Kielhofner 2008, 16.)

Tavat tarjoavat toiminnan muotoja, joita olemme sisäistäneet osaksemme toistettujen toimintojen kautta. Tapojen suorittamiseen ei juuri tarvita tarkkaavuuden tietoista säätämistä tai keskittymistä niin kuin uusien asioiden suorittaminen vaatii. Tavat heijastuvat esimerkiksi päivittäisissä rutiineissa. (Kielhofner 2008, 16.)

Tottumuksiin liittyvät myös sisäistetyt roolit. Toimintamallimme heijastavat rooleja, jotka olemme sisäistäneet itseemme. Sisäistettyjen roolien kautta määrittelemme ja käyttäydymme tavoilla, jotka olemme oppineet liittämään tiettyihin sosiaalisiin statuksiin ja identiteetteihin. Esimerkiksi opiskelijan roolissa käyttäydymme opiskelijalle mielletyllä tavalla. Sosialisatian kautta opimme rooleja, jotka ovat peräisin sosiaalisesta statuksesta. Sisäiset roolit voidaan määritellä niin, että niissä yhdistyvät sosiaalisesti ja henkilökohtaisesti määritellyt statukset ja niihin liittyvät käytökset ja asenteet. (Kielhofner 2008, 16–17.)

2.4.3 Suorituskyky

Inhimillisen toiminnan mallissa suorituskyky määritellään kyvyksi tehdä asioita, joita todelliset objektiiviset, fyysiset ja henkiset osatekijät sekä vastaavaanlaiset subjektiiviset kokemukset tarjoavat. Kyky tehdä asioita riippuu kehon toiminnoista sekä psyykkisistä tai kognitiivisista kyvyistä, kuten ajattelusta tai muistista. Suorituskyky vaikuttaa paljon siihen, millaisissa toiminnoissa yksilö voi vaikuttaa. Mallissa painotetaan yksilön subjektiivista kokemusta suorituskyvystään, ja kuinka tämä kokemus vaikuttaa yksilön toimintaan. (Kielhofner 2008, 18.)

Suorituskykyyn liittyy myös ajatus eletystä kehosta. Ajatuksen mukaan ruumis tulisi ymmärtää kuuluvan yksilön kokemusten rinnalle. Eletty keho ajatus auttaa ymmärtämään, miten pystymme toimimaan ja kuinka sairaus tai

vamma koetaan, ja kuinka taas kokemuksemme esimerkiksi sairaudestamme vaikuttaa toimintaamme. (Kielhofner 2008, 20.)

2.4.4 Toiminnallinen identiteetti ja pätevyys

Yksilön osallistuessa toimintaan hänen identiteettinsä alkaa rakentua. Toiminnallisella identiteetillä tarkoitetaan yksilön omaa käsitystä siitä, kuka hän on toimijana ja millainen toimija haluaisi olla. Yksilön tämänhetkinen toiminnallinen identiteetti on peräisin hänen toiminnallisen historiansa vaikutuksista. Toiminnallinen identiteetti muodostuu monista yksilön tekijöistä, kuten omasta käsityksestä siihen, kuinka pätevä ja tehokas toimija on. Toiminnallista identiteettiä muokkaavat myös toiminnot, jotka yksilö näkee itselleen mielihyvää tuottavina ja mielenkiintoisina. Toiminnalliseen identiteettiin kuuluu yksilön käsitys tehtävistä, jotka ovat tärkeitä ja kuuluu velvollisuuden takia tehdä. Myös käsitys omista rooleista ja ihmissuhteista ovat osa toiminnallista identiteettiä. Nämä kokemukset sekä käsitykset itsestä toimijana muokkautuvat ajan kuluessa ja muodostavat näin ollen osan yksilön toiminnallisesta identiteetistä. (Forsyth & Parkinson 2006, 11.)

Se millä tavalla yksilö ylläpitää oman toiminnallisen identiteettinsä mukaista toimintaa osallistumista, kutsutaan toiminnalliseksi pätevyudeksi. Pätevyys on identiteetin käyttöön laittamista. Pätevyys sisältää toimintaa, joka tehdään oman arvomaailman ja vaatimusten mukaisesti. Siihen kuuluu sellaisiin toimintoihin osallistumista, jotka muodostavat yksilölle käsityksen tyydytyksestä, kyvyistä, hallinnan tunteesta sekä omista saavutuksista. Pätevyys sisältää myös rutiinien ylläpitämistä. Ajan saatossa ja jossain tietyssä ympäristössä syntyy myönteinen identiteetti ja toiminnallisen pätevyyden kokemus. Tätä tapahtumaa kutsutaan toiminnalliseksi adaptaatioksi. (Forsyth & Parkinson 2006, 12.)

2.4.5 Ympäristö ja ryhmä

Kaikki toiminta tapahtuu aina jossain kontekstissa. Toiminta on ympäristön vaikutuksen alainen ja ympäristö antaa merkityksen fyysisestä ja sosiokulttuurisesta kontekstistaan. Jokainen ympäristö tarjoaa potentiaalisia mahdollisuuksia kuin myös vaatimuksia ja esteitä. Se, kuinka ympäristön ominaisuudet vaikuttavat henkilön arvoihin, mielenkiinnon kohteisiin ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, tapoihin, rooleihin ja suorituskykyyn määrää, mikä vaikutus ympäristöllä on yksilöön. Ympäristön vaikutus tarkoittaa mahdollisuuksia tukea vaatimuksia ja esteitä, joita ympäristössä on, ja niiden vaikutusta tiettyyn yksilöön. Nämä tekijät ympäristössä joko mahdollistavat tai estävät yksilöä toimimaan. (Kielhofner 2008, 21.)

Sosiaalisella ympäristöllä on merkitystä yksilön kannalta, sillä sosiaalinen kehityksemme muodostuu hyvin pitkälti ryhmäkokemustemme pohjalta. Elämme koko ajan jossain sosiaalisessa ryhmässä ja ryhmässä oleminen on yksi ihmiselämän tarpeista. Vuorovaikutuksessa muihin opitaan taitoja ja näin ollen vuorovaikutuksessa eläminen on ihmisen olemassaolon sekä hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Jos ihminen ei kuulu mihinkään ryhmään, voi se johtaa syrjäytymiseen. Ihmisen eläessä vaikeita aikoja, auttaa yksilöä tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään. Yksilö oppii peilaamalla muihin ja ryhmä ilmentää yksilön sosiaalista ja toiminnallista identiteettiä. Yksilön vuorovaikuttaessa toisten kanssa hän oppii sosiaalisia taitoja ja tapoja toimia muiden kanssa. Samalla hän myös oppii kuinka voi vaikuttaa ympäristöön, jossa vaikuttaa. Ryhmässä saa tukea ja voi jakaa omia asioitaan. Ryhmä vaikuttaa myös osaltaan yksilön tapaan ajatella sekä toimia. Ryhmän kautta opimme normeja ja ryhmäläiset saavat toisiltaan heti tapahtuvaa ja konkreettista palautetta. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 162.)

Ryhmää pidetään terapeuttisena, sillä se tarjoaa mahdollisuuden kehittyä, kasvaa kuin myös oppia. Nämä tekijät saavat yksilössä tapahtumaan muutosta. Ryhmän terapeuttisina tekijöinä ovat toivon herääminen, tiedon jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen sekä eksistentiaaliset tekijät. Toivon heräämisellä tarkoitetaan ihmisen tahtoa lähteä ryhmään mukaan ja huomata muilla olevan samankaltaisia pulmia kuin itsellä. Ryhmässä voidaan jakaa myös tietoa ohjaaja tai ryhmäläisten kesken. Sellaista tietoa, joka on ryhmäläisten tilanteen kannalta oleellista ja merkityksellistä. Samankaltaisuuden kokeminen ryhmässä rohkaisee kertomaan vaikeistakin kokemuksista muille. Toisen auttamisen tunne syntyy, kun voi olla avuksi toisella. Tällöin auttajan omanarvontunne kohenee. (Hautala ym. 2011, 166–168.)

Sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmässä, sillä siellä voi turvallisesti harjoitella, miten vuorovaikutustilanteissa tulisi käyttäytyä. Näiden taitojen karttuminen kohentaa vuorovaikutustilanteisiin liittyvää itseluottamusta. Ryhmässä voi myös mallioppia niin ohjaajalta kuin muilta ryhmäläisiltä. Ryhmässä oppii myös ihmissuhdetaitoja. Muilta ryhmäläisiltä saa palautetta omasta toiminnastaan ja toimintaa voi muuttaa palautteen mukaan. Ryhmässä koetaan myös eksistentiaalisia asioita, jotka käsittelevät ihmisen olemassaoloa. Kun esimerkiksi menetystä käsitellään, voi ryhmäläinen saada välineitä käsitellä samaa asiaa omassa elämässään. (Hautala ym. 2011, 168.)

Bullock ja Bannigan (2011, 257) kertovat systemaattisessa katsauksessaan aiempien tutkimusten osoittavan, että ryhmämuotoista terapiaa käyttävät suurin osa toimintaterapeuteista, jotka työskentelevät mielenterveyspuolella. Mielenterveyspuolen työssä kokoontuvat ryhmät ovat yleensä toiminnallisia. Toiminnallisten ryhmien tarkoituksena on kehittää sekä taitoja että rohkaista

sosiaaliseen kanssakäymiseen. Toiminnalliset ryhmät mahdollistavat sen, että ryhmäläiset saavat olla aktiivisina toimijoina passiivisen osallistujan sijasta. Toimintaterapeutit uskovat toiminnallisten ryhmien olevan tehokkaampia kuin keskusteluryhmät, sillä ihmisten uskotaan määrittelevänsä elämänsä, kulttuuriensa sekä arvojaan toiminnan kautta. Tekeminen yhdistettynä kommunikointiin voivat olla tehokkaita terapeuttisia työkaluja. (Bullock & Bannigan 2011, 257.)

Bullock ja Bannigan (2011, 257) lainaavat katsauksessaan Finlaytä, jonka mukaan ryhmistä tehtyjä tutkimuksia on useita, mutta tulokset ovat hyvin ristiriitaisia keskenään, ja ryhmien sekä tulosten erilaisuus voi olla hämmennystä aiheuttavaa. Hyvin vähän tutkimuksista on koskenut ryhmämuotoista toimintaterapiaa. Bullock ja Bannigan päättivätkin selvittää katsauksellaan, ovatko toiminnalliset toimintaterapiaryhmät tehokkaampia kuin keskusteluryhmät. Heidän katsauksensa osoitti toiminnallisten ryhmien olevan hieman keskusteluryhmiä toimivampi ratkaisu mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tutkijoiden löytämiä tutkimuksia oli kuitenkin niin vähän, etteivät tulokset ole kovin luotettavia. Toimintaterapiassa kaivataankin lisää tutkimusta myös erilaisten ryhmäterapioiden toimivuudesta. (Bullock & Bannigan 2011, 264.)

2.5 Elämänkaarinäkökulma

Elämänkaarinäkökulma on valittu opinnäytteen toiminnallisen osan toiseksi toteuttamista ohjaavaksi ajatukseksi, sillä Nikkanen, Pitkänen, Dunderfelt sekä Kynnynen, (n.d.) kertovat elämänkaaripsykologisen työskentelyn auttavan yksilöä pohtimaan itsetuntemusta ja oman elämän hallintaa sekä minäkuvan kehitystä. Elämänkaarinäkökulmassa on käytetty elämänkaaripsykologiaa, joka on yksi psykologian osa-alue. Siinä ihmisen kehitys nähdään kokonaisvaltaisesti. Elämänkaaripsykologia on siis kehityksen tutkimista läpi ihmisen elämän. Elämänkaaritutkijan tulee tarkastella ihmisen elämän kaikkia osa-

alueita ja hahmottaa eri ikäkausista ja niiden tutkimuksista yksi kokonaisuus. Elämänkaarajattelulla on neljä erilaista lähtökohtaa. Ensimmäisen lähtökohdan mukaan ihmisen kehityksen on mahdollista jatkua koko elämän. Ainoastaan lapsuus ja nuoruus eivät ole niitä ajanjaksoja, jolloin voi oppia uusia taitoja sekä voimia. Pitää myös huomata, että elämässä monet niin ulkoiset kuin sisäiset tekijät voivat hidastaa tai jopa tuhota tätä kehitystä. Kehitys tapahtuu psyykkisten, fyysisten sekä sosiaalisten tekijöiden yhteistyönä. (Dunderfelt 2011, 13-15.)

Toisena periaatteena on ihmisen yksilöllisyyden ymmärtäminen. Jokainen ihminen kehittyy omalla tavallaan ja ainutlaatuisesti. Tämän tietäminen voi auttaa ihmisiä ymmärtämään omaa yksilöllistä elämäntulkua. Kolmas periaate on, että vaikka jokainen ihminen onkin yksilöllinen, löytyy ihmisten elämänkaarista yhteisiä piirteitä. Neljäs periaate taas osoittaa elämänkaaren hahmottamisen antavan raamit, joissa on mahdollista käsittää elämänilmiöitä uudentavalla tavalla. Esimerkiksi aikuisuuteen voi vaikuttaa asiat omasta lapseudesta ja nuoruuden ajan tavoitteista ja toiveista voi pohtia ikääntyneenä uudestaan. (Dunderfelt 2011, 16.)

Elämänkaaripsykologia on oman elämänsä tiedostamista sekä tiedostettua elämistä elämän eri vaiheiden prosesseissa. Omaa elämää voi verrata elämänkaaripsykologiaan, esimerkiksi vaikeisiin elämänvaiheisiin saa tukea, kun huomaa muidenkin kokeneen samankaltaisia ongelmia samassa elämänvaiheessa. Kun katsoo elämää kokonaisvaltaisesti, voi saada todenmukaista toivoa myös omaan elämäänsä. Elämänkaaripsykologiassa kehitys nähdään liikuvan spiraalimaisesti ylöspäin ja väliin mahtuu myös laskuja. Taantumet ja vaikeat ajat kuuluvat kehitykseen. Jos ihminen ei jää kiinni vaikeuksiinsa, hän voi saada parempaa ymmärrystä sekä taitoja elämässä tapahtuvien vaikeuksien nujertamiseen. (Dunderfelt 2011, 18.)

2.5.1 Inhimillisen toiminnan mallin näkemys nuoruudesta

Inhimillisen toiminnan mallista valittiin käsiteltäväksi nuoruus aikuisuuden sijasta, sillä malli kiinnittää huomiota ainoastaan aikuisuuteen, ei nuoreen aikuisuuteen. Aikuisuudessa käsitellään hyvin erilaisia asioita kuin siirtymävaiheessa olevaa nuorta aikuista määrittelevät käsitteet. Mallin käsitys nuoruudesta sopii paremmin opinnäytteen kohderyhmään kuin mallin määrittäminen aikuisuudesta.

Inhimillisen toiminnan mallissa nuoruus määritellään ajanjaksoksi, jossa on stressiä sekä kuohuntaa johtuen yksilön sisäisistä ja sosiokulttuurisista tekijöistä. Nuoruus on sosiaalinen siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Myöhäisnuoruus liitetään työroolin sisäistämiseen, mutta koska nuorilla on hyvin vaihtelevat ajoitukset koulusta työelämään siirtymisellä, on tämän roolin sisäistämisen ajanjakso häilyvä. Voidaan todeta, ettei nuoruudella ole selkeitä rajoja siihen, milloin se loppuu ja aikuisuus alkaa. (Kielhofner 2008, 131.)

Nuoruudessa tärkeäksi osaksi nousee nuoren halu kasvattaa itsenäisyyttään. Erilaisista ympäristötekijöistä huolimatta nuoren tulisi oppia tekemään valintoja. Tärkein valinta myöhäisnuoruudessa on tulevan ammatin valinta. Nuorten kuuluisi myös ylläpitää tuotteliaisuuden tunnetta silloin, kun he kohtaavat odotuksia vastuunottamisesta. Nuoret alkavat myös arvioida kykyjään tulevaisuuden rooleissa toimimista kohtaan. Nuoruuden aikana usko omaan kykyihin kontrolloida omaa elämää yleensä kasvaa. Kasvanut valinnanvapaus haastaa nuoria selventämään sekä ilmentämään omia arvojaan. Arvojen ilmentäminen on haastavaa, koska arvoja on yhteiskunnassa useita, ja ne ovat myös usein ristiriidassa keskenään. Näin moni nuori joutuu painiskelemaan arvojensa parissa. Myös mielenkiinnon kohteet muuttuvat nuoruudessa ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa tähän muutokseen hyvin paljon. Kiinnostus perhekeskeistä toimintaa kohtaan laskee ja toveriryhmät tulevat tärkeiksi.

Nuoren mielenkiinnon kohteista tulee hänen identiteetin ilmentäjiä eli se mistä nuori pitää, määrittää sitä kuka hän on. (Kielhofner 2008, 131.)

Nuoruudessa jokapäiväiseen elämään vaikuttavat roolit ja tavat muuttuvat. Nuoruudessa kokeillaan monia rooleja, jotka omaksutaan aikuisuuteen liittyviksi, esim. työntekijän rooli. Nuoret ottavat vastuun itsestään sekä osallistuvat kotitalouden pyörittämiseen, kuten käyvät opintojen ohella osa-aika työssä. Nuori voi kokea turhautumisia, jos ei voi toteuttaa kaikkia aikuisuuden rooleja. On tärkeä muodostaa uusia tapoja elämään työelämään siirtymisen kannalta. Tavat saavat nuoruudessa rutiininomaisen muodon. (Kielhofner 2008, 132.)

Nuoruudessa nuoret ihmiset ovat fyysisesti kehittyneet miltei täysin ja alkavat kehollisesti prosessoida aikuisuutta. Älylliset, kognitiiviset ja tunne-elämän taidot kehittyvät, samoin kommunikaatiotaidot. (Kielhofner 2008, 132.) Nuoruudessa yksilö alkaa nähdä itsensä oman elämänsä tekijänä, ja liittävätkä nykyiset toimintansa tulevaisuuden mahdollisuuksiksi. Nuorten tulee muotoilla heidän toiminnallinen identiteettinsä ja pätevyys kulminoitumaan useisiin tärkeisiin toiminnallisiin valintoihin, kuten uran ja puolison valintaan. Myöhäisnuoruudessa toiminnallinen identiteetti keskittyy toiminnallisiin valintoihin, jotka ovat välttämättömiä aikuisuudessa. Tämä prosessi vaihtelee yksilöllittäin ja koska identiteetti ja pätevyys ovat kokoajan mukana sekä muuttumassa kasvun ja kokemuksen kautta, toiminnallisen valinnan prosessi on jatkuva ja dynaaminen. Nuoruudessa omien arvojen, kiinnostusten kohteiden, ja minätietoisuuden kehitys luovat haasteita, jotka vaikuttavat toiminnalliseen identiteettiin. (Kielhofner 2008, 132.)

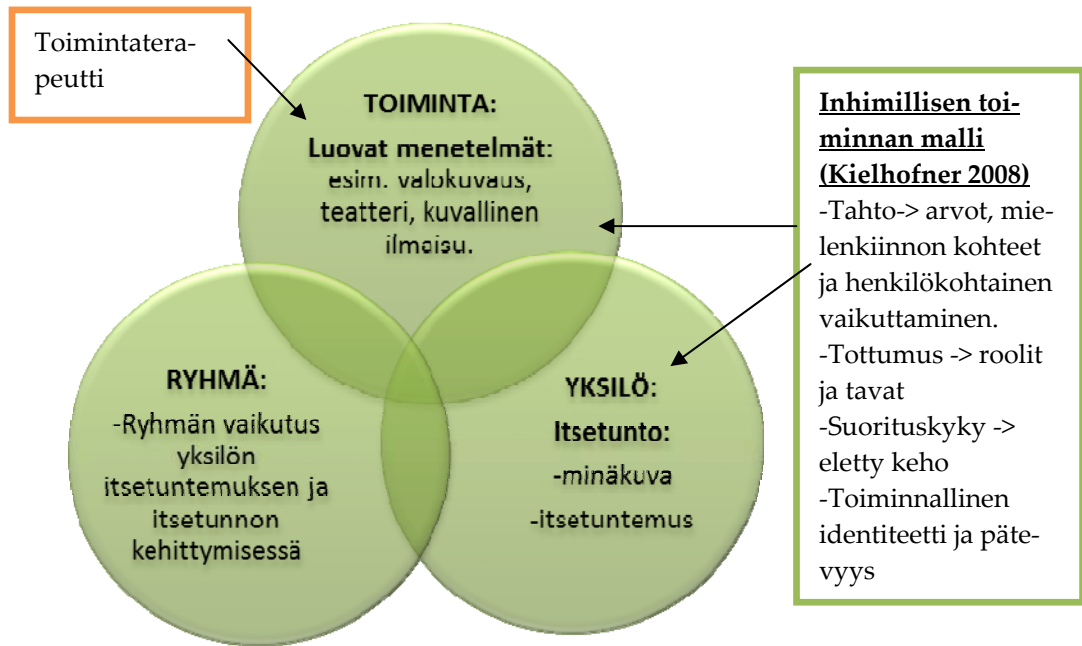
2.6 Teoreettiset lähtökohdat opinnäytteen toteutukselle

Opinnäytetyön tutkimuksen lähtökohdat kiteytyvät kuviossa yksi. Lähtökohdaksi on, että toimintaterapeutti haluaa kohentaa asiakkaidensa itsetuntoa sekä siihen liittyviä tekijöitä. Toimintaterapeutti valitsee ryhmämuotoisen terapian tietäen ryhmässä olevan voimaa, sillä ryhmästä saa vertaistukea (Hautala ym. 2011, 167). Menetelmäksi valitaan luovat menetelmät, sillä niiden uskotaan olevan oiva keino parantaa itsetuntemusta sekä itsetuntoa (Creek 2002, 254 & Schmid 2004, 80–88). Terapiassa käytettävät luovat menetelmät valitaan asiakkaiden mielenkiinnon kohteiden pohjalta. Toimintaterapian viitekehystenä työtä ohjaa Inhimillisen toiminnan mallin sen tarkastellessa ihmistä kokonaisvaltaisesti. Tärkeää on muistaa, että itsetunnolla on vaikutusta ihmisen toimintaan sekä hänen valintoihinsa. Toiminta taas osaltaan vaikuttaa ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16–17).

Inhimillisen toiminnan malli auttaa terapeuttia huomioimaan, miten heikko itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan, tahtoon, tottumuksiin sekä suorituskykyyn. Heikolla itsetunnolla varustetulla henkilöllä voi olla vaikeutta toimia oman tahdon mukaan, koska hän voi pelätä epäonnistuvansa tai voi pelätä olla eri mieltä kuin muut. Jos ihminen ei uskalla olla omaa mieltä, siitä voi tulla totuttu tapa. Tämä voi johtaa jopa siihen, ettei tiedä millaisen elämän itselleen haluaisi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20.) Näin voidaan terapiassa miettiä, millaisia tapoja asiakas on omaksunut, ja ovatko ne sellaisia, jotka estävät toteuttamasta omaa elämää. Tottumusten alle kuuluvat myös roolit. Sisäistettyjen roolien kautta käyttäydymme, kuten eri rooleissa kuuluukin käyttäytyä. (Kielhofner 2008, 16–17.) On hyvä huomioida, miten huono itsetunto vaikuttaa rooleihin. Onko asiakas aina alistettavan roolissa ja miten paljon hän voi rooleillaan vaikuttaa elämäänsä.

Itseluottamuksen puute voi vaikuttaa myös siihen, että vaikka ihmisellä olisi paljonkin kapasiteettia ja olisi fyysisesti kykenevä suoriutumaan erilaisista tehtävistä, huono itsetunto estää yrittämästä. Huono itsetunto on henkinen tekijä ja vaikuttaa yksilön ajatteluun. Heikon itsetunnon takia yksilö voi alisuoriutua toiminnoissa, koska luulee epäonnistuvansa eikä näin ollen edes yritä. Yksilöllä ei ole tarpeeksi luottoa itseän, jotta voisi yrittää itselle vaikeita asioita. (Keltikangas-Järvinen 2010, 38–39.) Toiminnallinen identiteetti voi taas vaikuttaa omaan käsitykseen pätevyydestä. Pätevyyden tunne taas juontaa omasta arvomaailmasta ja vaatimusten tasosta. (Forsyth & Parkinson 2006, 12.) Huonolla itsetunnolla varustettu henkilö muuttaa omaa vaatimustasoaan sen mukaan, miten onnistumisia ja epäonnistumisia tulee vastaan. Vaatimustaso ei ole pysyvä, vaan herkästi muuttuva. (Keltikangas-Järvinen 2010, 39.) Näin tulisi terapeutin opettaa asiakasta hyväksymään myös epäonnistumiset ja vaatimaan itseltään vähemmän.

Inhimillisen toiminnan malli nostaa esiin myös ympäristön merkityksen. Eri-tyisesti sosiaalinen ympäristö on tässä merkityksellinen, sillä terapia tapahtuu ryhmässä. Ryhmästä saa vertaistukea ja itseä voi peilata muihin ryhmäläisiin, mikä voi auttaa itsetuntemuksen kohentamisessa (Hautala ym. 2011, 166–168). Myös toimintaterapeutilta saa tukea ja kannustusta sekä kehuja, jotka vaikuttavat myönteisesti itsetuntoon.



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat opinnäytteelle.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ja suunnitella toiminnallinen toimintaterapiaryhmä. Tarkoituksena ja tavoitteena oli yhteistyökumppanin avustaminen oppilaidensa itsetunnon tukemisessa ryhmämuotoisella toimintaterapialla. Tavoitteena oli tukea nuoria heidän itsetuntemuksen ja itsetunnon kasvussa. Tavoitteena oli myös mahdollistaa luovien menetelmien kokeileminen turvallisessa ryhmässä. Tämän ohella aiheesta tehtiin pienimuotoinen tutkimus.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia luovista menetelmistä ja ryhmämuotoisesta terapiasta itsetutkiskelun välineenä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös nuorten itsetunnossa tapahtuvaa kehitystä ryhmäjakson aikana. Tutkimuksen päätavoitteena oli lisätä tietoisuutta luovien menetelmien käytettävyydestä nuorten parissa. Tavoitteena oli selvittää, miten luovat menetelmät auttoivat nuoria oman elämänsä käsittelyssä ja itsetietoi-

suuden kasvattamisessa. Lisäksi tarkasteltiin nuorten kokemuksia ryhmämuotoisen terapian annista oman itsetutkiskeluprosessin tukena. Toisena pää tavoitteena oli saada tietoa siitä, voidaanko lyhyellä ryhmämuotoisella interventiolla saada muutosta itsetuntoon.

Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta nousivat seuraavanlaiset tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksella pyrittiin hakemaan vastauksia:

1. Miten nuoret kokivat luovien menetelmien käyttämisen oman elämän ja itsetietoisuuden tarkastelun välineenä sekä millaiset luovat menetelmät nuoret kokivat onnistuneiksi ratkaisuuksi?
2. Millainen oli nuorten kokemus ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta?
3. Miten itsetunto kehittyi ryhmäjaksan aikana?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkimusmenetelmät

Tutkimusosuus toteutettiin pääsääntöisesti laadullisen tapaustutkimuksen mukaisesti kokemuksia kartoittavalla tutkimuksella ja rinnalla toimi pieni- muotoinen määrällinen tutkimus. Eriksson ja Koistinen (2005, 9) painottavat tapaustutkimuksen keskeisimpänä asiana olevan tutkittava tapaus itse. Opinnäytteessä tämä tapaus on luovien menetelmien käyttö itsetuntemuksen ja itsetunnon kohentamisessa. Tapaustutkimuksessa keskitytään ainoastaan nuorten kokemuksiin. Tapaustutkimuksen kohteena on nuori aikuinen, jota tulkitaan kokonaisvaltaisesti huomaten, miten itsetunto vaikuttaa nuoren toimintaan. Aihe on rajattu koskemaan tiettyä osa-aluetta ihmisen elämänalueelta, eli rajaus tapahtui sen mukaan, mikä on tutkimuksen kannalta tutkimuksenmukaista tutkia. (Eriksson & Koistinen 2005, 9.) Opinnäytteessä tapaus-

tutkimuksen rajaus tehtiin koskemaan nuoria aikuisia ja heidän kokemuksiinsa luovien menetelmien käytöstä ja ryhmämuotoisesta terapiasta.

Tapaustutkimuksen tavoite on määritellä, analysoida sekä ratkaista tapausta, jota halutaan tutkia. Tapaustutkimukselle on ominaista, että tutkimuskohteena on joku ajankohtainen ilmiö, ja tutkija ei juuri voi kontrolloida tutkimuksen tapahtumia. (Eriksson ym. 2005, 13.) Opinnäytetyön tutkimuskohde on ajankohtainen mielenterveysongelmien ollessa kasvussa nuorten ihmisten parissa, ja itsetunnolla sekä siihen vaikuttavilla tekijöillä on huomattu olevan yhteys ihmisen hyvinvointiin (Schraml ym. 2011). Tutkimustapahtumia ei voida kontrolloida, sillä ei tiedetä, millaisia mielipiteitä nuorilla tulee olemaan, ja toimivatko luovat menetelmät juuri tähän tutkimukseen osallistuneiden nuorten kanssa.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 182) toteavat yleisesti laadullisella tutkimuksella olevan tarkoitus löytää ymmärrys tutkimuskohdetta kohtaan. Opinnäytetyön kautta halutaan löytää ymmärrystä siihen, miten luovat menetelmät soveltuvat itsetietoisuuden ja itsetunnon kasvattamiseen, sekä ryhmän merkitystä oppimisprosessissa hakien nuorten itsensä kokemuksia ja vertailemalla niitä yleiseen tieteelliseen tietoon luovien menetelmien soveltuvuudesta ja itsetunnosta. Hirsjärvi ja muut (2009, 182) muistuttavat, ettei laadullisessa tutkimuksessa voida tehdä saaduista tutkimustuloksista yleistyksiä otannan ollessa yleensä pieni. Yksittäisiä tapauksia perusteellisesti tarkastelemalla voidaan kuitenkin saada paljon tärkeää tietoa siitä, mikä tutkittavassa ilmiössä on merkityksellistä ja mitkä asiat yleisesti toistuvat kun tutkitaan samaa ilmiötä. Tämän tutkimuksen otanta on melko pieni, neljä nuorta aikuista, joten tuloksia ei voida yleistää. Tämä tulee huomioida myös tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittaessa.

Kartoittavassa tutkimuksessa halutaan saada tietoa vähän tunnetusta ilmiöstä ja löytää uusia näkökulmia aiheeseen (Tuomi 2007, 126). Laadullisessa tutkimuksessa käytettiin kartoittavan tutkimuksen periaatteita, sillä haluttiin saada tietoa itsetunnon kohentamisesta luovilla menetelmillä ja yleisesti toimintaterapian toimivuudesta itsetuntemuksen ja itsetunnon kohentajana niiden ollessa toimintaterapiassa vähän tutkittuja aiheita. Uuden näkökulman aiheeseen antaa nuorten mielipiteet luovien menetelmien käytettävyydestä sekä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta.

Lisäksi kartoittavan tapaustutkimuksen rinnalla hyödynnettiin piirteitä määrällisen tutkimuksen aineistonkeruusta. Määrällistä tutkimusotetta hyödynnettiin itsetunnossa tapahtuvaa muutosta mitattaessa Rosenbergin itsetuntonmittaria käytettäessä. Yleisesti määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on hankkia tietoa, jota voidaan yleistää. Tämä saatu tieto on tilastollis-matemaattista. Määrällisessä tutkimuksessa tieto on tilastollisina yksiköinä, ja kaikki subjektiivinen tulkinta on siitä poistettu. (Virtuaali AMK, n.d..) Määrällisellä tutkimuksella saadaan selvitettyä lukumääriä, joihin tutkimuskysymyksillä halutaan vastauksia (Tuomi 2007, 95). Opinnäytteessä halutaan vastata siihen, miten itsetunto kehittyy ryhmäjakson aikana ja siihen saadaan vastaus laittamalla ryhmäläisiltä saadut tulokset numeraaliseen muotoon. Yleisesti määrälliset tutkimukset tehdään suurista otannoista, mutta määrällisen tutkimuksen piirteitä voidaan hyödyntää myös pienien otantojen kohdalla. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija on havainnoijan roolissa, ei osallistujan. (Tuomi 2007, 95–96.) Opinnäytteessä otanta on pieni.

4.2 Tutkimuksen etenemisprosessi

Opinnäytteen idea syntyi keväällä 2011 yhteistyössä JAMK:in toimintaterapeutin kanssa. Kiinnostus nuorten mielenterveydellisiä ongelmia kohtaan se-

kä kiinnostus luovuuden käytöstä toimintaterapian menetelmänä olivat idean takana. Nämä kaksi kiinnostavaa aihetta saatiin yhteistyön tuloksena yhdistettyä yhdeksi aiheeksi niin, että siitä koettiin olevan hyötyä myös yhteistyötaholle. Idean muodostuttua aiheeksi, työstettiin kesän 2011 aikana mainoskirje, jota jaettiin Keski-Suomen alueen toisen asteen oppilaitoksiin. Käytännön syistä opinnäytetyön yhteistyökumppanin etsintä sijoittui vuoden 2011–2012 vaihteeseen. Yhteistyökumppaniksi lähti toisen asteen oppilaitos Keski-Suomen alueelta heillä ollessa tarvetta kyseisenkaltaiselle ryhmälle. Yhteistyökumppanin tiedot pidetään salaisena ryhmässä olleiden anonymiteetin suojaamiseksi.

Oppilaitoksella järjestettiin alkupalaveri tammikuussa 2012. Palaverissa olivat läsnä yhteistyötahon erityisopettajat. Palaverissa sovittiin, että erityisopettajat kokoavat ryhmän, sillä he tuntevat koulunsa nuoret parhaiten. Palaverissa sovittiin myös ryhmän kokoontumisajankohta sekä – paikka, ryhmän käytänteet sekä keskusteltiin materiaaleista mahdollisesti nousseista kustannuksista. Ryhmän sovittiin alkavan viikolla 11 ja kokoontuvan yhteensä 11 kertaa kevään 2012 aikana.

Ryhmä toteutettiin toimintaterapian opintoihin liittyvänä harjoitteluna. Yhteistyökumppanilta saatiin tutkimukseen nuorista koostuva ryhmä. Ryhmää ohjattiin kahden toimintaterapeuttiopiskelijan voimin, joista toinen oli opinnäytteen tekijä itse. Kahden ohjaajan olemassaolo helpotti ryhmän havainnointia, ja ohjaajien välinen keskustelu herätti uusia näkökulmia ja ideoita ryhmän toteutukseen. Tilat ryhmäkerroille saatiin oppilaitokselta. Materiaaleista ei muodostunut kuluja, sillä oppilaitoksen materiaaleja sekä ohjaajien itse keräämiä askartelumateriaaleja hyödynnettiin luovien töiden toteutuksissa. Ainoastaan teatterissa käyminen maksoi teatterilipun verran ryhmäläisille, mutta nuoret olivat halukkaita kustantamaan liput itse.

Ryhmä koostui aluksi viidestä nuoresta naisesta, mutta toisen ryhmäkerran jälkeen yksi ryhmäläisistä jäi pois ryhmästä. Syy poisjäämiseen oli, ettei ryhmäläinen ollut motivoitunut käymään ryhmässä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa 11 kertaa kahta ryhmäkertaa lukuun ottamatta oppilaitoksen tiloissa, ja ryhmäkerrat olivat puolentoista tunnin mittaisia. Ryhmä toteutui koulupäivän aikana ja ryhmä toteutettiin osana opintoja.

Ryhmäkerrat rakentuivat elämänkaariteeman pohjalle, eli nuorten tähänastista elämää käytiin läpi pala palalta. Elämänkaariteeman rinnalla kulki toimintaterapeuttisena viitekehystenä Inhimillisen toiminnan malli. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteitä käytettiin ryhmän teemoissa, sillä niiden koettiin auttavan yksilöä itsetuntemuksen kasvattamisessa. Esimerkiksi ryhmäkerroilla käytiin läpi nuorten mielenkiinnon kohteita, rooleja sekä arvoja, jotta nuori tulisi niistä tietoisemmaksi. Jokaisella ryhmäkerralla käytettiin eri luovia menetelmiä, joiden kautta kävimme läpi ryhmäläisten tähänastista elämää, ja pyrimme sitä kautta kasvattamaan nuoren itsetietoisuutta, tarkastelemaan omaa identiteettiä, minäkuvaa sekä löytämään omia hyviä puolia ja vahvuuksia. Luovat menetelmät valittiin nuorten kiinnostusten pohjalta. Nuorten kiinnostuksen kohteita selvitettiin vapaassa alkuhaastattelussa.



KUVIO 2. Ydinajatus ryhmäkertojen suunnittelussa.

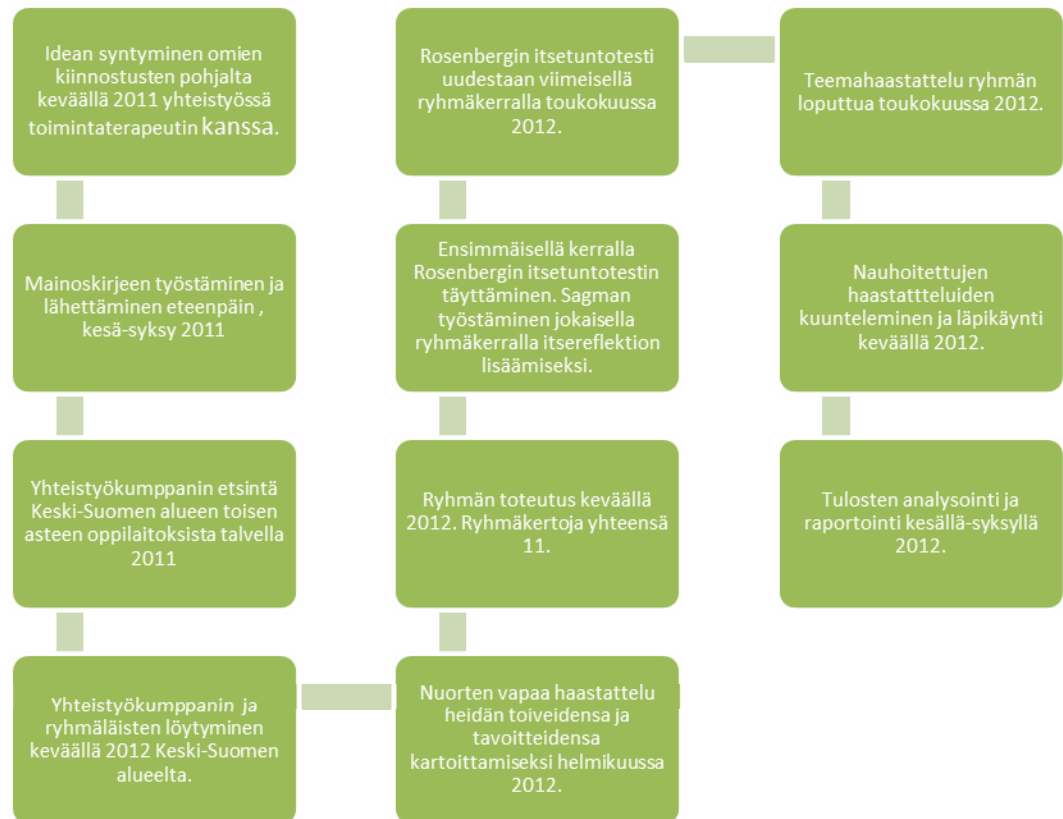
Ennen intervention alkua ryhmäläisiä haastateltiin vapaan haastattelun menetelmällä helmikuussa 2012. Haastattelu koostui kysymyksistä, joilla kartoitettiin osallistujien mielenkiinnon kohteita sekä asetettiin tavoitteet interventiolle. Haastattelun toteuttaminen mahdollisti niin ohjaajaan tutustumisen ryhmäläisiin kuin ryhmäläisten tutustumisen ohjaajaan. Haastattelun toisena tarkoituksena oli kuulostella ryhmäläisten mielenkiinnon kohteita, sillä tätä tietoa hyödynnettiin interventioita suunniteltaessa. Ryhmäkerroilla käytettävien menetelmien oli tarkoitus olla asiakaslähtöisiä ja asiakkaiden tarpeita palvelevia. Inhimillisen toiminnan malli painottaa, että asiakkaan mielenkiinnonkohteet on selvitettävä, jotta terapia onnistuisi (Kielhofner 2008, 3-4). Myös tavoitteiden asettamisen kannalta vapaamuotoinen alkuhaastattelu oli tärkeä ohjaajalle. Alkuhaastattelun lisäksi ensimmäisellä ryhmäkerralla nuoret täyttivät Rosenbergin itsetuntomittarin.

Ryhmässä käsiteltäviksi aiheiksi muodostuivat oman lapsuuden pohtiminen, omien voimavarojen, vahvuuksien sekä mielenkiinnon kohteiden etsiminen sekä roolien ja arvojen tarkastelu. Ryhmässä tarkasteltiin myös oman itsen näkemistä arvokkaana, lapsuuden kiusaamiskokemusta ja pohdittiin tulevaisuutta. Menetelminä toimivat esimerkiksi valokuvaus, piirrosjakson katsominen, teatteri ja askartelu.

Ryhmäläisiä pyydettiin tekemään itsereflektiota aina ryhmäkertojen päätteeksi. Itsereflektio tapahtui luovalla menetelmällä, sillä pinnalle nousseita tuntemuksia saattoi olla hankala pukea sanoiksi. Ryhmäläiset työstivät näin ollen sagmaa, eli maalasivat tuntemuksiaan isolle paperille miltei jokaisen ryhmäkerran lopussa. Nuorille annettiin joukko apukysymyksiä, joiden pohjalta he ilmaisivat kuvallisesti omia tuntemuksiaan ryhmäkertojen jälkeen. Kysymykset koskivat aina kunkin ryhmäkerran teemoja. Muutamalla ryhmäkerralla sagman työstäminen jouduttiin jättämään pois ajanpuutteen vuoksi tai sen takia, ettei ryhmä kokoontunut koululla. Seuraavalla ryhmäkerralla nuorten tuli kuitenkin muistella, millaisia tunteita ja ajatuksia viime kerta oli heissä herättänyt, ja maalata tuntemukset sagmaan. Viimeisellä ryhmäkerralla sagramat purettiin, eli jokainen ryhmäläinen kertoi, mitä kaikkea he kokivat ja oppivat ryhmäjakson aikana. Tämän oli tarkoitus auttaa nuoria vastaamaan kysymykseen, miten paljon he oppivat itsestään ryhmän kautta, eli miten heidän itsetuntemuksensa vahvistui. Sagramat purettiin juuri ennen nuorten teema-haastattelua, jotta se olisi aktivoinut nuorten ajatuksia omasta oppimisprosessista. Jokaisen ryhmäkerran tema, tavoitteet sekä toiminta on nähtävissä liitteenä työn lopussa.

Ryhmäjakson loputtua ryhmäläiset täyttivät uudelleen Rosenbergin itsetunto-testin sekä osallistuivat teemahaastatteluun. Teemahaastattelu nauhoitettiin ja

kirjattiin ja aineistosta tehtiin analyysi kevään ja kesän 2012 aikana. Myös itsetuntomittarista saadut tulokset analysoitiin ja laitettiin taulukon muotoon keväällä 2012. Aineistojen tulokset ja johtopäätökset kirjattiin loppuun ja viimeisteltiin syksyllä 2012.



KUVIO 3. Tutkimuksen etenemisprosessi.

4.3 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui kevään 2012 aikana. Kuten Eriksson ja Koistinen (2005, 13) painottavat, tapaustutkimuksen tutkimusaineistoa voidaan kerätä monenlaisin tavoin sekä useista eri lähteistä. Tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin Rosenbergin itsetuntomittarilla sekä puoli-strukturoidun teemahaastattelun tyyppisellä haastattelulla.

Määrällisen tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä melko vapaasti, kunhan aineistosta saadaan lopuksi numeroita, jotka voidaan laittaa tilastolliseen muotoon (Tuomi 2007, 95). Määrällisen tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen tyyllisellä Rosenbergin itsetuntomittarilla. Kyselylomakkeella kerätty aineisto on yleisin määrällisen tutkimuksen aineistonkeruutapa. Kyselylomakkeet ovat usein standartoitu, eli kysely kysymyksineen on jokaiselle haastateltavalle sama. (Vilkkä 2005, 73.) Myös Rosenbergin itsetuntomittari on standartoitu lomake. Rosenbergin itsetuntomittari valittiin, sillä se on useissa tutkimuksissa todettu olevan validi itsetunnon mittaamisessa sekä omaavan hyvän reliabiliteetin (Robins ja Hedin 2001). Mittari on kehitetty vuonna 1965 Morris Rosenbergin toimesta. Mittari koostuu 10 faktorista, joista viisi on myönteistä ja viisi kielteistä väittämää itsestä. Se on Likert- mittari, jonka pisteytys muodostuu neljästä vaihtoehdosta ”täysin samaa mieltä”- kohdasta ”täysin eri mieltä”- kohtaan. Itsetuntomittarin täydet pisteet ovat 30, ja viittaavat erinomaiseen yleiseen itsetuntoon. 15 pistettä on normaalin yleisen itsetunnon raja, ja jos pisteet ovat reilusti alle sen, viittaa se heikkoon yleiseen itsetuntoon. (The Morris Rosenberg Foundation n.d.) Ryhmän alkaessa ja lopussa jokainen ryhmäläinen täytti Rosenbergin itsetuntomittarin, jolla pyrittiin mittaamaan yleinen itsetunto ennen ja jälkeen intervention.

Tutkimuksen toiseksi aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, sillä haastattelussa saadaan kuuluviin tutkittavien oma ääni. Haastattelun avulla tutkittavat saavat vapauden kertoa heihin itseensä liittyvistä asioista omalla tavallaan (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 34–35). Puolistrukturoidun teemahaastattelun mukainen haastattelu toteutettiin viimeisen ryhmäkerran jälkeen. Teemat koskivat nuoren itsetutkiskeluprosessia ja nuorten kokemuksia ryhmästä sekä luovien menetelmien soveltuvuudesta itsetuntemuksen ja itsetunnon kohottajana. (Liite 4) Haastattelun tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia luovien menetelmien käytöstä oman itsetuntemuksensa ja itsetunnon

tukemisessa. Haastattelussa selvitettiin myös kokemuksia ryhmämuotoisesta terapiasta. Haastattelu nauhoitettiin, jotta mahdolliset epäselvät kohdat voitiin tarkistaa haastattelun jälkeen uudelleen. Haastattelut kestivät kunkin ryhmäläisen kohdalla noin 30–40 minuutin. Haastateltavia oli neljä alkuperäisen suunnitellun viiden sijasta yhden ryhmäläisen jäädessä pois ryhmästä toisen ryhmäkerran jälkeen.

Tiedonkeruussa ei käytetty havainnointia, sillä tutkijat kuten Willoughby ja muut (2000, 236) painottavat itsetunnon arvioinnissa asiakkaan omaa näkemystä omasta itsetunnosta. Tutkimusten mukaan asiakasta havainnoineet henkilöt saivat hyvin erilaisia tuloksia asiakkaidensa itsetunnosta, kuin millainen käsitys asiakkaalla itsellään oli omasta itsetunnostaan. Näin ollen asiakkaan itsearvioinnit ovat havainnointia luotettavampi tiedonkeruumenetelmä tarkasteltaessa itsetuntoa. (Willoughby ym. 2000, 236.) Koska tutkimuksen toisena tarkoituksena oli kerätä nuorten mielipiteitä, ei havainnointi olisi soveltunut tähänkään. Hirsjärven ja muiden (2009, 208) mielestä havainnoinnissa on haittana se, että havainnoija voi saada tunnesiteen tutkittavaan ryhmään, jolloin tutkimuksen objektiivisuus voi kärsiä. Havainnointi olisi näin voinut sisältää liikaa havainnoijan omaa tulkintaa, eikä olisi ollut kovin luotettava tiedonkeruumenetelmä selvittäessä nuorten mielipiteitä.

4.4 Aineiston analysointi

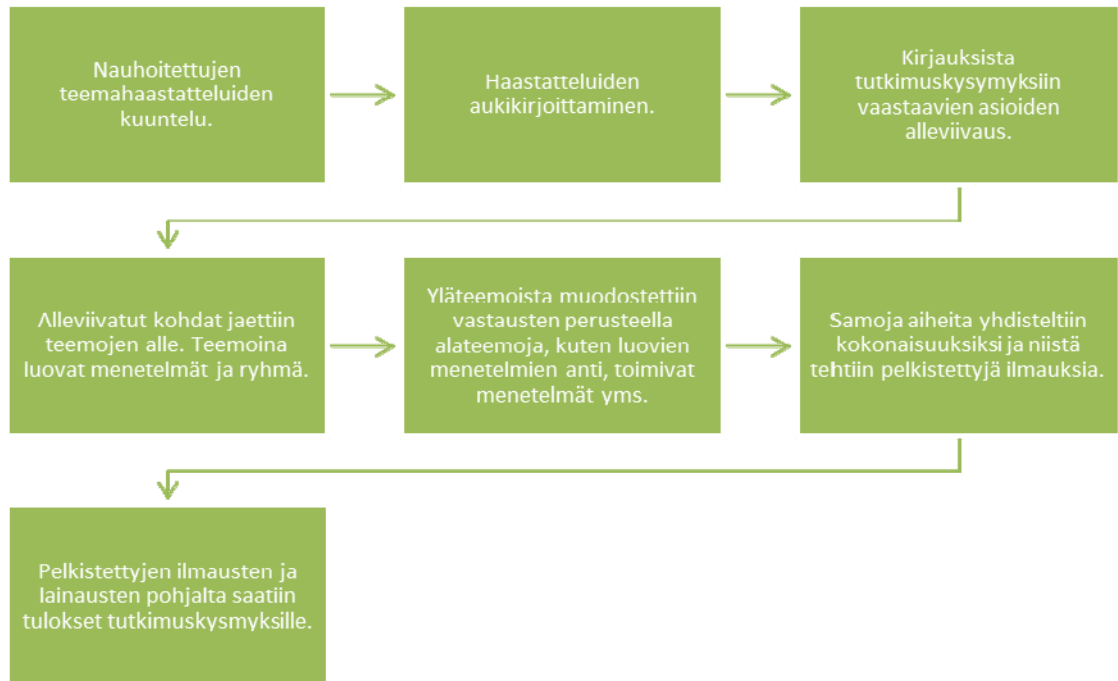
Tapaustutkimuksen aineistoa voidaan analysoida usealla erilaisella tavalla (Eriksson & Koistinen 2005, 13). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 108) perustelevat sisällönanalyysin olevan tärkeä osa tutkimusta, sillä siinä aineisto tiivistetään ja selkeytetään. Analyysin avulla aineistosta saadaan yhtenäinen sekä selkeä kokonaisuus tietoa, jonka pohjalta tutkittavasta aiheesta tehdään johtopäätöksiä. Opinnäytteeni tapaustutkimuksen aineiston analysoinnissa käytettiin ai-

neistolähtöistä analysointitapaa. Analyysiyksiköt ovat valittu tutkimuksen tarkoituksiin sekä tavoitteisiin pohjautuen. Analyysiin ei vaikuta aiempi tutkimustieto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Koska tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli saada tärkeää tietoa nuorten mielipiteistä, ei aiemmasta teoriasta haluttu saada vaikutteita haastatteluiden läpikäymiseen ja niistä kerättyyn tietoon.

Analyysi eteni Milesin ja Hubermanin kehittämän aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaisesti. He kuvaavat aineiston analyysin etenevän kolmessa osassa; tutkimusaineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden muodostaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Tutkimusaineiston pelkistäminen aloitettiin teemahaastatteluiden kuuntelemisella ja aukikirjoittamisella. Haastatteluiden aukikirjaukseen poimittiin ne kohdat, joissa haastattelukysymykset esitettiin ja niihin vastattiin, ylimääräiset välikommentit, jotka eivät olleet merkityksellisiä tutkimuksen kannalta, jätettiin kirjoittamatta auki. Tämän jälkeen haastattelut luettiin läpi ja haastatteluista esille nousseet tutkimuskysymyksiin vastaavat lauseet ja kommentit alleviivattiin. Alleviivatut ilmaisut kerättiin listaksi haastatteluista nousseiden pääteemojen alle, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Ilmaukset pelkistettiin ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia. Samankaltaisuuksia yhdisteltiin ja niistä tehtiin pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia alateemojen alle. Esimerkiksi alateemasta ”Mitä luovat menetelmät antoivat” nousi ilmaisu ”Sai käsitellä asioita käytännön parissa”, josta tehtiin pelkistetty alaluokka ”konkreettisuus”. Analysoinnin lopussa näitä alaluokkia yhdisteltiin ja niistä koottiin erilaisia käsitteitä alateemoille.

Teema	Haastattelusta noussutta	Pelkistys ilmauksista ja samankaltaisuuksien yhdistäminen
<p><u>Luovat menetelmät</u> Alateemat: Mitä antoi:</p> <p>Mikä toimi:</p> <p>Mikä ei toiminut:</p>	<p>-” Sai käsitellä niitä niin kun käytännön parissa niitä asioita.” -” Tuli konkreettisemmin käytyä läpi.” -” Niitä asioita pohti ihan tarkoituksenmukaisesti.</p> <p>- ” Valokuvaus, arvot ja teatteriesitys.” - ”Valokuvaus mielenkiintoista, siitä mä hirveesti tykkäsin...jollain lailla se voimaantumisen, niin kun että se kuva oli mua itseä varten. -” Ja sit just se, kun valokuvia tehtiin ja aseteltiin paperille, se oli kiva vaihe.” -” ..Lapsuuden kuvat oli sellasia, että huomaa, että on ollu pikkutyttö ja rakastettu ja arvokas.”</p> <p>-” Aikaa olisi voinut olla enemmän ja kaikesa, se tuntui aina vähän loppuvan kesken. Se voi olla, just kun on vaikeita asioita käsiteltävänä, niin tavallaan se käynnistyy se prosessi, niin se vaatii vähän aikaa ja sit kun pääsee vauhtiin, niin loppuu se aikakin. Se jatkumo, että olisi mahdollisuus jatkaa.”</p>	<p>- Konkreettisuus ja asioiden tarkoituksenmukainen läpikäynti.</p> <p>- Omilla ehdoilla toimiminen, voimaantuminen ja oman arvokkuden ymmärtäminen</p> <p>- Liian lyhyt aika.</p>
<p><u>Ryhmä</u> Muiden ryhmäläisten merkitys: Ryhmän merkitys siinä:</p>	<p>- ”Nähdä muita ihmisiä.. muillakin ollu ehkä itsetunnon kanssa ongelmia..” -” Auttoi, kun sai keskustella muiden kanssa, jotka käynyt saman läpi. Tavallaan sai vertaistukea.”</p> <p>-” Antoi energiaa ja voimaa sekä uusia tuttavuuksia.”</p>	<p>-Vertaistuki ja asioiden jakaminen</p> <p>-Ryhmästä voimaa</p>

KUVIO 4. Esimerkki haastattelun analysoinnista.



KUVIO 5. Laadullisena aineiston analyysin eteneminen.

Määrällisen tutkimuksen tulokset analysoidaan tilastollisesti. Analyysissä aineisto laitetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. (Tuomi 2007, 96.) Rosenbergin itsetuntomittarista saatavat tulokset analysoitiin tarkastelemalla muu-
tosta nuorten saamissa pistemäärissä ensimmäisellä sekä viimeisellä ryhmä-
kerralla. Jokaisen ryhmäläisen kohdalla saatiin kaksi tulosta, jotka olivat nu-
meraalisessa muodossa. Tulokset laitettiin taulukon muotoon.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Luovat menetelmät

Tässä toteutuksessa ryhmäläiset kuvasivat luoviin menetelmiin liittyen haas-
tattelun kysymyksillä ohjattuna luovien menetelmien annista itselleen, toimi-
vista ratkaisuksista ja epätoimivista ratkaisuksista.

5.1.1 Luovien menetelmien anti

Haastateltavien mielestä luovien menetelmien hyötyjä itsetutkiskelun välineenä olivat konkreettisuus sekä asioiden tarkoituksenmukainen läpikäynti, tulevaisuuden ja asioiden näkeminen uudella tavalla, ajattelemisen aktivoituminen, onnistuminen sekä itsensä hyväksyminen. Luovat menetelmät koettiin myös luonnolliseksi tavaksi käsitellä asioita. Luovien menetelmien kautta asioita tuli käytyä konkreettisesti läpi, sillä käsiteltyjä asioita pohdittiin käytännön parissa. Luovien menetelmien ansiosta omaan elämään liittyviä asioita tuli pohdittua tarkoituksenmukaisemmin kuin aikaisemmin nuoret olivat niitä pohtineet. Itseen liittyvien asioiden läpikäynti tapahtui nuorten mielestä uudella tavalla, sillä luovat menetelmät haastoivat nuoret laittamaan itseen liittyvät asiat konkreettiseen muotoon.

”Tuli pohdittua niitä vähän eri tavalla. Pyöriteltyä ehkä samoja asioita, mutta se oli haastavampaa just siksi, kun piti saada jotain paperillekin eikä vain pyöritellä mielessänsä.”

Nuoret kokivat, että tulevaisuuden ja asioiden näkeminen mahdollistui uudella tavalla, ja tietoinen ajattelu itseen liittyvistä asioista aktivoitui. Luovien menetelmien kautta nuoret kokivat katsovansa tulevaisuuteen erilaisin silmin. Luovien menetelmien kautta tuli perehdyttyä niin omaan elämään liittyviin tekijöihin kuin itseensä. Nuoret kertoivat oppineensa tuntemaan itseään hiukan paremmin. Ryhmäläiset myös kokivat hiukan helpommaksi elää vaikeampien asioiden kanssa, kun niitä käsiteltiin. Luovia töitä tehdessä, kuten elämänpuuta piirtäessä, siihen liittyviä asioita kuten omia vahvuuksia ja voimavaroja, tuli todella mietittyä. Tehtäviä ei vain tehty, vaan siihen liittyi aina myös pohtimista ja esimerkiksi arvoja tuli mietittyä ihan itseä varten. Nuoret kokivat, että olivat aktivoituneet pohtimaan ryhmässä käytyjä asioita myös ryhmäkertojen ulkopuolella.

”Näki asioita ja perehtyi asioihin ja itseensä. Oppi tuntemaan itseään vähän enemmän. Näkemään asioita silleen eri tavalla.”

”Välillä tuli niitä asioita mietittyä ja pohdittua ja ne jäi sitten mielenpäälle.. Eikä huonoa tosiaankaan, koska mun mielestä se on vaan hyvä, että ne tulee sitten vaan käytyä läpi.”

Nuoret nostivat haastatteluissa esiin onnistumisen kokemuksen ja itsensä hyväksymisen. Ryhmäläiset löysivät ryhmäjakson aikana itsestään hyviä, luovia puolia. Luovat menetelmät antoivat mahdollisuuden onnistumisen kokemuk- sille. Luovien tuotosten työstäminen herätti myös huomaamaan, että voi osata tehdä asioita, vaikkei se aina siltä tuntuisikaan. Myös muiden kehu- jen vastaanottaminen omien töiden esittelyvaiheessa helpottui ja nuoret saivat itse- luottamusta. Itsensä arvostaminen helpottui myös hiukan.

”Uskoo siihen, että jos joku kehuu, se myös pitää paikkansa.”

”On tosiaan niin, niin kun sä aina sanotkin, että ollaan arvokkaita ja tärkeitä.. ollaan arvokkaita omina itsenämme ja osaa arvostaa itseään.”

Viides haastattelun pohjalta nousseista teemoista esitti luovien menetelmien olevan luonnollinen tapa käsitellä asioita. Vaikeiden asioiden käsittelyyn ei tarvita sanoja, vaan käsitys itsestä löytyi nuorten mukaan luovien menetelmi- en kautta uudella tavalla. Luovien menetelmien käyttö koettiin luonnolliseksi ja helpoksi tavaksi käsitellä omaa itseä ja vaikeita asioita. Tällä luonnollisella tavalla tarkoitettiin esimerkiksi sitä, että konkreettinen tuotos voi korvata pu- heen ja antaa sanat kaikelle sille, mitä ei pysty tuottamaan verbaalisesti.

”(Käsitys itsestä) nousee luovien menetelmien kautta eri tavalla. On sellainen luon- nollinen, helppo tapa käydä niitä läpi.”

”Jos ei löydä sanoja ja ei osaa puhua, niin se menee sen toiminnan kautta, se on todellakin se avain. Voi saada ulos sen kaiken, jos sanoja ei löydy.”



KUVIO 6. Luovien menetelmien anti.

5.1.2 Luovien menetelmien toimivuus

Luovien menetelmien toimivuudesta nousi kuusi alakohtaa. Nämä kohdat olivat töiden saaminen itselle, töiden tekeminen, omilla ehdoilla toimiminen, voimaantuminen ja oman arvokkuuden ymmärtäminen valokuvan kautta, samaistumiskokemuksen saaminen ja silmien avautuminen teatterista, arvo maailman avautuminen sekä tulevaisuuden pohtiminen haaveiden kautta.

Ryhmäläiset kokivat tärkeäksi, että työt sai itselleen ryhmän lopuksi, sillä töihin pystyi näin ollen palaamaan joskus myöhemminkin. Nuorista töiden tekeminen oli mieluista ja kivaa, vaikka se olikin välillä vaikeaa. Luovista menetelmistä erityisesti valokuvauksesta pidettiin, sillä jokainen ryhmäläinen mainitsi valokuvatyöskentelyn olleen itselleen mieleinen. Valokuvauksesta tärke-

än teki voimaantumiskokemus, sillä kuva otettiin kuvattavan omilla ehdoilla ja se oli tarkoitettu itseä varten. Myös kuvauspaikan valinta ja luonnon helmassa kuvaaminen oli nuorille merkityksellistä.

"Valokuvaus mielenkiintoista, siitä mä hirveesti tykkäsin. ..jollain lailla se voimaantuminen, niin kun että se kuva oli mua itseä varten.

Toiminnallisuus valokuvatyöskentelyssä koettiin tärkeäksi, sillä valmiin valokuvan työstövaihe koettiin merkitykselliseksi ja mukavaksi. Valokuvien valitsemisvaihe sekä kuvien asettelu paperille tuntui ryhmäläisistä kiinnostavalta. Valokuvatyöskentelyä käytettiin myös lapsuutta käsiteltäessä. Osa ryhmäläisistä koki myös tämän olleen tärkeää oman arvokkuuden huomaamisessa.

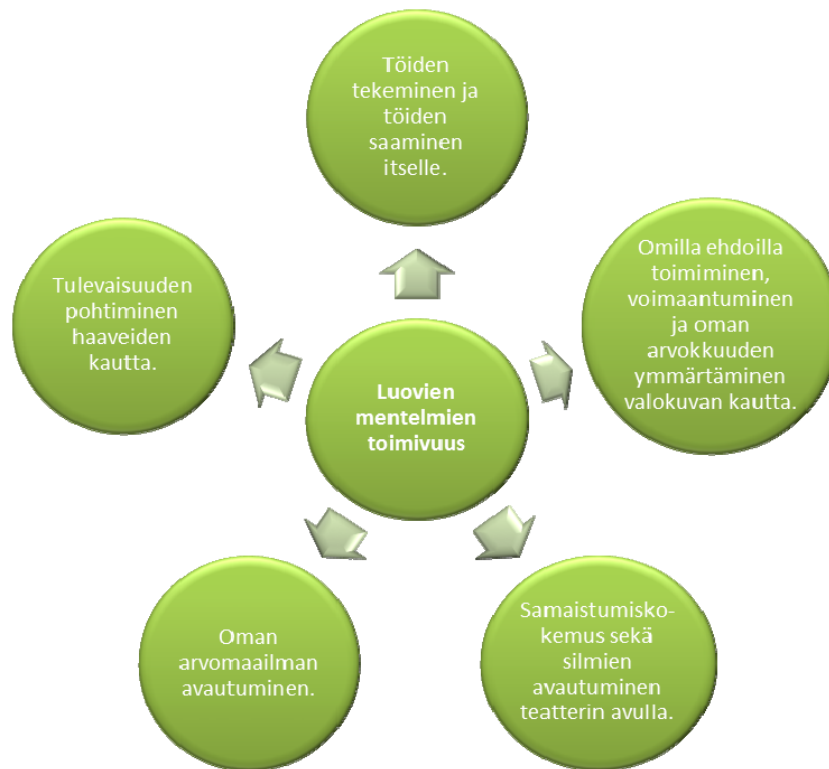
"..lapsuuden kuvat oli sellasia, että huomaa, että on ollu pikkutyttö ja rakastettu ja arvokas."

Haastatteluista teatteriesitystä katsomaan lähteneet kokivat teatterin mahdollistaneen samaistumiskokemuksen omaan elämään. Se oli mieleenpainuvaa ja koskettavaa ja samalla esitys myös avasi silmät.

"Teatteri oli kuitenkin sillee, että itekkin kokenut semmosta.. se kosketti itseä. Se oli niin mieleenpainuva." Pystyi samaistumaan. Antoi ymmärryksen, että päässyt itse tänne asti. Avasi silmiä, positiivisesti yllättävä."

Arvojen käsittely tuntui aiheelliselta, sillä se herätteli pohtimaan omaa arvo maailmaa. Arvotaulun työstämisen koettiin avanneen silmiä. Ryhmäläiset mainitsivat myös tulevaisuuden haaveiden pohtimisen hyvänä ideana, ja haavetaulu mahdollistaa, että omiin tulevaisuuden haaveisiin voi palata vielä myöhemminkin.

"Arvotaulu ja tulevaisuuden suunnitelmat semmosia, joita voi jatkossakin lueskella ja mietiskellä tulevaisuutta varten."



KUVIO 7. Luovien menetelmien toimivuus.

5.1.3 Luovien menetelmien epätoimivat ratkaisut

Vaikka haastatteluiden perusteella ryhmässä käytetyistä luovista menetelmistä suurin osa toimikin, nousi haastattelusta esille myös ne kohdat, jotka eivät ihan onnistuneet. Tältä osa-alueelta nuorten kokemukset erosivat paljon toisistaan. Voidaankin todeta, että se mikä toimi yhden ryhmäläisen mielestä, ei toiminut toisen kohdalla. Haastattelusta korostui kuitenkin viisi kohtaa, jotka olisivat kaivanneet lisäpanosta. Nämä kohdat olivat lapsuuden valokuvien valinta yksin, itsereflektointi, henkilökohtaisuus, täydellisyyden tavoittelu tuotoksia tehdessä ja liian lyhyt aika työstää töitä.

Itsenäinen lapsuuden valokuvien valinta ja niistä tehtävä powerpoint-esitys toimi usean nuoren kohdalla, mutta se ei tuottanut yhdelle ryhmäläisistä haluttua tulosta, sillä tarkoituksestaan huolimatta kuvien valinnassa ei tapahtunut syvällisempää pohdiskelua omaan lapsuuteen. Kuvat tuli vain valittua, eikä näin ollen tullut syvällisesti perehdyttyä omaan lapsuuteen. Itsereflektio koettiin myös haastavana. Itsereflektiosta vaikean teki se, ettei aina oikein osannut sanoa, mitä ajatuksia ryhmäkerralla käsitellyt aiheet nostivat mieleen. Jotkut ryhmässä käsitellyistä asioista tuntui myös liian henkilökohtaisilta ja asioita oli siksi vaikea jakaa muiden ryhmäläisten kanssa. Haastattelusta selvisi, että luovat työt saattoivat välillä haastaa tekijäänsä pyrkimään täydellisyyteen, vaikka tarkoitus oli saada onnistumisen kokemuksia ja luovuuden iloa. Tällä nuoret tarkoittivat sitä, että tuotosta tehdessä siitä pyrittiin saamaan mahdollisimman hieno.

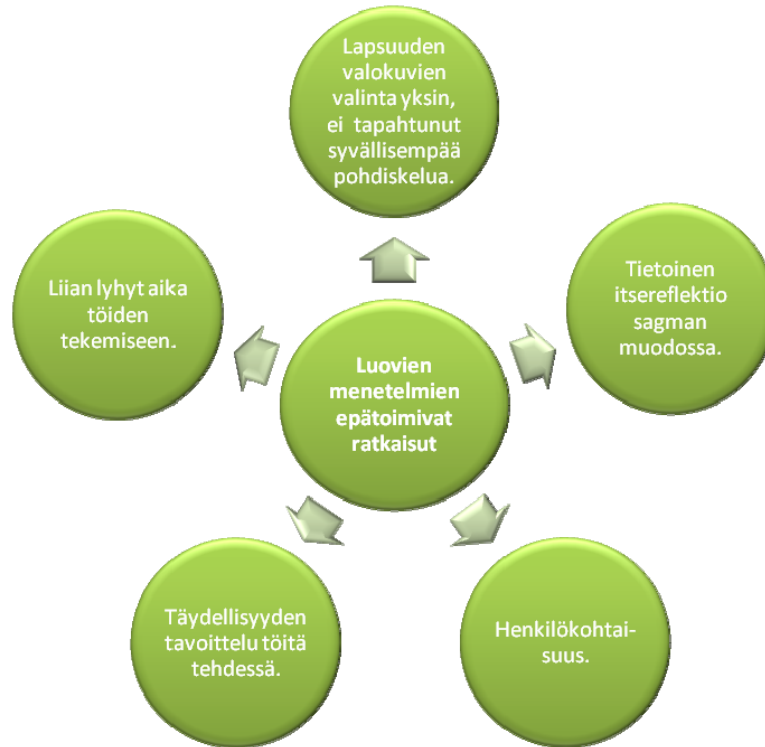
Haastattelusta nousi hyvin esille se todellisuus, ettei lyhyellä ryhmäinterven tiolla saada huikeita muutoksia itsetuntemuksessa sekä itsetunnossa aikaiseksi. Useat käsitykset itsestä ovat niin juurtuneita, ettei niitä hetkessä muuteta.

”(Käsitys omasta itsestä) vahvistu varmaan vähän, mut tuntuu, et se on aika vaikee sillee. Monet jutut istuu niin syvässä, että miettiny, et miten niitä saa edes muutet tua.. Juurtunut ne käsitykset, että tavallaan hetkittäin tuntuu, että menee ihan hyvin ja paranee, mutta sitten taas tulee niitä takaiskuja.”

Myös ryhmäkerran pituuteen olisi voinut kiinnittää huomiota sekä siihen, että töiden jatkamiseen seuraavalla kerralla olisi voinut varata aikaa.

”Aikaa olisi voinut olla enemmän ja kaikessa, se tuntui aina vähän loppuvan kesken. Se voi olla, just kun on vaikeita asioita käsiteltävänä, niin tavallaan se käynnistyy se

prosessi, niin se vaatii vähän aikaa ja sit kun pääsee vauhtiin, niin loppuu se aikakin. Se jatkumo, että olisi mahdollisuus jatkaa.”



KUVIO 8. Luovien menetelmien epätoimivat ratkaisut.

5.2 Ryhmän merkitys

Nuoret eivät kuvanneet laajasti kokemuksiaan ryhmän merkityksestä. Kysymykseen saatiin huomattavasti vähemmän vastauksia kuin aiempiin, ja vastaukset olivat kaikilla ryhmäläisillä hyvin samankaltaisia. Haastatteluista löytyi kaksi teemaa, jotka olivat ryhmäläisten kesken yhdenmukaiset. Nämä teemat olivat vertaistuki ja asioiden jakaminen sekä ryhmästä saatava voima. Vertaistukea sai huomattaessa muiden ryhmäläisten painivan samankaltaisten ongelmien kanssa. Ryhmässä nuoret huomasivat, että muillakin on ollut vaikeutta itsetuntonsa kanssa. Vertaistukea sai erityisesti ryhmässä heränneiden keskustelujen kautta. Se auttoi, kun sai keskustella muiden kanssa, jotka käyneet saman läpi kuin itse. Myös asioiden jakaminen muiden kanssa koettiin

ryhmässä voimavarana. Ryhmässä töiden esittelyiden kohdalla sai jakaa asioita omasta elämästään muiden kanssa. Ryhmäläiset kokivat saaneensa toisiltaan voimaa ja kokivat ryhmän toimivana ratkaisuna.

"Parempi ryhmässä kuin yksin, ryhmässä voimaa."

"Antoi energiaa ja voimaa sekä uusia tuttavuuksia."

Ryhmän merkitykseen liittyen nuoret nostivat esiin ryhmäprosessin tukemiseen liittyviä tekijöitä. Niitä olivat ryhmän merkitys auttajana, ryhmästä saatu hyvä mieli ja myönteisyys. Yksi ryhmäläinen koki ryhmän tärkeänä auttajana, josta myös muut nuoret voisivat hyötyä.

"Muillekin voisin suositella oppilaitoksissa ja samantyyllisissä. Järjestää tällöinen ryhmä, että muitakin voisi auttaa samalla lailla, niin se olisi tärkeää."

Ryhmäläisten vastauksista korostui, että ryhmä oli onnistunut kokemus, sillä siitä tuli hyvä mieli ja kouluun oli mukava tulla. Yhdelle ryhmäläiselle ryhmässä käyminen antoi myös positiivisen asenteen itseä kohtaan.

"Hyviä ja kivoja kokemuksia ja kivat maanantait".

"Oli kiva tulla kouluun maanantaisin."

"Hyvä mieli tuli ainakin kun pääsi siihen ryhmään ja oli kyllä sitten hyvä mieli koko päivän ajan."



KUVIO 9. Ryhmän merkitys.

5.3 Itsetunto

Rosenbergin itsetuntotestissä täydet pisteet ovat siis 30. Pienempi pistemäärä kuin 15 osoittaa huonoa yleistä itsetuntoa, kun taas pisteet yli 15 osoittavat normaalia ja hyvää itsetuntoa. (lähde) Arvioinnin alkumittaukset osoittivat kahdella ryhmäläisellä (1 ja 2) olleen alhainen itsetunto ja kahdella muulla ryhmäläisellä (3 ja 4) normaali itsetunto ryhmäjaksos alkaessa. Loppuarvioinnissa ilmeni yhden ryhmäläisen (2) tuloksen kohentuneen merkittävästi muiden ryhmäläisten tulosten pysyessä lähellä alkutilannetta.

TAULUKKO 1. Rosenbergin itsetuntotestin tulokset



6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Luovat menetelmät tarjosivat konkreettisen ja tarkoituksenmukaisen tavan käydä itseen koskevia asioita läpi. Luovien menetelmien kautta nuoret kokivat näkevänsä tulevaisuuden sekä muita itseen liittyviä asioita uudella tavalla. Ajatteleminen myös aktivoitui, kun asioihin perehdyttiin tarkoituksenmukaisesti. Luovien menetelmien kautta sai onnistumisen kokemuksia sekä itsensä hyväksymistä. Luovat menetelmät koettiin myös luonnolliseksi tavaksi käsitellä asioita.

Luovissa menetelmissä toimivaksi koettiin itse töiden tekeminen ja töiden saaminen itselle ryhmän loppumisen jälkeen. Omilla ehdoilla toimiminen, voimaantuminen sekä oman arvokkuuden ymmärtäminen löytyivät valokuvatyöskentelyn kautta. Nuoret saivat samaistumiskokemuksen teatterin kautta ja se oli myös silmiä avartava kokemus. Oma arvomaailma avautui, kun arvoja käytiin tarkoituksenmukaisesti läpi. Tulevaisuuden pohtiminen helpotui omien haaveiden kautta.

Luovista menetelmistä sai paljon, mutta oli myös asioita, jotka eivät toimineet. Se, mikä toimi yhden ryhmäläisen kohdalla, ei taas antanut toiselle ryhmäläiselle mitään. Yhden nuoren mielestä itsenäisesti tapahtunut lapsuuden valokuvien valinta ei toiminut, koska syvempää pohdiskelua ei syntynyt. Itsereflektion työstäminen oli haastavaa, kun aina ei osannut ilmaista tuntemuksiaan. Ryhmäkertojen aika koettiin liian lyhyeksi, sillä töiden jatkamiseen olisi kaivattu enemmän aikaa.

Ryhmämuotoinen työskentely soveltui nuorille. Nuorten mielestä oli parempi ryhmässä kuin yksin, ryhmässä oli voimaa. Ryhmän jäsenet tarjosivat toisilleen vertaistukea ja asioita sai jakaa muiden kanssa. Ryhmästä sai hyvää mieltä ja se innosti tulemaan kouluun. Nuorten itsetunto ei muuttunut merkittävästi intervention aikana yhtä henkilöä lukuun ottamatta, jolla muutos itsetunnossa oli huomattava.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten pohdintaa

Toiminnallisen osuuden kohdalla mietin, mitkä kaikki tekijät vaikuttivat tutkimustuloksiin sekä ryhmän onnistumiseen. Ryhmän ryhmäytyminen oli erityisen haastavaa ja hidasta, vaikka osa ryhmäläisistä tunsikin jo entuudestaan toisensa. Myös ryhmäläiset itse huomasivat ryhmäytymisen olleen hidasta. Ratkaisevaa ryhmäytymisen kannalta oli kerta, jossa keskusteltiin kiusaamisesta. Jokaisella nuorella oli kiusaamistaustaa ja kun ryhmässä otettiin asia esille, alkoivat ryhmäläiset avautua ja kokea yhteenkuuluvuutta. Ryhmässä siis tapahtui Hautalan ja muiden (2011, 167) kertomaa samaistumista, joka on terapeutista. Samaistumiskokemus koettiin tärkeäksi osaksi ryhmäprosessia.

Se miten paljon ohjaajien antama tuki ja keskustelu luoviin menetelmiin liitetynä vaikutti tuloksiin, on vaikea sanoa. Ryhmän ilmapiirin merkitys sekä ohjaajien tuki ovat voineet vaikuttaa tuloksiin positiivisessa mielessä.

Tutkimuksen tuloksia analysoidessani huomasin, miten haastavaa on mitata puhtaasti sitä, miten paljon juuri luovat menetelmät ovat vaikuttaneet itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittymiseen ja mikä osuus on ryhmämuotoisella terapialla. Nuorten kanssa keskustellessani huomasin, miten heillä saattoi olla hyvin vaikeita asioita elämässään käsiteltävänä, jotka vaikuttivat taas sen hetkiseen ilmapuntari-itsetuntoon. Oma elämäntilanne oli päällimmäisenä mielessä itsetuntotestiä täytettäessä. Teemahaastattelussa kävimme läpi itsetuntomittarin tulokset ja nuorilta kysyttiin heidän mielipidettä, miksi itsetunnossa tapahtui tai ei tapahtunut muutosta. Ryhmäläiset kertoivat sen hetkisen elämäntilanteen vaikuttaneen tuloksiin melko paljon. Myönteinen elämäntilanne vaikutti myönteisesti tuloksiin kahden ryhmäläisen kohdalla. Vaikea elämäntilanne taas laski tuloksia kahden muun ryhmäläisen kohdalla. Näin ollen on hankala sanoa, miten paljon ryhmässä käyminen todella vaikutti nuoren itsetuntoon. Huomioitavaa on se, miten paljon omassa elämässä tapahtuvat asiat voivatkaan vaikuttaa tuloksiin, vaikka Rosenbergin itsetuntomittarin tulisi mitata perusitsetuntoa, ei ilmapuntari-itsetuntoa. Myös Juura (2004, 35) on pohtinut tätä väitöskirjassaan. Hänen mielestään itsetuntomittareiden tuloksista on vaikea huomioida, miten paljon tulokset todella kertovat perusitsetunnosta ja kuinka paljon tulokset ovat riippuvaisia yksilön sen hetkisestä tilasta.

Vaikka kaikkien ryhmäläisten kohdalla ei itsetunnossa tapahtunut muutosta, nuorten itsetuntemus kuitenkin hiukan parani ja luovat menetelmät antoivat pohjaa itsetunnon kohenemiselle onnistumisen kokemusten kautta. Alkuoletuksena oli, että itsetunto on vaikea asia ja hyvän itsetunnon muodostuminen

ei tapahdu hetkessä, mutta itsetunnon rakentumiselle voitaisiin antaa pohja lyhyellä interventiolla. Näin minusta tapahtui, sillä itsetuntoa kohottavia teki-
jöitä kyettiin lyhyellä interventiolla tukemaan.

Luovien menetelmien sanottiin olevan itsessään tyydytystä tuova väline, sillä on jo itsessään tyydyttävää tuottaa omaperäinen työ (Creek, 2002, 268). Myös nuorten haastatteluista nousi tämä fakta esille. Nuoret löysivät itsestään niitä onnistumisen kokemuksia ja luovia puolia aivan kuten Creek on kertonut luovien menetelmien tekevänkin. Creek myös kertoo luovuuden mahdollista-
van kaikenlaisen tunneilmaisun. (Creek 2002, 268.) Ryhmän nuoret myös ker-
toivat, kuinka luovuuden kautta asioita konkretisoiden sai ulos sen, mitä ei olisi osannut verbaalisesti tuottaa. Itsetuntemusta pystyttiin hiukan voimisi-
tamaan ja luovat menetelmät helpottivat vaikeiden asioiden käsittelyä konkre-
tisoiden sekä antaen luonnollisen ja helpon tavan perehtyä itseen. Creek (2002, 267) toteaaakin luovien menetelmien edistävän kykyä löytää vaikeisiin asioihin ratkaisuja ja edistää vaikeiden asioiden kohtaamista. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi kiusaamiskokemusta oli helpompi kohdata teatterin kautta.

Huomattavaa oli luovien menetelmien käytön hyöty niille nuorille, jotka oli-
vat kiinnostuneita kaikesta luovasta. Myös Griffiths (2008, 60) toteaa tutki-
musten osoittavan, että luovia menetelmiä tulisi käyttää sellaisten asiakkaiden kanssa, joista luovat menetelmät ovat mielekkäitä. Jotkut ryhmäläiset olivatkin jo aiemmin kokeilleet purkaa tuntemuksiaan luovuuden kautta. Toisille tämä taas tuntui haasteelta, sillä he eivät kokeneet itseään luoviksi. Toisaalta luovien menetelmien kokeileminen auttoi joitain ryhmäläisiä löytämään itses-
tään uusia luovia puolia. Tämän ryhmän kohdalla huomattiin, että se mikä menetelmä toimi toisella ja antoi vahvistusta itsetuntemukseen, ei toiminut toisen nuoren kohdalla. Esimerkiksi lapsuuden tarkastelu valokuvien kautta oli niille nuorille enemmänkin ahdistavaa kuin itsetuntoa tukevaa, joilla oli

lapsuudessa paljon vaikeita muistoja. Toiset taas saivat lapsuuden iloisista valokuvista ihania muistoja ja arvokkuuden tunnetta.

Koen Inhimillisen toiminnan mallin olleen oikea valinta ryhmäketojen suunnittelun pohjana, sillä mielestäni se tuki nuorten itsetutkiskeluprosessia. Malli antaa toimintaterapeuteille käsitteitä, joiden kautta voi ottaa huomioon asiakkaansa erittäin kokonaisvaltaisesti ja oppia tuntemaan asiakkaansa hyvin. Mallin käsitteiden antaminen nuorille, millä tarkoitan mallin käsitteiden pohdimista nuorten kanssa yhdessä, taas auttoi heitä pohtimaan, keitä nuoret ovat esimerkiksi omien arvojen, mielenkiinnon kohteiden ja roolien pohjalta. Olin erityisen yllättynyt, miten juuri arvojen käsittely koettiin niin merkitykselliseksi. Arvoja en olisi osannut edes ottaa käsittelyyn, jos en olisi valinnut Inhimillisen toiminnan mallia. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteitä olisi mahdollisesti voinut hyödyntää myös haastattelun teemoja valittaessa, jolloin olisi saatu tietoa siitä, miten luovat menetelmät mahdollisesti tuki nuorten arvojen, roolien sekä identiteetin pohtimista. Näin aineistoa analysoitaessa olisi saatu hiukan erilaista tutkimustietoa, kuin nyt saatiin. Tieto oli mahdollisesti ollut vieläkin spesifisempää, nyt sain selville vain sen, mitä nuoret itse osasivat kertoa kokemuksistaan. Elämänkaariteema jäi melkoisen pieneen osaa ryhmäkertojen suunnittelussa, mutta itsestäni oli hyvä, että kävimme elämää läpi myös lapsuuden ja tulevaisuuden muodossa. Ainakin haastatteluiden pohjalta niin lapsuuden valokuvien kuin tulevaisuuden haavekartan myötä nuoret löysivät erilaisia oivalluksia, kuten sen, että jo lapsena ollut tärkeä ja rakastettu.

Ryhmäkerta oli puolentoista tunnin pituinen, mutta se tuntui joistain nuorista liian lyhyeltä ajalta. Erityisesti vaikeiden asioiden käsitteleminen otti aikaa. Asioiden käsittelyyn ja erityisesti keskusteluun töiden purkamiseksi olisi ollut hyvä varata enemmän aikaa. Mietinkin, että jos ryhmäkerrat olisivat olleet

vielä pidempää, ja jos töihin olisi saanut käyttää enemmän aikaa, olisiko interventio ollut tuloksellisempi. Toisaalta ryhmäkertaa ei olisi voinut ajallisesti pidentää koulupäivän jatkuessa ryhmäkertojen jälkeen. Jatkossa ryhmäjakson ja –kerran pituuteen tulee kiinnittää enemmän huomiota.

Nuorilta nousi myös ensimmäisten ryhmäkertojen jälkeen toive, että varaisimme riittävästi aikaa asioiden purkamiselle ja keskustelulle. Ryhmän alkukertoina vuorovaikutteisuus jäi melko pieneksi osaksi ryhmää eikä keskustelua aina syntynyt nuorilta oma-aloitteisesti. Keskustelun nuoret kokivat olleen merkityksellistä ja antaneen vertaistukea. Muiden ryhmäläisten ja ohjaajien kannustus sekä palaute antoivat tunnetta onnistumisesta. Varsinkin muilta ryhmäläisiltä saadut kehuja ja kannustus koettiin merkityksellisiksi.

7.2 Tutkimuksen merkitys käytännön kannalta

Itsetunnon tukeminen ei yleensä ole päätavoitteena toimintaterapiassa, mutta ihan mikä tahansa toiminta voi tuottaa onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta lisätä oman arvostuksen tunnetta. Toimintana ei välttämättä tarvitse olla jotain luovaa, jotta itsetunto kohoaisi. Esimerkiksi liikunnasta sekä itsenäisyyteen oppimisesta itsetunto voi kohota jos onnistuu. Luovuus antaa mahdollisuuden pohdiskella omaa itseään ja vahvuuksiaan sekä heikkouksiaan kaikilla elämän osa-alueilla. Tutkimuksessa saatiin kuitenkin kannustavia tuloksia luovien menetelmien käytöstä itsetuntemuksen ja itsetunnon kohentamisessa, joten toivoisin, että luovien menetelmien käyttö toimintaterapeutin välineenä lisääntyisi. Mielestäni toimintaterapeuttien tulisi muutenkin kiinnittää enemmän huomiota siihen, miten tukevat asiakkaansa itsetuntoa. Työssäni koen merkityksellisenä sen, että se nosti esiin miten ihmisen itsetunto vaikuttaa yksilön toimimiseen.

Itselleni tämän opinnäytetyön tekeminen tarjosi oivan mahdollisuuden etsiä tukea sille, mitä olen harjoitteluissani huomannut heikon itsetunnon vaikutuksesta asiakkaiden toimintaan. Joskus heikko itsetunto on tuntunut olevan jarruna kokeilla uusia toimintoja ja lisännyt pelkoa epäonnistumisesta. Erityisesti lasten kohdalla olen huomannut, miten itseluottamuksen puute on estänyt moneen vaikeaan toimintaan osallistumisen. Luovien menetelmien avulla on kuitenkin pyritty motivoimaan lapsia ja saamaan heille onnistumisen kokemuksia kasvattaen näin luottamusta omiin onnistumismahdollisuuksiin. On ollut silminnähtävää, miten nämä lapset ovat saaneet onnistumisen kokemuksista vahvistusta itsensä luottamiseen. Opinnäytteessäni päätin kokeilla, toimiiko sama myös nuorilla aikuisilla. Aineiston keruun ohella sain harjoitella ryhmänohjaustaitoja ja kokemus opetti miten vaikeita asioita voi käsitellä ryhmässä.

Oman oppimiseni kannalta tämän opinnäytetyön työstäminen oli erittäin opettavainen prosessi. Opin niin nuorten aikuisten kanssa työskentelystä kuin pienimuotoisen tutkimuksen tekemisestä. Itselle oli erittäin palkitseva huomata, miten nuoret oppivat luottamaan minuun ohjaajana ja halusivat välillä jäädä ryhmän jälkeen juttelemaan itselle vaikeista asioista. Loppuhaastattelutilanteessa muutama nuorista avautui myös erittäin vaikeista aiheista. Aluksi harmittelin ryhmäkoon pienuutta, mutta näin jälkeenpäin olen huojentunut, ettei ryhmä ollut suurempi. Ryhmän ollessa pieni pystyi jokaisen ryhmäläisen kohdalla antamaan yksilöllisempää tukea.

Tutkimuksen anti yhteistyökumppaneille oli se, että he saivat lisätukea oppilaidensa itsetunnon tukemiseen ja näkivät työssään konkreettisesti, miten ryhmä vaikutti nuoriin. Ryhmäläisen kohdalla, jolla itsetuntokin kohosi, myös ulkoinen olemus muuttui. Erityisopettajat kertoivat nuoren ottaneen myönteistä palautetta hyvin vastaan ja oikein säkenöivän saadessaan hyvää palau-

tetta. Näin ei ollut ennen interventiota. Yhteistyökumppani halusi myös tulevaisuudessa jatkaa samankaltaisten ryhmien pitämistä toimintaterapeutiopiskelijoiden toimesta kokiessaan ryhmän olleen hyödyllinen. Toimintaterapeuttinen työskentelyote olisi hyödyllinen myös kouluympäristössä erityisesti niiden nuorten kohdalla, jotka tarvitsevat lisätukea myös muussa kuin kouluaineissa.

7.3 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tuomi ja muut (2009, 140–141) painottavat luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnissa huomion kiinnittämistä tutkimuksen kohteeseen ja tarkoitukseen, tutkijan sitoutumiseen tutkimukseensa, aineiston keruuseen, tutkijan ja tiedonantajan suhteeseen, tutkimuksen kestoon, aineiston analysointiin sekä raportointiin.

Rakennevalidius eli käsitelläänkö tutkimuksessa juuri sitä, mitä haluttiinkin tutkia, lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkija siis tutkii aihetta, jota onkin ollut tarkoitus tutkia ja tutkimuksessa määritellyt käsitykset ovat melko samanlaisia kuin haastateltavilta saadut vastaukset aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2001, 187). Haastatteluun pyrin laatimaan kysymyksiä, jotka vastaisivat tutkimuskysymyksiin. Haastateltavien oli välillä vaikea pukea ajatuksiaan sanoiksi ja vastata suoraan kysymyksiin. Analysointivaiheessa aineistosta löytyi kuitenkin vastaukset jokaiseen tutkimuskysymykseeni. Vastaukset myötäilivät aiempaa tutkimustietoa, mikä lisää luotettavuutta.

Tutkimushaastatteluun liittyy joitakin ongelmia. Haastattelijan taidot sekä kokemus vaikuttavat haastattelutilanteeseen. Virheitä voi tulla myös haastateltavalta ja luotettavuus voi heiketä, jos haastateltava antaa sellaisia vastauksia, jotka ovat hänen mielestään sosiaalisesti suotavia, eivätkä välttämättä hänen oikeita mielipiteitään. (Hirsjärvi ym. 2001, 35.) Itselläni ei ollut kovin

vankkaa kokemusta haastatteluiden tekemisestä ennen tutkimushaastatteluiden toteuttamista, joten tapani muotoilla ja esittää kysymykset ovat voineet vaikuttaa haastateltavien vastauksiin. Olisi ehkä ollut parempi, jos haastattelun olisi tehnyt joku nuorille tuntematon henkilö, sillä en tiedä miten paljon nuoret muokkasivat vastauksiaan sosiaalisesti suotavaan muotoon ja vastasivat niin kuin olettivat olevan suotavaa. Toisaalta nuorten saattoi myös olla helpompi vastata ja puhua avoimesti, koska olin heille tuttu, eikä tilanne siksi ollut jännittävä.

Haastattelun analysoiminen ja tulkinta aiheuttavat toisen luotettavuutta mietittävän kysymyksen, sillä aineiston käsittelemiseen ei ole minkäänlaista valmista mallia, vaan tutkija tekee omia tulkintoja. Näin ollen luotettavuutta mietittäessä on huomioitava erityisesti tutkijan tekemä analyysi saadusta materiaalista. Se, onko kaikki käytössä ollut materiaali otettu huomioon ja miten hyvin litterointi on osattu tehdä, vaikuttavat paljon tutkimuksen reliabiliteettiin. (Hirsjärvi ym. 2001, 35, 189). Haastattelu äänitettiin, jotta haastattelussa esiinnousseisiin asioihin voitiin palata vielä haastattelun jälkeen. Päädyin litteroimaan haastateltavien vastaukset, jotta voisin luotettavuuden lisäämiseksi käyttää suoria lainauksia haastatteluista. Hirsjärvi ym. (2001,185) toteaa haastattelun laadun nousevan, jos aineisto litteroidaan mahdollisimman nopeasti ja jos aineiston litteroi sama henkilö, joka sen myös toteutti. Aineisto litteroitiinkin heti haastatteluiden jälkeen, ja litteroijana toimi sama henkilö, joka suoritti haastattelun. Itse pyrin käymään haastatteluista kirjoittamani litteroinnit läpi mahdollisimman tarkasti poimien sieltä sellaiset kohdat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Yhden haastateltavan kohdalla nauhoituslaite putosi lattialle ja meni rikki haastattelun jälkeen, jolloin hänen haastatteluaan en pystynyt litteroimaan. Olin kuitenkin tehnyt muistiinpanoja koko haastattelun ajan ja pystyin täydentämään muistiinpanojani heti haastattelun jälkeen, kun huomasin laitteen menneen rikki. Analysoiminen oli toki tulkinnanva-

raista, mutta suorilla lainauksilla pyrin lisäämään analysointini luotettavuutta. Rosenbergin itsetuntomittarista saadut tulokset voidaan katsoa luotettaviksi, sillä analysoinnissa ei ollut minun omaa tulkintaani ja mittarin on osoitettu olevan validi (The Morris Rosenberg Foundation n.d).

Pitää vielä huomioida se, että haastateltavien käsitykset samasta asiasta voivat muuttua melko lyhyessäkin ajassa. (Hirsjärvi ym. 2001, 189.) Haastattelu tapahtui heti viimeisen ryhmäkerran jälkeen, jolloin jokaisella ryhmäläisellä oli tietynlainen tunnelataus ryhmän loppumisen johdosta. Tämä on saattanut johtaa myönteisempiin vastauksiin, mitä ryhmäläiset olisivat muutoin antaneet.

Olin itse hyvin sitoutunut koko opinnäytetyöprosessiin. Ennen tutkimuksen aloittamista perehdyin itsetunto- ja luovuuskäsitteisiin ja keräsin teorian opinnäytteeseeni. Tämän jälkeen suunnittelin toiminnallisen ryhmän ja toteutin sen sekä toimin itse ohjaajana. Aihe oli itseä kiinnostava sekä ajankohtainen ja huomasin itsetunto-ongelmien vaikuttavan ryhmäläisten jokapäiväiseen toimintaan. Opinnäytetyöprosessi kuitenkin venyi odotettua pidemmäksi erityisesti opiskelijavaihdon takia. En kuitenkaan koe tämän vaikuttaneen kielteisesti opinnäytetyöprosessiin, vaan olen saanut riittävästi aikaa sisäistää, mitä olen tutkimassa ja miksi.

7.4 Jatkotutkimuksen aiheita

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielestäni mielenkiintoista selvittää toimintaterapeuttien käsityksiä huomioida asiakkaidensa itsetuntoa terapiassa ja millaisia keinoja he käyttävät asiakkaansa itsetunnon tukemisessa. Toimintaterapiassahan oli empiirisen tutkimustiedon puutetta siitä, millä tavoin itsetuntoa voidaan tukea toimintaterapiassa.

Mielestäni olisi myös mielenkiintoista selvittää erilaisten luovien menetelmien mahdollisuuksia. Valokuvausta on jo tutkittu, samoin elokuvan katsomista, mutta olisi mielenkiintoista tietää, millaista annettavaa teatterilla olisi itsetuntoon ja oman itsensä tutkiskeluun. Ryhmäni nuoret saivat teatterista ainakin samaistumiskohteita. Teatteri myös aktivoi keskustelua ja koskettaa. Teatterilla olisi varmaan paljon muutakin annettavaa, mutta mitä se on, ei ole vielä tiedossa.

Hienoa olisi, jos samankaltainen ryhmä voitaisiin toteuttaa ja tarkastella, voidaanko itsetuntoa kohentaa pidemmällä interventiojaksolla. Asiakasryhmäkin voisi olla joko nuorempaa tai vanhempaa. Kokemuksen perusteella voisin uskoa, että ainakin lapset hyötyisivät samankaltaisista interventioista. Toisaalta lapset eivät osaa vielä lisätä työskentelyynsä itsereflektointia, mutta ainakin he voisivat saada onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta itsetuntoon vahvistusta.

Lähteet

Bullock, A., Bannigan, K. 2011. Effectiveness of Activity-Based Group Work in Community Mental Health: A Systematic Review. *American Journal of Occupational Therapy* 65, 257–266. Viitattu 1.11.2012. <https://kirjasto.jyu.fi/> ,Nelli-portaali, e-lehdet, *American Journal of Occupational Therapy*.

Creek, J. 2002. *Occupational Therapy and mental health*. Third Edition. UK: Harcourt Brace and Company Limited.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eriksson, P & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Verkkajulkaisu: Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 4. Viitattu 4.3.2012. http://www.ncrc.fi/files/4957/2005_04_verkkajulkaisu_tapaustutkimus.pdf

Forsyth, K & Parkinson, S. 2006. MOHOST: Inhimillisen toiminnan mallin seurantaa-arviointi, käsikirja. Helsinki: Psykologian Kustannus Oy.

Griffiths, S. 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*. 17 (1): 49-63. Viitattu 1.9.2012. <http://www.camhsotnetwork.com/Article.pdf>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M. 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

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

Jaari, A. 2004. *Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä*. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalipsykologian laitos.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY

Kielhofner, G. 2008. *Model Of Human Occupation. Theory and Application*. Fourth Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Nikkanen, I., Pitkänen, L., Dunderfelt, T., Kynnynen, K. e.d. Yle-oppiminen. Kehittyvä ihminen ja elämänkaari. Viitattu 11.3.2012.

<http://oppiminen.yle.fi/artikkeli?id=7249>

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY

Malchiodi, C. toim. 2011. Ilmaisuterapiat. The Guilford Press. Alkuperäinen nimi: Expressive Therapies.

Robins, R., Hendin, H., Trzesniewski, K. 2001. Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and The Rosenberg Sel-Esteem Scale. Personality and Social Psychology Bulletin 27: 151. Viitattu 15.3.2012.

<http://psp.sagepub.com/content/27/2/151.full.pdf+html>

Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen – hyvin- vai pahoinvointia? Tieteelliset artikkelit, psykologia 45 (05-06). Viitattu 11.3.2012.

http://www.opopaivat2012.fi/materiaalit/Toimipaja_A_auditorio_B_Koulu-uupumuksesta_Salmela_Katariina_2.pdf

Schmid, T. 2004. Meanings of creativity within occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal 51, 80-88. Viitattu 27.1. 2012.

<https://kirjasto.jyu.fi/> . Nelli-portaali, lehtivalinta, Australian Occupational Therayo Journal.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., Simonsson-Sarnecki, M. 2011. Stress symptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. Journal of Adolescence, Oct;34(5), 987-996. Viitattu 11.3.2012. <https://kirjasto.jyu.fi>. Nelli-portaali, e-lehdet, Journal of Adolescence.

The Morris Rosenberg Foundation n.d.. Viitattu 11.3.2012.

<http://www.yorku.ca/rokada/psycstest/rosenbrg.pdf>

Toivakka, S., Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetunte-
muksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: PS-kustannus.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jy-
väskylä: Tammi.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyvä-
skylä: Tammi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Tutkimus ja kehittämisiongelmat: Nuorten aikuisten terveys- ja hyvinvointierojen sekä työhön osallistumisen erojen kaventaminen. Viitattu 11.3.2012.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio/yhteisty/soterko/ohjelmat/nuoret

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Virtuaali AMK. n.d. Viitattu 18.10.2012

<http://www.amk.fi/>-> Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi -> 3. Ammatillinen tiedonhankinta -> Kvalitatiivisen analyysin perusteet.

Willoughby, C., Polatajko, H. Currado, C., Harris, K., King, G. 2000. Measuring the self-esteem of adolescents with mental health problems: Theory meets practice. Canadian Journal Of Occupational Therapy 67, 4, 230-237. Viitattu 1.2.2012. <https://kirjasto.jyu.fi/> . Nelli-portaali, e-lehdet, Canadian Journal of Occupational Therapy.

Liitteet

Liite 1. Ryhmän mainos

MINÄ OLEN HYVÄ- RYHMÄ



”Jos minä en ole vain itseäni varten - ketä varten sitten?”

”Jos olen vain itseäni varten - mikä minä olen?”

”Jos ei nyt, milloin?”

- Rabbi Hillel -

Elämän sanotaan olevan kuin tarina jota itse kirjoitamme. Jotta voisimme oppia tuntemaan itsemme ja löytämään vahvuuksiamme, on hyvä tutkailla omaa elämäntarinaa. ”Minä olen hyvä” – ryhmä on tarkoitettu nuoruusiässä oleville tytöille, joilla on edessään suuria valintoja, kuten peruskoulun jälkeisen elämän suunnittelu. Ryhmän tavoitteena on tulla tietoisemmaksi itsestä, löytää itseään eli ymmärtää omaa tarinaa. Ryhmäkertojen aikana autetaan tyttöjä löytämään omia vahvoja puoliaan sekä lisäämään arvostusta itseä kohtaan. Tuotoksena ryhmästä valmistuu jokaiselle oma ”Minä olen hyvä” –kansio. Kansioon kerätään nuorille tärkeitä valokuvia elämän varrelta sekä otetaan uusia kertomaan, miltä maailma näyttää nuoren silmin tässä hetkessä. Kansioon liitetään myös luovaa kirjoittamista. Kansion kautta käymme läpi jokaisen omaa elämäntarinaa tavoitteena selkiyttää nykyistä elämäntilannetta, käydä läpi arkea ja unelmia sekä omaa identiteettiä ja itsetuntoa.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 90min ajan kerrallaan, yhteensä 10 kertaa.

Ryhmä alkaa keväällä 2012 toimintaterapeuttiopiskelijoiden ohjaamana.

Ryhmän koko tulee olemaan noin 6 tyttöä + kaksi ohjaajaa.

Yhteydenotot ryhmää koskien toimintaterapeutti Suvi Salmiselle

suvi.salminen@jamk.fi

Ystävällisin terveisin,

Jutta Vilkman, toimintaterapeuttiopiskelija

Liite 2. Lupa-anomus

Hei,

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja olen tekemässä opinnäytetyötäni luovien menetelmien vaikuttavuudesta nuoren itsetietoisuuden ja itsetunnon kasvussa.

Pyydän Sinulta kirjallista suostumusta osallistua toiminnalliseen ryhmään, jossa kokeilemme erilaisia luovia menetelmiä ja niiden vaikuttavuutta Sinun itsetietoisuuden kasvattamisessa ja samalla itsetunnon kohentamisessa. Pyydän lupaa kerätä aineistoa ryhmäkertojen aikana sekä valokuvata ryhmäkertojen aikana syntyneitä töitäsi. Aineistoa kerään ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla itsetuntomittarin avulla, itsearviointeilla sekä materiaalista, jota ryhmäkertojen aikana tuotat. Kaikki Sinulta saamani aineisto on luottamuksellista ja näin ollen mitään tunnistetietoja Sinusta ei käytetä eikä Sinua voida tunnistaa valmiista opinnäytetyöstäni.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa koulunne tiloissa viikkojen 11- 20 välillä maanantaisin klo. 12–13.30. Jos aikatauluun tulee muutoksia, niistä ilmoitetaan jokaiselle ryhmäläiselle kirjallisesti hyvissä ajoin. Ryhmän ohjaajana toimivat kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa, jotka saavat ohjausta toimintaterapeutti Suvi Salmiselta. Opinnäytetyötäni ohjaa toimintaterapian lehtori Maarit Rutanen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Jos Sinulla nousi kysymyksiä ryhmään tai lupaan liittyen, voit ottaa yhteyttä minuun.

Aurinkoisin terveisin,

Jutta Vilkmán

jutta.vilkman.sot@jamk.fi

Lupa-anomus

Suostun sitoutumaan ryhmään kevään 2012 ajaksi

Ryhmässä kerättyä aineistoa saa käyttää opinnäytteessä

Ryhmässä tekemiäni töitä saa valokuvata ja valokuvia käyttää opinnäytteessä

Nimikirjoitus ja päivämäärä

Nimenselvennys

Liite 3. Rosenbergin itsetuntomittari

	Väite	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin erimieltä
1	Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen itseeni.				
2	Joskus ajattelen, että minusta ei ole mihinkään.				
3	Minusta tuntuu, että minulla on joitain hyviä ominaisuuksia.				
4	Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muut ihmiset.				
5	Minusta tuntuu, ettei minulla ole paljon ylpeyden aiheita.				
6	Todellakin tunnen itseni ajoitain hyödyttömäksi.				
7	Minusta tuntuu, että olen arvokas. Olen ainakin samalla tasolla muiden kanssa.				
8	Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän				
9	Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen ajattelemaan itseäni epäonnistuneena.				
10	Suhtaudun itseäni positiivisesti.				

Kohdista 1,2,4,6,7

Täysin samaa mieltä: 3

Samaa mieltä: 2

eri mieltä: 1

Täysin eri mieltä: 0

Kohdat 3,5,8,9,10

Täysin samaa mieltä: 0

Samaa mieltä: 1

Eri mieltä: 2

Täysin eri mieltä: 3

15pistettä ja yli on hyvä itsetunto

Liite 4. Loppuhaastattelu

Loppuhaastattelu nuortenryhmään

Nimi: _____

1. Miltä ryhmässä käyminen Sinusta tuntui? Millä mielellä tulit ryhmään ja millainen oli mielialasi ryhmäkertojen jälkeen?

2. Millaisena koit ryhmässä käytetyt luovat menetelmät? Minkä menetelmän koit mielisimmaksi, miksi?

3. Mikä kerta jäi erityisesti mieleesi ja miksi?

4. Millä tavalla käsitys omasta itsestäsi vahvistui? Auttoivatko luovat menetelmät vahvistamaan kuvaa itsestäsi, millä tavalla?

5. Mitä tapahtui itsetunnollesi? Kohentuiko se omasta mielestäsi kevään aikana? Mikä vaikutti siihen, että itsetuntosi muuttui tai ei muuttunut kevään aikana?

6. Mitä ryhmässä käyminen antoi Sinulle?

Liite 5. Ryhmäkertojen suunnitelmat

Luovuuden kautta parempaan itsetuntemukseen - toimintaterapiaryhmä nuorille aikuisille.



"Kuvani kertovat minusta sen, että olen luonnon läheinen. Rauhaa rakastava ihminen. Huuleni katoavat mukana tuulen sen. Mieleni lepää hiljaisuudessa, luonnon rauhallisuuden."

Ryhmäinterventio muodostuu 11 ryhmäkerrasta, joiden aikana oli tarkoitus tarkastella omaa elämänkaarta luovien menetelmien avulla ja tutustua itseän paremmin kasvattaen omaa itsetuntemusta ja minäkuva. Pohjalla on käytetty Inhimillisen toiminnan mallia käsitteineen sekä elämänkaariteemaa.

Ensimmäinen ryhmäkerta: Toisiin tutustuminen ja ryhmään orientoituminen



Tavoite: Ensimmäisen ryhmäkerran tarkoituksena on tutustua toisiin ryhmäläisiin sekä ohjajiin.

Toiminta 1:

Tutustumisleikkejä: Laitetaan paperi pään päälle ja piirretään oma muotokuva. Muotokuvan viereen kirjoitetaan nimiruno; nimi kirjoitetaan ylhäältä alaspäin ja jokaisen kirjaimen koh-

dalla kirjoitetaan jotain itseään kuvaavaa. Toisena ryhmäytymisleikkinä on ”minun tarinani”. Siinä piirretään aikajana, joka alkaa vanhimman ryhmäläisen syntymävuodesta ja päättyy tähän päivään. Jokainen ryhmäläinen laittaa aikajanelle 3 sellaista tapahtumaa elämästään, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja joista haluaa muille kertovan, jotta muut oppisivat hänet paremmin tuntemaan.

Toiminta 2:

Käydään läpi, mitä tullaan tulevien ryhmäkertojen aikana tekemään. Kerrotaan myös, mitä itsetunto on ja mikä on ryhmän tarkoitus. Jaetaan ryhmäläisille alustava suunnitelma ja he saavat kommentoida. Keskustellaan myös ryhmän vaihtolovelvollisuudesta.

Jokainen täyttävät lupalaput sekä itsetuntotestin.

Sagma: (Oman itsereflektion ja pohdiskelun aloittaminen. Auttaa nuorta käsittelemään tuntemuksiaan luovuuden ja värien kautta.)

- Miltä sinusta tuntui ensimmäisellä kerralla? Jännittikö sinua ja missä kehonosassa se tuntui?
- Millaisella mielellä jatkat ryhmää? Voi ilmaista vaikka värillä odotuksistaan.
- Mitä odotuksia?

Toinen ryhmäkerta: Teemana elämänpuuni



Tavoite: Tutkiskella itseä, omia voimavaroja ja toiminnallista identiteettiä sekä pätevyyttä. Löytää omia vahvuuksia ja apuja selviytyä vaikeista asioista. Rohkaistua jakamaan tämä muiden kanssa.

Toiminta 1:

Jokaiselle nuorelle jaetaan omat kansiot, jotka he sitten saavat koristella erilaisilla kankailla ja muilla materiaaleilla oman näköisiksi.

Tavoite: Pohtia, millainen olen ja miten erotun joukosta omalla persoonallisella tyyllillä. Lupa olla luova.

Toiminta 2:

Tämän jälkeen aloitetaan itse työ,

eli "elämänpuuni". Ideana on pehmeillä pastelliiliiduilla piirtää paperille omannäköinen puu. Liidut ovat siitä mukavat, sillä ne antavat mahdollisuuden maalata myös sormella ja talouspaperilla, jolloin tuntoaistimus tulee toimintaan mukaan. Kun puu on valmis, aletaan miettiä sen oksille erilaisia asioita, jotka liittyvät itseän. Yhdelle oksalle tulee mielenkiinnonkohteesi. Toiselle oksalle asioita, joissa olet hyvä. Kolmannelle oksalle voimavarasi ja neljännelle oksalle asioita, joista olet selvinnyt, vaikka ne ovatkin tuntuneet vaikeilta. Puun juuret muodostavat sinun elämäsi moton, jonka tulee olla myönteinen. Työhön voit liittää kuvia eri lehdistä, piirtää ja liimata taikka kirjoittaa asioita itsestäsi. Työn ollessa valmis sen päälle suihkutetaan lakkaa, jotta liitutyö ei lähde tuhraantumaan.

Sagma:

- Millaiselta tuntui tutkailla omaa itseä ja omia voimavaroja?

Kolmas ryhmäkerta: Teemana lapsuus



Tavoite: Pohtia omaa lapsuutta. Lapsuudenajan kokemukset vaikuttavat osaltaan nuoren nykyiseen elämään, sillä kokemusten pohjalta syntyy käsitys omasta itsestä ja toiminnallisesta pätevyydestä. Tavoitteena on herättää nuoressa ajatuksia heidän omasta lapsuudenajan identiteetistä, rooleista ja ympäristöstä, jossa varttuivat. Nuorta pyydetään pohtimaan, millaisia he olivat lapsina, esim. ujoja ja vetäytyviä vai vilkkaita vekaria. Tarkoituksena on löytää hyviä puolia kyseisistä piirteistä. Esim. ujous nähdään monesti kielteisenä asiana, mutta senkin voi kääntää myönteiseksi ominaisuudeksi, jos vain haluaa. Yritetään siis auttaa nuoria ymmärtämään, millaisia he olivat lapsina ja miten ovat siitä kasvaneet kohti itsenäisempää elämää.

Toiminta: powerpoint-esitys

Ryhmäläiset ottavat itselleen tietokoneet ja avaavat powerpointin. Ensin käydään läpi ohjelmien käyttöä, jos ohjelmat ovat ryhmäläisille vieraita. Kaikkien ollessa perillä ohjelman toiminnasta laitamme kuvat + musiikin koneelle. Nuoret saavat työstää omannäköisen esityksen lapsuusajan kuvista sekä mielimusiikista. Esityksen tulee olla esimerkiksi yhden kappaleen pituinen, voi olla pidempikin. Valmiit työt tallennetaan CD-levyille, jotta työ jää talteen omaan työstökansioon. Jos työskentely kestää odotettua vähemmän, jokainen nuori pääsee esittämään oman työnsä muulle ryhmälle. Jos aikaa ei jää, valmiit työt esitetään seuraavan kerran alussa. Ryhmäkerran yleisten tavoitteiden lisäksi tässä tehtävässä harjoittelemmme rohkaistumista esittäen omaa työtä muille vähättelemättä sitä.

Sagma:

- Millaisia tunteita lapsuutesi herätti sinussa?
- Löytyikö lapsuudestasi jokin helmi, ihana asia, jonka haluat muistaa läpi elämän?

Neljäs ryhmäkerta: Teemana roolit ja luonteenpiirteet



Tavoitteet: Roolien ja luonteenpiirteiden pohdiskelun kautta oman identiteetin vahvistaminen, samaistumiskohteen etsintä ja sitä kautta itsetuntemuksen lisääminen.

Toiminta:

Katsotaan muumeista jakso "Näkymätön lapsi". Jakso valittu siksi, että se käsittelee kuvainnollisesti

huonoa itsetuntoa sekä toi-

sen kiusaamista. Monen roolihahmon kautta voidaan pohtia asiaa ja miettiä, miten eri persoonat suhtautuvat samaan asiaan. Muumeissa on myös hyvin monenlaisia roolihahmoja omine persoonineen, joihin on helppo samaistua. Jakson avulla tarkastellaan erilaisia rooleja, luonteenpiirteitä (niin hyviä kuin niitä huonompia) sekä vahvuuksia satuhahmojen välityksellä. Tarkoituksena on huomata, millaisia eri rooleja ja luonteenpiirteitä eri satuhahmoilla on ja samalla pyritään samaistumaan johonkin satuhahmoista. Ryhmäläiset miettivät, ketä itse muistuttavat tai ketä haluaisi muistuttavan ja miksi.

Keskustellaan seuraavista asioista yhdessä ryhmänä:

- Mitä tunteita muumijakso herätti?
- Oliko muumeissa symboliikkaa?
- Muumijakson sanoma tai pääväittäjä?
- Päähenkilöt ja heidän luonteensa?
- Henkilöiden väliset suhteet?
- Samaistuitko johonkin muumijakson henkilöön?
- Mitä luulet muumijakson henkilöiden ajattelevan toisistaan?
- Miksi Muumilaakson hahmot toimivat noin?
- Mistä et pitänyt/kenestä pidit?
- Kenen kaltainen haluaisit olla?
- Mitä seuraa jos itse toimit muumihahmon persoonan mukaisesti?

Sagma:

- Millaisia rooleja ja luonteenpiirteitä löysit itsestäsi? Onko jokin hahmo, johon voit kokea samaistumista?

Viides ryhmäkerta: Teemana voimaannuttava valokuvaus



Tavoite:

Itsensä näkeminen arvokkaana ja ihanana valokuvan kautta.

Toiminta 1:

Voimaannuttavan valokuvan ottamisen suunnittelu. Nuoret ovat saaneet tehtäväksi miettiä, missä ja millaisena haluavat tulla kuvatuksi. Idean voi ottaa jostain lapsuudessa itselleen tärkeäksi kokemasta sadusta, esimerkiksi samaistumalla sadun johonkin henkilöön. Tärkeintä on, että paikka ja rekvisiitta, jossa nuori haluaa tulla kuvatuksi, on nuoren itse valitsema ja suunnittelema.

Toiminta 2:

Voimaannuttavan valokuvan ottaminen nuorten ehdoilla. Mennään nuorten valitsemiin paikkoihin valokuvausretkelle. Nuoret ottavat toinen toisistaan valokuvia niin, että kuvattava antaa valokuvaajalle ohjeet, millaisena haluaa tulla kuvatuksi.

Sagma:

- Millaista oli olla kuvattavana? Tuntuiko vaikealta antaa ohjeita toiselle?

Kuudes ryhmäkerta: Teemana valokuvaustyöskentelyn päättäminen



Tavoite: Oman tämänhetkisen itsen arvokkaana näkeminen ja hyväksyminen.

Toiminta:

Tällä kertaa ryhmäläiset työstävät viime kerralla otettua kuvaa. Kuvat jaetaan CD-levyllä jokaiselle ryhmäläiselle ja omalla ajallaan ryhmäläiset saavat valita mieleisen kuvan/ kuvat.

Ryhmässä ryhmäläiset saavat vuoronperään näyttää valitsemansa kuvan/kuvat muille ryhmäläisille ja kertoa perustelut kuvan valinnalle. Kysymys:

Millaisena näet itsesi tässä valo-

kuvassa.

Kierroksen jälkeen jokainen saa tehdä kuvalleen kehykset tai ihan millaisen taustan haluavat, ja liittää kuvaan pienen tarinan. Tarina voi liittyä satuun, joka mahdollisesti kuvan taustalla.

Luovaan kirjoittamiseen kannustetaan, ja yritetään poistaa ennakkoluulot siitä, ettei osaa olla luova. Kirjoitus voi olla itse keksitty tai valmis runo.

Sagma: 15min

- Tuntuiko valokuvien valinta vaikealta? Jos niin, miksi?
- Millaisena koit valokuvausprosessin?
- Koetko, että voit nähdä itsesi arvokkaana kuvassa? Miltä osin olet arvokas?
- Mitä uutta opit itsestäsi valokuvauksen kautta?

Seitsemäs ja kahdeksas ryhmäkerta: Teeman teatterissa käynti ja koulussa tapahtuvasta kiusaamisesta keskustelu



Tavoite: Tunnistaa itsestä voimavaroja selviytyä kiusaamisesta ja mahdollisesti auttaa kiusattua. Tunnistetaan omia arvoja ja mietitään, miten omat arvot vaikuttavat käyttäytymiseemme.

Alustus:

Tämän kerran aiheena on kiusaaminen

ja siitä selviäminen. Käydään samalla läpi omia arvoja. Käydään läpi teatterin herättämiä ajatuksia kiusaamisesta. Teatterissa käytiin katsomassa ”Meganin tarina”- niminen näytelmä, joka kertoi tarinan nuoresta tytöstä ja hänen kamppailustaan nettikiusaamista vastaan. Ryhmäläisiltä itseltään nousi kiinnostus teatteriretkettä kohtaan, ja aiheeksi valittiin sellainen, joka kosketti kaikkia ryhmäläisiä. Aiheena oli kiusaaminen.

Toiminta:

Keskustellaan eilisestä teatterikerrasta. Yksi ryhmälisistä saa kertoa muille juonen lyhyesti, jotta teatterista pois olleet pääsisivät aiheeseen mukaan. Keskustellaan, millaisia tuntemuksia kerta herätti. Tämän jälkeen mietitään yhdessä listaa selviytyä kiusaamisesta, miten olet itse selvinnyt ja miten voisit selvitä jatkossakin, jos tulee vastaavia tilanteita vastaan. Keskustellaan oman itsen arvostamisesta. Jos osaat arvostaa itseäsi, osaavat myös muut arvostaa sinua eivätkä näin ollen voi kiusata. Kiusaajien tekoja ei aina voi ymmärtää, mutta omia reaktioita ja ajatusmalleja voi muuttaa. Voit vaikuttaa omaan elämääsi.

Sagma: 15min

- Miltä tuntui käsitellä kiusaamista?
- Mitä olet oppinut, koetko nyt selviäväsi?

Yhdeksäs ryhmäkerta: Teemana tämänhetkiset arvosi



Tavoite: omien arvojen sekä arvomaailmaan pohtiminen.

Toiminta 1: Alkulämmittely:

Keskustellaan sanasta arvo, mitä se kertoo nuorille. Tämän jälkeen lämmittelyleikkinä "arvojen vaihtokauppa"-leikki. Tarkoituksena, että jokaiselle nuorelle

jaetaan viisi lappusta, johon

jokaiseen on kirjoitettu erilaisia arvoja. Ryhmäläisten tulee vaihdella arvolappuja niin kauan, kunnes saa itselleen viisi sellaista arvoa, jotka ovat itselle tärkeitä. Käydään läpi jokaisen ryhmäläisen laput keskustelemalla. Saa lisätä itselle tärkeitä arvoja, jos ne eivät tulleet lappuisa esille.

Toiminta 2: Arvotaulu:

Ryhmäläiset työstävät kukin itselleen oman arvotaulun, johon liittävät itselle merkityksellisiä arvoja. Samoja arvoja voi ottaa, joita oli äskeisessä lämmittelyleikissä.

Sagma:

- Millaista oli käsitellä omia arvojasi? Oliko niitä helppo löytää?

Kymmenes ryhmäkerta: Teemana tulevaisuuden haaveet



Tavoite:

Auttaa nuoria pohtimaan tulevaisuutta ja mitä he siltä odottavat. Auttaa löytämään realistisia tavoitteita ja haaveita, joihin pyrkiä ja virittää ajattelemaan, miten he pääsevät haluamaansa lopputulokseen.

Toiminta: Tulevaisuuden näkymät -kollaasi.

Mitä tapahtuu koulun jälkeen? Mitä haaveita sinulla on tulevaisuuden suhteen? Nuoret saavat taittaa pahveista itselleen kirjaseen, johon keräävät realistisia tavoitteita ja toiveita, joita heillä on tulevaisuutensa suhteen. Jos haaveita ja suunnitelmia ei ole, niitä on nyt oiva tilaisuus miettiä. Kollaasin tekemistä helpotetaan leikkaamalla lehdistä erilaisia kuvia ja tekstejä.

Sagma:

- Miltä tulevaisuuden tutkailu sinusta tuntui, pelottiko se?
- Millaista oli pohtia omia tavoitteita ja toiveita tulevaisuuteen?

Yhdestoista ryhmäkerta: Viimeinen kerta



Tavoite:

Ryhmän päättäminen ja prosessin sulkeminen keskustelulla ja töiden katselulla. Oman itsereflektion aktivoiminen töitä katsellessa, mitä opin ryhmäjakson aikana.

Toiminta:

Toimintana ryhmässä tehtyjen töiden näytteillelaittaminen, jotta itse näkisi, mitä kaikkea tehnyt ja oppinut ryhmäjakson aikana. Myös muut ryhmäläiset saavat perehtyä siihen, mitä toiset ryhmäläiset tehneet, ja antaa palautetta toistensa töistä. Sagmat käydään läpi niin, että jokainen saa esitellä omansa. Rosenbergin itsetuntomittarin täyttäminen. Lopuksi vapaata keskustelua kahvittelun lomassa. Ryhmäläisille jaetaan osallistumistodistukset ja työt kotiin vietäväksi. Kiitetään ryhmästä ja toivotetaan ihanaa kesää. Ryhmäkerran jälkeen nuorten teemahaastattelu tutkimusaineiston keräämiseksi.