



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kirjallisuusterapiaryhmä voimautumisen tukena

Nordström, Paula

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Lohja

Kirjallisuusterapiaryhmä voimautumisen tukena

Paula Nordström
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2014

Tekijä Paula Nordström

Kirjallisuusterapiaryhmä voimautumisen tukena

Vuosi 2014 Sivumäärä 37

Opinnäytetyö oli osa Laurea-ammattikorkeakoulun Pumppu-hanketta. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten kirjallisuusterapeuttiset menetelmät sopivat voimautumisen lisääntymiseen ja erilaisten tunteiden käsittelyyn. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi tuottaa tietoa siitä, ovatko ryhmän jäsenet pystyneet lisäämään itsetuntemustaan ja -luottamustaan kirjallisuusterapeuttisen ryhmän avulla. Opinnäytetyössä pohdittiin ryhmän dynamiikkaa erityisesti kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautui reflektointiin sekä C. G. Jungin ja Sigmund Freudin teorioihin.

Tämän opinnäytetyön otantaryhmänä oli kaksi voimauttavan kirjoittamisen ryhmää, jotka kokoontuivat kevätlukukaudella 2014. Toinen ryhmä kokoontui kerran viikossa 13 kertaa, puolitoista tuntia kerrallaan ja toinen ryhmä kaksi intensiivistä viikonloppua, yhteensä 23 tuntia. Muutama henkilö osallistui molempiin ryhmiin. Ryhmissä käytettiin erilaisia kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia ja annettiin vapaaehtoisia kotitehtäviä. Tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin ryhmiin osallistuneille henkilöille jaettujen kyselylomakkeiden avulla. Vastausten sisältö analysoitiin sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin menetelmin.

Johtopäätöksenä voitiin todeta, että kirjallisuusterapeuttinen ryhmä koettiin erittäin hyväksi tavaksi löytää omia vahvuuksia, kasvattaa itsetuntemusta, selkeyttää elämäntilannetta ja voimautua. Aineistosta saadun tiedon perusteella ryhmän jäsenet kokivat kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistumisen myös hyvänä keinona löytää oman elämän kipukohtia, joihin pureutumalla voi kokea eheytyksen tunnetta ja saada lisää energiaa.

Voimautuminen koettiin oivalluksen tunteeksi, rauhan ja tasapainon saavuttamiseksi, elämän ihannelaksi ja omien voimavarojen, energian ja mahdollisuuksien löytämiseksi. Se koettiin myös eheytymiseksi ja tasapainoiseksi olotilaksi. Koettiin, että kirjallisuusterapeuttisilla menetelmillä voi työstää traumoja ja ymmärtää, miten menneisyys vaikuttaa nykyhetkeen. Menetelmistä koettiin saatavan tukea ja uusia näkökulmia sekä helpotusta alakulon hetkillä. Ryhmän ohjaajan koettiin olevan ymmärtävä, kannustava ja huomioonottava. Ryhmän jäsenten osuudesta oltiin kahta mieltä: osa koki, ettei ryhmä tukenut millään lailla, osa taas koki, että toiset ryhmän jäsenet kannustivat, lohduttivat, antoivat uusia näkökulmia ja palautetta.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä perehtyä psykosomaattisiin oireisiin, joita kirjallisuusterapeuttiset tehtävät voivat aiheuttaa. Olisi hyvä, jos jatkotutkimuksissa löytyisi myös sellaisia kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia, jotka helpoittaisivat näitä oireita. Samoin olisi hyvä pohtia sitä, miksi muutamat henkilöt eivät koe kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä tai ryhmässä kirjoittamista itselleen sopivaksi tavaksi voimautua ja lisätä itsetuntemustaan.

Asiasanat: kirjallisuusterapia, pienryhmä, kirjallisuusterapeuttinen ryhmä, voimautuminen.

Name Paula Nordström

Bibliotherapy Group as a support of Empowering

Year	2014	Pages	37
------	------	-------	----

The thesis was a part of the project Pumpu of Laurea University of Applied Sciences. The aim of the thesis is to find out whether literature therapy methods support empowerment and how they help in dealing with different feelings. The aim of the thesis was also to produce information about whether participating in a literature therapy class could increase self-awareness and self-confidence. The thesis examined group dynamics, in particular from the perspective of literature therapy. The theoretical framework of the thesis was based on reflection and the theories of C. G. Jung and Sigmund Freud.

The sample group was two writing groups which met in the spring term 2014. One of the groups met once a week one and a half hours at a time, altogether 13 times. The other group had two intensive weekends, a total of 23 hours. Some of the participants took part in both groups. A variety of literature therapy exercises were done and voluntary homework was given. A questionnaire was distributed to the group members. The answers were analyzed using both qualitative and quantitative methods.

The responses revealed that the literature group was seen as a good way to discover one's strengths, to increase self-awareness, to clarify one's life situation and to become empowered. According to the questionnaire answers, participating in a literature therapy class was also seen as a good means to recognize pain points, processing of which can lead to the sense of becoming whole and gaining more energy.

Empowerment was seen as a feeling of insight, finding inner peace and balance, one's ideal mode of life and resources, energy and possibilities. It was also seen as becoming a whole person and as a well-balanced state of affairs. The participants felt that literature therapy methods can be used to deal with trauma and to understand how the past affects the present. They regarded that the methods give emotional support and new perspectives, as well as relief to melancholy. The supervisor was considered to be understanding, supportive and considerate. The role of the other group members divided opinions: some felt that the group did not give any support, while others felt that the other group members encouraged, comforted and gave new perspectives and feedback.

Further research is needed on the potential psychosomatic symptoms that literature therapy exercises may cause. More research is also needed to find literature therapy exercises that would relieve these symptoms. Furthermore, better understanding is needed of why some feel that literature therapy methods and writing in a group are not suitable means for themselves to become empowered and increase one's self-awareness.

Keywords: Literature Therapy, Small-group, Literature Therapeutic Group, Empowerment.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Teoreettinen tausta	7
2.1	Kirjallisuusterapia.....	7
2.2	Pienryhmä	8
2.3	Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä.....	10
2.4	Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toiminta	12
2.5	Voimautuminen.....	13
2.6	Reflektointi.....	14
2.7	Sigmund Freud	15
2.8	C. G. Jung	16
2.8.1	Työ ja teorit	16
2.8.2	Arkkityypit.....	16
3	Tutkimuskysymykset, tutkimuksen tarkoitus ja tavoite.....	17
4	Menetelmät	17
4.1	Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus	18
4.2	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus	18
4.3	Kyselylomake	19
4.4	Otos, aineiston kerääminen ja analyysi	20
4.5	Opinnäytetyön etiikka.....	22
4.6	Tutkimuksen luotettavuus	22
5	Tulokset.....	24
5.1	Kokemukset kirjallisuusterapeuttisesta ryhmästä.....	31
5.2	Kokemukset kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä.....	32
5.3	Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö.....	33
6	Pohdintaa.....	33
	Lähteet	35
	Liite 2. Kyselylomake	39
	Kyselylomake voimauttavan kirjoittamisen ryhmään osallistuneille.....	39
	Liite 3. Tutkimuslupa.....	44

1 Johdanto

Sanojen voima on tunnettu kautta aikojen ja kaikissa kulttuureissa. Jo antiikin aikoina käytettiin esimerkiksi runoja ja unien tulkintaa parannukseen. Nykyaikainen kirjallisuusterapia syntyi Yhdysvalloissa. Ensimmäisen maailmansodan sotaveteraaneille järjestettiin lukemista ja toimintaa sairaaloiden kirjastoissa. Kirjallisuusterapiaa käsitteleviä artikkeleita alkoi ilmestyä 1920-luvulla. Eli Greifer (farmaseutti, runoilija) perusti New Yorkiin "Parantavan runon gallerian" 1930-luvulla. Hän alkoi pitää vuonna 1959 runoterapiaryhmää yhdessä psykiatri Jack J. Leedyn kanssa. Leedy perusti maailman ensimmäisen runoterapiayhdistyksen ymmenen vuotta myöhemmin. (Ihanus 1985, 17.) Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys perustettiin vuonna 1981. Se oli ensimmäinen alan yhdistys Euroopassa. (Ihanus 1985, 25.) Kirjallisuusterapiayhdistyksen tarkoitus on tehdä kirjallisuusterapiatyötä tunnetuksi ja edistää sen käyttöä. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys julkaisee Kirjallisuusterapia-lehteä, harjoittaa julkaisutoimintaa ja kouluttaa alan ammattilaisia yhteistyössä Helsingin yliopiston kanssa sekä omia jäseniään koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa. (Linnainmaa & Laine.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuminen auttaa ryhmän jäseniä voimautumaan ja löytämään omia käsittelemättömiä tunteitaan ja elämänsä kipukohtia sekä työstämään ne niin, että ryhmän jälkeen osallistujalla on parempi itsetuntemus ja -luottamus. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin sekä laadullisen että määrällisen tutkimusmenetelmän avulla kahta kirjallisuusterapiaryhmää, joista toinen kokoontui 14.1.-15.4.2014 kerran viikossa kymmenen viikon ajan puolitoista tuntia kerrallaan, yhteensä 26 tuntia ja toinen kahtena intensiiviviikonloppuna 28.2–9.3.2014, yhteensä 23 tuntia. Kirjallisuusterapiaryhmän toiseksi viimeisellä kerralla jaettiin ryhmän jäsenille kyselylomake. Sen avulla pyrittiin hahmottamaan, millaisista elämäntilanteista ryhmän jäsenet tulivat ryhmään, miksi he hakeutuivat ryhmään ja millaisena he ryhmän kokivat: oliko ryhmästä hyötyä vai haittaa heidän kasvuprosessilleen, saivatko he oivalluksia omasta elämästään, kokivatko he, että juuri kirjallisuusterapia on heille oikea tapa työstää tunteitaan ja aikovatko he jatkossa käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä kasvunsa tukena. Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin sekä kvalitatiivisesti että kvantitatiivisesti.

2 Teoreettinen tausta

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat kirjallisuusterapia, pienryhmä, kirjallisuusterapeuttinen ryhmä ja voimautuminen. Työssä käydään lyhyesti läpi myös reflektointia (kokemuksien käsittelyä ja tarkastelua), joka on kirjallisuusterapeuttisessa ryhmätyöskentelyssä erittäin tärkeää, sekä kerrotaan kahdesta psykoanalyytikosta, Sigmund Freudista ja C. G. Jungista, joiden teorioiden pohjalle kirjallisuusterapia pitkälti rakentuu.

2.1 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia (sanataideterapia, poetry therapy, literature therapy, bibliotherapy) on yksi ekspressiivisistä terapioidista. Muita ovat mm. taide-, draama- ja tanssiterapia sekä voimauttava valokuvaus. Kirjallisuusterapiassa käytetään sekä valmista kirjallista aineistoa että itse tuotettua tekstiä. Kirjallisuusterapiaa harjoitetaan yleensä ohjatuissa ryhmissä. Yksitysterapiassa sitä käytetään tukemaan psykoterapiaa. Myös päiväkirjan kirjoittaminen on jossain mielessä kirjallisuusterapiaa (Mäki & Linnainmaa 2005, 100.), mutta siitä puuttuu ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus, joka on ensiarvoisen tärkeää. Ryhmissä on toki mahdollista käyttää päiväkirjoja pohjamateriaalina tai ohjaaja voi strukturoida kotona tapahtuvaa kirjoittamista. Unipäiväkirjan pitäminen on myös erittäin suositeltavaa. Uniinsa perehtymällä ihminen voi syventää itsetuntemustaan, havaita muutoksia suhteessaan erilaisiin elämän suuriin kysymyksiin ja käydä vuoropuhelua tietoisuuden ja tiedostamattoman välillä. Näin ihminen voi vapauttaa luovuuttaan, avata ilmaisuaan, vähentää itsekritiikkiään ja löytää yhä voimakkaampaa kirjoittamisen iloa. (Peltomäki 2012, 8-23.)

Kirjallisuusterapiaa on pidetty sekä täydentävänä että itsenäisenä terapiamenetelmänä. Sitä voidaan tarvittaessa täydentää muilla ekspressiivisillä terapiolla. Kirjallisuusterapia voidaan jakaa kolmeen erilliseen osa-alueeseen: kliiniseen, psykoterapeuttiseen kirjallisuusterapiaan, jonka tavoitteet ovat hoidollisia, ennalta ehkäiseviä ja kuntouttavia, kehitykselliseen kirjallisuusterapiaan, joka aktivoi vuorovaikutustaitojen ja persoonallisuuden kehittymistä sekä pedagogiseen kirjallisuusterapiaan, joka tukee ja rikastuttaa oppimista ja oppimistilanteita. (Ihanus 2009, 20.)

Kirjallisuusterapian taustalla on useita erilaisia teorioita. Tärkein niistä lienee psykoanalyttinen teoria. Muita soveltuvia teorioita ovat adlerilainen ja jungilainen teoria. Nykyään kirjallisuusterapiassa sovelletaan myös itsereflektiota (Linnainmaa & Laine). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Sigmund Freudin ja C. G. Jungin psykoanalyttisia teorioita ja reflektointia.

Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää kaikenlaisten ihmisryhmien voimauttamiseen ja kuntouttamiseen. Se on oivallinen väline itsetuntemuksen lisäämiseen ja erilaisten tunteiden

käsittelyyn. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi erilaisista kehityshäiriöistä kärsivien lasten kehityksen tukemiseen, kehitysvammaisten, somaattisesti sairaiden, mielenterveyskuntoutujien, vankien, erilaisista elämän kriiseistä toipuvien nuorten ja aikuisten sekä dementoituneiden vanhusten kuntouttamiseen. Kun ohjaaja antaa ryhmän jäsenille erilaisia tehtäviä, joiden avulla he voivat muistaa traumaattisia kokemuksia ja ilmaista pelkoa, vihaa ja muita tunteita, on odotettavissa hyvin vahvoja tunteita ja niiden voimakastakin ilmaisua. Se on erittäin tarkoituksenmukaista, eikä ole merkki mistään sosiaalis-emotionaalista ongelmista, vaan hyväksyttävä ja vapauttava tapa käsitellä traumaa. (Grace & Shores 2010, 7.)

Kirjallisuusterapia on lempeä työkalu. Se sopii myös mielenterveyskuntoutujille. Kiinassa tehdyn tutkimuksen mukaan masennuksesta kärsineet potilaat oppivat hallitsemaan ja kohtaamaan stressitekijöitään, vapautuivat itsesyytöksistään ja oppivat käsittelemään sairautensa liittyviä negatiivisia tunteitaan ja väärinkäsityksiään. He kokivat katharsiksen eli puhdistumisen sisäisestä alakulostaan ja pystyivät ryhmän jälkeen normaaliin sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. (L'Abate 2011, 418.)

Kirjallisuusterapiassa voidaan työskentelyn pohjamateriaalina käyttää kirjoja, lehtiä, äänitteitä, valo- tai sarjakuvia, videoita tai elokuvia (Mäki & Linnainmaa 2005, 35). Kuvan ja sanan yhdistäminen on verrattavissa psykoanalyttiseen tapaan ymmärtää tiedostamattoman ja tietoisien vuorovaikutusta ja kytkentöjä. Kuva ja sana selittävät ja ohjaavat toisiaan (Suvilehto 2008, 43). Runot ja laulujen sanat ovat ehkä käytetyimpiä. Runot ovat usein onomatopoeettisia (esim. luonnon ääntä jäljitteleviä tai muistuttavia sanoja tai sanontoja) ja täynnä äännetähtäviä (kielikuva, jossa kaksi toisiinsa liittymätöntä asiaa liitetään yhteen), jotka välittävät runon viestiä pehmeydellään, kirkkaudellaan tai tummuudellaan (Talvitie 2006, 41). NykYTEknologia mahdollistaa myös internetin käytön esimerkiksi blogin muodossa. Facebookin tai sähköpostilistojen avulla on mahdollista etäohjata maantieteellisesti kaukanakin asuvien ryhmän jäsenten kirjoittamista. Etätyöskentely tosin ei mahdollista kaikkia kirjallisuusterapian muotoja. (Linnainmaa & Laine.)

2.2 Pienryhmä

Ryhmä ja ryhmässä toiminta ovat hyvin perinteisiä tutkimusalueita. Ryhmä ei toimi kuten yksilö tai yhteiskunta. Ryhmä on joukko ihmisiä, jotka ovat merkityksellisessä vuorovaikutuksessa keskenään, tietoisia toisistaan ja jotka tuntevat muodostavansa ryhmän. He myös tietävät, kuinka monta jäsentä ryhmään kuuluu. Näillä kriteereillä voi muodostua hyvinkin suuri ryhmä. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan yhtä työelämässä ja harrastustoiminnassa yleistä ryhmätyyppiä, pienryhmää. Pienryhmällä tarkoitetaan kahden ja 20 jäsenen välillä olevaa jäsenmäärää. Sitä suurempaa ryhmää on vaikea johtaa, eikä sen jakautumista useampaan pienryhmään voida välttää. Ryhmät, joissa on kolmesta kahdeksaan

jäsentä, toimivat yleensä parhaiten. Tällaisen ryhmän jäsenet ymmärtävät herkästi, millainen käytös ryhmässä on sopivaa tai sopimatonta. Kukaan ryhmän jäsen ei myöskään pysty kovin helposti dominoimaan keskustelua. (Pennington 2005, 79-80.)

Ryhmissä on usein sekä julkilausuttuja tai kirjoitettuja sääntöjä että hiljaisesti sovittuja, vakiintuneita toimintatapoja. Ryhmän jäsenet toimivat niiden mukaan, vaikka eivät välttämättä osaa nimetä niitä. Ryhmä vaikuttaa jäsentensä toimintaan ja mielipiteisiin. Ryhmän ja sen jokaisen jäsenen suhde on molemminpuolinen. Ryhmä tarjoaa yksilölle sellaisia mahdollisuuksia, joihin hän ei yksin voi päästä. (Pennington 2005, 85.)

Ryhmässä toimiminen ja vuorovaikutus vahvistavat ryhmän jäsenten käsitystä niin ympäröivästä maailmasta kuin heistä itsestäänkin. Ryhmästä voidaan omaksua jotain, joka myöhemmin tulee pysyväksi osaksi minäkuva. Ryhmä antaa myös palautetta yksittäisen jäsenen toiminnasta. Ryhmässä voi jakaa toiveita, pelkoja, ideoita, kyyneleitä ja naurua. (Bolton 1999, 127.)

Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta empatiakykyä. Ohjaajan on tiedostettava osallistujien mielenliikkeitä, mutta hänen ei pidä yrittää hallita niitä. Ohjaajalla ei tule olla ennakkoluuloja erilaisia ihmisiä tai ihmisryhmiä kohtaan. Ohjaajan tulee kyetä havaitsemaan ryhmän jäsenten väliset suhteet ja mahdolliset jännitteet. Hänen tulee pystyä ohjaamaan keskustelua oikeaan suuntaan. (Mäki & Linnainmaa 2005, 20.) Ryhmän ohjaajan tulee pystyä motivoimaan jäseniä niin, että he haluavat ja pystyvät kirjoittamaan pakottomasti ja tavoitteellisesti. Ohjaajan on varmistettava, että jokainen ryhmän jäsen pystyy tuomaan ryhmään omia kokemuksiaan eivätkä negatiiviset tunteet, kuten kateus tai toisen ryhmän jäsenen kokemuksen mitätöinti, pääse tuhoamaan ryhmän dynamiikkaa- (Lindroos & Segergranz 2009, 20.)

Ohjaajan on tarjottava riittävästi vaihtoehtoja ja suunniteltava tehtävät niin, että ryhmän jäsenet tuntevat olevansa mukana tehtävien valinnassa. Ohjaajan on rohkaistava ryhmän jäseniä ja annettava heille riittävästi palautetta sekä oltava lämmin ja kannustava. Näin toimien ryhmän jäsenet motivoituvat. Ryhmän jäsenten osallisuus saattaa vaihdella pelkämästä mukanaolosta yhteistilanteisiin, jossa he kyllä tekevät samaa tehtävää, mutteivät vuorovaikutuksessa toisten ryhmän jäsenten kanssa tai parhaimmillaan ovat vuorovaikutustilanteissa, joissa toimivat yhdessä ja ovat erittäin riippuvaisia toisistaan. Tällainen tilanne yhdessä tarpeeksi haastavan tehtävän kanssa johtaa voimakkaaseen, vastavuoroiseen ja korkealaatuiseen virtauskokemukseen, jota kutsutaan myös nimellä sosiaalinen flow. Yksin koettu virtauskokemus ei ole niin nautinnollinen kuin sosiaalinen flow, jossa kokemuksen tuomaa iloa, innostusta, merkityksellisyyttä ja tarkoituksellisuudentunnetta jaetaan ryhmän jäsenten kesken. (Matikka 2013, 28-36.)

Ryhmän ohjaamisessa voidaan pahimmassa tapauksessa aiheuttaa negatiivisia kokemuksia ja tunnelukkoja. Mikäli joku ryhmän jäsen kärsii esimerkiksi kielellisistä vaikeuksista, on erittäin tärkeää, että ohjaaja pystyy antamaan selkeitä ja ymmärrettäviä ohjeita ja auttaa ryhmän jäseniä ymmärretyksi tulemisessa. Ryhmän jäsentä voi kohdata myös niin sanottu tyhjän paperin kammo. Hänellä voi syystä tai toisesta olla keskittymisvaikeuksia tai annettu tehtävä voi tuntua liian haasteelliselta. Ulkoiset tekijät, esimerkiksi melu, vedon tunne tai sopimaton valaistus voivat aiheuttaa ongelmia kirjoitettaessa, ja ohjaajan tulee pystyä minimoimaan tällaiset häiritsevät tekijät. (Lämsä 2011, 164.)

2.3 Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä

Kirjallisuusterapiaryhmään voi kuka tahansa osallistua (poikkeuksena psykoosissa olevat), sillä kirjallisuusterapiassa ei kiinnitetä huomiota kielellisiin eikä kirjallisen ilmaisun ongelmiin. Ryhmissä ei pyritä tuottamaan ns. julkaisukelpoista tai kaunokirjalliset kriteerit täyttävää tekstiä, vaan käden ja mielen yhteistyössä tuottamaa, voimauttavaa, vapauttavaa ja eheyttävää tekstiä. Toisaalta näin tuotettu teksti on usein erittäin hyvää, idearikasta, täynnä yllättäviä käänteitä ja joskus myös täysin julkaisukelpoista. Monet kirjailijat tunnustavatkin kirjoittamisen hoitavuuden ja pitävät jopa luomisen edellytyksinä elämän perustavanlaatuisia ja jatkuvaa ristiriitaa. (Ihanus 1991, 40.)

Useimmat kirjallisuusterapeuttiset ryhmät ovat suljettuja. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsenet ovat koko ryhmän toiminnan ajan samoja henkilöitä. Istuntoihin ei voi tulla ulkopuolisia. Tämä auttaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen ja lisää turvallisuuden tunnetta. Nämä ovat ensiarvoisen tärkeitä tekijöitä terapeuttisessa kirjoittamisessa. (Mäki & Linnainmaa 2005, 20.)

Kirjallisuusterapeuttisiin ryhmiin osallistuvat henkilöt ovat lähes poikkeuksetta innokkaita lukijoita. Perinteisesti lukutapahtuma on nähty tiedon siirtona. Tekstin merkitys siirtyy tällöin sellaisenaan lukijalle. Tästä käsityksestä on nykyään luovuttu. Vallalla on käsitys, että lukijalla on suuri ja merkittävä osuutensa luetun tekstin tulkinnassa. Lukija voi jopa luoda lukemalleen tekstille oman merkityksensä aiempien kokemustensa, tarpeidensa ja toiveidensa sekä omien taitojensa mukaisesti. (Kärkkäinen & Pakkala 1999, 40.)

Kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuminen on kokemus, joka on voimakkaasti sidoksissa ryhmän jäsenen omaan persoonallisuuteen. Paitsi kirjoittamista ja sen tutkimista, on ryhmän jäsenyys myös ihmisenä olemista, kuuntelemista, kasvamista ja uusien asioiden synnyttämistä. Asiat, joita kirjoittaessa nousee esiin, voivat olla hyvin henkilökohtaisia. (Ihanus 1995, 139.) Ryhmään osallistuminen ja niissä kirjoittaminen rakentavat ja muokkaavat jäsenten identiteettiä. Tarinoiden avulla ryhmän jäsenet voivat luoda merkityksellisyyttä olemassaolonsa. Tarinoissa ryhmän jäsenet voivat kokeilla erilaisia toimintavaihtoehtoja ja

mahdollisia maailmoja. He voivat pohtia valintojensa eettisiä näkökulmia ja rakentaa omaa arvomaailmaansa. Näkymättömät arvot saavat näkyvyyden kirjallisissa harjoituksissa ja niiden jakamisessa toisten ryhmän jäsenten kanssa. (Sava & Vesanen-Laukkanen 2004, 34.)

Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä tapahtuva kirjoittaminen antaa mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun ja auttaa jäsentämään kaoottisia ajatuksia. Se auttaa ottamaan etäisyyttä vaikeisiin asioihin. Kirjoittaessaan ihminen voi saada oivalluksia, joita muuten ei syntyisi. Kirjallisuusterapeuttinen ryhmässä kirjoittaminen saa ryhmän jäsenet luottamaan toisiinsa ja luo heidän välilleen yhteisyyden tunteen. Luottamuksen ilmapiirissä ryhmän jäsenet uskaltavat jakaa salaisia haaveitaan ja muistojaan. Ihmisen mieli sulkee ihmeellisessä viisaudessaan tietoiselta muistilta osia menneisyydestämme. Niiden häivähdykset rasittavat kuitenkin mieltä. Puhutaan evokatiivisesta eli esille kutsuvasta muistista, joka tavoittaa varhain koetut mielen sisällöt mielikuvina tai tunteina. (Sava & Vesanen-Laukkanen 2004, 29.) Ryhmään osallistuja voi havaita, että muillakin saattaa olla samanlaisia tuntemuksia. Palaute ja ajatusten jakaminen ryhmän jäsenten kesken on vuorovaikutuksellista. Se herättää yhteenkuuluvaisuuden tunteen.

Kirjoittaminen herättää muistot. Kirjoittaminen ryhmässä auttaa ilmaisemaan tuskallisiakin muistoja hallittavissa olevassa muodossa. Tunteet, kuten tuska ja ahdistus, muuttuvat vähitellen sanoiksi. (Ihanus 1995, 141.) Ryhmän toisten jäsenten osoittama empatia on usein ryhmän jäsenyyden parhainta antia. Hyvistä, positiivisista muistoista kirjoittaminen saa osallistujan huomaamaan, että niitä on hänellä paljonkin. Kirjoittaminen saa sekavat tunteet järjestykseen. Se on helpottavaa ja puhdistavaa. (Ihanus 2009, 297.)

Kirjallisuusterapiaryhmässä jäsenet sekä antavat toisilleen että saavat toisiltaan palautetta. Palaute auttaa ryhmän jäseniä tiedostamaan itsensä suhteessa toisiin ryhmän jäseniin sekä ympäristöön. Muiden jäsenten antama tuki ja rohkaisu vahvistaa itsetuntoa. Ryhmän jäsen osallistuja voi löytää itselleen täysin uusia kirjoittamisen ja itseilmaisun tapoja. Ryhmän vaikutus lopputulokseen on suuri. Esimerkiksi traumaattisista asioista kirjoittaminen yksin, ilman ryhmän vuorovaikutusta, voi olla jopa haitallista. (Ihanus 2009, 299.)

Kirjallisuusterapiaryhmässä voidaan työskennellä monella tavalla ja käsitellä monia erilaisia aiheita. Työskentely on kuitenkin aina vuorovaikutuksellista ja prosessinomaista. Prosessi kehittyy kolmesta eri asiasta: Aiheesta, joka on otettu käsittelyyn, ohjaajasta, joka on asianmukaisesti koulutunut sekä ryhmän jäsenistä. Ryhmän jäsenet voivat joko lukea itse jotain valmista tekstiä, kuten runoja tai kaunokirjallisuuden otetta tai heille voidaan lukea jotain ääneen. Sen jälkeen tai sen lisäksi ryhmän jäsenet kirjoittavat itse tekstejä. Lopuksi niitä käsitellään yhdessä. (Linnainmaa & Laine.)

2.4 Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän toiminta

Jos kyse on ensimmäistä kertaa kokoontuvasta ryhmästä, on lämmittely- ja tutustumisvaihe aluksi paikallaan. Aivan ensimmäiseksi tehdään ryhmän säännöt, joihin jokainen ryhmän jäsen voi vaikuttaa. Eri ryhmissä voi olla erilaisia sääntöjä, mutta kaikille ryhmille yhteisiä sääntöjä on muutamia. Tärkeää on, että kaikki noudattavat aikatauluja: ryhmään tullaan täsmällisesti ja istunto loppuu juuri silloin, kun sen on määrä loppua. Yksi ehdoton sääntö on luottamuksellisuus. Ryhmän sisällä käytyjä keskusteluja ei kerrota ryhmän ulkopuolella, eikä toisten tekstejä siteerata ryhmän ulkopuolella. Tutustumiseen on monenlaisia mahdollisuuksia: kukin osallistuja voi vaikkapa valita itselleen häntä miellyttävän kortin esille laitettujen kuvakorttien joukosta tai muodostaa oman nimensä kirjaimista mieleen tulevia sanoja. Näistä keskustellaan yhdessä. (Mäki & Linnainmaa 2005, 21.)

Kun kirjallisuusterapeuttinen ryhmä kokoontuu, voi istunto olla esimerkiksi tällainen: Ensin tutustutaan pohjamateriaaliin. Se voi olla valmis teksti tai esimerkiksi valokuvia, esineitä tuoksupurkkeja tai lehdistä leikattuja sanoja. Materiaali laitetaan sivuun ja mietitään, mitä tämä materiaali tuo mieleen. Esimerkiksi tuoksu voi herättää jonkin unohtuneen muiston. Sen jälkeen ryhmän jäsenet kirjoittavat ylös omia ajatuksiaan, muistojaan ja tunteitaan. Teksti voi tuntua aluksi täysin irralliselta ja merkityksettömältä. Kirjoitusaika on rajallinen. Tehtävästä riippuen kirjoitetaan vain 5-10 minuuttia kerrallaan. Lyhyen kirjoitusajan on tarkoitus estää tekstin stilisoiminen ja mahdollinen poistaminen. On vangittava ohi kiitävä ajatus kynän avulla paperille. Sanat on ehdittävä kirjoittaa ennen kuin ne ovat lakanneet liikkumasta. (Ihanus 1985, 52.) Kukin kirjallisuusterapiaryhmään osallistuja esittää vuorollaan omat tekstinsä ja ajatuksensa. Ohjaaja ja toiset ryhmän jäsenet kommentoivat tekstejä ja kertovat siitä, mitä teksti heissä herätti. On hyvin tärkeää, että annettu palaute on neutraalia tai positiivista ja että kommentoija selvästi kertoo, että kyse on hänessä heränneistä tunteista ja ajatuksista. Ryhmässä ei tule esittää suoraa kritiikkiä. On hyvin tärkeää, että ryhmän jäsen kokee tulevansa kuulluksi. Hänen tulee myös kuunnella muita ja muiden tarinaa. Tarinallinen identiteetti ei voi rakentua vain omista, itse kerrotuista tarinoista, vaan se tarvitsee myös eläytymistä toisten tarinoihin. Toisen kertoma tulee koskettavaksi juuri siksi, että kertoja aktivoi kuulijassa tämän omia tunteita ja kokemuksia. (Sava & Vesänen-Laukkanen 2004, 55.)

Lopuksi ryhmän jäsenet ja ohjaaja voivat keskustella siitä, miten tehtävän tekeminen ja siihen liittyvä prosessi sujuivat. Ohjaaja voi vielä koota yhteen ryhmässä nousseita ajatuksia. Selvää on, että tällaisessa toiminnassa täytyy noudattaa niitä eettisiä periaatteita, joita esimerkiksi psykologit ja psykoterapeutit työssään noudattavat. (Linnainmaa & Laine.)

Kirjallisuusterapeuttisia tehtäviä on monenlaisia. Ohjaaja voi lukea ääneen esimerkiksi sadun tai novellin. Sen jälkeen hän antaa luetun tarinan pohjalta kirjoitustehtävän. Ohjaaja voi

tehdä rentoutusharjoituksen, jonka herättämistä ajatuksista ja mieleen nousseista kuvista kirjoitetaan. Ohjaaja voi pyytää ryhmän jäseniä tuomaan ryhmään luonnosta löydettyjä elementtejä tai jonkin hyvin tärkeän esineen. Näiden herättämistä ajatuksista ja muistoista kirjoitetaan ja keskustellaan. Ohjaaja voi pyytää ryhmän jäseniä keräämään heille mieluisia runoja tai laulun sanoja, joita työstetään ohjaajan kertomilla tavoilla. (Mäki & Arvola 2009.) Niin kutsuttujen lähettämättömien kirjeiden kirjoittaminen ja niihin vastaaminen on tehokas menetelmä, kun halutaan purkaa käsittelemättömiä tunteita. Ryhmässä voidaan purkaa unia ohjaajan ohjeiden mukaan. Tapaamiskertojen välillä kotona voi kirjoittaa uni- tai tavallista päiväkirjaa tai tajunnanvirtaa. (Mäki & Linnainmaa 2005.) Päiväkirjan kirjoittaminen, olkoon se tavallinen tai unipäiväkirja, vaikuttaa myönteisesti luovaan kirjoittamiseen, antaa inspiraatiota, parantaa ja syventää itsetuntemusta ja auttaa tunteiden käsittelemisessä. Se rikastuttaa elämää. Itsekritiikki vähenee, ilmaisu vapautuu ja kirjoittamisen ilo lisääntyy. (Peltomäki 2012, 6-8.)

2.5 Voimautuminen

Voimautuminen (empowerment) on käsitteenä vaikeasti määriteltävä ja moniulotteinen. Termiä käytetään niin henkilökohtaisten kokemusten kuin tieteellisten tutkimustenkin yhteydessä. Englanninkielisen sanan empowerment suomenkielisenä vastineena voidaan käyttää termiä voimautuminen, voimaantuminen, voimauttaminen, voimistaminen, valtuuttaminen, valtauttaminen tai valtautuminen. Myös termiä omavoimaistuminen käytetään uusimmissa tutkimuksissa. Se tarkoittaa omien voimavarojen tunnistamista ja käyttöön saamista. (Mattila 2008, 30.)

Voimautuminen lienee niistä käyttökelpoisin, koska se tarkoittaa sekä henkilökohtaista prosessia, johon liittyy niin kognitiivisia (tiedonnallinen, tajunnallinen), affektiivisia (tunteisiin vaikuttava, tunnevaltainen) kuin konatiivisiakin (aktiivinen motivaatio, aikomus, taipumus) prosesseja. Voimautumiseen liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus, sillä voimautuminen konkretisoituu ryhmässä tai yhteisössä. Voimautuminen on ihmisen sisäistä voiman tunnetta. Voimautunut ihminen toimii erilaisissa verkostoissa ja kokee voiman tunnetta suhteessa näihin verkostoihin. (Järvinen 2009, 8.)

Voimautuminen on ihmisen toimintakyvyn vahvistumista, elämänhallinnan, osallisuuden ja toimintaedellytysten parantumista. Se lähtee tunteiden ja luottamuksen tasolta ja näkyy parantuneena itsetuntona ja päämäärätietoisuutena sekä kyynä saavuttaa asetetut päämäärät. Edelleen, voimautuminen on elämänhallinnan tunnetta ja toiveikasta suhtautumista tulevaisuuteen. (Lämsä 2011, 121.)

Voimautumisella tarkoitetaan myös tilannetta, jossa ihmisellä itsellään on päätösvalta oman elämänsä ja siihen liittyvien asioiden suhteen. Ymmärrettävän ja laadukkaan tiedon saanti sekä ihmisen itsensä toiminta oman terveydentilansa kohentamiseksi voimauttaa. On syytä muistaa, että kaikki ihmiset eivät voimaudu samalla tavalla. (Tuorila 2009, 102.)

Kun ihminen työstää taideterapeuttisesti erilaisia arvoja ja rooleja, joihin voi samastua, hän voi samalla tutkiskella sitä, haluaako hän niiden todella olevan osa hänen minuuttaan. Arvoja ja roolimaailman selkiytyminen voimauttaa, sillä se auttaa elämään omannäköistä elämää. Se lisää myös suvaitsevaisuutta, sillä kun ihminen ymmärtää, mistä on tulossa, missä on nyt ja mihin on menossa, hänen on helppo kunnioittaa myös muita ja heidän erilaisuuttaan. Toisaalta, ymmärrys selkeyttää ne asiat tai ilmiöt, joita ei voi suvaita. (Sava & Vesanen-Laukkanen 2004, 34.)

Aina ihminen ei voimaudu. Voimaa ei voi antaa toiselle eikä voimautumista voi opettaa. Esimerkiksi syvä masennus vaikeuttaa voimautumista. Joskus ihminen ei ole sitoutunut prosessiin tai häneltä puuttuu uskallusta. Ohjaajalta vaaditaan sekä hyviä ohjaustaitoja että sitoutumista koko voimautumisprosessiin. Ohjaajan tulee tämän lisäksi kunnioittaa ja arvostaa ohjattaviaan ja välittää heistä sekä ottaa heidät todesta. Hyväksyvä ilmapiiri vahvistaa ryhmän jäsenten kykyä ratkaista ongelmiaan. Ohjaajan tulee antaa ryhmän jäsenille tilaa, valtaa ja vastuuta. (Lämsä 2011, 126.)

2.6 Reflektointi

Kirjallisuus- ja kirjoittamisterapiaa voidaan tarkastella reflektion kautta.

Kirjallisuusterapiaryhmän jäsenet refleктоivat tunteitaan ja ajatuksiaan. Reflektio on syvä prosessi, jossa henkilö pohtii itseään, käyttäytymistään ja minuuttaan. Hän pyrkii pääsemään selville siitä, mitkä hänen menneisyyteensä liittyvät tekijät vaikuttavat siihen, mitä tai miten hän tuntee, käyttäytyy ja ajattelee. (Ihanus 2009, 49.)

Reflektio on yleiskäsite niille kognitiivisille eli tiedollisille ja affektiivisille eli tunteisiin vaikuttaville toiminnoille, joilla henkilö pyrkii selvittämään kokemuksiaan, jotta saisi uutta tietoa itsestään tai uusia näkökulmia. Reflektointi on välttämätöntä, jotta henkilö voi oppia uutta. Syvällinen oppiminen on sekä teorian tuntemusta että käytännön ymmärtämistä. Reflektoinnissa pyritään tähän tietoiseen ymmärtämiseen. Joidenkin psykoanalyttikkojen ajatukset perustuvat minuuden analysointiin. Kaikki psykoanalyttikot eivät käytä termejä refleksiivisyys tai reflektiivisyys. Nämä käsitteet sisältyvät kyllä jollain tavoin heidän ajatuksiinsa, joita voidaan hyvin soveltaa kirjallisuusterapiaan. (Ihanus 2009, 51.)

Reflektointi koostuu neljästä eri oppimisen vaiheesta: tekemisestä ja kokemisesta, näiden reflektoinnista (mitä opin, mitä tunsin?), uusien oivallusten käsitteellistämisestä ja oman

teoriapohjan parantamisesta sekä viimeiseksi uuden teorian testaamisesta ja palautteen etsimisestä. Reflektioita tapahtuu esimerkiksi portfolioita tehtäessä tai oppimispäiväkirjaa kirjoitettaessa. Myös vuorovaikutteisessa oppimisprosessissa reflektio on keskeisessä asemassa. (Mäkinen 2002.)

2.7 Sigmund Freud

Psykoanalyysin oppi-isä, itävaltalainen lääkäri ja tutkija, Sigmund Freud (Sigmund Scholomo Freud, 6.5.1856-23.9.1939) oli itävaltalainen lääkäri, joka loi ja kehitti psykoanalyysin. Freud oli sitä mieltä, että taiteen tekemisessä on usein taustalla neuroosi. Freudin psykoanalyysille ja kirjallisuusterapialle on yhteistä se, että molemmissa käytetään esitietoista ja tiedostamatonta materiaalia. Molempien tarkoitus on syventyä tunteisiin ja tutkia niitä sekä sanoittaa ja tehdä näkyväksi tunnemaailmaa. Symbolit ovat sekä kirjallisuusterapiassa että psykoanalyysissä tärkeitä. Myöhemmin Freud ryhtyi käyttämään hypnoosia omien neuroosipotilaidensa hoitoon. (Stone 1986, 200.) Kokemukset saivat hänet vähitellen luopumaan hypnoosista ja vain keskittymään potilaiden kuuntelemiseen. Hänen mielestään pelkkä tarinoiden kertominen ei riittänyt parantumiseen, vaan kertomuksissa paljastuneiden, epämiellyttävien muistojen työstäminen on välttämätöntä. Muistot on saatava työstettyä hyväksytyksi osaksi potilaan menneisyyttä ja ajatusmaailmaa. 1910-luvun alussa Freud julkaisi menetelmäopillisen artikkelisarjan, jossa hän vakiinnutti klassisen freudilaisen psykoanalyysin menettelytavat. Psykoanalyysin kansainvälistyminen alkoi, kun Freudin luona alkoi vierailla muita psykiatreja, muiden muassa sveitsiläinen Carl G. Jung. Kansainvälinen psykoanalyttinen yhdistys perustettiin vuonna 1910, ja Jungista tuli sen ensimmäinen puheenjohtaja. (Ahonen, Halinen, Honkala & Kaimio 2003, 196; Huovinen, Nurminen & Oukari 1979a, 1387-1388.)

Mukaan toimintaan tuli 1900-luvun alkuvuosikymmenillä joitakin tutkijoita. Muutamista tuli sittemmin psykoanalyysin edistäjiä. Jotkut tutkijoista sen sijaan joutuivat pian ristiriitoihin lähinnä Freudin kanssa. Muun muassa Jung, Eugen Bleuler, Alfred Adler ja Wilhelm Stekel joutuivat raivokkasiin riitoihin Freudin kanssa ja erosivat psykoanalyttisesta liikkeestä. Erityisesti Jungin kanssa koettu välirikko oli Freudille tuskallinen, sillä hän oli haaveillut Jungin jatkavan työtään. (Ahonen ym. 2003, 196; Huovinen ym. 1979a, 1387-1388.)

Freudin mielestä lapsuuden kokemukset vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen täysin tiedostamatta ja aiheuttavat jopa neurooseja (Fromm 1980, 76.). Hänen mukaansa tiedostamattomat prosessit vaikuttavat muun muassa unien kautta. Freud perehtyi syvästi uniin, joiden totesi olevan tihentymiä ja tiivistymiä arkitodellisuudesta. Niiden täydellinen analysointi ja piilooajatusten purkaminen oli Freudin mukaan lähes mahdotonta. (Freud 1995, 238.) Hän kirjoitti aiheesta kuuluisan teoksensa Unien tulkinta. Freudin unitulkinnan mukaan

meillä kaikilla on tuntemuksia ja pyrkimyksiä, joista emme ole tietoisia, mutta jotka ohjaavat toimintaamme. (Fromm 2007, 53.)

Freud uskoi seksuaalisuuden olevan erittäin suuri ja tärkeä vaikuttaja ihmisen psyydessä. Hän loi oidipuskompleksi-teorian, jonka mukaan pojat ihastuvat äitiinsä ja kadehtivat isäänsä. Jung kehitti tästä myöhemmin myös elektrakompleksin, jossa tytöt ihastuvat isäänsä ja kokevat äitinsä kilpailijana isän suosioista. Freudilla on myös teoria libidosta eli seksuaalisesta vietistä, jolla on suuri merkitys ihmisen kehitykseen, toimintaan ja elämysmaailmaan. Hän kehitti menetelmän, jolla analyytikko voi tutkia potilaansa transferenssia eli tunteensiirtoa. (Ahonen ym. 2003, 196; Huovinen ym. 1979a, 1387-1388.)

2.8 C. G. Jung

Sveitsiläinen psykiatri C.G. Jung (26.7.1875-6.6.1961) oli uranuurtaja analyyttisessä psykologiassa. Häntä pidetään ensimmäisenä modernina psykologina. Jungin mukaan ihmisen psyyke on luonteeltaan hengellinen ja sitä voidaan tutkia pintaa syvemältä. Jung painotti psyyken ymmärtämistä unien, taiteen, mytologian ja uskonnon sekä filosofian maailmoja tutkimalla. Jung huomasi, että potilaiden unet sisälsivät muinaisten kansojen mytologioissa esiintyviä aiheita. (Pettersson 1996, 7.) Hänellä oli oma vastaanotto, mutta hän kulutti suuren osan ajastaan tutkimalla monia muita asioita, kuten idän ja lännen filosofiaa, uskontoa, alkemiaa, astrologiaa, kirjallisuutta ja muita taiteita. Hänen huomattavimmat ajatuksensa käsittelevät arkkityyppejä sekä kollektiivista tiedostamista. (Ahonen, Honkala, Halinen & Kaimio 2004, 160; Huovinen, Nurminen & Oukari 1979b, 2438; Hollis 2006.)

2.8.1 Työ ja teoriat

Jung kehitti teoriaansa tiedostamattomasta hyvin kauan. Hän erotteli useita alueita ja rakenteita. Tunnetuin näistä lienee henkilökohtainen ja kollektiivinen eli yliyksilöllinen tiedostamaton. Tämän erikokoisia rakenteita Jung ryhtyi kutsumaan arkkityypeiksi. Hän kehitteli myös käsityksiä elämänkaaresta, yksilöksi tulemisesta ja psykologisista tyypeistä. Jungin psykologiaan liitetään usein hänen tutkimiaan asioita: unia, myyttejä, satuja, alkemiaa ja uskontoja. Jung mielletään aikuis- ja vanhuusiän tutkijana, sitä vastoin Freudia pidetään lapsuusajan tutkijana. Jungin psykologista luokittelujärjestelmää pidetään yleisesti perustavana osana persoonallisuustestejä. (Huovinen ym. 1979b, 2438.)

2.8.2 Arkkityypit

C. G. Jung loi käsitteen arkkityyppi. Hänen mukaansa se tarkoittaa perikuvaa, alkukuvaa tai esikuvaa. Arkkityyppi on henkilön ideaali tai prototyyppi. Se on kaikkien tuntema symbolinen persoona. Kollektiivisessä tiedostamattomassa on voimakenttiä tai kokemuksiamme organisoivia muotoja (Niemi-Mattila 1998, 15.). Tunnetuin arkkityyppi on ehkä ”äitihahmo”.

Kansantaruissa ja taiteessa on esiintynyt arkkityyppejä jo tuhansien vuosien ajan. Vasta Jung loi niille niiden nykyisen muodon. Jung loi viisi pääarkkityyppiä, jotka kuuluvat ihmisen kehitysprosessin eri vaiheisiin. Pääarkkityypit ovat varjo, persoona, anima, animus ja itse. Varjo on minän vastakohta. Se sisältää asioita, joita henkilö ei tunnista itseensä kuuluviksi, vaikka tosiasia ne kuuluvat hänen persoonaansa. Persoona on kompromissi Minän ja vallitsevan ulkomaailman välillä. Se suojaa Minää. Anima on feminiininen puoli miehen psyykeessä ja animus maskuliinisuus naisen psyykeessä. Itse on tiedostamattoman minämme ydin. Muita tavallisia arkkityyppejä ovat esimerkiksi äiti, lapsi, sankari, vanha viisas mies ja juonittelija. (Hollis 2006; Huovinen ym. 1979b, 2438.)

Meillä voi olla hallitsevia ja vahvoja tai vähäisiä ja heikkoja arkkityyppejä. Voimme kärsiä arkkityyppiristiriidasta. Tällöin oma arkkityypimme ei vastaa sitä, mitä ulkomaailma meiltä odottaa Joskus meidät pakotetaan toimimaan toisin kuin sisäinen arkkityypimme edellyttää. Perhe, työyhteisö tai parisuhde voi synnyttää sellaisia odotuksia tai roolimalleja, jotka eivät ole henkilön omia. Tämä aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, turhautumista ja valheellisen käytöksen aiheuttamaa kärsimystä. (Niemi-Mattila 1998, 34.) Joissain lähteissä mainitaan, ettei Jung koskaan määritellyt arkkityyppejä tarkkaan, vaan katsoi, että ne ovat niin syvällä ja määrittelyn ulkopuolella, ettei niitä voi lopullisesti määrittellä (Pettersson 1996, 55.).

3 Tutkimuskysymykset, tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten kirjallisuusterapeuttiset menetelmät sopivat voimautumiseen ja itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisäämiseen sekä epämääräisten pelon, häpeän, syyllisyyden, vihan, kateuden tai mustasukkaisuuden tunteiden käsittelyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on myös tuottaa tietoa siitä, ovatko ryhmän jäsenet pystyneet lisäämään ymmärrystään siitä, miksi he tällaisia tunteita tuntevat.

Tässä opinnäytetyössä pyritään saamaan vastauksia kolmeen kysymyksen:

- 1) Millaiseksi kirjallisuusterapiaryhmän jäsenet kokevat ryhmän?
- 2) Millaisiksi ryhmän jäsenet kokevat kirjallisuusterapeuttiset menetelmät?
- 3) Miten ryhmän jäsenet ovat käyttäneet ja aikovat jatkossa käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä itsetuntemuksensa ja voimautumisensa lisäämiseen?

4 Menetelmät

Tässä opinnäytetyössä käytetään kvantitatiivista eli määrällistä ja kvalitatiivista eli laadullista menetelmää sekä sisällönanalyysia. Opinnäytetyön kyselylomake on poikittaistutkimus, sillä aineisto kerätään yhdessä ajankohdassa useilta vastaajilta. Poikittaistutkimus sopii

opinnäytetyöhön, koska työssä pyritään selvittämään tiettyyn kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuneiden henkilöiden voimaantumista ja itsetuntemuksen lisääntymistä- (Aaltola & Valli 2010, 105.) Tämä opinnäytetyö on muutamien kysymysten osalta myös interventiotutkimus, sillä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, miten kirjallisuusterapeuttiseen ryhmään osallistuminen on vaikuttanut ryhmän jäsenten aiemmin kokemiin, vaikeisiin tai haastaviin asioihin tai tunteisiin, kuten syyllisyyteen tai häpeään (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 44.).

4.1 Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus kohdistuu muuttujien mittaamiseen, tilastollisten menetelmien käyttöön ja muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun. Muuttujat voivat olla selittäviä eli riippumattomia kuten ikä, sukupuoli tai koulutus. Nämä muuttujat aiheuttavat tai selittävät vaihteluita selitettävissä muuttujissa. Selitettäviä eli riippuvia muuttujia on esimerkiksi vastaajan tyytyväisyys saatuun hoitoon. Juuri näitä muuttujia tutkimuksessa pyritään havainnoimaan, ymmärtämään ja selittämään. Määrällisen tutkimuksen muuttujat voivat olla myös niin sanottuja väliin tulevia eli sekoittavia muuttujia. Tällaisia on vaikeata havaita tai tunnistaa. Niitä ei aina kontrolloida. Väliin tulevat muuttujat eivät ole ensisijaisen tutkimuksen kohteena. On syytä pohtia jokaisen tutkimuksen kohdalla, mitä muuttujia on välttämätöntä tutkia. Esimerkiksi ikä tai koulutustaso voivat selittää vastausten tai kokemusten laatua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55.)

Määrällisessä tutkimuksessa käytetään usein järjestysasteikkoista mittaristoa. Näitä ovat Likert-asteikko, semanttinen differentiaali, Flechen asteikko, VAS-mittaristo ja yksisuuntainen intensiivisyysasteikko. Tämän opinnäytetyön mitta-asteikkona käytetään niin sanottua Likert-asteikkoa. Alun perin Likert-asteikossa oli seitsemän vastausvaihtoehtoa, mutta nykyään käytetään myös viisi- ja yhdeksänportaisia asteikoita. Parittomuus takaa vastaajalle myös oikeuden vastata ”En osaa sanoa”, joka sijoitetaan asteikon keskelle. (Aaltola & Valli I 2010, 119.)

Tässä opinnäytetyössä määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään selvittämään ryhmiin osallistuneiden henkilöiden ikä, sukupuoli ja koulutus. Samoin sillä pyritään selvittämään, kuinka tyytyväisiä ryhmän jäsenet olivat ryhmään, sen ohjaajaan ja ryhmässä annettuihin tehtäviin.

4.2 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään menetelmiä, jotka vievät opinnäytetyön tekijän lähelle tutkittavaa kohdetta. Tutkimuksen pyrkimyksenä on

tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavana olevasta ilmiöstä. Tyypillisiä aineistonkeruumuotoja ovat haastattelu ja havainnointi. Myös eri tilanteissa syntynyt materiaali voi olla analysoinnin kohteena. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on aineistolähtöistä. Aineistosta pyritään keräämään yhtäläisyyksiä. (Janhonen & Nikkonen 2001,15.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerää opinnäytetyön tekijä itse. Näin ollen aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät hänen mielessään vähitellen, prosessin edetessä. Aineistoa on jatkuvasti tulkittava ja se muuttaa tutkimuksen edetessä muotoaan. Vaarana on, että lopullinen tieto on pirstaleista tai jopa merkityksetöntä. On tärkeää ”nähdä metsä puilta”. (Aaltola & Valli 2010, 22-23.) Laadullinen tutkimus perustuu työn tekijän intuition, järkeilyyn ja tulkintoihin, joten on mahdollista tehdä samasta aineistosta monenlaisia päätelmiä, jotka voivat olla jopa ristiriidassa keskenään (Metsämuuronen 2008, 8.). Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on löytää ne johtavat ideat, joihin perusteella tehdään tutkimukselliset ratkaisut. Rajaaminen on välttämätöntä, jotta opinnäytetyön tekijä löytää mielekkään, ehyen ja selkeästi rajatun ongelmanasettelun. Kaikkea kerättyä aineistoa ei kannata edes yrittää mahduttaa lopulliseen työhön. (Aaltola & Valli 2010, 70.) Tässä opinnäytetyössä laadullista tutkimusmenetelmää käytetään kysymyslomakkeen avointen vastausten analysoinnissa. Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, miten ryhmän jäsenet ymmärtävät voimautumisen ja voimauttavan kirjoittamisen.

4.3 Kyselylomake

Opinnäytetyön kysymyslomakkeessa (liite 2) on sekä avoimia kysymyksiä, joihin vastataan omin sanoin että mielipidekysymyksiä, joihin vastataan ympyröimällä yksi vaihtoehto viisiportaisesta Likert-asteikosta täysin samaa mieltä - jokseenkin samaa mieltä - en samaa enkä eri mieltä - jokseenkin eri mieltä - täysin eri mieltä. Vastaus ”täysin samaa mieltä” koodataan ykköseksi, ”jokseenkin samaa mieltä” kakkoseksi ja niin edelleen. Avoimia kysymyksiä tutkitaan kvalitatiivisin ja vaihtoehtokysymyksiä kvantitatiivisin menetelmin. Viimeksimainittujen kysymysten tulokset esitetään kuviona. (Aaltola & Valli 2010, 159-161.) Vaihtoehtokysymysten tulkinta on deskriptiivistä eli kuvailevaa, sillä niissä todetaan nykyinen tai pitempiaikainen tilanne. Tämän opinnäytetyön voidaan ajatella olevan myös interventiotutkimus, sillä tässä työssä tarkastellaan kirjallisuusterapeutin ryhmän vaikutusta ryhmän jäsenten voimautumisen ja itsetunnon lisääntymiseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 57-59.).

Kyselylomake alkaa taustakysymyksillä (sukupuoli, ikä, koulutus). Ne toimivat niin sanottuina lämmittelykysymyksinä, joihin vastatessaan vastaaja pääsee vähitellen syventymään lomakkeeseen. Taustakysymykset ovat myös riippumattomia eli selittäviä muuttujia. Näiden

avulla voidaan selvittää esimerkiksi, onko esimerkiksi sukupuolella yhteyttä sosiaalisuuteen. (Aaltola & Valli 2007, 103.) Lomakkeessa on riippumattomien kysymysten lisäksi riippuvia eli selittäviä muuttujia. Näitä ovat muun muassa vastaajan tyytyväisyys kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajaan, muihin ryhmän jäseniin sekä annettuihin tehtäviin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 41.) Aineisto kerätään ryhmän jäseniltä kyselylomakkeella. Lomake strukturoidaan siten, että kaikilta ryhmän jäseniltä kysytään samassa järjestyksessä ja muodossa olevat avoimet kysymykset. Kysymyslomake on muotoiltava tarkasti, jotta saatu aineisto kuvaa riittävän kattavasti ongelmaa, jota opinnäytetyössä on lähdetty ratkaisemaan. (Aaltola & Valli 2007, 136.) Kysymyslomake muodostuu pitkälti niin sanottujen M-kysymysten ympärille (mitä, miten, miksi), jotta vastaajien on helpompi kuvailla ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään kirjallisuusterapeuttisesta ryhmästä (Vilka & Airaksinen 2003, 63.).

4.4 Otos, aineiston kerääminen ja analyysi

Toinen tämän opinnäytetyön otantaryhmä kokoontui 13 kertaa, kerran viikossa, puolitoista tuntia kerrallaan, yhteensä 26 tuntia ja toinen kahtena peräkkäisenä viikonloppuna, yhteensä 23 tuntia. Ryhmissä valittiin ensimmäisellä kokoontumiskerralla yhteinen teema, jota työstiin kurssin ajan. Yhteinen teema on tähän mennessä aina ollut itsetuntemuksen lisääminen ja voimautuminen. Kurseille hakeutuu yleensä keski-ikäisiä naisia, jotka ovat elämänsä aikana kokeneet erilaisia kriisejä. Kriisit ovat syystä tai toisesta jääneet aikanaan käsittelemättä, ja nyt kurssin jäsenet ovat kokeneet oikean hetken tulleen. Mikä tahansa impulssi voi laukaista tunteen, että nyt on oikea hetki (Bolton 1999, 28.). Toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla ryhmän jäsenille jaettiin kyselylomake (liite 2), jonka avulla pyrittiin hahmottamaan millaisista elämäntilanteista ryhmän jäsenet tulivat ryhmään, miksi he hakeutuivat ryhmään ja millaisena he ryhmän kokivat: oliko ryhmästä hyötyä vai haittaa heidän itsetuntemukselleen ja voimautumiselleen, saivatko he oivalluksia omasta elämästään, kokivatko he, että juuri kirjallisuusterapia on heille oikea tapa työstiä tunteitaan ja aikovatko he jatkossa käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä kasvunsa tukena.

Tämän opinnäytetyön otos on alkutalvella 2014 kokoontuneiden, opinnäytetyön tekijän ohjaamien, kasvuryhmien kaikki jäsenet. Tutkimuslupa haettiin Lohjan kaupungin sivistystoimesta (liite 3). Ryhmän jäseniltä pyydettiin jokaiselta erikseen suostumus (liite 1) sekä lupa käyttää heidän ryhmässä tuottamaansa materiaalia siten, ettei intimitteettisuoja vaarannu. Materiaali analysoitiin sisällönanalysointimenetelmällä induktiivisesti eli aineistolähtöisesti.

Sisällönanalyysi on jo 1950-luvusta asti käytössä ollut menetelmä, jolla voidaan analysoida sekä kirjoitettua tekstiä että suullista kommunikaatiota. Aineiston analyysi aloitetaan

kirjoittamalla kaikki kysymyslomakkeista saatu materiaali tekstiksi. Näin saatua materiaalia nimitetään raaka-aineistoksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132.)

Laadulliseen tutkimukseen liittyy aina tavoite löytää tutkimusaineistosta erilaisia toimintatapoja, eroavaisuuksia tai yhteneväisyyksiä. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää monin tavoin. Käyttötapa riippuu siitä, mitä tutkimuksessa halutaan korostaa. (Janhonen & Nikkonen 2001, 22.) Tässä opinnäytetyössä tutkitaan vastausten sisältöjä suhteessa tavoitteeseen. Vastausten vapaat kommentit analysoidaan induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tarkoituksena on tiivistää ja yleistää aineistoa. Aineisto yhdistellään ja ryhmitellään siten, että samaa tarkoittavat ilmaukset kootaan yhteen.

Sisällönanalyysillä voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä (Janhonen & Nikkonen 2001, 21.). Tutkittavia asioita pystytään kuvaamaan lyhyesti ja yleisellä tasolla. Tutkittavien asioiden väliset suhteet saadaan sisällönanalyysillä esille. Analysoitava aineisto voi olla joko verbaalisesti tuotettua tai kuvallisessa muodossa olevaa aineistoa. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.) Sanat ja lauseet luokitellaan teemoittain. Samalla merkitään muistiin omia havaintoja ja ajatuksia ja pyritään kuvaamaan havaittuja ilmiöitä siten, että niiden suhteet selviävät. Voidaan esimerkiksi vertailla eri kirjoittajien tekstejä ja kartoittaa tietyn sanan tai tietyn lausuman esiintymistä eri teksteissä. Lausumalla tarkoitetaan useammasta sanasta koostuvaa ajatusta. (Janhonen & Nikkonen 2001, 26.)

Analyysissä pyritään erottamaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Teksteistä etsitään merkityksiä, tarkoituksia, seurauksia ja yhteyksiä. Kirjallisuusterapeuttisessa aineistossa on sekä ilmissisältöjä että piilosisältöjä. Olennaista teksteissä ei ole se, miten todenmukaista tai fiktiivistä teksti on, vaan kukin kirjoittaja valitsee intuitiivisesti sen, mitä kirjoittaa, jotta tuotos mahdollisimman hyvin palvelisi hänen tarkoituksensa. Analyysivaiheessa tehtävänä on rektonstuoida eli jälleenrakentaa kirjoittajan tuottama raakamateriaali ja tarvittaessa täydentää sitä tekemällä tarkentavia kysymyksiä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 243.)

Aineisto pyritään jakamaan analyysiyksiköihin (sanat, lauseet, ilmaisut) ja niitä tarkastellaan tutkittavan ilmiön kautta. Piilosisältöjä analysoidaan siten, että ryhmän tuottamaa aineistoa tarkastellaan suhteessa koko aineistoon. Ryhmän jäsenet reagoivat toisiinsa myös kehollisesti: ilmeillä, eleillä ja liikkeillä. Näiden merkitystä voidaan lähestyä ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Tällöin ikään kuin ryhdytään vuoropuheluun havaintojen ja saadun aineiston kanssa. Vuoropuhelun tavoitteena on toisen ihmisen toiseuden ymmärtäminen. (Aaltola & Valli 2010, 29, 34.)

Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän kokoontumiskerroilla muistiin merkityjä muistiinpanoja ja havaintoja kutsutaan refleksiivisiksi huomioiksi. Näitä voidaan käyttää muistin tukena sisältöä analysoidessa. Mikäli analyysivaiheessa huomataan jotain merkityksellistä, siitä tehdään

marginaalimerkintä tekstin sivuun. Näitä merkintöjä käytetään analyysivaiheessa tarpeen mukaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133.)

4.5 Opinnäytetyön etiikka

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin pohjatyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tulosten arvioinnissakin. Opinnäytetyössä sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tuloksia julkaistaessa toteutetaan avoimuutta ja vastuullista viestintää niiltä osin, kuin aineisto ei ole yksityisyydensuojan alasta. (Helin, Jäppinen, Launis & Spoof 2013, 6.)

Opinnäytetyössä kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla. Heidän tutkimuksilleen annetaan työssä niille kuuluva arvo ja merkitys. Työ suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan sekä tallennetaan asianmukaisella ja Laurean asettamien vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkimusluvut hankitaan ajoissa. Vastuista, velvollisuuksista sekä aineiston säilyttämisestä sovitaan kaikkien osapuolten kesken. Mahdolliset sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville. Niistä raportoidaan tuloksia julkaistaessa. (Helin ym. 2013, 6.)

Laadullisen tutkimuksen tärkeitä periaatteita ovat tiedonantajien vapaaehtoisuus, heidän henkilöllisyytensä suojaaminen ja luottamuksellisuus. Edelleen, tutkija ei saa tutkimuksellaan vahingoittaa tiedonantajia. (Janhonen & Nikkonen 2001, 39.) Tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon se, mitä henkilötietolaissa sanotaan henkilötietojen käsittelystä ja säilyttämisestä (Henkilötietolaki 1999/523, 5-8§.).

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Se, sopivatko käsitykset reabiliteetista (mittarin tai menetelmän luotettavuus) ja validiteetista (missä määrin mittari mittaa sitä, mitä sen ajatellaan mitattavan) laadullisen tutkimuksen arviointiin vaihtelevat. On tutkijoita, jotka soveltavat perinteisiä käsitteitä myös laadulliseen tutkimukseen, mutta osa tutkijoista on kehittänyt paremmin laadulliseen tutkimukseen sopivia sisältöjä. Osa tutkijoista on hylännyt kaikki vanhat käsitteet. Niiden tilalle he ovat luoneet uusia termejä arvioinnin apuvälineiksi. On silti selvää, ettei laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi arvioida niin yksiselitteisesti kuin määrällisen. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Kun tehdään tämän tyyppistä tutkimusta, on syytä myötää, etteivät esimerkiksi kirjallisuusterapeutiseen ryhmään osallistuvat välttämättä kirjoita kaikissa harjoituksissaan

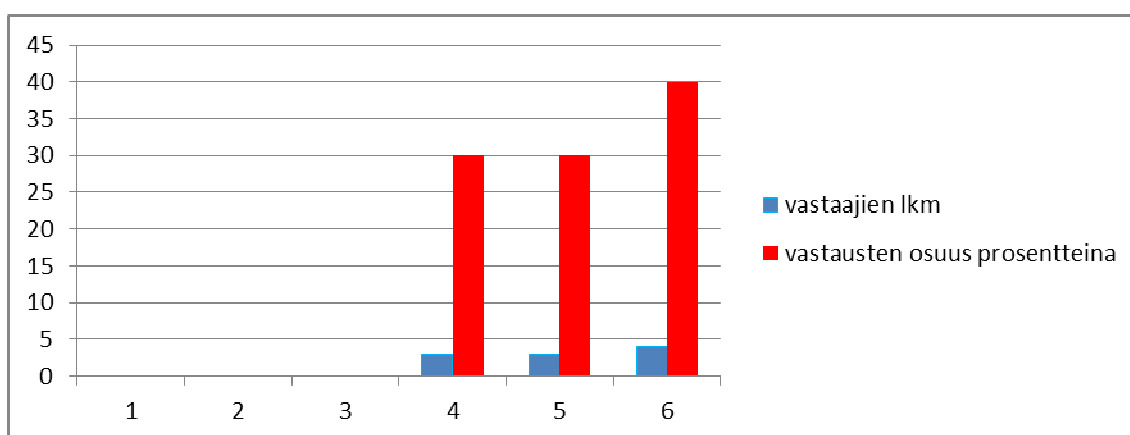
yhdennäköisesti. Esimerkiksi alkoholinkäytöstä, seksuaalisuudesta tai muista aroista aiheista kirjoitettaessa ryhmän jäsenet eivät kerro todellista tilannetta, vaan saattavat pyrkiä kirjoittamaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Toisaalta, kirjoitus saattaa olla hyvinkin rehellinen ja todellinen. Kukaan ei voi väittää, etteikö toisen subjektiivinen kokemus ole tosi. Jokainen näkee asiat omalla tavallaan, ehkä aivan eri tavalla kuin muut. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Validiteetti määrittelee sitä, onko tutkimus pätevä, onko se perusteellisesti tehty ja ovatko saadut tulokset ja tehdyt päätelmät oikeita. Tutkija voi tehdä virheen esimerkiksi niin, että kysyy vääriä kysymyksiä. Validiteettia arvioitaessa on tärkeätä kysyä, millaisena tutkija näkee sosiaalisen todellisuuden ja millainen käsitys kielestä hänellä on. Onko edes tarkoitus löytää yksi ainoa totuus? Se ei luultavasti ole tämän tyyppisessä tutkimuksessa tarkoituksenmukaista. Tärkeintä lienee, että tutkimus on uskottava ja vakuuttava. Tällaisessa tutkimuksessa voidaan vain raapaista pintaa. Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä on niin monimuotoinen ja sen anti ryhmän jäsenille niin kerroksellinen ja välillä hitaastikin avautuva, ettei täydellistä ymmärrystä kirjallisuusterapeuttisesta ryhmästä voida mitenkään saavuttaa tämän tyyppisellä tutkimuksella. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Koska kyseessä on aineistolähtöinen tutkimus, ei luotettavuudelle ole selkeitä kriteereitä. Luotettavuuden arviointi kohdistuu koko tutkimusprosessiin, erityisesti aineiston keruuseen ja analysointiin sekä tutkimuksen raportointiin. Kontekstisidonnaisuus on keskeisessä asemassa, kun aineistolähtöistä tutkimusta arvioidaan. Kyseessä on aina tutkijan persoonallinen näkemys asiasta, jolla ei ole yleistettävyyttä. Näin ollen tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti käsitteinä eivät sovi kuvaamaan tämän tyyppisen prosessin arviointia. Luotettavuus korostuu erityisesti laadullisen tutkimuksen aikana tutkimusaineistossa ja sen hankinnassa, aineiston analyysissä, tulkinnassa ja raportoinnissa. Kriteereinä käytetään usein uskottavuutta, vahvistettavuutta, vastaavuutta, siirrettävyyttä, luotettavuutta ja varmuutta. Uskottavuus muodostuu sovellettavuudesta, pysyvyydestä ja neutraalisuudesta. Vahvistettavuus on sitä, että ratkaisut on esitetty niin tarkasti, että niitä voidaan seurata ja arvioida. Vastaavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan rekonstruktiot eli tutkimuksessa kerätyn tiedon perustella muodostetut mielikuvat vastaavat alkuperäisiä konstrukcioita eli tietoa, joka rakentuu ja saa lopullisen muotonsa henkilön ajatteluprosessien kautta. Siirrettävyys on sitä, että tutkimuksen tulokset voidaan siirtää toiseen, samanlaiseen kontekstiin tulkintojen muuttumatta. Luotettavuus saavutetaan, kun ulkopuolinen taho on tarkastanut tutkimuksen ja sen toteutumisen. Varmuus syntyy siitä, että ennustamattomasti vaikuttavat tekijät on otettu huomioon. (Tuomi 2009, 138-139.)

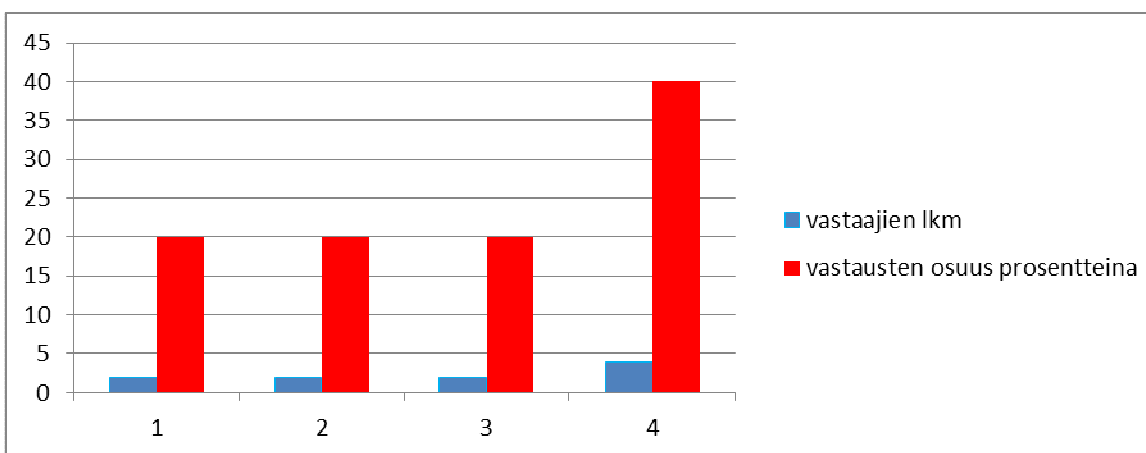
5 Tulokset

Kaikki ryhmiin osallistuneet yhtä aivan alussa keskeyttänyttä lukuunottamatta täyttivät kysymyslomakkeen. Määrälliset kysymykset taulukoitiin ja vapaat vastaukset analysoitiin sisällönanalyysillä. Tuloksia selvennetään tässä opinnäytetyössä taulukoiden ja autenttisten tekstien avulla. Yksi vastaajista ei ollut rengastanut kaikkien kysymysten osalta vaihtoehtoa, joten osassa taulukoista vastaajien määrä on yhdeksän. Vastaja oli kuitenkin vastannut kaikkiin tarkentaviin ja avoimiin kysymyksiin. Nämä vastaukset analysoitiin samalla tavalla kuin muidenkin vastaajien.



Taulukko 1: Vastaajien ikäjakauma

Ryhmiin osallistui yhdeksän naista ja yksi mies. Heidän ikänsä vaihtelivat siten, että kolme henkilöä oli ikäryhmää 46-55-vuotias, kolme ikäryhmää 56-65-vuotias ja neljä ryhmän jäsentä oli yli 66-vuotiaita.



Taulukko 2: Vastaajien koulutustaso

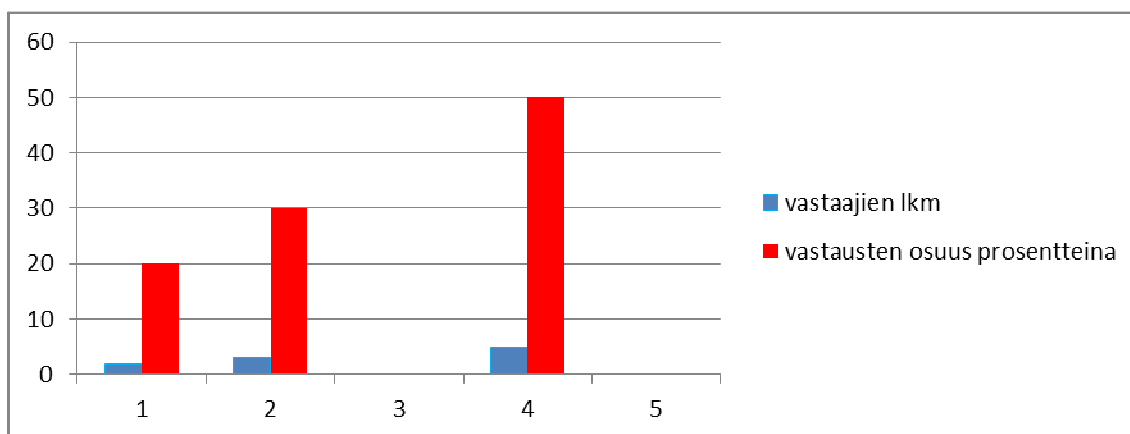
Ryhmän jäsenten koulutustaso vaihteli siten, että kaksi vastaajaa oli käynyt kansalais- tai peruskoulun, kaksi vastaajaa oli suorittanut lukion tai jonkun muun toisen asteen tutkinnon, kahdella oli ammattikorkeakoulututkinto ja neljällä yliopistotason tutkinto.

Tavoitteikseen vastaajat ilmoittivat halun oppia luovaa kirjoittamista, halun tutustua uusiin ihmisiin tai tottua uuteen elämäntilanteeseen. Suuri osa vastaajista totesi, ettei heillä ollut mitään tavoitteita. He kokivat positiivisena yllätyksenä sekä omien vahvuksiensa löytämisen että voimautumisen tunteen, jota osa nimitti voiman saamiseksi.

Voimautumista vastaajat kuvailivat termeillä oivaltaminen, rauha, tasapainon löytäminen ja elämäntilanteen hallinta. He mielsivät voimautumisen olevan ihannetila, jossa löytyvät omat mahdollisuudet ja voimavarat sekä uutta energiaa.

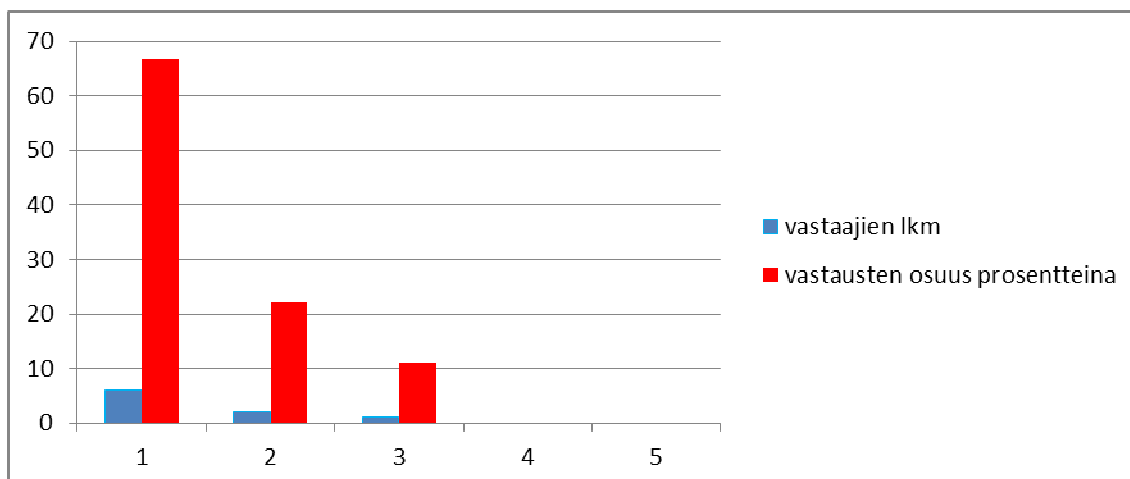
Fyysisen ja psyykkisen energian lisääntymistä.

Myös vaikutusvallan lisääntyminen mainittiin, samoin ristiriitojen ja tunteiden selvittäminen. Todettiin myös, että termi on kärsinyt inflaation, koska sitä käytetään bisnesmaailmassa.



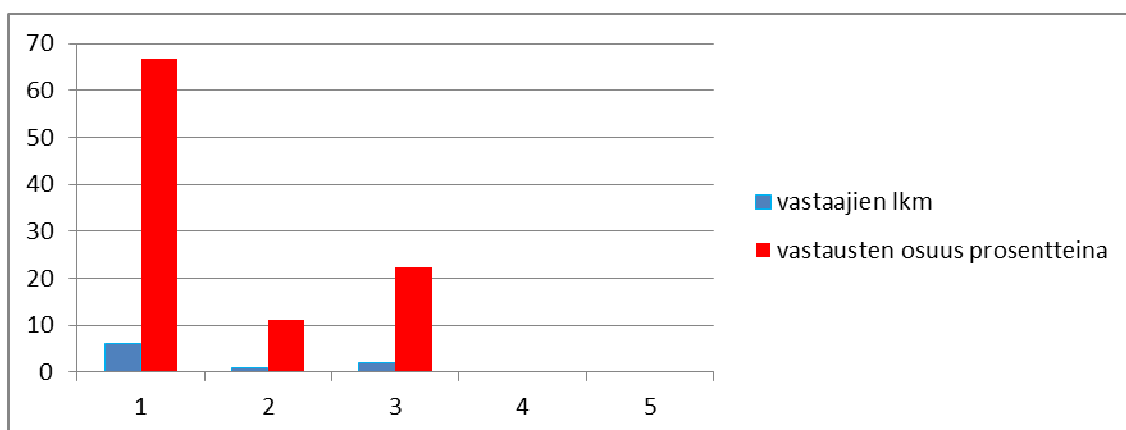
Taulukko 3: Kokoonlumiskertojen ja -ajan riittävyys

Toinen ryhmä kokoontui 13 kertaa, yhteensä 26 oppituntia ja toinen ryhmä kaksi intensiivistä viikonloppua, yhteensä 23 oppituntia. Käyntimäärät olivat kyselyyn vastanneiden mielestä jokseenkin riittämättömät. Puolet vastaajista olisi halunnut, että ryhmä olisi jatkunut koko vuoden.



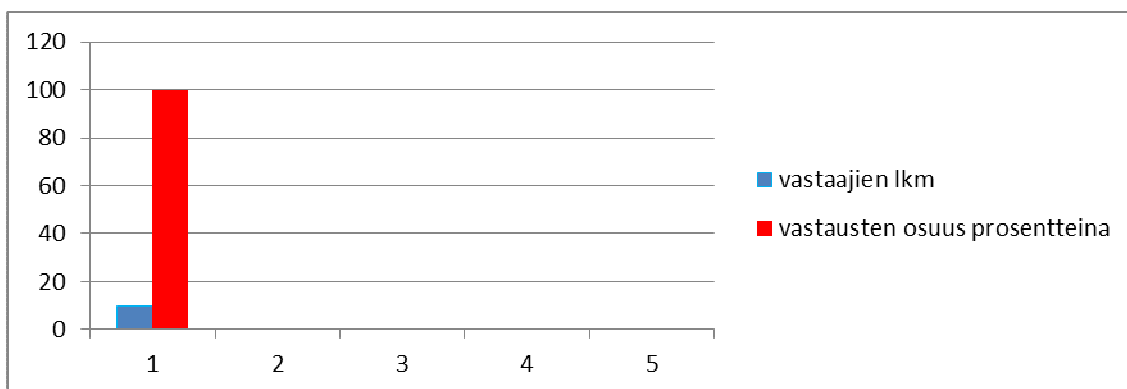
Taulukko 4: Tehtävien ja tarpeiden vastaavuus

Ryhmän tehtävät oli suunniteltu vastaajien mielestä heidän tarpeittensa mukaan. Suurin osa vastaajista ilmoitti, etteivät he kaivanneet mitään erikoista, vaan kokivat saaneensa sitä, mitä tarvitsivatkin. Suoraa ja henkilökohtaista palautetta toivottiin jonkin verran. Osa vastaajista halusi tietää, mitä eri harjoituksilla haettiin ja mitä kirjoittajan tekstit kertoivat hänestä itsestään. Joissain vastauksissa todettiin, ettei edes osattu haluta mitään, koska menetelmä ja tehtävät eivät olleet ennestään tuttuja.



Taulukko 5: Voimautumisen tukeminen

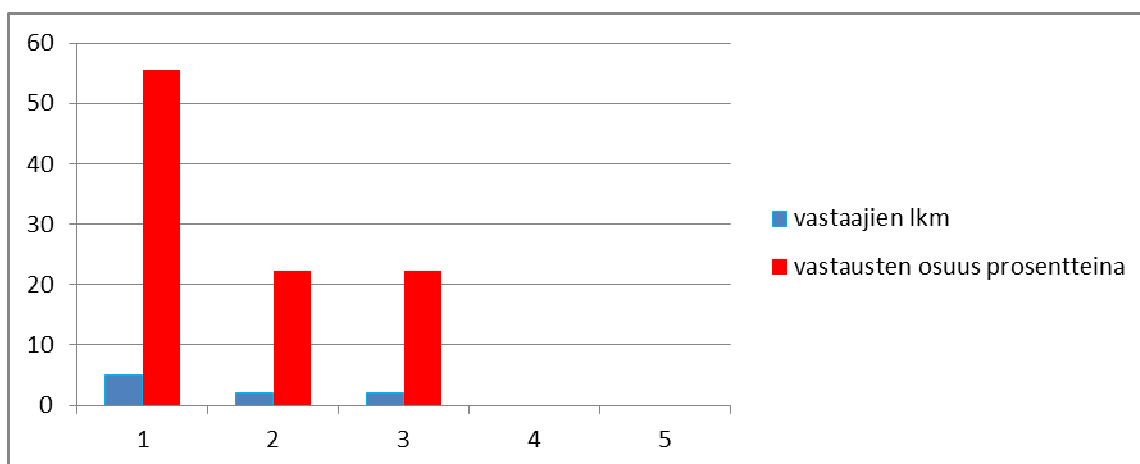
Vastaajat kokivat, että heidän voimautumistaan tuettiin ryhmässä riittävästi. Joitakin toiveita asioiden syvällisemmästä käsittelystä esitettiin. Osa vastaajista totesi, että vasta ryhmän lopussa heidän tarpeensa oli herätetty.



Taulukko 6: Ohjaajan käyttäytyminen

Kaikki vastaajat kokivat, että ryhmän ohjaaja kohteli heitä asiallisesti ja kunnioittavasti.

Ohjaaja koettiin ymmärtävänä, kannustavana ja huomioon ottavana.



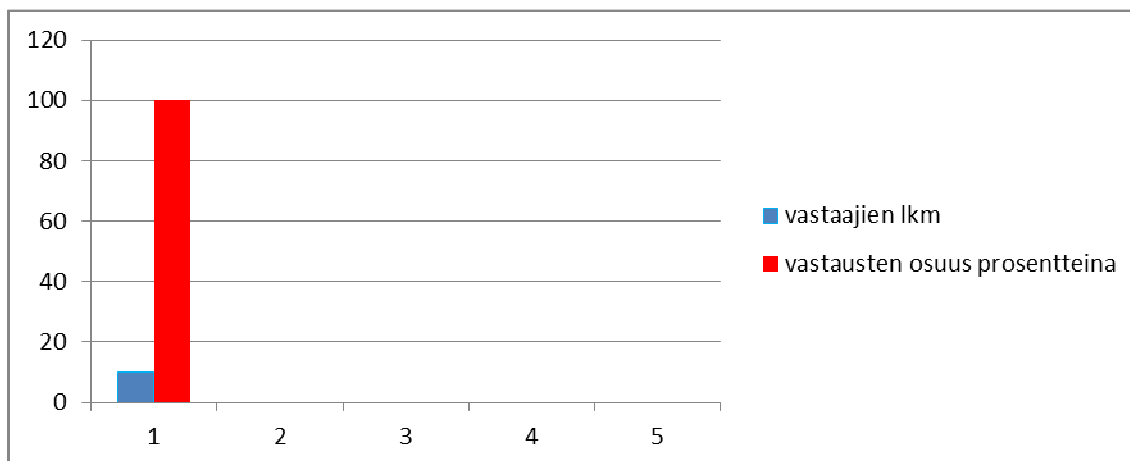
Taulukko 7: Kotona kirjoittaminen

Ryhmässä annettiin vapaaehtoisia kotitehtäviä. Ne koettiin hyviksi, mutta kotona

kirjoittamisen koettiin olevan vaikeata, koska vapaata aikaa ei tahdo löytyä tai keskittyminen

kotona on vaikeampaa kuin ryhmässä.

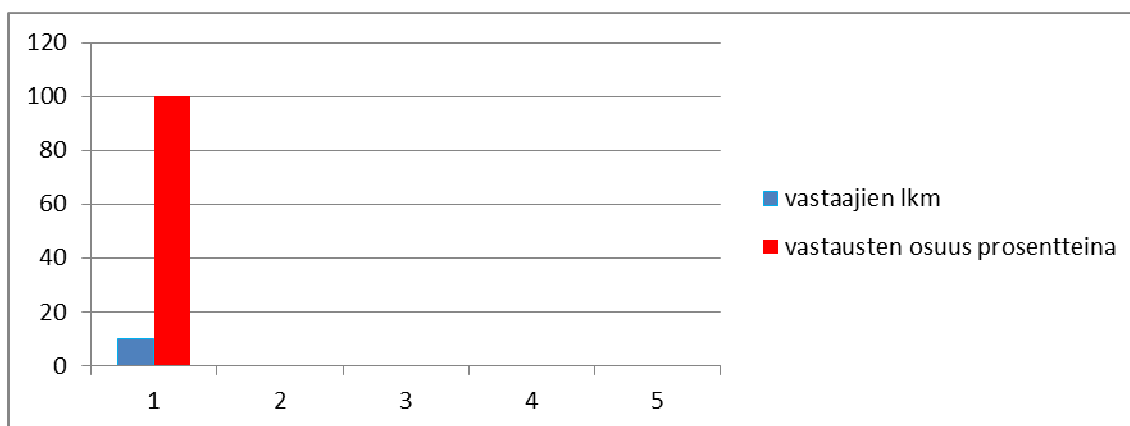
Kotitehtävät eivät olleet työ vaan nautinto. Löysin itsestäni uusia positiivisia ajatuksia.



Taulukko 8: Turvallisuuden tunne ryhmässä

Kaikki vastaajat kokivat olonsa voimauttavan kirjoittamisen ryhmässä turvalliseksi.

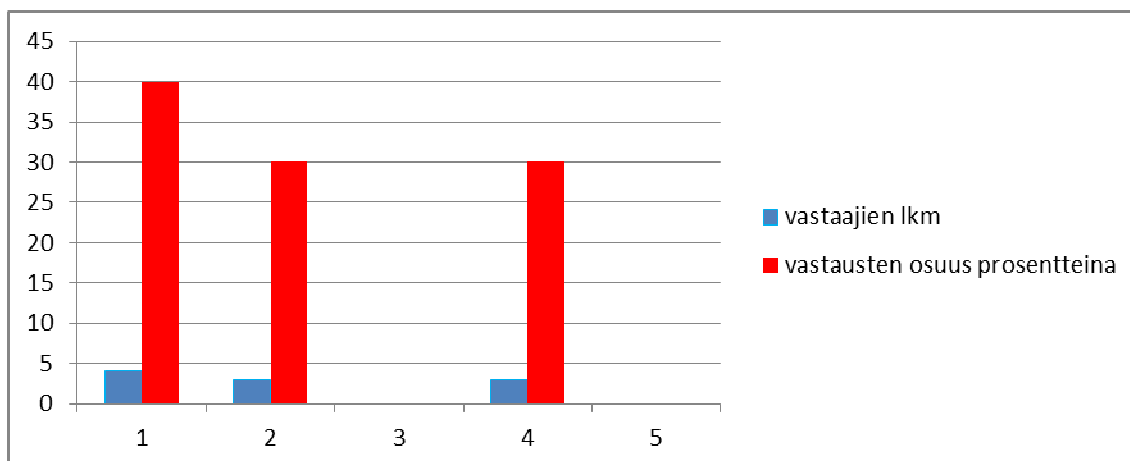
Vastauksissa oli yksittäisiä mainintoja ulkopuolisuuden tunteesta, mutta turvattomaksi oloaan ei kuvannut yksikään vastaaja.



Taulukko 9: Tyytyväisyys tehtäviin ja ohjeisiin

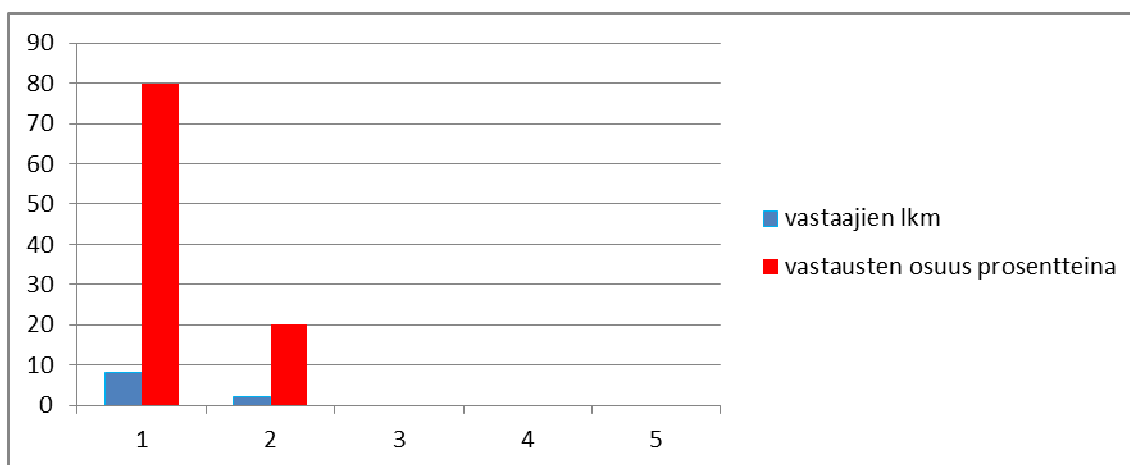
Vastaajat olivat tyytyväisiä ryhmästä saamiinsa tehtäviin ja ohjeisiin. Useassa vastauksessa todettiin, että ohjaaja oli suunnitellut tehtävät sen mukaan, mitä oli ryhmästä oivaltanut.

Jonkin verran esitettiin toiveita siitä, että tehtävät olisivat henkilökohtaisempia, mutta ymmärrettiin hyvin, ettei yksilöllisiä tarpeita voi ryhmässä huomioida.



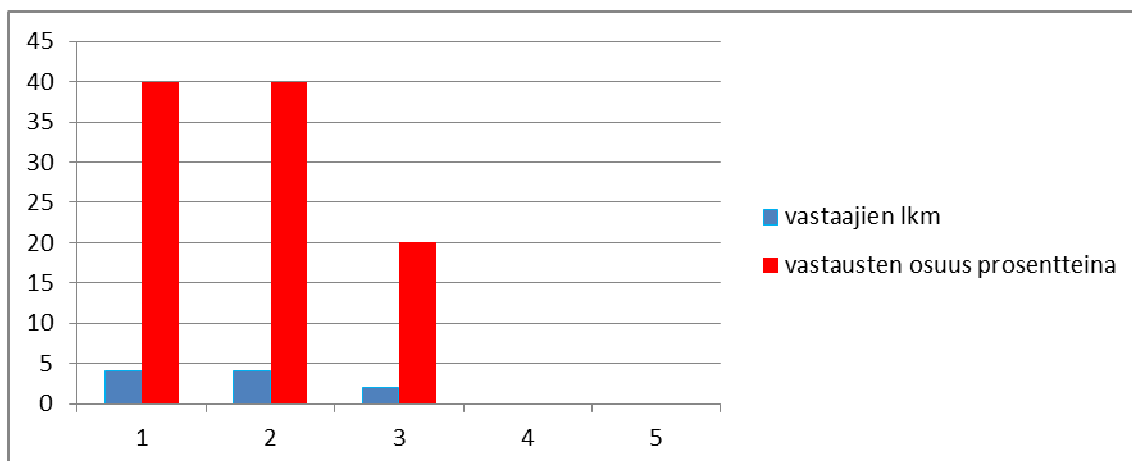
Taulukko 10: Voimautumiseen saatu tuki

Vastaajien mielipiteet siitä, olivatko he saaneet tarpeeksi tukea voimautumiseen, vaihtelivat. Osa vastaajista olisi toivonut henkilökohtaisempaa ja suurempaa palautetta. Jotkut vastaajista totesivat, etteivät alunperinkään lähteneet ryhmään voimautuakseen, vaan voimautuminen tuli positiivisena yllätyksenä.



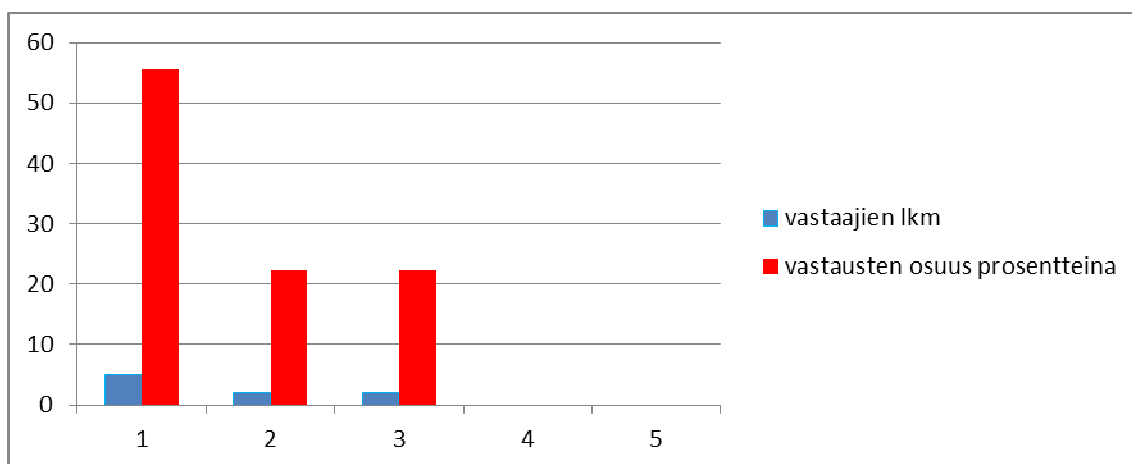
Taulukko 11: Motivointi

Vastaajat kokivat, että heitä on motivoitu riittävästi kirjoitettaessa. Sekä ohjaajan palaute että toisten ryhmän jäsenten rohkaiseva palaute koettiin hyväksi.



Taulukko 12: Voimauttavan kirjoittamisen jatkaminen kotona

Vastaajat aikovat jatkaa voimauttavaa kirjoittamista kotona. Vastauksissa kuvailtiin erilaisia jatkosuunnitelmia. Ryhmän jäsenet aikovat vastaisuudessa kirjoittaa tajunnanvirtaa, runoja, uni- tai päiväkirjaa, novelleja ja jopa kirjan. Osa vastaajista suunnitteli myös osallistuvansa luovan kirjoittamisen etäkurseille.



Taulukko 13: Voimauttaviin ryhmiin osallistuminen tulevaisuudessa

Vastaajat aikovat osallistua voimauttavan kirjoittamisen ryhmään tulevaisuudessa. Suurin osa vastaajista haluaisi välittömästi jatkokurssille. Osassa vastauksia pohdittiin ajankäytöllisiä ja maantieteellisiä esteitä, jotka voivat estää ryhmiin osallistumisen.

5.1 Kokemukset kirjallisuusterapeuttisesta ryhmästä

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään, millaiseksi kirjallisuusterapiaryhmän jäsenet kokivat ryhmän. Ryhmään osallistuminen koettiin innostavana, virikkeitä antavana ja ajattelua stimuloivana. Ryhmä koettiin hyvänä näyttämönä käsitellä elämän kipukohtia. Osallistuminen ryhmän toimintaan koettiin myös alakuloa helpottavana ja omia ajatuksia vahvistavana. Vaikeimpina hetkinä ryhmään osallistuminen antoi muuta ajateltavaa kuin omat vaikeudet. Ryhmän jäsenten anti itselle koettiin voimakkaan kahtiajakautuneesti. Puolet vastaajista koki, ettei ryhmä auttanut heitä millään tavalla. Puolet ilmoitti saaneensa ryhmän jäseniltä lohtua, kannustusta, kuuntelua, kommentteja ja palautetta.

Jakamalla aidosti ja avoimesti omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan.

Puolet vastaajista oli kurssin pituuteen joko erittäin tai jokseenkin tyytyväisiä. Vastaajat halusivat lisää kokoontumiskertoja. Puolet vastaajista olisi toivonut, että kurssi olisi kestänyt koko lukuvuoden. Aikaa olisi joidenkin vastaajien mukaan pitänyt olla puoli tuntia enemmän jokaisessa istunnossa. Jopa neljän tunnin ryhmäkokoontumista kerran viikossa toivottiin.

Olisi mielenkiintoista osallistua kerran viikossa koko vuoden kestävään ryhmään.

Kolme vastaajaa totesi, että viikonloppukurssi sopii parhaiten työssäkäyville, mutta pelkästään viikonloppukurssiin osallistuneista osa suunnitteli seuraavaksi osallistuvansa kerran viikossa kokoontuvaan ryhmään. Vaikutusmahdollisuuksistaan ryhmän kokoontumiskertoihin suurin osa totesi, ettei tarvinnut vaikuttaa mihinkään, vaan kaikki meni hyvin eikä mikään haitannut. Muutamat vastaajat olivat sitä mieltä, että omalla aktiivisuudella ja avoimuudella pystyy auttamaan ja kannustamaan muita ja vaikuttamaan ryhmän ilmapiiriin. Joissain vastauksissa pohdittiin omaa roolia ryhmässä.

Etten toisi itseäni liikaa esille, puhumalla päälle tms.

Vastauksissa toivottiin, että kaikki osallistujat sitoutuisivat ryhmään ja tulisivat joka kerta. Useampi vastaaja olisi halunnut, että ryhmässä olisi ollut enemmän miehiä. Osa vastasi, ettei heille tule mitään erityistä mieleen.

Lomakkeessa kysyttiin, oliko ryhmän jäsenillä jotain haastavia tai vaikeita asioita, jotka vaikuttivat ryhmään tulemiseen ja siellä olemiseen. Monet vastaajat ilmoittivat, että heillä on joku suuri elämänmuutos meneillään, traumoja, surua tai ihmissuhdeongelmia.

Selkeyttää nykyistä elämäntilannetta (eläkkeelle jäänti ja uuteen orientointi).

Myös muista elämäntilanteen vaikeuksista oli mainintoja. Muutama vastaaja ei osannut määritellä mitään erityistä syytä tulla ryhmään. Heitä kiinnosti saada uusia virikkeitä.

Kyselylomakkeessa haluttiin selvittää myös se, tapahtuiko ryhmän kokoontumisen aikana jotain sellaista, joka häiritsi voimautumista.

Monenlaisia haastavia ja vaikeita asioita sekä taloudellisesti että ihmissuhteisiin liittyviä.

Seitsemän vastaajaa ilmoitti, ettei mitään sellaista tapahtunut. Kahden vastaajan lähimmäinen kuoli. Tämä herätti surua ja huolta ja sitoi ajatuksia.

Appiukko kuoli, joten mietteeni olivat hänen puolisoonsa ja omissa lapsissani ja heidän surussaan.

Vastaajilla oli myös muita stressaavia tekijöitä elämässään. Toisaalta nämä vastaajat kokivat, että he saivat ryhmässä muuta ajateltavaa. Ryhmän jäsenet koettiin lohduttaviksi ja aidoiksi. Myös ryhmän jäsenten huumori auttoi surevia ja stressaantuneita ryhmän jäseniä.

5.2 Kokemukset kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään myös, millaisiksi ryhmän jäsenet kokivat kirjallisuusterapeuttiset menetelmät. Suurin osa vastaajista totesi, että kaikki tehtävät olivat hyviä ja mielenkiintoisia ja että yksilön tarpeita on ryhmässä vaikea ottaa huomioon. Osassa vastauksia todettiin, ettei voinut toivoa mitään, koska ei ollut tiedossa, millaisia harjoituksia on olemassa. Vastauksista kävi ilmi myös se, että tehtävät vahvistivat henkilön omaa käsitystä itsestään. Jotkut kotitehtävät toivat ahdistusta ja fyysisiä kipuja esiin. Tehtävät koettiin voimakkaiksi ja niitä kohtaan koettiin jopa pelkoa. Nämä tuntemukset eivät kuitenkaan estä vastaajia osallistumasta ryhmiin tulevaisuudessa. Voimauttavasta kirjoittamisesta vastaajat olivat sitä mieltä, että se on terapeuttista alitajunnan ja mielikuvituksen käyttöön ottoa, oivaltamista, eheytymistä ja tasapainoa sekä oivallinen väline traumojen ja menneisyyden työstämiseen.

Olenpa melkein varma, että sen jatkuessa kirjoittaja eheytyy ja saavuttaa tasapainon.

Voimauttava kirjoittaminen lisää vastaajien mukaan itsetuntemusta. Se koettiin myös mielen puhdistamisena, luovuuden löytämisen välineenä ja levollisen mielen tuojana.

Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä aikoi jatkossa käyttää yhdeksän vastaajaa kymmenestä. Epäröinti menetelmien käytön suhteen liittyi menetelmän voimaan. Kokemukset kirjallisuusterapeuttisesta ryhmästä olivat kuitenkin hyviä ja kiinnostus jatkaa voimauttavaa kirjoittamista oli suuri. Koetut fyysiset kivutkaan eivät estäneet ryhmän jäseniä käyttämästä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä.

5.3 Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttö

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin saamaan selville se, miten ryhmän jäsenet ovat käyttäneet tai aikovat jatkossa käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voimautumisensa lisäämiseen. Ohjaajan antamia tehtäviä kuvattiin hyväksi. Muutama vastaaja mainitsi, että ohjaaja antoi tukea ja tilaa sekä vastasi kysymyksiin. Ylipäätään työvälineiden ja virikkeiden antaminen koettiin hyvänä.

Tulen käyttämään menetelmiä löytääkseni itsestäni monipuolisemmin minussa olevia heikkouksia ja vahvuuksia.

Taustamusiikin soittaminen mainittiin muutamassa vastauksessa erikseen. Se koettiin erittäin hyvänä apuvälineenä, kun kirjoitettiin intensiivisesti. Useissa vastauksissa todettiin, että ryhmään tuleminen tiettyinä päivinä ja tiettyyn aikaan auttoi keskittymään tehtäviin. Kotona kirjoittaminen koettiin hyväksi, mutta ajan löytäminen ja kotona keskittyminen on vastaajien mukaan vaikeampaa kuin ryhmässä. Osa vastaajista on käyttänyt tai aikoo jatkossa käyttää menetelmiä esimerkiksi ystävien tapaamisten teemana tai ystäville annetuissa, henkilökohtaisissa tervehdyksissä ja onnitteluisissa.

6 Pohdintaa

Kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä käy ryhmien ohjaajien kokemusten mukaan yleensä keski-ikäisiä ylittäneitä, lukemisesta ja kirjoittamisesta pitäviä naisia. Miehiä ryhmään hakeutuu paljon vähemmän kuin naisia. Tämä toteutui myös tämän opinnäytetyön kahdessa otantaryhmässä. Ryhmäilmiöt toteutuivat kummassakin ryhmässä aivan teoreettisesti kuvatuilla tavoilla. On todettava, että viikonloppukurssilla ryhmäytyminen tapahtuu nopeammin kuin kerran viikossa kokoontuvassa ryhmässä, koska kokoontumiskerrat ovat paljon pitempiä ja kaikki ryhmäilmiöt tapahtuvat ikään kuin nopeutetussa filmissä.

Ryhmien jäsenet kuvailivat kirjoituskokemustaan hyvin syväksi, innoittavaksi ja puhdistavaksi. He kokivat virkistyneensä kuin hyvän ja syvän yön jälkeen. Toisaalta ryhmän ulkopuolelle jää aina yksittäisiä henkilöitä, jotka kokevat itsensä ulkopuolisiksi ja usein lopettavat ryhmässä käymisen kesken. Näin kävi myös toisessa ryhmässä. Yksi henkilö lopetti parin ensimmäisen kerran jälkeen. Toinen henkilö lopetti ryhmässä käymisen puolesta välissä. Hän jatkoi itsenäisesti voimauttavaa kirjoittamista.

Yksilöllisten tapaamisten tarve tuli ilmi muutaman muun ryhmän jäsenen kohdalla. He olisivat toivoneet juuri heille räätälöityjä tehtäviä ja yksilöllisiä keskusteluja heidän kirjoitustensa pohjalta. Osa vastaajista olisi halunnut tietää, mitä heidän kirjoituksensa kertoo heistä itsestään. Tiedonhalu on täysin ymmärrettävää. Silti on ensiarvoisen tärkeää, että ihminen itse oivaltaa, mistä on kysymys. Vain näin voi itsetuntemus ja ymmärrys kehittyä.

Somaattiset oireet, kuten päänsärky, oksentaminen, pyörtyminen, lihaskivut tai hikoilu ovat tapoja reagoida stressitilanteissa. Somaattisia oireita esiintyy yleensä masentuneilla. Somaattiset oireet voivat johtua myös tunteiden patoutumisesta. Jos niitä ei käsitellä psyykkisesti, ne tulevat ilmi fyysisinä oireina (Kärkkäinen & Pakkala 1999, 27-28.). Tämä ilmeni myös tämän opinnäytetyön otantaryhmissä. Kärsittiin kovista fyysisistä kivuista tapaamisten välillä ja koettiin, että ne ja niihin käytetyt keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet vaikeuttivat kotona kirjoittamista.

Kipupäiviä on ollut paljon tänä keväänä. Silloin ei voi kirjoittaa.

Ryhmässä kirjoittamisen voima ymmärrettiin ja sitä kohtaan tunnettiin jopa pelkoa. Kivuista ja pelosta huolimatta haluttiin ehdottomasti jatkaa ryhmässä kirjoittamista, sillä siellä koettiin päästävän hyvin lähelle traumoja. Yksilötapaamiset olisivat varmasti hyvä tapa työstää pahaa oloa.

Jotkut hakeutuivat ryhmiin purkamaan surujaan. Vastajaat yllättyivät sekä menetelmän tehokkuudesta että siitä voimasta ja ilosta, mitä itsestään kirjoittaessaan löysivät. Tällainen kokemus on voimautumista sanan varsinaisessa merkityksessä. On hämmästyttävää, miten avoimesti ja pakottomasti ryhmän jäsenet kirjoittavat syvimmistä tunnoistaan ja miten lämpimästi ja kannustavasti he toistensa kirjoituksia kommentoivat. On kiistaton tosiasia, että ryhmässä kirjoittaminen on tehokkaampaa kuin yksin kirjoittaminen. Päiväkirja on vaiti, se ei kommentoi eikä anna uusia näkökulmia. Se ei kehu eikä ryhdy pohtimaan, mitä tunteita kirjoitus siinä herätti. Ryhmä sen sijaan elää ja hengittää yksilön tahtiin. Se iloitsee kirjoittajan ilosta ja myötäelää kirjoittajan surussa. Vaikeuksien kohdalla se lohduttaa ja antaa vihjeitä siitä, miten vaikeuksista voi päästä irti siten, että prosessin lopussa löytää itsensä vahvempana kuin koskaan.

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut pitkä prosessi. Teoriaosuuden kirjoittaminen alkoi syksyllä 2013. Otantaryhmät kokoontuivat tammi-huhtikuussa 2014 ja opinnäytetyön kirjoittaminen ja vastauslomakkeiden analysointi jatkui aina syksyyn 2014 asti. Välillä kirjoittaminen ja analysointi oli innostavaa ja palkitsevaa, välillä etenkin tietotekniset ongelmat väsyttivät ja turhauttivat. Punaisena lankana kaiken alla kulki kuitenkin usko voimauttavaan kirjoittamiseen. Ryhmien kokoontumisissa kirjoitetut voimakkaat, tunteita herättävät runot ja tarinat loivat uskoa niin ryhmän jäseniin kuin ohjaajaankin. Kirjoitusten jakaminen ja niistä keskusteleminen vahvistivat ryhmän jäsenten itsetuntoa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vaikka ryhmään olisi mennyt kuinka väsyneenä tahansa, sieltä lähti virkistyneenä ja kiitollisena.

Lähteet

Kirjat

Aaltola, J. & Valli, R. 2010a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ahonen, P., Halinen, A., Honkala, J. & Kaimio, J. 2003. Faktum. Uusi tietosanakirja 2. Dio - Häv. Porvoo: WSOY.

Ahonen, P., Halinen, A., Honkala, J. & Kaimio, J. 2004. Faktum. Uusi tietosanakirja 3. Häb - Kork. Porvoo: WSOY.

Bolton, G. 1999. The Therapeutic Potential of Creative Writing. London: Jessica Kingsley Publishers.

Freud, A. 1936. Minän suojautumiskeinot. Helsinki: Weilin+Göös.

Freud, S. 1981. Johdatus psykoanalyysiin. Jyväskylä: Gummerus.

Freud, S. 1995. Unien tulkinta. Jyväskylä: Gummerus.

Fromm, E. 1980. Freud ja freudilaisuus. Helsinki: Kirjayhtymä.

Fromm, E. 2007. Unohdettu kieli. Tallinna: Vastapaino.

Grace, C. & Shores, E. 2010. After the Crisis. Using Storybooks to Help Children Cope. Columbia: Gryphon House Inc.

Hirsjärvi, S. 2002. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huovinen, P., Nurminen, M. & Oukari, T. 1979a. Otavan suuri ensyklopedia 4. Esihistoria - Harvey. Helsinki: Otava.

Huovinen, P., Nurminen, M. & Oukari, T. 1979b. Otavan suuri ensyklopedia 6. Inarijärvi - Juuri. Helsinki: Otava.

Ihanus, J. 1991. Päiväkirjasta hypermediaan. Suomen Kirjallisuusterapiyhdistyksen 10-vuotisjuhlakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Ihanus, J. 1985. Sanojen liikkeitä. Kirjoituksia kirjallisuus- ja runoterapiasta. Helsinki: BTJ-kirjastopalvelu.

Ihanus, J. 1995. Vaieta vai sanoa : kirjallisuusterapia kasvutyössä. Helsinki: BTJ-kirjastopalvelu.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jung, C. G. 2003. Symbolit - piilotajunnan kieli. Helsinki: Otava.

Jung, C. G. 1990. Unia, ajatuksia, muistikuvia. Porvoo: WSOY.

Jampolsky, G. 2012. Rakkaus on pelosta vapautumista. Helsinki: Basam Books.

- Kärkkäinen, S. & Pakkala, T. 1999. Jääkarhutanssia ja vaivalloisia vanhempia. Tapaustutkimus avioerosta kertovan kirjan merkityksestä avioerokriisin kokeneille lapsille. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteen laitos.
- Lindroos, H. & Segercranz, U. 2009. Yksilöksi ryhmässä. Ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsingin yliopisto: Palmenia.
- Lämsä, A.-L. 2011. Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Matikka, L. 2013. Flow. Anna mennä ja onnistu. Saarijärvi: Docendo.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimukset perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäki, S. & Arvola, P. 2009a. Satu kantaa lasta. Helsinki: Duodecim.
- Mäki, S. & Arvola, P. 2009b. Tarina tukee lasta. Helsinki: Duodecim.
- Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.
- Niemi-Mattila, M.-L. 1998. Juva: WSOY.
- Nurmi, T., Rekiaro, I., Rekiaro P. 2009. Uusi suomen kielen sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Ogden, P. 2009. Trauma ja keho: sensomotorinen psykoterapia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Pettersson, J. 1996. Shamaaneja, sankareita ja arkkityyppejä. Myyteistä C. G. Jungiin ja poikkeaviin tajunnan tiloihin. Norja: Aquarian Publication.
- Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Stone, I. 1986. Sigmund Freud. Juva: WSOY.
- Suvilehto, P. 2008. Lasten luova kirjoittaminen psyykkisen tulpan avaajana. Tapaustutkimus pohjoissuomalaisen sairaalakoulun ja Päätalo-instituutin 8-13-vuotiaiden lasten kirjoituksista. Lisensiaatintyö. Oulun yliopisto, humanistinen tiedekunta.
- Talvitie, S. 2006. Runo herättää ihanan, suojaavan tunteen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vakkuri, K. 2011. Syyllisyys, häpeä, syyllistäminen. Helsinki: BSV Kirja.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Internet -lähteet

Helin, M., Jäppinen, S., Launis, M. & Spoof, S. 2013. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.11.2013.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

Henkilötietolaki. 1999/523. Finlex. Viitattu 3.9.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

Hollis, J. 2006. The Jung Page. A Brief Note on Carl Jung. Viitattu 30.1.2014.

http://www.cgjungpage.org/index.php?option=com_content&task=view&id=743&Itemid=54

Järvinen, T. 2009. OKKA-säätiö. Ammattikasvatuksen aikakauskirja. Viitattu 30.1.2014.

http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09_Jarvinen8_17_2.pdf

L'Abate. 2011. Rijeka, Croatia. InTech. Mental Illnesses - Understanding, prediction and Control. Viitattu 19.6.2014.

http://80.191.221.11/files/research/site/medical/Mental%20and%20Behavioural%20Disorders%20and%20Diseases%20of%20the%20Nervous%20System/Mental_Illnesses_-_Understanding_Prediction_and_Control.pdf#page=421

Linnainmaa, T. & Laine, P. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n kotisivut. Viitattu 19.6.2014.

<http://www.kirjallisuusterapia.net>

Mäkinen, P. 2002. Reflektio oppimisessa. Viitattu 24.11.2013

<http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm>

Peltomäki, P. 2012. Unipäiväkirjan kirjoittamisesta. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 24.11.2013.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38238/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201207182103.pdf?sequence=1>

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen A. 2006. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi. Viitattu 24.11.2013.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html

Tuorila, H. 2009. Helsinki. TEM. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja. Viitattu 30.1.2014.

http://www.kuluttajatutkimuskeskus.fi/files/5403/04_tuorila_terveyspalvelut.pdf

Liite 1 Saatekirje ja ryhmä jäsenten suostumus



Hyvä voimauttavan kirjoittamisen ryhmän jäsen!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Paula Nordström Laurea ammattikorkeakoulun Lohjan kampukselta. Suuntaudun mielenterveystyöhön ja teen opinnäytetyötäni

”Kirjallisuusterapiaryhmä voimautumisen tukena” varten kyselyn voimauttavan kirjoittamisen ryhmässäni. Tarkoitukseni on selvittää mielipiteesi ryhmän merkityksestä voimautumisen tukena ja tätä varten toivoisin, että Sinulla olisi mahdollisuus vastata muutamiin kysymyksiin. Tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää suunniteltaessa uusia voimauttavan kirjoittamisen ryhmiä ja niiden sisältöä. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyni on täysin luottamuksellinen ja vastanneiden henkilöiden henkilöllisyys pysyy salassa. Kaikki vastaukset ovat minulle tärkeitä. Tutkimuksen valmistuttua hävitän saamani vastauslomakkeet silppurissa.

Olen saanut kyselyä varten tutkimusluvan Lohjan kaupungin kulttuuritoimelta. Pyydän Sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn. Voit palauttaa kyselyn joko postin kautta valmiiksi maksetulla vastauskirjeellä tai antaa suljetun kirjeen minulle jollain ryhmän viimeisistä kokoontumiskerroista. Jos sinulla on kysyttävää asian suhteen, voit ottaa yhteyttä joko minuun tai opinnäytetyötäni ohjaaviin opettajiin Anu Elorinteeseen (anu.h.elorinne@laurea.fi) tai Ulla Lemströmiin (ulla.lemstrom@laurea.fi).

Ystävällisesti

Paula Nordström



Suostumus

Suostun vastaamaan kyselylomakkeeseen

Paikka ja aika

Voimauttavan kirjoittamisen ryhmään osallistuvan nimi ja nimenselvennys

Liite 2. Kyselylomake

Kyselylomake voimauttavan kirjoittamisen ryhmään osallistuneille

Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Pyydän Sinua vastaamaan avoimiin kysymyksiin omin sanoin.

1. Sukupuoleni

Mies

Nainen

2. Ikäni a) alle 20 b) 20-35 c) 36-45 d) 46-55 e) 56-65 e) yli
66

3. Koulutustasoni a) kansalais- tai peruskoulu b) lukio tai muu toisen asteen
tutkinto c) amk-tutkinto d) yliopistotutkinto

4. Mitä tavoitteita sinulla oli tullessasi ryhmään?

5. Mitä voimautuminen Sinun mielestäsi on?

6. Mitä voimauttava kirjoittaminen mielestäsi on?

7. Oliko Sinulla haastavia ja/tai vaikeita asioita tai tunteita ennen voimauttavan kirjoittamisen ryhmään tuloasi? Jos oli, millaisia?

8. Miten ryhmään osallistuminen tuki ja auttoi Sinua haastavien tai vaikeiden asioiden tai tunteiden nimeämisessä ja käsittelyssä sekä tavoitteiden saavuttamisessa?

9. Miten ohjaaja auttoi Sinua?

10. Miten ryhmän jäsenet auttoivat Sinua?

11. Kirjoititko kotitehtäviä ja jos kirjoitit, miten ne auttoivat Sinua?

12. Tapahtuiko ryhmän kokoontumisaikana Sinulle tai läheisellesi jotain sellaista, mikä haittasi voimautumistasi?

13. Aiotko käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä jatkossa ja miten?

Ympyröi seuraavista kysymyksistä (kysymykset 13-25) itsellesi sopivin vaihtoehto.

14. Ryhmä kokoontui 13 kertaa, yhteensä 26 oppituntia. Käyntimäärät olivat mielestäni riittävät.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos olet eri mieltä, mikä määrä kertoja olisi Sinun mielestäsi hyvä? Kuinka pitkiä kokoontumiskerrat silloin voisivat olla?

15. Ryhmän tehtävät oli suunniteltu tarpeitteni mukaan.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos olet eri mieltä, millaisia tehtäviä olisit kaivannut?

16. Mihin asioihin voit itse vaikuttaa ryhmän kokoontumiskerroilla?

17. Koen, että voimautumistani tuettiin riittävästi ryhmässä.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

18. Koen, että ryhmän ohjaaja kohteli minua asiallisesti ja kunnioittavasti.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

19. Kotona tapahtuva kirjoittaminen on mielestäni hyvä asia.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

20. Koin oloni voimauttavan kirjoittamisen ryhmässä turvalliseksi.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

21. Olen tyytyväinen ryhmästä saamiini tehtäviin ja ohjeisiin.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos et ollut tyytyväinen, millaisia tehtäviä olisit halunnut?

22. Olen saanut tarpeeksi tukea voimautumiseen.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos et saanut tarpeeksi tukea, millaista tukea olisit halunnut?

23. Minua on motivoitu riittävästi kirjoittaessani.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

24. Jos voisit muuttaa jotain voimauttavan kirjoittamisen ryhmässä, mitä muuttaisit?

25. Aion jatkaa voimauttavaa kirjoittamista kotona.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos aiot jatkaa, mitä aiot kirjoittaa?

Jos et aio jatkaa, miksi?

26. Aion osallistua voimauttavan kirjoittamisen ryhmään tulevaisuudessa.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä En samaa enkä eri
mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Jos olit eri mieltä, miksi et aio osallistua?

Mikäli haluat, voit lähettää minulle sähköpostin liitteenä ryhmässä kirjoittamiasi tekstejä.
Tekstejä voi olla yksi tai useampia.

Kiitos osallistumisestasi kyselyyn!

Liite 3. Tutkimuslupa



Tutkimuslupahakemus

Opinnäytetyön tekijäPaula Nordström.....

Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot Paula Nordström, Tutkijajohdon johtaja
paula.nordstrom@laurea.fi, 0200 8858 7511

Organisaatio/yksikköLaurea Loitja.....

Organisaation/yksikön yhteystiedot Laurea-ammattikorkeakoulu, Laurea Loitja
 Nummimieksi 6, 05100 Loitja

KoulutusohjelmaKoulutuskeskus Loitja.....

Opinnäytetyön ohjaajaUlla Lemström, Anu Elorinne.....

Opinnäytetyön ohjaajan yhteystiedot(09) 8858 7511, Anu.H.Floriane@laurea.fi

Opinnäytetyön nimi Kirjallisuusterapiaryhmä voimaantumisen tukana

Opinnäytetyön tavoitteet/tutkimusongelma

Tarkoitukseni on saada selville, miksi ryhmän jäsenet ovat ryhmään hakeutuneet, ovatko kirjallisuusterapeuttiset menetelmät heidän mielestään sopivia voimaantumiseen ja itsetuntemuksen sekä -luottamuksen lisäämiseen, kokevatko ryhmän jäsenet pystyneensä pääsemään irti epämääräisistä negatiivisista tunteistaan ja ovatko he pystyneet lisäämään ymmärrystään siitä, miksi he tällaisia tunteita tuntevat. Lisäksi haluan selvittää, aikovatko ryhmän jäsenet jatkaa kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttämistä myöhemmin.

Opinnäytetyön aiheista, menetelmät ja aikataulu

Sanat voiman ja luovuuden lähteenä -kurssin materiaali. Kurssi ajalla 14.1.2014-15.4.2014 tiistai-iltaisina. Jaan kyselylomakkeen kaikille ryhmän jäsenille viimeisellä tunnilla. Kurssin jälkeen työstän lomakkeiden materiaalin. Opinnäytetyön julkaiseminen tapahtuu jossain syyskuun 2014 julkaisuseminaarissa.

Tutkimussuunnitelman tiivistelmä liitteenä

Loitja 6.3.14
 Pätkä ja aika 20.....

Pätkä ja aika

Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden allekirjoitus/allekirjoitukset

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Tutkimuslupa on myönnetty

Loitja 6.3.2014

Pätkä ja aika

Loitja 6.3.2014

Allekirjoitus

Opiskelijalla on opinnäytetyötä tehdessään samanlainen vastuvelvollisuus kuin sosiaali- ja terveysalan virkasuhteisella työntekijällä. Hän on velvollinen ehdottomasti turvaamaan opinnäytetyössään tarkastelemiensa henkilöiden identiteettiä ja anonymiteettiä.