



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# ”Oispa mulla kaveri!”

Ryhmätoiminnan merkityksiä nuorten  
kokemaan yksinäisyyteen.

Sari Herva & Anne Laitinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**”Oispa mulla kaveri!”  
Ryhmätoiminnan merkityksiä nuorten  
kokemaan yksinäisyyteen.**

Sari Herva & Anne Laitinen  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Kesäkuu, 2018

Sari Herva, Anne Laitinen

”Oispa mulla kaveri!” - Ryhmätoiminnan merkityksiä nuorten kokemaan yksinäisyyteen.

Vuosi 2018

Sivumäärä 93

---

Tämä laadullinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Hyvinkääläisen yläkoulun kanssa, kohderyhmänä 7.-8.luokkalaiset nuoret, joille suunniteltiin ja toteutettiin kahdeksan kerran ryhmätoimintakokonaisuus. Ryhmätoimintaan osallistui viisi (5) nuorta. Teoreettinen viitekehys koostui yksinäisyyteen liittyvistä tutkimuksista, samankaltaiseen ryhmätoimintaan liittyvästä kokemusasiantuntija-kyselystä sekä luonteenvahuuksiin, minäkuvaan, itsetuntoon sekä vuorovaikutukseen ja vertaissuhteisiin liittyvästä teoriapohjasta.

Ryhmätoiminnan tavoite ja tarkoitus olivat tutkia ja kartoittaa mahdollisia muutoksia yksinäisyyden kokemuksessa sekä omien vahuuksien, minäkuvan ja vuorovaikutustaitojen kehittyneisyydessä. Toinen tavoitteemme oli tuottaa ryhmätoimintaopas yhteistyökoulullemme ja muiden koulujen käyttöön. Tutkielmassamme kartoitimme nuorten ajatuksia tämän kaltaisten ryhmien tarpeelle ja merkitykselle. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kahta kyselyä, ryhmän toiminnan havainnointia sekä ryhmässä toteutettuja konkreettisia tuotoksia. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Analyysin perusteella rakentui viisi luokkaa, joiden kautta muutoksia tarkasteltiin: yksinäisyys, itsetuntemus ja - luottamus, rohkeus, sinnikkyys ja vuorovaikutus-, kaveri- ja ryhmätyötaidot.

Tutkielmamme johtopäätöksiä voidaan todeta, että ryhmätoiminta tuki yksinäisyyden vähenemistä. Osallistujat kokivat myös itsetuntemuksensa ja - luottamuksensa kehittyneen ryhmätoiminnan aikana. Vahuuksista rohkeus oli lisääntynyt huomattavasti. Kaveritaidot olivat kehittyneet lähes kaikilla. Muut johtopäätökset liittyivät kaveri-, vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoihin liittyviin teemoihin. Osallistujien kokemukset toiminnasta olivat voittopuolisesti positiivisia.

Koemme tulosten pohjalta, että tämän kaltaiselle ryhmätoiminnalle on tarvetta ja sen merkitys nuorille on positiivinen. Kehitettävää löytyy havaintojemme mukaan mm. tapaamiskertojen määrän lisäämisestä ja joidenkin kertojen keston pidentämisestä. Jatkotutkimuksena ryhmätoimintaa voisi pidentää muutamalla kerralla, ja lisätä toimintaan muutaman jatkotapaamisen muutaman kuukauden päähän toiminnasta. Näin ryhmätoiminnan aikaista merkitystä ja tärkeyttä olisi mahdollisuus arvioida vielä tarkemmin.

Asiasanat: minäkuva, nuoret, ryhmätoiminta, vahvuudet, vuorovaikutustaidot, yksinäisyys

Sari Herva & Anne Laitinen

"If I had a friend!" - Meanings of group activity for loneliness experienced by youngsters.

Year 2018

Pages

93

---

This qualitative thesis was implemented in co-operation with an upper secondary school in Hyvinkää. The target group was 7th and 8th graders, to whom a group activity was planned and organized. The group gathered eight times during a two month period in the autumn semester 2017. Five youngsters took part in the group. The theoretical framework consisted of research related to loneliness, an interview of one instructor of a similar group and also a theoretical base that was related to character strengths, self-image, self-esteem as well as interaction and peer relationship.

The aim and purpose of the group activity was to study and gather information of possible changes in experiencing feelings of loneliness and in one's own character strengths, self-esteem and interaction skills. Our other aim was to produce a guide for group activity for our co-operative school and also for other schools. Thoughts of needs and purposes for this kind of group activity were also gathered from youngsters in our research. As methods of gathering source information were used two inquiries, and observation of the group activity and the concrete work that were produced during the group activity. The materials were analyzed by means of content analysis. Based on the analysis five classes were created through which the changes were inspected; loneliness, self-esteem and -confidence, courage, resilience and interaction-, friendship- and group work skills.

As a conclusion of our research it can be stated that the group activity supported the decreasing of loneliness. The participants also experienced development of their self-esteem and -confidence during the group activity. Courage as a character strength was developed significantly. Friendship skills were developed with nearly all of the participants. Other conclusions were related to interaction and group work skills. The participants' experiences of the group activity were mainly positive.

Our experiences through the results are that this kind of group activity is needed and its meaning for youngsters is positive. Based on our observation the group activity could be developed more by increasing the amount the group sessions and prolongation of some sessions. To study this theme further the group activity could be prolonged with a few sessions and by adding also a few extra sessions a few months after the first set of sessions. With these additions the meaning and importance of the group activity could be evaluated even better.

Keywords: character strengths, group activity, interaction skills, loneliness, self-esteem, youth

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Yksinäisyys .....	8
2.1	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys .....	9
2.2	Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden seurauksia .....	11
2.3	Lasten ja nuorten yksinäisyys .....	11
3	Psykososiaaliset ominaisuudet ja -taidot.....	12
3.1	Luonteen vahvuudet ja hyveet .....	13
3.1.1	Values in Action - Hyveet toiminnassa .....	13
3.1.2	Luonteevahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttö koulussa .....	14
3.2	Minäkuva ja itsetunto .....	15
3.3	Vuorovaikutus- ja kaveritaidot .....	18
4	Aiempia tutkimuksia aiheesta .....	20
4.1	”Kavereita nolla” - tutkimuksia lasten ja nuorten yksinäisyydestä .....	21
4.2	Koululaisten yksinäisyys -tutkimus .....	21
4.3	”Se että maanantaikin voi olla kiva”- YAMK tutkielma .....	22
4.4	Tiistai-kerho, kokemuksia ryhmätoiminnasta nurmijärveläisessä yläkoulussa .....	24
5	Tutkimuskysymykset .....	25
6	Tutkielman asettelu .....	25
6.1	Monimenetelmä- eli triangulaatio-tutkimus.....	26
6.1	Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.....	27
7	Aineiston keruu .....	29
7.1	Ryhmätoiminnan aikainen aineiston keruu ja havainnointi .....	30
7.2	Kyselytutkimukset aineistonkeruumenetelmänä .....	32
8	Analysointi .....	33
8.1	Lomakekyselyn analysointi .....	33
8.2	Sisällönanalyysi kirjallisesta aineistosta .....	33
9	Tulokset .....	35
9.1	Kyselyjen tulokset .....	35
9.2	Havainnoinnin tuloksia .....	42
9.3	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu .....	47
10	Johtopäätökset .....	49
10.1	”Sain uuden kaverin.”.....	50
10.2	”Olen sosiaalisempi ja aktiivisempi kavereiden kanssa” .....	50
10.3	”Uskallan puhua uusille ihmisille” ja ”Luotan itseeni” .....	52
10.4	”Innostun nykyään helpommin myös hyvin pienistä jutuista.” .....	52
10.5	Muita johtopäätöksiä.....	53

11 Pohdinta.....	54
Lähteet .....	59
Kuviot .....	61
Taulukot .....	62
Liitteet.....	63

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa nuorten kokemuksia ryhmätoiminnan merkityksestä ja tarpeellisuudesta yksinäisyyden ehkäisemisessä. Yksinäisyyttä ja sen merkitystä ihmisen elämään on tutkittu paljon. Nuorten osalta se voi jättää jäljet koko elämänkaareen ja vaikuttaa moneen eri elämän alueeseen. Toimintamme järjestettiin kouluympäristössä, koska koulun velvollisuus on huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti.

Suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden heikentäjistä yksinäisyys on suurin yksittäinen tekijä. Yksinäisyys on myös yksi yhteiskunnallisista eriarvoisuuksista aiheuttavista tekijöistä ja se estää satojen tuhansien suomalaisten arvokkaan elämän elämistä. Tutkimuksissa yksinäisyys jää usein muiden tekijöiden varjoon. Syynä tähän voi olla se, että on paljon helpompaa ajatella, että yksilön ongelmat voivat johtua mielenterveysongelmista, ylipainosta tai liikunnan puutteesta. (Saari 2016, 5 - 10.)

Yksinäisyyden yhteiskunnallinen merkitys on paljon suurempi kuin mitä on ajateltu, ja vasta viimeisten viidentoista vuoden aikana tähän on yhteiskunnallisella tasolla havahduttu. Tutkimuksissa yksinäisyyden on havaittu olevan huomattava hyvinvointi- ja mielenterveysongelmia aiheuttava syy tai niiden seuraus. Monet ongelmat, joiden aikaisemmin ajateltiin johtuvan yksilön valinnoista tai sosioekonomisista eroista, selittyvätkin paremmin niitä yhteen liittäväällä yksinäisyydellä. Näin ollen yksinäisyyttä voidaankin pitää perinteisten syiden takana piilossa olevana ”juurisyyinä”. (Saari 2016, 5 - 10.)

Opiskeluhoitolain 1287/2013 tarkoituksena on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja ehkäistä ongelmien syntymistä. Lailla on myös tarkoitus edistää koko oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvointia, terveellisyyttä sekä turvallisuutta. Myös oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön esteettömyyden, yhteisöllisen toiminnan ja kodin ja oppilaitoksen välisen yhteistyön edistäminen on lain tarkoituksena. Lain tehtävänä on myös turvata riittävän varhainen tuki kaikille, jotka tukea tarvitsevat. Opiskeluhoitopalveluiden yhdenvertainen saatavuus ja laatu turvataan myös lain perusteella. Lain pyritään myös varmistamaan, että opiskeluhoitoa toteutetaan ja johdetaan toiminnallisena kokonaisuutena sekä monialaisena yhteistyönä. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 1287/2013 2:1 - 5.)

Yhteisöllinen oppilashuolto on tärkeää ja siihen tulisi keskittyä entistä enemmän, sillä lapselle ja nuorelle kasvu- ja kehitysympäristö on erittäin tärkeää. Ympäriällä oleva yhteisö ja ympäristö määrittävät myös yksilön hyvinvointia. (Pelkonen 2014.) Yhteisöllisillä toimintatavoilla voidaan kohdentaa toimintaa suurempaan ryhmään ja siitä hyötyy kerralla moni oppilas, kun yksilöllisessä opiskeluhoollossa keskitytään vain yhteen oppilaaseen. Yhteisöllisellä oppi-

lashuollolla saadaan mielestämme parempia tuloksia, kun pystytään vaikuttamaan yhdellä kerralla isompaan ryhmään.

Ajatus ”Oispa mulla kaveri!”-ryhmästä nousi aiemmin tehdyn opinnäytetyön, Yksinäisyys yläkoulussa (2016), jatkokehittelyajatuksista, jonka pohjalta saimme idean lähteä pohtimaan ryhmän kokoamista. Ajatusta vahvisti keväällä 2017 Nurmijärvellä moniammatillisissa ryhmätapaamisissa toistuvasti esiin tullut huoli nuorten yksinäisyydestä ja siihen puuttumisesta esimerkiksi ryhmätoiminnan keinoin. Ryhmille tuntui olevan tarvetta ja niiden kehittämiseen tulisi lisätä resursseja. Näiden ajatusten pohjalta alkoi ”Oispa mulla kaveri!” -ryhmän kehitys- ja suunnittelutyö.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tutkia, millaisia muutoksia vuorovaikutustaitojen ja minäkuvan vahvistamisen sekä omien vahvuuksien tunnistamisen kautta nuoren kokemassa yksinäisyydessä voisi tapahtua. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli myös kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia taitoja. Ryhmässä toimimisen kautta tarkoituksena oli rohkaista lapsia ja nuoria ottamaan aktiivisemmin kontaktia muihin nuoriin. Tavoitteena oli myös luoda konkreettinen ryhmätoimintaopas yhteistyökoulullemme. Ryhmätoiminnassa oli tarkoitus hyödyntää ja soveltaa jo olemassa olevia harjoituksia. Oispa mulla kaveri! -ryhmätoimintaopas on luettavissa sekä tämän työn liitteissä (Liite 6). Opas on myös toimitettu Hyvinkään kaupungin oppilashuoltoon ja yhteistyökoulullemme paperisena ja sähköisenä ja oppilashuollon sisäiseen verkkoon.

Toiminnan tavoitteiksi asetimme sekä selkeitä konkreettisia tavoitteita, että myös pidemmän tähtäimen tavoitteita. Tarkoituksena oli antaa nuorille keinoja, miten toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja sosiaalista kanssakäymistä vaativissa tilanteissa. Tavoitteenamme oli myös omien vahvuuksien tunnistaminen ja minäkuvan parantaminen. Näiden psykososiaalisten taitojen harjoittamisen myötä tavoitteenamme oli, että oppilaalla olisi ryhmätoiminnan avulla tai sen kautta mahdollisuus saada sellainen kaveri, jonka kanssa voisi viettää aikaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin.

## 2 Yksinäisyys

Mitä yksinäisyys on? Yleensä yksinäisyys on ihmisen kokema negatiivinen psyykinen olotila. Jos ihminen ei ole yksinäinen omasta halustaan, hän yleensä tuntee ahdistusta, koska hänellä on puutetta ihmissuhteista, sekä määrällisesti että laadullisesti. Yksinäinen ihminen kokee, ettei hänellä ole ketään, jolle puhua, tai ketään, kuka voisi ymmärtää häntä, hänen ajatuksiinsa, aikomuksiaan, tunteitaan tai toiveitaan. Yksinäisyyttä voi olla myös se, että ihminen on isossa joukossa, mutta tuntee itsensä täysin ulkopuoliseksi, joukkoon kuulumattomaksi ja



kelpaamattomaksi. Yksinäisyys voi olla jopa sitä, että sukulaisten ympäröimänä ihminen ei keksi yhtään asiaa, johon voisi reagoida. (Junttila 2015, 13.)

Yksinäisyyden kokemus on aina subjektiivinen, jolloin ihminen voi vain itse kokea olevansa yksinäinen. Siinä missä joku toinen viihtyy yksin, eikä kaipaa ketään ympärilleen, toinen voi kaivata aina vain enemmän ihmisiä ympärilleen, vaikka heillä olisi päällepäin nähtynä paljon ystäviä ja kavereita. Yksinäisyyden tunteeseen eivät myös useinkaan vaikuta sosiaaliset verkostot tai fyysiset välimatkat. Ihminen voi olla yksinäinen suuressa väkijoukossa tai hän voi myös olla yksin olematta kuitenkaan yksinäinen. (Junttila 2015, 18.)

Yksinäisyys voi olla vapaaehtoinen valinta johtuen monenlaisista syistä. Henkilön elämässä voi tapahtua monia asioita yhtä aikaa. Tällöin on usein hyvä pysähtyä hetkeksi pohtimaan meneillään olevia asioita. Vapaaehtoinen yksinäisyys voi olla oma valinta myös silloin, kun ihmisisuhteissa on ollut paljon kolhuja. Luottamus toisiin ihmisiin on voinut mennä joko väliaikaisesti tai pysyvästi. Ajan myötä luottamus yleensä palautuu ja silloin ollaan valmiita palaamaan muiden ihmisten seuraan. Joskus voi taas olla niin, että muiden seuraa ei vain kaivata. Silloin ihminen viihtyy yksin ja yksin ollessaan saa toimia juuri kuten itse haluaa. (Nevalainen 2009, 18 - 19.)

Yksinäisyys on yleensä tila, joka ei ole toivottu. Sen aiheuttama haitta voidaan kokea suurena tai pienenä. Yksinäisyyteen mielletään liittyvän erilaisia negatiivisina pidettyjä tunteita ja kokemuksia, jotka voivat vaihdella tilanteiden mukaan. Yksinäinen voi kokea, että hän on jäänyt pois kaikesta hauskaista, hän voi tuntea surua, voi ajatella olevansa paha, inhottava tai vihattava. Hän voi myös kokea olevansa ruma, tyhmä tai tylsä ihminen. Yksinäinen ihminen saattaa myös tuntea olevansa itse syyllinen yksinäisyyteensä. Yksinäinen voi yrittää hakea elämästään jotain virhettä, joka voisi selittää hänen yksinäisyytensä. Jopa pieni asia lapsuudessa voi yksinäisen mielestä olla syy siihen, miksi hän on yksinäinen aikuisena. Yksinäinen ihminen saattaa ajautua sellaiseen tilaan, jossa häntä ei huvita enää mikään. Hän saattaa jopa olla valmis tekemään lähes mitä tahansa, jotta pääsisi eroon yksinäisyydestä. Yksinäisyys voi jopa sairastuttaa ihmisen. Mielenterveyteen liittyvät ongelmat on hyvin usein liitetty yksinäisyyteen. Esimerkiksi äänet ja näyt, joita ihminen voi nähdä tai kuulla, paikkaavat usein ihmisen yksinäisyyttä. Onpa edes yksi, joka puhuu ihmiselle, vaikka se olisikin vain ääni pään sisällä. (Nevalainen 2009, 21 - 22.)

## 2.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

*Sosiaalinen yksinäisyys* tarkoittaa yksinäisyyttä, jossa henkilö kokee jäävänsä vertaisryhmän tai kaveriporukoiden ulkopuolelle. Sosiaalisesti yksinäisellä ei ole seuraa, jonka kanssa voisi viettää aikaa, kasvaa ja kehittyä. Sosiaalisesti yksinäiset nuoret ovat usein niitä, joiden näkee

olevan yksin välitunnilla. Heillä ei ole sitä vertaisryhmää, jonka kanssa koettaisiin elämän ilmiöitä, kasvettaisiin yhdessä tai vietettäisiin yhdessä vapaa-aikaa. Sosiaalista yksinäisyyttä voidaan kokea myös ryhmässä ollessa. Nuori voi olla tavallaan ryhmän jäsen, mutta kokee olevansa sen sisällä yksin. Ajatusmaailma ja asenteet eivät kohtaa ryhmän kanssa, mutta sosiaalisen leimautumisen takia on parempi pysyä mukana, kuin olla se outo tyyppi, joka on yksin. Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy myös valinta olla yksin. Se voi liittyä koettuihin pettymyksiin yrityksissä liittyä ryhmään. (Junttila 2015, 34 - 39.)

*Emotionaalisesti yksinäisellä* tarkoitetaan ihmistä, jolta puuttuu se läheinen ystävä, paras sellainen. Jokainen ihminen pääsääntöisesti tarvitsee läheisen ihmisen, johon voi luottaa ja jonka kanssa voi jakaa elämän tapahtumia. Emotionaalisesti yksinäinen kaipaa ystävää, joka olisi läsnä ja osaisi sanoa sellaisia sanoja, joita minäkin hetkenä kaivataan. Emotionaalinen ystävyys onkin usein seurausta läheisen ystävän puuttumisesta. Junttila kirjoittaa, että emotionaalisesti yksinäinen saattaa olla mukana erilaisissa ryhmissä, mutta suhteet jäävät pinta-puoliksi, eivätkä ystävyysuhteet kuitenkaan ole läheisiä. (Junttila 2015, 33 - 40.) Junttila (2015, 43 - 45.) pohtii kirjassaan ”Kavereita nolla” emotionaalista yksinäisyyttä ja sen yleisyyttä kouluikäisten lasten keskuudessa. Hänen mukaansa emotionaalista yksinäisyyttä kokevat suomalaisissa kouluissa pojat selkeästi enemmän kuin tytöt, vaikka voisi kuvitella, että tytöt olisivat yleisemmin emotionaalisesti yksinäisiä kuin pojat. Sama tilanne toistuu myös aikuisten miesten kohdalla. Pojat ja miehet kaipaavat rinnalleen kuuntelijaa. Junttilan mukaan usein kuitenkin uskotellaan, ”etteivät ne poikamme nyt ihan oikeasti mitään ystävää kaipaava ja että kunnan miehet eivät lällyile”. Junttila kertoo myös kirjassaan, että useat pojat kertovat kaipaavansa ystävää. Jos tähän ei puututa, ajan mittaan suomalaiset pojat masentuvat, kärsivät ahdistuneisuudesta ja voivat toimia itsetuhoisesti.

Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat hyvin erilaisia kokemuksia. Lapsuudessa nämä yksinäisyyden lajit toteutuvat usein yhtä aikaa, jolloin sosiaalisesti yksinäinen lapsi on usein myös emotionaalisesti yksinäinen. Lapsi saattaa elää ilman hiekkalaatikkokavereita eikä hänellä myöskään ole parasta ystävää, joka haluaisi leikkiä juuri hänen kanssaan. Koululaisilla nämä yksinäisyyden lajit hieman eroavat toisistaan. Yksi voi olla näennäisesti porukoissa, mutta olla silti yksinäinen ilman parasta kaveria. Toisella taas voi olla yksi paras kaveri, mutta ei porukkaa, jonka kanssa viettää aikaa. Yksinäisyystutkijan Robert Weissin (1973) mukaan ihmisellä on tarve niin läheiseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa kuin verkostoon, joka syntyy kavereista ja ystäivistä. Jos ihmisellä ei ole läheistä ystävyysuhdetta, seuraa siitä emotionaalista yksinäisyyttä, johon liittyy usein levottomuuden, ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita. Jos taas ihmiseltä puuttuu sosiaalinen vuorovaikutusverkosto, johtaa se sosiaaliseen yksinäisyyteen, johon liittyvät puolestaan ulkopuolisuuden tunteet sekä poissuljetuksi kokeminen. (Junttila 2015, 33 - 34.)

## 2.2 Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden seurauksia

Sosiaalisen yksinäisyyden seurauksena nuori voi masentua, mutta sosiaalinen yksinäisyys voi olla myös masentuneen nuoren ”jälkitauti”. Kun nuori masentuu, vetäytyy hän yleensä omista verkostoistaan, muuttaa ehkä harrastuksiaan, jopa olemusta, asenteita sekä identiteettiä, jolloin voi käydä niin, etteivät vanhat kaverit edes tunnista masentunutta nuorta. Masennus aiheuttaa nuorena kuoreensa vetäytymistä ja irrottautumista muista. Omiin ongelmiin ja ajatuksiin hautautuminen ovat oireita, joita nuorena voidaan myös huomata. Masentuneen nuoren kaveripiiri ei välttämättä kestä toisen masennusta, koska heillä on vielä kuitenkin niin hauraat sosiaaliset verkostot. Asenteemme, jotka tulevat kotoa, koulusta tai yhteiskunnastamme, eivät paranna suhtautumistamme mielenterveydeltään sairastunutta ystävää kohtaan. Masennuksen hetki olisi kuitenkin juuri se hetki, milloin kaveria eniten tarvitsisi. Aikuisilla sosiaaliset verkostot ovat jo niin vahvat, että ne kestävät masennuksen, kun taas nuori jää masennuksen jälkeen usein täysin yksin. (Junttila 2015, 39.)

Kun ihmisellä ei ole ystävää, joka ymmärtää ja kuuntelee, puhutaan emotionaalisesta yksinäisyydestä. Hyvä ystävä voi olla fyysisesti kaukanakin, mutta hän voi olla läheinen ja tärkeä. Tietoisuus siitä, että ystävä on olemassa, riittää jo poistamaan emotionaalisen yksinäisyyden tunteen. Alakouluikäisillä tytöillä läheisen ystävyysuhteen tärkeys korostuu heidän elämässään. Tytöillä alakouluikäisenä kaveriryhmässä jopa kolme saattaa olla liikaa, toisin kuin pojilla, jotka viihtyvät isommissa ryhmissä. Emotionaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa todella hankalia seuraamuksia. Sen seurauksena saattaa syntyä vaikeita psykiatrisia ongelmia, esim. sosiaalista fobiaa, masennusta, maanis-depressiivisyyttä, skitsofreniaa ja itsetuhoisuutta. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevilla tai kokeneilla on muita suurempi todennäköisyys ajautua ns. normaalin elämän normien ja sääntöjen ulkopuolella. He voivat jäädä kouluttautumatta, eivät välttämättä saa työpaikkaa jne. Näin heillä on suuri todennäköisyys tuntea itsensä kelpaamattomaksi, turhaksi ja epäonnistuneeksi. (Junttila 2015, 40 - 42.)

## 2.3 Lasten ja nuorten yksinäisyys

Varhainen vuorovaikutus on lapsen kehitykselle ehdottoman merkityksellistä. Mikäli lapsi joutuu kohtaamaan kylmäkiskoista tai arvaamatonta kohtelua, lapsen perusturvallisuus ei kehity normaalisti. Tällaisessa tilanteessa lapsi voi kasvaa vetäytyväksi tai poikkeuksellisen vaativaksi. Perushoidon eli ruoan, unen ja puhtauden lisäksi lapsi tarvitsee lämpöä ja läheisyyttä, jotta voi kehittyä hyvinvoivaksi aikuiseksi. Leikki-ikässä lapsilla on usein runsaasti kavereita ja ne saattavat vaihtua hyvinkin tiheään tahtiin. Osa lapsista viettää tässä vaiheessa aikaa pääosin perheen parissa. Aikaa myöten lapset oppivat leikkimään toisten kanssa ja ottamaan toiset huomioon. Ilman kavereita kasvaneen lapsen on yleensä vaikeampi opetella olemaan

saman ikäisten lasten kanssa. (Nevalainen 2009, 23 - 24.) Junttila (2015, 38-39) toteaa myös, että ”Ellei ole ryhmää, on vaikkapa ryhmätöitä mahdotonta oppia ja harjoitella.”

Kouluikäisenä lapsen on osattava tulla toimeen aika paljon omillaan. Osa lapsista saa kavereita helposti, osalla on vain muutama kaveri ja valitettavasti osa jää kokonaan ilman kavereita. Yksinäinen lapsi voi olla arka, eikä ehkä sen takia uskalla mennä muiden joukkoon eikä selkeää syytä voida sanoa, miksi joku lapsi ei saa kavereita, vaikka kuinka yrittäisi. (Nevalainen 2009, 23 - 25.) Lapsi ei välttämättä halua edes mennä kouluun, jos on yksinäinen. Tällöin lapsen minäkuvan ja sosiaalisten taitojen kehittyminen voi heikentyä. Kiusaaminen ja yksinäisyys liittyvät myös usein yhteen. (Pippuri 2015, 16, 78.) Joskus lasta voidaan kiusata niin, ettei häntä oteta mukaan kaveriporukoihin, josta seurauksena on yksinäisyyden tunteita. Kiusaamisesta voi helposti syntyä suuria itsetunto-ongelmia ja pitkäaikaisia suruja. Sukupuoliroolien mukaan pojilla on aina oletettu olevan kouluiässä enemmän kavereita kuin tytöillä. Viime vuosien aikana tilanne on muuttunut, ja nyt sukupuoliroolit eivät ole niin selkeitä kuin aikaisempina vuosina. Samoista asioista kiinnostuminen vaikuttaa nykyään olevan tärkeämpää kuin perinteiset sukupuoliroolit. (Nevalainen 2009, 23 - 25.)

Nuoruudessa vanhempien merkitys nuoren elämässä vähenee, kavereiden ja ystävien merkitys kasvaa ja usein kaverit sekä ystävät ovatkin nuorelle tärkeintä elämässä. Jos nuori joutuu olemaan pakon edessä yksin, voi hän helposti olla epätoivoinen. Yksinäinenkin nuori ei enää halua tukeutua vanhempiinsa, mutta kuitenkin hänellä ei ole saman ikäisiä kavereita, joiden kanssa viettää aikaa tai jakaa kokemuksia. Yksinäisellä nuorella voi olla itsetunto-ongelmia sekä vaikeuksia minäkuvan kanssa. Nuori saattaa saada itsetuhoisia ajatuksia, jolloin hänen tilanteeseensa olisi hyvä päästä hienotunteisesti puuttumaan. Aina ei kuitenkaan yksin oleminen ole nuoruudessakaan pahasta. Murrosikäinen kaipaa joskus yksin oloa, sillä hänen elämässään tapahtuu suuria muutoksia, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Näihin muutoksiin sopeutumiseen nuori tarvitsee omaa aikaa ja rauhaa pohtimiselle. (Nevalainen 2009, 26 - 27.) Yksinäisyyteen liittyvää pahaa aiheuttaa erityisesti se, kun ihminen tuntee olonsa tarpeettomaksi, ulkopuoliseksi ja olemassa olemattomaksi. Tunteilla, jotka voivat liittyä sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen yksinäisyyteen, on välittömien seurauksien lisäksi myös pitkäkestoisia ja usein myös lähtemättömiä seurauksia lapsen ja nuoren elämässä. (Junttila 2015, 29 - 31.)

### 3 Psykososiaaliset ominaisuudet ja -taidot

Psykososiaalisten taitojen kehittyminen on tärkeässä asemassa lapsen ja nuoren elämässä. Näiden taitojen kehittyminen mahdollistaa sen, että lapsi tai nuori voisi selviytyä ja päästä yli erilaisista elämään kuuluvista kriiseistä sekä oppia ratkaisemaan ristiriitoja ja tuomaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan esiin. Psykososiaaliset taidot koostuvat erilaisista ihmissuhteisiin liittyvistä taidoista, joita tarvitaan läpi elämän. Näitä taitoja voidaan kehittää ja tukea erilai-

silla ryhmämuotoisilla toiminnoilla, joita ovat esimerkiksi erilaiset taidekerhot, musiikkiin, tanssiin, elokuvaan ym. liittyvät toimintatavat. Ryhmämuotoisilla toiminnoilla voidaan kehittää esimerkiksi lapsen ja nuoren kommunikaatio- ja yhteistyötaitoja. Lapsille ja nuorille suunnatuissa ryhmämuotoisissa toiminnoissa on keskeistä se, että lasta tai nuorta kuullaan ja heitä ymmärretään sekä nähdään heidän omien ajatusten ja mielenkuvien kautta. Ryhmämuotoiset toiminnot voivat edistää lapsen ja nuoren kokemusta omista vahvuuksistaan ja osallisuudestaan sekä lisätä hyvinvointia heidän elämässään vahvistamalla myös positiivista kommunikaatiota ja yhteistyötaitoja. (Koivisto & Rautakoski 2013.)

### 3.1 Luonteen vahvuudet ja hyveet

Ihmisen vahvuudet ja vahvuuksiin kiinteästi liittyvät hyveet on liitetty hyvinvointiin jo Aristoteleen ajoista lähtien. Silloin puhuttiinkin, että ihmisen tuli käyttäytyä hyveellisesti ja mieluummin kehittää omaa luonnetta paremmaksi, kuin tehdä yksittäisiä hyviä tekoja. Kyseinen hyvä luonne ilmenee nimenomaan luonteenvahvuuksissa. Aristoteleen ajan ajatukset eivät täysin vastaa modernia ajattelua hyveistä, mutta niiden taustalla on sama ajatus. Sen mukaan, kun ihminen tekee itsessään arvokkaita asioita, eli hyveitä harjoittaessaan, ihminen voi henkisesti hyvin. Hyveiden toteuttamisessa puhutaan omien luonteenvahvuuksien käytöstä. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 64.)

Miksi hyve- ja vahvuusajattelua sitten tarvitaan? Vaikka nykypäivänä ihminen elää periaatteessa tasa-arvoisessa maailmassa, vaurauden keskellä ja teknologian kehittämässä maailmassa, voivat ihmiset usein henkisesti huonosti. Puitteet hyvinvoivaan elämään ovat periaatteessa kunnossa, mutta silti masennus- ja ahdistusoireiden määrä ei ole vähentynyt. Hyvinvoinnin lisääntymiseen tarvitaan muutakin kuin ongelmakeskeistä lähestymistapaa ja puutteiden korjaamista. Voidaankin todeta, että positiivisen psykologian edelläkävijän Marie Jahodan toteamus vuodelta 1958 on edelleen hyvin ajankohtainen: ”Hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii muutakin kuin pahoinvoinnin poistamisen.” Positiivisen psykologian tarkoituksena onkin diagnosoida hyvää ja tämän ajatuksen pohjalta syntyi Hyveet toiminnassa -hanke. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 65.)

#### 3.1.1 Values in Action - Hyveet toiminnassa

Positiivisen psykologian sovelluksille toimii pohjana Values in Action (VIA) eli hyveet toiminnassa -hanke. Hankkeen ideana oli hyvien asioiden, hyveiden ja hyvän luonteen määrittely. Määrittelyssä lähdettiin liikkeelle kuudesta päähyveestä; viisaudesta, rohkeudesta, inhimillisyydestä, oikeudenmukaisuudesta, kohtuullisuudesta ja henkisydestä. Hyveisiin liittyvät kiinteästi luonteenvahvuudet, joiden avulla hyveitä ilmennetään. Luonteenvahvuudet olivat tutki-

joille luonnollinen lähtökohta luokittelulle, sillä ne eivät olleet liian abstrakteja kuten hyveet. VIA-hankkeen tavoitteena oli löytää selkeitä ja universaaleja ominaisuuksia, jotka voitaisiin nimetä luonteenvahvuuksiksi. Lopputulemana tutkimukselle oli se, että pelkistettiin 10 kriteeriä, joiden tulisi toteutua, että jotain piirrettä tai ominaisuutta voitaisiin kutsua luonteenvahvuudeksi. Hyväksytyjä luonteenvahvuuksia tuli 24, joista kuitenkin vain noin puolet täyttää kaikki kriteerit. Tämä puolestaan kertoo siitä, että kaikki kriteerit eivät ole välttämättömiä eivätkä ne määrittele luonteenvahvuutta täydellisesti. Kaikissa luonteenvahvuuksissa on tarpeellinen määrä yhteisiä tekijöitä, ja näiden pohjalta ne kuuluvat luonteenvahvuuksiin. Tärkeintä oli, että ”luonteenvahvuuksien käyttö on lähtökohtaisesti myönteistä ja opettavissa olevaa, luonteenvahvuudet eivät kulu eikä niiden käyttö sorra muita.” (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 66.)

Luonteenvahvuudet ovat selkeästi yhdistetty onnellisuuteen sekä elämäntyytyväisyyteen ja niitä käsitellessä ja niiden kanssa toimimisessa on olennaista tunne siitä, että oma todellinen minä tulee esiin. Voidaankin sanoa, että onnellisuus ja vahva luonne ovat yhteydessä toisiinsa. Edellä mainitun lisäksi luonteenvahvuudet yhdistetään voimakkaasti myös fyysiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi urheuden, ystävällisyyden ja huumorin vahvuudet ovat selkeästi yhteydessä kasvaneeseen elämäntyytyväisyyteen fyysisistä sairauksista kärsiville. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 75.)

### 3.1.2 Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttö koulussa

Vahvuuksien S-M-A-R-T - malli toimii viiden periaatteen mukaan. Mallin ensimmäinen kirjain S (*spotting*), on vahvuuksien tunnistamista. Omien vahvuuksien tunnistamisen avulla havaitsemme myös helpommin muiden vahvuuksia. Kun tunnistetaan vahvuuksia, kiinnitetään heikkouksiin vähemmän huomiota. Mallin toisen kirjaimen M (*managing*) mukaan puhutaan vahvuuksien hallitsemisesta. Vahvuudet muodostuvat yleensä kimpuksi ominaisuuksia ja näitä piirteitä voi muokata, yhdistää ja houkutella esiin erilaisissa tilanteissa, että saadaan aikaan paras lopputulos. Eli tietyillä henkilöillä on tietynlaisten luonteenvahvuuksien paketti. Usein esimerkiksi uteliaisuus ja oppimisen ilo kulkevat yhdessä, kuten arviointikyky, näkökulmanotto kyky sekä reiluus. Sukulaisvahvuuksien yhteistoiminnasta on tavallisesti hyötyä. A-kirjain (*advocating*) mallissa tarkoittaa vahvuuksien puolesta puhumista. Toisen vahvuuden huomiointi ja sen osoittaminen havaitun toiminnan perusteella on ihmiselle palkitsevaa. Koulussa esimerkiksi opettajan kannattaa aloittaa keskustelu oppilaan luonteenvahvuuksista. Esimerkkinä tästä, että jos näyttää siltä, että oppilas ei usko omaan jaksamiseensa, kannattaa opettajan ottaa puheeksi ne kerrat, jolloin oppilas on näyttänyt sinnikkyytään. Mallissa R-kirjain (*relating*) tarkoittaa liittymistä. Kun ryhmässä ihmiset tuntevat toistensa vahvuudet, on yhteistyöhön yleensä helpompi sitoutua. Nähdään, että erilaiset kyvyt palvelevat koko ryhmää ja samankaltaisten ryhmien toiminta voi onnistua. Viimeiseksi kirjan T (*training*) tarkoittaa

vahvuuksien käyttöä, eli toteutetaan edellisiä neljää kohtaa. Puhutaan siis luonteenvahvuuksien harjoittamisesta. Pienimpien lasten kanssa harjoittelu voi lähteä liikkeelle konkreettisesti mentaalimallista, eli kuvataan vahvuus esimerkiksi piirroksen ja vahvuuden nimen avulla. Luonteenvahvuudet kehittyvät käytännön teoissa. Luonteenvahvuuksien harjoittelun teho näkyy kaikkein selvimmin sellaisissa tilanteissa, jotka muuten olisivat ihmiselle haastavia. Esimerkiksi ihminen, joka on sosiaalisesti taitava, voi selviytyä lähes kielitaidottomana melkein missä vain. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 76-78.)

Luonteenvahvuuksien käytössä on tärkeää miettiä oikea ajoitus ja oikea määrä. Jos luonteenvahvuuksia puuttuu, sen ongelman ymmärtää helposti, mutta seuraako liiallisuudesta ongelmia. Onko mahdollista, että ihminen olisi liian ystävällinen tai liian kohtuullinen? Grantin ja Schwarzin (2011) mukaan tämä on mahdollista. Esimerkiksi työntekijän liiallinen lojaalius on johtanut arviointikyvyn sumenemiseen. Liiallinen ystävällisyys taas puolestaan voi yhdistyä liialliseen kiltteyteen, ja silloin henkilö voi joutua hyväksikäytetyksi. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 77.)

Kun ajatellaan luonteenvahvuuksia koulumaailmassa, ei painopiste ole kognitiivisissa ominaisuuksissa. Sen sijaan painotetaan niitä piirteitä, jotka laittavat ihmisen tekemään ja toimimaan ja näin ollen myös mahdollistavat tiedollisen oppimisen. Varsinkin erityisoppilailla vahvuuksien tunnistaminen olisi arvokasta, koska heidän akateeminen osaaminen voi olla vähäisempää ja puutekeskeisen ajattelun takia heidän muut vahvuutensa ja taitonsa voivat jäädä huomiotta. Vahvuudet ja niiden opetus tulisikin huomioida opetussuunnitelmissa ja oppilaan pedagogisissa asiakirjoissa. Tämä olisi tärkeää niin eettisyyskasvatuksessa kuin oppimisen tilanteissa, joissa oppilaan vahvuudet voivat näyttäytyä voimauttavina työvälineinä. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 79.)

Joitakin näkemyksiä suomalaisen peruskoulun oppilaiden huonovointisuudesta, heikkenevistä oppimistuloksista, eriarvoisuuden kehittymisestä ja oppilaiden puutteellisesta kiinnostuksesta kouluun on jo havaittavissa. Tulevaisuudessa yksi koulun tärkeimmistä tehtävistä onkin auttaa oppilaita löytämään omat vahvuutensa, intohimonsa ja luovuutensa. Koulun pitäisi tarjota lapselle ja nuorelle hyvät taidot elämää varten. Koulussa tulisi opettaa enemmän ihmissuhde- ja tunnetaitoja ja auttaa oppilaita löytämään omat luonteenvahvuutensa. (Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014, 80.)

### 3.2 Minäkuva ja itsetunto

Minäkuva on ihmisen muodostama kuva itsestään ja ympäristön suhtautumisesta itseensä. Minäkuva muokkautuu vuorovaikutuksen kautta läpi elämän. Siihen vaikuttaa palaute, joka saadaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsen minäkuvan muovautumiseen vaikuttaa

vanhemmilta saatu palaute ja lapsen kokema arvostus vanhemmiltaan. Perheessä vallitseva myönteinen ilmapiiri, lasta huomioiva sensitiivinen tarpeiden huomioiminen sekä se, että lapsi kokee olevansa rakastettu ja huomioitu, tukee myönteisen minäkuvan syntymistä. Minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat myös lapsen omat luonteenpiirteet, temperamentti sekä tapa reagoida ympäröivään maailmaan ja sen tapahtumiin. Minäkuvaan liitetään erilaisia määritteitä, jotka voidaan jakaa esimerkiksi sosiaaliseen minäkuvaan, fyysiseen minäkuvaan, käyttäytymistä säätelevään, elämäntyytyväisyyden, ahdistumattomuuden, suosioon kavereiden kanssa sekä akateemiseen minäkuvaan. Nämä muodostavat ihmisen kokonaisminäkuvan. (Ylihärsilä 2014, 2-4.)

Minäkuva voi olla myös kielteinen. Se saa ihmisessä aikaan pelon epäonnistumisesta ja voi johtaa siihen, ettei uskalla edes yrittää mitään uutta epäonnistumisen pelossa. Kun minäkuva on myönteinen, ihmisellä on rohkeutta kokeilla uusia asioita ja epäonnistumiset koetaan oppimiseksi sekä kehittämisen kohteiksi. (Itsetunto ja minäkuva, 2017.) Myönteisen minäkuvan omaava ihminen ajattelee itsestään hyvää, kuvailee itseään niillä ominaisuuksilla, joita pitää hyvänä, hänen sosiaaliset taitonsa ovat parempia. Myös pettymysten sietokyky on korkeampi ja koulussa menestytään paremmin. Minäkuvaan liittyy Ihanne-minän käsite ja se yhdessä minäkuvan kanssa voi saada aikaan kehitystä ihmisessä. Ihmisen ajatus itsestään ja peilaaminen ns. ihanne-minään voi aiheuttaa positiivista ristiriitaa ja parhaimmillaan johtaa ihmisen tavoittelemaan niitä ominaisuuksia, jollainen hän haluaisi olla ja tämä johtaa uusien asioiden oppimiseen ja ihmisen kehittymiseen yksilönä. (Ylihärsilä 2014, 2-3.)

Henkisen hyvinvointimme perustana voidaan pitää selkeää minäkuva. Hyvinvointiamme ajatellen jokaisen olisi tärkeää pystyä toteamaan, että on riittävän hyvä. Minäkuva auttaa elämämme ja toimintamme ohjaamisessa ja jäsentämisessä. Ihmisen tulisikin tuntea oma itsensä, sillä se on yksi hyvän elämän edellytyksistä. Ihmisen tuntiessa paremmin itsensä, opimme myös tuntemaan toisia paremmin ja tätä kautta myös toimimaan heidän kanssaan paremmin. Kun opimme ymmärtämään omia vahvuuksiamme sekä heikkouksiamme, on meidän mahdollista vahvistaa itsetuntoamme ja sitä kautta myös selviytyä elämässä eteen tulevista vaikeuksista. (Toivakka & Maasola 2011, 19-20.)

Minäkuvaan liitetään usein itsetunto, joka voidaan käsittää minäkuvan synonyyminä. (Ylihärsilä 2014, 2). Itsetunto ja minäkuva ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa ja itsetuntoon vaikuttaa ihmisen minäkuva. Itsetunto on ihmisellä suhteellisen pysyvä; toinen pitää itsestään enemmän kuin toinen. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Liisa Keltinkangas-Järvinen (1994, 93-94) kuvailee itsetuntoa kirjassaan ”Hyvä Itsetunto” niin, että itsetunto on ihmisen kuva itsestään ja nauttimista omista onnistumisistaan mutta myös virheistä ja epäonnistumisista selviämistä. Hänen mukaansa hyvä itsetunto on myös peilaamista itseä muihin. Hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy myös sen, ettei ole kaikkein paras vaan joku muu voi olla parempi.



Minäkuva kertoo ihmiselle, millainen hän on ja itsetunto taas välittää tietoa, miten ihminen suhtautuu itseensä ja miten paljon itseään arvostaa. Ihmisen minäkuva ja itsetunto kehittyvät siis tiiviisti yhdessä. Itsetunto vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen, hyvinvointiin ja myös vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Itsetunto liitetäänkin ihmisen elämässä lähes kaikkeen, sen sanotaan olevan toimintaamme ohjaava keskeinen voima. Itsetunnon voidaan myös sanoa olevan kykyä arvostaa omaa elämää ja pitää sitä merkityksellisenä. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, pystyy ihminen saavuttamaan erilaisia tavoitteita elämässään. Itsetunto ei kuitenkaan riipu ihmisen ulkoisista saavutuksista ja menestyksestä. Ihmisellä voi olla hyvä itsetunto, vaikka hänellä ei olisi kalliita esineitä, hyviä tittleitä tai koenumeroita. Itsetuntoa käsitellessä inhimillinen kokemus voidaan nähdä keskeisessä asemassa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Terveestä itsetunnosta puhutaan, kun ihminen tuntee olevansa hyvä ja hänet hyväksytään. Terveen itsetunnon omaava ihminen arvostaa itseään ja pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Ihmisen itsetunnon ollessa terve ja vahva, on hänen minäkuvansa myös totuudenmukainen ja hänen kuvaillessaan itseään, tuo hän esiin hyviä ominaisuuksiaan ja arvostaa niitä. Omien heikkouksien myöntäminen ei romahduta häntä. Itsetuntoon liittyy ajatus siitä, miten ihminen arvostaa itseään ja kuinka arvokas hän mielestään on. (Ylihärsilä 2014, 2 - 3.) Itsetunnosta puhuttaessa puhutaan myös käsitteistä hyvä itsetunto ja huono itsetunto. Itsetuntoa vahvistaa muilta saatu positiivinen palaute, hyvät kokemukset onnistumisista sekä läheisten ihmisten arvostus ja myönteinen palaute. (Itsetunto ja minäkuva, 2017.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä. Tällaisissa tilanteissa ihminen osaa erottaa suorituksen persoonasta; ihminen itse ei ole huono, vaikka sen hetkinen suoritus olisikin. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Huono itsetunto voi johtua myös liian vahvasta minäkuvasta, ylimielisellä, rehvasetelevalla käytöksellä peitellään oman itsetunnon heikkouksia. (Ylihärsilä 2014, 2 - 3.) Itsetunnon huonontumiseen vaikuttaa se, miten suhtautuu saatuun negatiiviseen palautteeseen tai epäonnistumisiin. Välttämättä saatu huono palaute ei alenna itsetuntoa vaan se, jos jää syyllistämään itseään ja murehtimaan epämiellyttäviä kokemuksia tai saatua palautetta. Kyky ottaa palaute kehittävänä ja rakentavana kasvattaa itsetuntoa. (Itsetunto ja minäkuva 2017.)

Itsetunnon kehittyminen kestää koko ihmisiän. Itsetunto muuttuu ja kehittyy monella eri tavalla elämämme aikana. Nuoren ja lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat hänen ympärillään elävät ja ovat ihmiset ja ryhmät. Se miten nuori kokee kuuluvansa ystäväporukkaan, omaan luokkaan ja kouluun, harrastuspiireihin, omaan perheeseen ja sukuun ja vielä laajemmin koko yhteiskuntaan, on erityisen tärkeää itsetunnon kehittymisen kannalta. Itsetunnon kehittyminen vaatii kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Itsetunto jatkaa kehittymistään ja muotoutumistaan koko elämämme ajan. Ihmisen roolin ja aseman vakiintuessa ja selkiytyessä, itsetuntoon ei enää vaikuta niin paljon ulkoiset tekijät ja ympäristö. Tässä vai-

heessa ihminen tiedostaa oman arvonsa ilman ulkoisia elementtejä ja hyväksyntää. (Toivakka & Maasola 2011, 18.)

Keltinkangas-Järvinen (1994, 81-85.) tuo kirjassaan esille myös tyttöjen ja poikien itsetunnon eroja. Suurimmaksi tekijäksi hän mainitsee kasvatuksen. Sukupuolten väliset kasvatuskäytännöt vaihtelevat. Tytöiltä ja pojilta odotetaan eri asioita. Tyttöjä ohjataan ottamaan muita ihmisiä huomioon, sopeutumaan, tuomaan esille herkkyyttä, pehmeitä arvoja. Poikien kasvatuksessa pidetään suoriutumisen, tunteiden hillitsemisen tai rohkeuden ja itsenäisyyden osoittamista hyvinä ominaisuuksina. Poikia palkitaan suorituksista ja heiltä saatetaan vaatia enemmän kuin tytöiltä oletuksena, että poikien itsetunto kasvaisi paremmaksi.

Tutkimustiedot ovat melko ristiriitaisia tyttöjen poikien itsetunnon eroista. Jos eroja löytyy niin, ne löytyvät laadulliselta, ei niinkään määrälliseltä puolelta. Tällä tarkoitetaan sitä, että itsetunnon määrässä ei ole havaittu eroja. Tyttöillä on jo varhaislapsuudesta asti korostettu sosiaalisia taitoja ja tyttöjen kehitys on aikaisempaa kuin poikien. Tyttöjen sosiaaliset suhteet kantavat mutta poikien suoriutumista korostava kasvatusta ei ole yhtä otollinen maaperä. Tyttöjen ollessa edellä kehityksessä verrattuna poikiin, myös itsetunnon kehitys kaiken muun ohella on kehittyneempää kuin pojilla. Tästä esimerkkinä tunteiden sanoittaminen ja kielelliset kyvyt tukevat itsetunnon kehitystä. Toisaalta taas aikainen murrosikä saa tytöt tuntemaan itsensä erilaisiksi ja näin haavoittuviksi ulkopuolelta tuleviin vaikuttimiin. Pojille on eduksi, jos murrosikä alkaa varhain, varhain kehittyneyttä poikaa ihaillaan ja näin nuoren itsetunto saa hyvää pohjaa sekä arvostusta kaveripiirissä. Poikien minäkuva ei ole yhtä vaihteleva kuin tyttöjen, jotka saattavat keskittyä asioiden ja omien ongelmien miettimiseen, kun taas pojat ovat toimijoita eivätkä murehdi omaa itseään siinä määrin kuin tytöt. (Keltinkangas - Järvinen 1994, 81-85.)

Koulumaailmassa jatkuu kodeissa aloitettu kasvatuksellinen malli. Poikien suoriutumiseen kiinnitetään huomiota tyttöjä enemmän ja heitä keuhataan, kun taas tyttöjen kohtelussa tulee esille hiljaisuus ja vähempi rohkaiseminen. Tämä luetaan poikien eduksi itsetunnon kehityksessä. Kuitenkin myöhemmissä vaiheissa tytöt pärjäävät akateemisesti paremmin ja heidän opintonsa jatkuvat useammin ylemmille asteille. Tämä ei tue koulun poikia suosivaa ja kannustavaa menettelymallia vaan antaa viitteitä koulumenestyksen tuomasta itsetuntoa kehittävästä kannustimesta. (Keltinkangas - Järvinen 1994, 85.)

### 3.3 Vuorovaikutus- ja kaveritaidot

Vuorovaikutus on ihmisten välistä yhteyden pitoa, joka toimii vastavuoroisesti. Vuorovaikutusta voi olla katseet, puhe, eleet, yhdessä tekeminen. Sitä voi olla myös esimerkiksi puhelimen tai Internetin välityksellä tapahtuva yhteydenpito. Tärkeää vuorovaikutuksessa on toisen ih-

misen kohtaaminen. Ihmisten välistä kohtaamista ei voi korvata millään tekniikalla. Vuorovaikutuksen ylläpitoa on helpottanut monipuoliset laitteet ja yhteydenpitovälineet mutta kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista ei korvaa mikään. Toisen ihmisen kohtaamisessa tulevat esiin muutkin tavat olla vuorovaikutuksessa kuin pelkästään sanalliset viestit. Eleet, ilmeet ja asennot kertovat myös omaa kieltään vuorovaikutuksessa. Sanatonta viestintää käytetään vuorovaikutuksessa usein tiedostamatta. Sanaton viestintä saattaa vahvistaa tai heikentää kahden ihmisen välillä kulkevaa viestiä ja esimerkiksi kasvon ilmeet voivat kertoa toiselle osapuolelle paljon ajatuksistamme. On sanottu, että noin puolet viestinnästämme on sanatonta viestintää. (Puheviestinnän määrittelyä 2018.) Vuorovaikutuksen avulla voimme saada tietoa siitä, mitä toinen ihminen ajattelee, tuntee tai mitä mieltä hän on eri asioista. Kuunteleminen on tärkeä osa vuorovaikutusta, sen kautta kohtaamme toisen ihmisen ja pystymme kuulemaan mitä hänellä on sanottavaa. (Vuorovaikutus 2018.)

Vuorovaikutukseen tarvitaan taitoja, joita voi harjoitella läpi elämän. Tällaisia taitoja ovat muun muassa kuuntelemisen taito sekä kyky olla jämäkkä oman hyvinvoinnin kannalta tärkeissä asioissa. Omaan hyvinvointiin liittyviä asioita ovat omien rajojen tunnistaminen ja määritteleminen asioissa, joissa tulee tiedostaa se, miten kohtelee itseään ja miten haluaa muiden kohtelevan itseään. Jämäkkyys voi tarkoittaa sitä, että nuori arvostaa omia mielipiteitään, ajatuksiaan ja näkemyksiään, hänellä on hyvä itseluottamus, myönteinen minäkuva sekä hyvä itsetunto. Jämäkkä osaa myös kohdata pettymyksiä ja yrittää uudelleen. Jämäkkää, sitkeää ja rohkeaa henkilöä voidaan kutsua assertiiviseksi. Kohtaamisen ja läsnäolon taidot ovat vuorovaikutuksen kulmakiviä. Läsnäoloa voidaan kuvailla termeillä aito kohtaaminen ja toisen arvokkaana näkeminen. Meillä kaikilla on kokemuksia siitä, miten toisen ihmisen aito läsnäolo tuntuu hyvältä, se saa ihmisen kokemaan itsensä toiveikkaaksi ja sillä on mielialaa kohottava vaikutus. Päinvastaisella kohtaamisella taas saadaan aikaan tunteita, jotka viestivät esimerkiksi torjuvuutta ja välinpitämättömyyttä. Kukaan ei ole vuorovaikutuksessaan koskaan täydellinen. Hieno taito on osata sietää myös epätäydellisyyttä ja olla myötätuntoinen niin itseä kuin muitakin kohtaan. (Vuorovaikutustaitoja voi oppia 2017.)

Koulun merkitys nuoren vuorovaikutustaitojen kehittymisessä on suuri. Myönteinen palaute ja erilaisuuden hyväksyminen sekä hyvä yhteistyö vanhempien kanssa edistävät nuorten hyvinvointia ja vuorovaikutusta niin muiden nuorten kuin opettajan kanssa. Yläkoulussa vuorovaikutukseen käytettävän ajan saaminen on hieman haastavampaa kuin alakoulussa, vaihtuvat luokat ja aineenopettajien vaihtuminen vaikuttavat tähän. Yläkoulussa tuleekin tarttua tilanteisiin heti, kun on mahdollista ja kysellä vaikka viikonlopun kuulumisia tai pienellä huomiolla ja tervehtimisellä osoittaa, että lapsi tai nuori on tullut huomatuksi. Tällä voi olla lapselle tai nuorelle suuri merkitys. (Hyvinvoivassa koulussa opitaan keskustelutaitoja ja kohdataan aidosti 2018.)

Kodilla on myös huomattava merkitys lapsen tai nuoren vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Kotona saatu huomio ja kiinnostus lapsen tai nuoren asioihin on hyvin tärkeää. Keskustelua ja kohtaamista, päivän kuulumisista juttelua voidaan tehdä esimerkiksi ruokapöydässä tai yhdessä kuljetuilla koulumatkoilla. Lapsi tai nuori oppii kohtaamaan asioita ja puhumaan niistä avoimesti. Koululle välittyy viesti kodin vuorovaikutuksesta sekä yhteistyökoulun kanssa, kun esimerkiksi läksyistä on merkinnät vanhemmalta. (Hyvinvoivassa koulussa opitaan keskustelutaitoja ja kohdataan aidosti 2018.) Kodin ja koulun yhteistyön sujuminen edesauttaa nuoren turvallisuuden tunnetta ja näin vahvistaa vuorovaikutusta molempiin suuntiin.

Koulukontekstissa voidaan puhua vuorovaikutuksen merkityksestä vertaissuhteiden muodostumisessa. Vertaissuhteita muodostetaan sellaisten ihmisten kesken, jotka ovat suunnilleen samalla kehitystasolla tai heillä muuten on samoja mielenkiinnonkohteita tai yhteisiä ominaisuuksia. Koulumaailmassa vertaissuhteet kehittyvät ja kulkevat lasten ja nuorten mukana jopa vuosikausia, joskus aikuisikään asti. Vertaissuhteessa lapsi tai nuori kehittää omia vuorovaikutustaitojaan ja rakentaa omaa persoonallisuuttaan saamalla palautetta itsestään kavereiden kautta. Vertaisryhmän kautta tapahtuu samalla myös asenteiden ja arvojen muokkaamista sekä kehittämistä. Vertaissuhteilla on suuri merkitys lapsen ja nuoren psykososiaaliselle ja myös fyysiselle kehitykselle. (Vertaissuhteet 2017.)

Vertaissuhteet tai kaverisuhteet ja niihin liittyvät taidot tulevat jokaisen koululaisen elämässä keskeisiksi vaikuttajiksi. Koulunkäynnin motivaatiota voi lisätä se, että nuorella on siellä oma ryhmä, johon kuulua. Kaverit voivat olla ainoa syy, miksi kouluun mennään, vaikka koulumestys ei olisikaan kovin hyvää. Ryhmään kuulumisen sekä hyväksynnän saaminen ovat nuorelle varsinkin yläkouluiäisenä merkityksellisiä mutta ryhmään kuulumisen merkitys näkyy myös alakouluiässä. Toisaalta vertaissuhteet aiheuttavat nuorelle myös paineita, ulkopuoliseksi jäämisen pelot, kiusaamisen tai ulkonäköön liittyvät paineet ovat nuoren arkipäivää koulumaailmassa. Suosittuna oleminen on toistuva ilmiö sukupolvesta toiseen ja sen tavoittelu on pysyvä kulttuurinen ilmiö suomalaisessa koulumaailmassa. (Harinen P. & Halme J. 2012, 55-56.)

#### 4 Aiempia tutkimuksia aiheesta

Käytimme oman tutkielmamme pohjana Koululaisten yksinäisyys 2016 ja Niina Junntilan ”Kavereita nolla”- teoksessa käsiteltyjä tutkimuksia, joita Junntila on toteuttanut usean vuoden aikana. Molemmat tutkimukset selvittivät koululaisten yksinäisyyden yleisyyttä sekä yksinäisyyden kokemuksia. Edellä mainittujen lisäksi olemme käyttäneet aineistona yhtä YAMK-opinnäytetyötä, ”Se että maanantaikin voi olla kiva”, jossa tutkittiin pienryhmätoimintaa ja sen merkitystä. Teimme myös kirjallisen kyselyn Nurmijärveläisellä yläkoululla toimivan ryhmän ohjaajalle kokemuksista ryhmätoiminnan merkityksestä ja tarpeesta nuorille.

#### 4.1 ”Kavereita nolla” - tutkimuksia lasten ja nuorten yksinäisyydestä

Koulujemme oppilaista, ala- ja yläkoululaisista, yksinäisyyttä kokee jopa joka viides jossakin vaiheessa elämäänsä. Oppilaista melko suuri osa kokee, ettei ole ketään, joka kuuntelisi, johon voisi luottaa tai jonka kanssa voi jakaa tärkeitä asioita. Heillä ei ole ketään, kenen kanssa juttelisi tai vain viettäisi aikaa. Yksinäisiä on jokaisessa ikäluokassa, mutta erityisen paljon yksinäisiä on lasten ja nuorten keskuudessa. Lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksilla voi olla hyvin pitkäaikaisia seurauksia. Yksinäisyyteen liittyy usein hyvin pahaa oloa, joka voi tuntua ihmisessä oikeana kipuna, joka voi jopa estää normaalin elämän elämisen. (Junttila 2015, 29-30.) Alla on tätä tunnetta kuvaava kommentti lainattuna Junttilan (2015, 30) kirjas- ta:

*”Jos sais valita, niin mielummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua. Mä luulen, ettei mun luokkalaiset ees muista mun nimeä. Tai no. Tiedän. Kun nyt just kä- vi niin.” (12-vuotiaan pojan haastattelu)*

Emotionaalinen yksinäisyys on tutkimuksen mukaan yläkoululaisten keskuudessa melko yleistä. 10 - 20 prosenttia tytöistä ja 20 - 30 prosenttia pojista kokivat olevansa emotionaalisesti yksi- näisiä joinakin aikoina. Nuoria, jotka kokivat emotionaalista yksinäisyyttä yli vuoden eli pitkä- kestoisesti, oli tutkimuksen mukaan tyttöjen osalta 11 prosenttia ja pojista niinkin paljon kuin 25 prosenttia. Sosiaalista yksinäisyyttä kokee tutkimuksen mukaan joinakin aikoina 13 - 20 prosenttia tytöistä ja 15 - 20 prosenttia pojista. Pitkäkestoisesti sosiaalista yksinäisyyttä ko- kee niin tytöistä kuin pojista 15 prosenttia. Tutkimus kertoo myös, että niin sosiaalista kuin emotionaalista yksinäisyyttä kokevia tyttöjä oli 4 - 10 prosenttia ja poikia 10 - 14 prosenttia lukukausitasolla tutkittuna. Pitkäkestoisesti niin sosiaalisesti kuin emotionaalisesti yksi- näisyyttä koki 10 prosenttia tytöistä ja 17 prosenttia pojista. (Junttila 2015, 64 - 65.)

Koululaisten kokema huonovointisuus on onneksi havaittu ja lasten ja nuorten sosioemotio- naalinen hyvinvointi on lisätty moniin opetusta ja koulutusta koskeviin toimenpideohjelmiin ja - ohjeisiin. Myös perusopetuslaissa ja -asetuksessa, perusopetussuunnitelmien perusteissa ja erityisopetuksen käytänteissä on sosioemotionaalinen hyvinvointi huomioitu. (Junttila 2015, 24.)

#### 4.2 Koululaisten yksinäisyys -tutkimus

Koululaisten yksinäisyys -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon on sellaisia koululaisia, joilla ei ole läheistä ystävää. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin sitä, kuinka moni koululaisista koki itsensä yksinäiseksi. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös hakea vastauksia siihen, kuinka merkittävää koulusta sekä vanhemmilta saatu sosiaalinen tuki on suhteessa

yksinäisyyden kokemuksiin. Tutkimus on osa WHO:n tekemää kyselyyn pohjautuvaa koululais-tutkimusta, johon otos valikoituu satunnaisesti neljän vuoden välein viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ja pojista. Kokonaisotos oli 5925 koululaista, joista 3011 oli tyttöjä ja 2914 poikaa. (Lyyra, Välimaa, Leskinen, Kannas & Heikinaro-Johansson 2016, 34.)

Tutkimuksen tuloksina voidaan todeta, että yksinäisyyden kokemukset ovat varsin yleisiä, sillä yli puolet kyselyyn vastanneista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä. Kyselyn mukaan se, mitä vähemmän oppilaalla on ystäviä tai ei ole ollenkaan ystävää, lisäävät yksinäisyyden tunteita. Pojat kokivat tyttöjä useammin, ettei heillä ole ollenkaan läheistä ystävää. Yksi tutkimuksen toteamus oli, että yksikin ystävä riittää helpottamaan yksinäisyyden tunteita. (Lyyra ym. 2016, 44.)

Tutkittaessa sosiaalisen tuen merkitystä yksinäisyyden kokemuksiin, todettiin että sosiaalisen tuen saaminen niin kotona kuin koulussa vähentää tunteita yksinäisyydestä. Tytöt kokivat sosiaalisen tuen merkityksen parempana kuin pojat. Tutkimuksessa tuli esille, että paljon tukea opettajilta saaneet oppilaat kokivat useammin yksinäisyyden tunteita verrattuna niihin, jotka eivät saaneet tukea opettajilta. Tämä ilmiö selitettiin osaksi sillä, että opettajat saattavat huomioda enemmän yksinäisiä oppilaita. (Lyyra ym. 2016, 40-42.)

Tutkimuksen kautta tulee esille myös sellaisia näkökulmia, että yksinäisyyden tutkimus on tärkeää myös yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta näkökulmasta. Yksinäisyyden kustannukset näkyvät syrjäytymisenä yhteiskunnasta, masennuksena sekä huonona koulumenestyksenä. Syrjäytymisen kustannukset saattavat nousta jopa niin suuriin summiin kuin 1,2 miljoona euroa yhtä syrjäytynyttä kohden. Yksinäisyys on siis todellinen uhka yhteiskunnan hyvinvoinnille. Yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseksi on tärkeää tehdä monialaista yhteistyötä ja sitä kautta kehittää keinoja puuttua asiaan oikea-aikaisesti ja mahdollisimman varhain. (Lyyra ym. 2016,45.)

#### 4.3 ”Se että maanantaikin voi olla kiva”- YAMK tutkielma

Mari Lappalaisen ja Laura Varvaksen (2016, 8) tutkielman tarkoitus oli saada arviota ja näkökulmia siitä, miten niin ryhmiin osallistuvat lapset ja nuoret kuin ryhmävetäjät, kuraattorit, vanhemmat sekä opettajat näkevät pienryhmätoiminnan toteutumisen. Opinnäytetyö toteutettiin havainnoimalla sekä ryhmähaastatteluin. Lapsilta saatiin arvioita hymynaama - lomakkeella. Vanhemmilta, kuraattoreilta, opettajilta sekä ryhmävetäjiltä vastaukset saatiin verkkokyselyllä.

Tutkielmassa oli mukana kolme pienryhmää ja ne toteutettiin vuoden 2015 aikana. Osallistujat olivat 8-15 -vuotiaita, ryhmistä yksi oli poikaryhmä ja kaksi muuta olivat tyttöryhmiä. Pienryhmätyöskentelyn tavoitteena oli luoda toimintamalli Riihimäen perusopetukseen poik-

kihallinnolliseksi yhteistyökäytänteeksi. Työskentelyä painotettiin oppilaiden harrastuksiin, sosiaalsiin taitoihin sekä oman käyttäytymisen vastuunottamiseen. Pohjana opinnäytetyölle oli Huolenpitoa! -hanke, jonka tarkoitus on tuottaa toimintamalli Riihimäen perusopetukseen tasavertaisten oppimismahdollisuuksien ylläpitoon. Lappalainen ja Varvas kokivat, että tähän hankkeeseen olisi tarpeellista tehdä toiminnan toteutumisen arviointia. Tutkimuskysymyksiä olivat ”Miten pienryhmätoiminta on vaikuttanut lasten ja nuorten elämään?” ja ”Miten pienryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet oli saavutettu toiminnan kautta?” (Lappalainen & Varvas 2016, 7-8.)

Tutkielman tuloksiksi saatiin huomioita, että uusia ystävyysuhteita oli muodostunut ja yhteisöön kuulumisen on tärkeää lapsille, jotta he saavat kokemuksia yhteenkuuluvuudesta, mahdollisuuksia kehittää vuorovaikutustaitoja sekä erilaisia taitoja, joita tarvitsemme elämän varrella. Näitä taitoja voidaan harjoittaa ryhmätoiminnan keinoin ja tutkielman tuloksissa huomioidaan, että liittyminen ja osallistuminen tällaiseen yhteisölliseen toimintaan ovat yksilön kehittymiselle tärkeitä, kun se koetaan mielekkääksi ja hyödylliseksi. (Lappalainen & Varvas 2016, 49-51.)

Tuloksista nousi esiin myös, että ryhmätoiminnan kautta ei syntynyt yhtään uutta harrastusta mutta pienryhmätoiminta oli luonut sisältöä ja tekemistä vapaa-aikaan. Ryhmiin osallistuneet nuoret kokivat itsensä yksinäisiksi ja tähän kokemukseen oli syntynyt muutosta tämän toiminnan myötä. Pientä muutosta oli havaittavissa esimerkiksi tyttöjen aktiivisuudessa tehdä kädentöitä vapaa-ajallaan ja poikien mielenkiinnossa viettää aikaa nuorisokeskuksessa. Net-tiajan he totesivat vähentyneen pienryhmätoiminnan ja lisääntyneiden ystävyysuhteiden ansiosta. Mielenkiintoista oli myös, että uusia ystävyysuhteita syntyi pienryhmätoiminnan aikana mutta ne eivät siirtyneet kuin osittain ryhmän ja koulun ulkopuolelle arkielämään. Tärkeä huomio oli, että ryhmä loi paikan, jossa nuoret tulee kohdatuiksi sekä kohdataan muita nuoria. Hiljaisten ja vetäytyvien nuorten osalta tulisi kiinnittää huomiota yksinäisyyden kokemuksiin, koska heidän kokemuksensa eivät välttämättä tule ilmi yhtä selkeästi kuin niiden, jotka oireilevat ulospäin suuntautuneesti ja saavat huomionsa. Tutkielmassa todetaan myös, että harrastusten ja osalta tulisi huomioida harrastamisen mahdollisuuksien tarjoaminen riippumatta nuoren taustoista. Harrastuksia tulisi kohdentaa siten, että ne avaavat mahdollisuuden avoimeen toimintaan ja kohtaamisen kaikille. Harrastusten kautta saatu kokemus tukee nuoren ja hänen perheensä voimavaroja sekä antaa aineksia sosiaaliseen kasvuun, itsetunnon vahvistumiseen sekä ehkäisee yksinäisyyden kokemuksia. (Lappalainen & Varvas 2016, 51-52.)

Tutkielmassa todetaan, että pienryhmätoiminnan merkitys on positiivinen niin lasten kuin heitä ympäröivien aikuisten mielestä. Pienryhmätoiminnan koettiin tukevan sosiaalista kasvua sekä vahvistaneen itsetuntoa onnistumisen kokemusten kautta. Aikuisten tarjoama tuki ja huomio koettiin myös tärkeiksi. Tutkielmassa todetaan myös, että lasten ja nuorten vahvuuk-

sien tunnistaminen ja osallisuuden mahdollistaminen ovat ennaltaehkäiseviä tekijöitä hyvinvoinnin, mielenterveyden sekä mahdollisten ongelmien ennaltaehkäisyssä. Ryhmään kuulumisen, onnistumisen ja vertaisuuhteiden kautta saadut kokemukset vahvistavat psykososiaalisia taitoja sekä antavat valmiuksia kokea positiivisia tunteita sekä oppia uusia asioita. Yksinäisyyden kokemusten vähentyessä, muutokset myös muissa elämän osa-alueissa ovat positiivisia. (Lappalainen & Varvas 2016, 53-54.)

#### 4.4 Tiistai-kerho, kokemuksia ryhmätoiminnasta nurmijärveläisessä yläkoulussa

Nuorten ryhmätoiminnan merkityksestä yksinäisyyteen löytyy suhteellisen vähän tutkimustuloksia. Saadaksemme lisämateriaalia aiemman tutkimuksen materiaaliimme, pyysimme Nurmijärveläisen yläkoulun ryhmätoiminnan ohjaajalta kokemuksia ryhmätoiminnan merkityksestä. Lähetimme sähköisesti muutaman kysymyksen Nurmijärven kunnan vastaavalle nuoriso-ohjaajalle Katja Venholle, jossa kysyimme hänen näkemyksiään ja kokemuksiaan ryhmätoiminnan merkityksestä ja tarpeesta nuorille.

Vastauksista käy ilmi, että tarve ryhmätoiminnalle on selkeä ja se näkyy ryhmien koon kasvamisena. Aloitellessaan ryhmää osallistujia oli neljä ja nyt osallistujia riittää kahteen ryhmään, joista toinen on 13 osallistujan sekaryhmä ja toinen tyttöjen ryhmä, jossa on kuusi osallistujaa. Ryhmä koostuu 6.- 9.-luokkalaisista oppilaista, joista kaksi olisi jo ikänsä puolesta yläkoulussa. Tarvetta luokka-asteen rajaukselle ei ole koettu, koska ryhmä toimii hyvin tällaisella kokoonpanolla. (Kokemuksia Tiistai-kerhosta 2018.)

Niin ryhmän ohjaajien, kuin nuorten kokemus on, että ryhmätoimintaa olisi hyvä olla jo alakoulussa. Tarve tulee esiin myös siinä että, että nuoret sitoutuvat ryhmään hyvin. Nuoren kokiessa ryhmän omakseen, hän myös osallistuu ryhmään. Mikäli nuori ei koe ryhmää omakseen, jää nuori nopeasti pois ryhmästä. Nuorista suuri osa haluaisi ryhmän kokoontuvan useammin. Nyt ryhmä kokoontuu kerran viikossa/ kuukaudessa mutta nuorten toive olisi kaksi kokoontumiskertaa viikossa. Vaikka vaihtelua ryhmän kokoonpanossa onkin, pääsääntöisesti nuoret osallistuvat ryhmään säännöllisesti. Nuoret ovat esittäneet toiveita myös ryhmän jatkumisesta kesällä, ja tästä syystä ryhmätoimintaa on tarkoitus jatkaa vielä kesäkuussa koulun päätyttyä. (Kokemuksia Tiistai-kerhosta 2018.)

Ryhmätoiminnan merkitys tulee esiin myös siinä, että nuorilla on tarve kuulua ryhmään. Vaikka aloite ryhmään osallistumisesta on usein tullut kuraattorin tai vanhemman kautta, osallistuminen on ollut nuoren oma valinta. Näissä koululla järjestetyissä ryhmissä merkitys näkyy juuri sitoutumisena ryhmään ja esimerkiksi ryhmän sisällä toimivan Whatsapp -ryhmän aktiivisena käyttönä. Myös kontaktin otto ryhmän vetäjinä toimiviin aikuisiin ja myös nuorten tutustuminen toisiinsa sekä omien toiveiden ja odotusten kertominen ryhmätoiminnasta näkyvät,



kun ryhmä on toiminut jo jonkin aikaa. Nuoret itse kommentoivat ryhmätoiminnan merkitystä siten, että se tuo elämään muutakin kuin pelaamista ja Tiistaikerho on ainoa paikka, jossa voi olla sosiaalinen. Kerhossa on myös tutustunut uusiin ihmisiin ja kerhon toiminnan sisällön kannalta viesti on hyvin positiivinen siten, että kaikki mitä siellä tehdään, on kivaa. Tässä ryhmässä ei ole juurikaan puhuttu siitä, mikä on ryhmätoiminnan merkitys esimerkiksi nuorten sosiaalisuuden kehittymiselle, mutta Katja Venho sanoo, että usein kuulee ryhmätoiminnan aikana olevan helpompi olla sosiaalinen. Ryhmän ulkopuolella kontaktin otto on haastavaa ilman aikuisten tukea. (Kokemuksia Tiistai-kerhosta 2018.)

Ryhmätoiminnan kenties suurin merkitys tulee ilmi siinä, että nuorilla on joku paikka jossa kokoontua ja joku on kiinnostunut, siitä mitä nuorelle kuuluu. Nuori saa osallistua ja tulla näkyväksi. Haasteena ryhmätoiminnassa on motivointi, miten saada nuori osallistumaan vapaa-ajallaan ryhmään, sillä ryhmä toimii nuorten vapaa-ajalla heti koulun päätyttyä. Yksinäisyyden kokemusten vähentäjänä ryhmän merkitys tulee ilmi edellä mainittujen seikkojen myötä. Nuoren on usein vaikeaa myöntää yksinäisyyttä ja varsinkin pojat kokevat, että heillä on enemmän kavereita kuin mitä todellisuudessa onkaan. (Kokemuksia Tiistai-kerhosta 2018.)

## 5 Tutkimuskysymykset

Tutkielmamme tutkimuskysymyksiä ovat:

- 1) Mikä merkitys ryhmätoiminnalla on nuoren kokeman yksinäisyyden vähentäjänä?
- 2) Mitä nuori kertoo ryhmätoiminnan vaikutuksista minäkuvaan, omiin vahvuuksiin sekä kaveri- ja vuorovaikutustaitoihin?

Tutkielmassamme lähdimme tutkimaan ryhmätoiminnan merkitystä nuoren kokemaan yksinäisyyteen. Tavoittemme oli selvittää väheneekö yksinäisyyden kokemukset ryhmätoiminnan aikana vai onko sillä mitään vaikutusta. Toisena asiana lähdimme tutkimaan, miten ryhmätoiminta kehittää osallistujan minäkuvaa, tunnistaako nuori omia vahvuuksiaan ja muuttuuko nuoren kaveri- ja vuorovaikutustaidot. Tavoitteena tietenkin olisi, että yksinäisyyden kokemukset vähenisivät ja että nuori kokisi ryhmätoiminnan kehittäneen omia vahvuuksia, minäkuvaa ja sosiaalisia taitoja positiiviseen suuntaan.

## 6 Tutkielman asettelu

Opinnäytetyömme kehittäely alkoi jo keväällä 2017, kun idea yksinäisyyteen liittyvästä ryhmätoiminnasta syntyi. Yhteistyökoulu valikoitui luontevasti aiemman opinnäytetyöidean kariutuksessa. Tutkielmaamme liittyvän ryhmätoiminnan kohderyhmänä olivat yläkouluikäiset 7.- ja 8.-

luokkalaiset nuoret. Kohderyhmä valikoitui yhteistyössä yhteistyökoulun koulukuraattorin ja koulupsykologin kanssa. Kohderyhmän valintaan vaikutti myös aiemmassa opinnäytetyössä toteutetun tutkimuksen kohderyhmä. Halusimme lähteä toteuttamaan ryhmätoimintaa juuri tämän työn jatkotutkimusidean mukaisesti.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kerätä kyselytutkimuksin sekä ryhmätoiminnasta saadun aineiston kautta nuorten kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä kartoittaa ryhmätoiminnan merkitystä yksinäisyyttä kokevien nuorten keskuudessa. Tavoitteemme oli myös tuottaa yhteistyökumppanikoulullemme ja mahdollisesti myös muiden koulujen käyttöön toiminnallisen ryhmätoiminnan toimintaopas. Koulu(t) voivat käyttää toimintaopasta jatkossa ryhmätoiminnassa, jossa pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten kokemaan yksinäisyyteen ryhmätoiminnan keinoin. Ryhmätoiminnassa keskitytään minäkuvan parantamiseen sekä vuorovaikutustaitojen kehittämiseen monipuolisten harjoitusten ja keskusteluiden kautta.

Kehittämistyön osana teemme laadullisen tutkielman käyttämällä aineistona kyselytutkimuksen tuloksia sekä ryhmätoiminnan aikana tehtyä havaintoja, keskusteluja sekä nuorten tekemiä töitä. Tutkielmalliseen osaan valitsimme tutkimusmenetelmäksi monimenetelmätutkimuksen ja analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Päädyimme näihin menetelmiin työmme toiminnallisuuden vuoksi sekä tutkielman niin laadullisen kuin määrällisen näkökulman tarkastelun vuoksi.

## 6.1 Monimenetelmä- eli triangulaatio-tutkimus

Triangulaatio tarkoittaa, että tutkimuksessa käytetään yhtä aikaa erilaisia aineistoja, teorioita ja/tai menetelmiä (Eskola & Suoranta 2003, 68). Triangulaatiota voidaan siis ajatella tutkittavan aineiston monitahoisena tarkasteluna ja se antaa mahdollisuuden yhdistää monia tutkimusmenetelmiä luoden näin luotettavuutta tuloksiin. Triangulaatio voidaan jakaa neljään eri muotoon. *Aineistotriangulaatiolla* tarkoitetaan aiheeseen liittyvän materiaalin hyödyntämistä. (Kananen 2014,123.) Aineistotriangulaatio on käyttökelpoinen silloin, kun tutkimuksessa on erilaisia aineistoja kuten esimerkiksi kyselyt, haastattelut tai tilastot. *Tutkijatriangulaatio* tarkoittaa sitä, että samaa asiaa tutkii kaksi tai useampi tutkija. Tutkijoiden täytyy päästä yhteisymmärrykseen tutkimuksen ratkaisuihin, tulkinnoista ja raportin toteutuksesta. Tutkijoiden tulee tulla hyvin toimeen keskenään, ettei tutkimukseen liittyvistä asioista tule ongelmia. *Teoriatranguaatio* tarkoittaa, että tutkimuksen aineistoa tulkitaan erilaisten teorioiden avulla. Esimerkiksi ihmisen toiminnan tutkimuksissa voidaan käyttää esimerkiksi tarve-teorioita, humanistisia tai psykoanalyttisiä teorioita. *Menetelmätrianguaatiota* käytettäessä tutkimuksessa yhdistetään tutkimus- ja aineistonhankintamenetelmiä, kuten kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä ja lisäksi esimerkiksi havainnointia. (Eskola & Suoranta 2003, 69-70.) Erilaiset menetelmät tukevat toisiaan erilaisten näkökulmien kautta ja voivat vahvistaa

toisiaan. Menetelmä- ja aineistotriangulaatio sopivat laadulliseen tutkimukseen parhaiten aineistolähtöisyytensä vuoksi. (Kananen 2014, 124.) Edellisiin triangulaatiomuotoihin voisi lisätä vielä *analyysitriangulaation*, joka tarkoittaa, että analyysimenetelminä käytetään useampaa analyysimenetelmää (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Menetelmätriangulaatioon päädyimme sen luotettavuutta edistävän ja monipuolisen tarkastelun sekä aineiston monipuolisen hyödyntämisen vuoksi. Koimme, että esimerkiksi pelkillä ryhmätoiminnassa tuotettujen tuotoksien avulla, emme olisi saaneet vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Näin ollen kokosimme aineistomme ryhmätoiminnan tuotoksista, havainnoinnista sekä kyselytutkimuksista ja analysoimme aineistoja sisällönanalyysin avulla sekä osittain myös Google Forms -lomakepalvelun toteuttaman määrällisen analyysin keinoin. Edellä mainittujen seikkojen myötä koimme, että monimenetelmätriangulaatio yhdistettynä sisällönanalyysiin sopii tutkielmaamme parhaiten.

Monimenetelmäisen tutkimusotteen avulla saimme myös lisätukea työhömmä, sillä otoksen ollessa melko pieni, pystyimme räätälöimään tutkielmaamme liittyvän aineiston analyysin niin laadullisesti kuin määrällisesti ja monimenetelmäisesti. Tällä tavalla saimme pienestä aineistostamme irti mahdollisimman paljon. Monimenetelmäinen tutkimus on käytännöllisyyttä tukeva menetelmä ja näin ollen sopiva menetelmä meidän tutkielmaamme (Monimenetelmä-tutkimus terveystieteissä 2013, 312).

## 6.1 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus määrittää yksinkertaisimmillaan aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi. Laadullista tutkimusta vertaillaan usein määrällisen tutkimuksen kanssa. Usein laadullinen tutkimus määrittää sen kautta, mitä se ei ole verrattuna määrälliseen tutkimukseen. Laadullisen tutkimuksen tunnusmerkeiksi ehdotetaan esimerkiksi seuraavia asioita: aineistonkeruumenetelmä, tutkittavien näkökulma, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi, hypoteesittomuus, tutkimuksen tyyli, tulosten esitystapa, tutkijan asema sekä narratiivisuus. (Eskola & Suoranta 2008, 13 - 15.)

Laadullisia aineistoja on mahdollista analysoida eri tavoilla. Laadullisen aineiston analyysimenetelmät on jaettu kvantitatiivisiin analyysitekniikoihin, teemoitteluun, tyypittelyyn, sisällönanalyysiin, diskursiivisiin analyysitapoihin ja keskusteluanalyysiin. (Eskola & Suoranta 2000, 160.) Sisällönanalyysin avulla voidaan tutkia ja analysoida materiaaleja järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi sopii myös täysin strukturoimattomaan materiaaliin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103.) Tätä analyysimuotoa pidetään laadullisten tutkimusaineistojen perusmenetelmänä. Monet laadullisten aineistojen analysointimenetelmät pohjautuvat sisällönanalyysiin.

lyysiin jollain tavalla, mikäli tarkoitetaan erilaisten kirjallisten, kulttuurien tai nähtyjen tekstien analyysiä teoreettisena pohjana. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 91.)

Sisällönanalyysin avulla dokumentteja, eli haastatteluja, keskusteluja, kirjoja tai mitä tahansa kirjalliseen muotoon saatettua materiaalia voidaan analysoida objektiivisesti ja järjestelmällisesti. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa asiaa ja analyysillä pyritään luomaan asiasta sanallinen, selkeä kuvaus. Sisällönanalyysissä aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon. Analyysin aikana tutkija ei kuitenkaan saa kadottaa aineiston sisältämää informaatiota. Analyysissä tavoitteena on luoda hajanaisesta aineistosta selkeä ja mielekäs informaatio. Tavoitteena on saada aikaan selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta asiasta. Aineiston käsittely perustuu logiikkaan ja asioiden tulkintaan. Analyysissä aineisto aluksi hajotetaan osiin, jonka jälkeen käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103-108.)

Sisällönanalyysi toteutetaan kolmevaiheisena prosessina.



Kuvio 1: Sisällönanalyysin toteutusprosessi

Pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa sitä, että aineistosta poistetaan kaikki epäolennainen tieto. Tämä vaihe voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että aineistosta poimitaan tutkimuskysymykseen liittyviä alkuperäisilmauksia ja nämä kirjataan erilliseen tiedostoon, esimerkiksi Excel-taulukkoon. Aineiston klusterointi eli ryhmittely - vaiheessa alkuperäisilmauksia tutkitaan tarkasti ja ilmauksista etsitään ilmaisuja, jotka ovat samantyyppisiä tai toisistaan eroavia. Ilmaukset, jotka tarkoittavat samaa ryhmitellään ja ne yhdistetään yhdeksi luokaksi. Tämä luokka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tässä vaiheessa alkuperäisilmauksista koottu aineisto tiivistyy, kun yksittäisiä tekijöitä sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. Tämän vaiheen jälkeen aloitetaan aineiston abstrahointi. Alkuperäisaiheistoista muodostetaan alaluokkia eli teoreettisia ilmaisuja. Seuraavaksi alaluokista muodostetaan yläluokkia ja edelleen pääluokkia. Näiden vaiheiden aikana tieto tiivistyy entisestään ja lopulta saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108-111.)

Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Empiirisestä tutkimusaineistosta lähtien tiedosta muodostetaan käsitteitä ja näin muodostuu näkemys tutkittavasta asiasta. Abstrahointivaiheessa tutkittavasta aineistosta muodostetaan kuvaus käyttäen yleiskäsitteitä. Teori-

aa ja johtopäätöksiä tulee verrata aina alkuperäistietoihin. Abstrahointivaiheen aikana aineisto kytetään teoreettisiin käsitteisiin ja tulosvaiheessa aineistosta tehdyt käsitejärjestelmät, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat käydään läpi. Tässä vaiheeseen kuuluu myös luokittelujen perusteella muodostettujen käsitteiden tai luokkien ja näiden sisältöjen esittely. Tutkijan tehtävä on ymmärtää tutkittavan aineiston sisältö tutkimukseen osallistuneiden omasta näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 112-113.) Edellä mainittujen teoreettisten perustelujen pohjalta valitsimme tutkielmaamme analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin, jota voidaan käyttää kaikkiin laadullisiin tutkimuksiin. Sisällönanalyysin avulla aineistoa pelkistettiin sellaiseen muotoon, että analyysin ja pohdinnan tekeminen oli mahdollista.

## 7 Aineiston keruu

Tutkielmaamme varten keräsimme aineistoa kolmesta eri lähteestä. Käytimme aineistonkeruumenetelminä ryhmätoiminnan aikana toteutettuja materiaaleja, havainnointia ja kyselylomakkeita. Seuraavissa kappaleissa esittelemme eri aineistonkeruumenetelmät ja niiden toteutuksen tarkemmin. Työhömmme valitut aineiston keruu menetelmät valittiin tukemaan toimintamallin kehitystyötä sekä antamaan aineistoa tutkielmaamme. Aineistoa kerättiin kahdeksalla tapaamiskerralla 26.10.2017- 13.12.2017 välisenä aikana.

Tutkielmaamme varten haimme yhteistyökoulultamme tutkimusluvan (Liite 1). Koska tutkielmamme koski vain yhtä koulua, luvan pystyi myöntämään koulun rehtori. Tutkimusluvan saatua teimme oppilaille ja heidän vanhemmilleen kirjeen (liite 2), jossa kerrottiin opinnäytetyön aiheesta, sen tarkoituksesta ja toteutusajankohdasta. Kirjeessä oli esitelty myös tutkielman kohderyhmä. Kirjeessä tuotiin esille myös ryhmään osallistumisen vapaaehtoisuus ja aineistonkeruun anonymiteetti sekä kerrottiin, että tutkimus tullaan toteuttamaan eettisiä periaatteita noudattaen. Koulun rehtori lähetti tämän kirjeen Wilma-järjestelmän avulla 7. - 8. -luokkalaisille oppilaille ja heidän vanhemmilleen.

Ryhmään ilmoittautuneille toimitettiin vielä erikseen suostumuslomake (liite 3), jossa pyydettiin suostumus sekä vanhemmilta että oppilailta ryhmään osallistumiseen. Suostumuslomakkeessa vanhemmilta pyydettiin myös lupa kuvata ja/tai haastatella osallistujia. Osallistujilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus ryhmätoiminnan aikaiseen havainnointiin sekä kyselytutkimuksen tulosten käyttöön opinnäytetyössämme sekä keskusteluihin osallistumiseen. Korostimme osallistumisen ja suostumuksen antamisen vapaaehtoisuutta sekä havainnoinnin ja kyselyjen tuotosten anonymiutta osallistujille, luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi. Saimme suostumukset ja luvat kaikilta tahoilta. Valokuvaus oli ainoa kohta, joka jätettiin ryhmätoiminnan dokumentoinnista pois, koska yhden osallistujan kohdalla valokuvauslupaa ei saatu. Päätimme, että tässä tilanteessa emme kuvaisi ketään ryhmän osallistujaa.

## 7.1 Ryhmätoiminnan aikainen aineiston keruu ja havainnointi

Ryhmätoiminnan aikainen aineiston keruu toteutettiin kirjallisista harjoituksista saatuina materiaaleina sekä havainnoimalla osallistujien kommentteja, harjoitusten tekemistä ja tuotoksista esiin tulleita lausahduksia sekä kirjoituksia. Ryhmään osallistuneet tuottivat materiaalia ja dokumentteja tutkielmaamme varten omien kokemustensa ja ajatustensa kautta. Kirjallisilla dokumenteilla pyritään tuottamaan tietoa, joka lisää ymmärrystä osallistujista heidän omien kertomusten, ajatusten tai elämäkokemusten kautta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 217). Harjoituksia tehtiin jokaisella kokoontumiskerralla ja ne säilytettiin niille varatuissa kansioissa. Kaikki tuotokset valokuvattiin. Ryhmään osallistuneilta oli pyydetty lupa valokuvata ja käyttää heidän tekemiään harjoituksia tässä opinnäytetyössä. Muusta materiaalista, kuten esimerkiksi kotiin annetuista harjoituksista, saimme jonkin verran nuorten ajatuksia kirjallisesti. Keräsimme kaikista näistä materiaaleista lausahduksia ja ajatuksia, jotka kokosimme analyysia varten. Kaikki harjoitukset on kuvattu ryhmätoimintaoppaassa. (Liite 6)

Havainnointia voidaan käyttää itsenäisenä aineistonkeruumenetelmänä. Havainnoinnissa etuna voidaan pitää sitä, että tietoa saadaan välittömästi. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä sopii hyvin esimerkiksi vuorovaikutustilanteiden tutkimiseen. Käyttämämme havainnointitapa oli ei-osallistuva, eli tutkijat eivät ole tällöin aktiivisessa roolissa havainnoitavassa toiminnassa. Havainnointi kohdistuu verbaalisen ilmaisun lisäksi muun muassa eleisiin, asenoihin ja liikkeisiin. (Havainnointi 2018.)

Havainnointi tutkielmassamme toteutui käytännössä niin, että ohjaajina vuorottelimme havainnointivuoroja. Olimme sopineet etukäteen, kumpi on tapaamiskerralla toiminnan ohjaajana ja kumpi on havainnointivuorossa. Havainnointivuorossa oleva kirjasi havaintoja muistiin tapaamiskerran aikana. Kirjasimme ylös tehtäviin liittyviä huomioita kuten esimerkiksi, miten ryhmään osallistujat toimivat ja heidän kommenttejaan tehtävien tekemisen lomassa. Havainnot käytiin jokaisen kerran jälkeen yhdessä läpi.

Ensimmäiselle tapaamiskerralle valittiin harjoituksia, joiden tavoitteena oli tunnistaa tunteita, joita osallistujat kokivat ryhmään tullessaan sekä pohtia omia luonteenpiirteitään. Fiilistaulu otettiin mukaan tapaamisen päätteeksi ja sitä käytettiin jokaisen tapaamiskerran alussa ja lopussa ilmentämään osallistujien tunnetta tullessaan ryhmään ja lähtiessään sieltä pois. Nämä taulut valokuvattiin jokaisella tapaamiskerralla. Aineistoksi ensimmäiseltä kerralta saimme kuvat käyntikorteista sekä kuvan fiilistaulusta.

Toisen kerran tavoitteena oli omien ydinvahvuuksien ja kehitettävien vahvuuksien tunnistaminen itsestään. Tähän tapaamiskertaan liittyi myös rentoutushetki tapaamisen lopuksi. Aloitimme tämän kerran kuulumiskierroksella, joka käytiin jokaisen tapaamiskerran alussa. Näistä hetkistä kirjattiin joitakin havaintoja muistiin.

Toisen kerran harjoituksena oli Vahvuuskädet-harjoitus. Harjoituksessa osallistujat tuottivat ohjeistuksen mukaan A3 kokoiset taulut. Harjoituksen syventämiseksi annoimme osallistujille kotitehtävän, jossa tuli harjoitella yhtä kehitettävän vahvuuden taitoa. Kotitehtävän liittyviä tehtäviä olivat esimerkiksi tervehtiminen harrastusryhmään mennessä ja sieltä lähtiessä sekä viittaaminen oppitunneilla viisi kertaa viikon aikana. Nämä tehtävät liittyivät rohkeuden harjoittamiseen. Huumorintajun vahvistamiseksi osallistuja valitsi sarjakuvan tekemisen, luovuuteen liittyväksi harjoitukseksi osallistuja valitsi omakuvan tekemisen. Osallistujien kanssa keskusteltiin ja mietittiin yhdessä, millaisella harjoituksella he halusivat vahvuuttaan harjoittaa.

Kolmannen ja neljännen tapaamisen tavoitteena oli omien vahvuuksien kehittäminen sekä unelmien pohtiminen ja tiedostaminen. Käytimme tässä Unelma- ja vahvuuskartta -harjoitusta, johon osallistujat valmistautuivat tuomalla ryhmätapaamiseen kolme valokuvaa. Mikäli valokuvia ei ollut paperisena, oli mahdollisuus myös lähettää valokuvat sähköisesti toiselle ohjaajalle, joka tulosti valokuvat ryhmätapaamiseen. Vahvuuskarttaan leikattiin lehdistä kuvia ja ajatuksia, kirjoitettiin ja käytettiin valokuvia, jotka kuvastivat heidän unelmiaan ja tulevaisuuden haaveitaan omien vahvuksiensa kautta. Osallistujat tuottivat A3-kokoiset vahvuuskartat, jotka valokuvattiin. Tällä kerralla annoimme kotitehtävän, joka oli nimeltään Minä parhaimmillani. Tehtävä tavoitteena on huomata hyvä itsessä ja kiinnittää huomiota elämän positiivisena koettuihin asioihin. Tehtävä tuli palauttaa seuraavalle kerralle mutta tekstit tulivat myöhässä ja vain osa palautti ne.

Viidennellä tapaamiskerralla kävimme kahvilassa jäätelöllä ja keilaamassa. Tavoitteena oli ryhmätyötaitojen ja rohkeuden sekä itsevarmuuden kehittäminen yhdessä tekemällä. Tältä kerralta emme saaneet kirjallista tai kuvallista aineistoa mutta havainnoimme osallistujien käyttäytymistä erilaisessa tilanteessa sekä ryhmässä toimimista.

Kuudennella kerralla tavoitteena oli oman lähimenneisyyden tarkasteleminen ja tutkiminen sekä itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Tämän toteutimme Kolme pistettä elämästäni -harjoituksen avulla, jossa osallistujat kuvasivat lähimenneisyydessä tapahtunutta mukavaa asiaa piirtämällä heikommalla kädellään kuvan kolmen pisteen avulla. Aikaa harjoituksen tekoon oli 15 minuuttia. Harjoitusta jatkettiin siten, että kukin osallistuja sai kertoa piirustuksestaan valmiiksi annettujen kysymysten avulla. Piirrosten kerronnallinen tulkinta tapahtui parityöskentelynä. Aineistoksi saimme osallistujien piirustukset ja havainnot työn tekemisestä.

Seitsemännellä tapaamiskerralla tavoitteena oli muistella aiempia tapaamiskertoja. Tavoitteenamme oli pohtia sitä, miltä tutuu keskustella vaikeista asioista ja miten niistä voi keskustella. Tavoitteena oli myös vuorovaikutustaitojen kehittäminen, jossa käytimme YKI-peliä.

Kahdeksas viimeinen tapaamiskerta oli ryhmässä toimimisen sekä keskustelun harjoittelua. Osallistujat täyttivät toisen kyselylomakkeen verkkokyselynä, jonka vastaukset saimme aineistoksi. Tällä kertaa leivoimme yhdessä ja vietimme pikkujoulua viimeisen kokoontumiskerran juhlistamiseksi.

## 7.2 Kyselytutkimukset aineistonkeruumenetelmänä

Käytimme tutkielmassamme aineistonkeruumenetelmänä myös lomakekyselyjä. Kyselyssä kysymysten muoto oli vakioitu. Vakioitu kysymys tarkoittaa, että jokaiselta vastaajalta kysyttiin samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaaja itse lukee kysymyksen ja myös vastaa siihen itse. Kyselylomakkeita käytetään yleensä silloin, kun tutkitaan henkilökohtaisia asioita, esimerkiksi tutkittavan mielipiteitä, ominaisuuksia tai käyttäytymistä. (Vilka 2007, 28.)

Tutkielmassamme tehtiin kaksi lomakekyselyä, ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Ensimmäisen kerran kysely oli perinteinen paperilomake ja toinen oli toteutettu Google Forms -lomakepalvelulla. Google Forms -lomakepalvelu on ilmainen ja helppokäyttöinen työkalu, jolla voi luoda monenlaisia lomakkeita. Päädyimme toteuttamaan toisen kyselyn verkkopohjaisena, sillä jo ensimmäinen kysely paperiversiona vaikutti olevan työläs täyttää. Lisäperusteena verkkopohjaiselle kyselylle oli se, että nuorilla mobiililaitteiden käyttö on jokapäiväistä ja luontevaa. Verkkopohjaisen kyselylomakkeen käyttöä aineistonkeruuna puolusti myös se, että sen voisi täyttää myös mahdollisesti ryhmätapaamiselta poissaoleva henkilö. Kyselylomakkeen täyttämiseen tarvitsee vain linkin, jonka kautta lomakkeen pääsee täyttämään. Verkossa toteutettavalla kyselyllä uskoimme saavamme luotettavampia vastauksia verrattuna paperiseen kyselyyn. Loimme kyselylomakkeelle erilaisia kysymyksiä, joista suurin osa oli lomakkeella pareittain (Kuvio 2). Lisäksi lomakkeella oli yksi monivalintakysymys, jolla selvitettiin osallistujien mielestä tärkeimpiä asioita toteutetussa ryhmätoiminnassa.



Olemme käsitelleet ryhmässä erilaisia vahvuuksia. Oletko huomannut, että jokin seuraavista vahvuuksista olisi sinussa ryhmätoiminnan aikana muuttunut?

Description (optional)

Rohkeus \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

Kuvaile miten rohkeutesi on muuttunut? \*

Long-answer text

Kuvio 2: Esimerkki kyselylomakkeen kysymysparista

## 8 Analysointi

Lomakekyselyn analysointi tapahtui automaattisesti Google Forms -lomakepalvelussa, joten tätä aineistoa ei erikseen tarvinnut analysoida. Analysointivaiheessa analysoimme kirjallisia aineistojamme sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysiin kokosimme kirjallista aineistoa niin lomakekyselyjen tekstimuotoisista kysymyksistä, kuin osallistujien toteuttamista harjoitustyistä. Havainnot kokosimme omaan Excel-taulukkoon, joista teimme johtopäätöksiä sisällönanalyysimenetelmää mukailten.

### 8.1 Lomakekyselyn analysointi

Käytimme lomakekyselyn analysoinnissa Google Forms -lomakepalvelun automaattista analysointia, joten meidän ei tarvinnut erikseen analysoida kyselyn tuloksia. Tulokset voitiin nähdä välittömästi kyselyn täyttämisen jälkeen. Analysoinnin jälkeisiä kuvioita tutkittiin tarkasti ja pohdittiin yhteyttä myös sisällönanalyysin antamiin tuloksiin. Aineiston ollessa pieni, emme kokeneet tarvetta analysoida tuloksia tätä pidemmälle. Kuvioista saatiin muodostettua selkeitä tuloksia, joiden avulla saamme muodostettua johtopäätöksiä ja sitä kautta vastauksia tutkimuskysymyksiimme.

### 8.2 Sisällönanalyysi kirjallisesta aineistosta

Kyselystä saatujen kirjallisten vastausten ja osallistujien tekemistä töistä koottujen lausahdusten analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, jossa edettiin kolmivaiheisesti. Aloiti-

timme analyysin aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä. Kokosimme aineistoista tutkimuskysymykseen liittyviä vastauksia ja lausahduksia Excel-taulukkoon otsikoimalla ne käsitteellä *Alkuperäisilmaisut*. Näitä alkuperäisilmaisuja tuli yhteensä 38 kappaletta. Otsikoimme taulukossa toisen sarakkeen nimellä *pelkistetty ilmaus*, johon alkuperäisilmaukset pelkistettiin yksinkertaisempaan muotoon. (Taulukko 1)

Alkuperäisilmaisut	Pelkistetty ilmaus
Olen oppinut, että saan olla juuri sellainen kuin itse haluan	Voin olla sellainen kuin haluan
En välitä enään niin paljon muiden ilkeistä/loukkaavista kommenteista ulkonäköäni, tai pukeutumistyyliäni kohtaan	En välitä muiden kommenteista
Olen uskaltanut mennä puhumaan ihmisille joille en välttämättä ennen uskaltanut puhua.	Uskallan puhua uusille ihmisille
Uskallan sanoa vastaan enkä aina vain anna muiden päättää.	Uskallan sanoa vastaan
Pystyn aloittamaan uusia kaverisuhteita paremmin	Tutustun kavereihin helpommin
Tulen helposti toimeen muiden kanssa.	Tulen toimeen muiden kanssa
En ennen ajatellut osaavani olla niin hyvä kaveri	Olen hyvä kaveri
Olen rohkeuteni avulla saanut uuden kaverin	Sain uuden kaverin
Uskallan tehdä enemmän asioita	Uskallan osallistua

Taulukko 1: Alkuperäisilmausten redusointia eli pelkistämistä

Pelkistämisvaiheen jälkeen aloitettiin aineiston klusterointi. Klusteroinnissa aineistosta etsitään samaa asiaa tarkoittavia ilmaisuja. Lisäsimme taulukkoon kolmanteen sarakkeeseen otsikon *alaluokka*. Pelkistetyistä ilmauksista alettiin seuraavaksi luokitella asioita otsikon ”alaluokka” alle. Alaluokkia kertyi taulukkoon yhteensä 17 kappaletta. (Taulukko 2)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Usko, että jaksat	Itseluottamuksen ja sinnikkyuden kehittyminen
Yritän parhaani	Omien rajojen tiedostaminen
Osaan kuunnella	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen
Olen sosiaalisempi ja aktiivisempi kavereiden kanssa	
Osaan keskustella	
Tutustun kavereihin helpommin	
Tulen toimeen muiden kanssa	
Olen hyvä kaveri	Kaveritaitojen kehittyminen ja yksinäisyyden väheneminen
Sain uuden kaverin	
Kaverit ovat tärkeitä	

Taulukko 2: Aineiston klusterointia eli ryhmittelyä

Analyysin seuraava vaihe oli abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luonti. Lisäsimme taulukkoon jälleen uuden sarakkeen, joka nimettiin käsitteellä *Pääluokka*. Analysoinnin tuloksena pääluokkia muodostui lopulta kahdeksan. Näiden kahdeksan pääluokan avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä ja saada vastauksia tutkimuskysymyksiimme. (Taulukko 3)

Alaluokka	Yläluokka
Itseluottamuksen lisääntyminen	Itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisääntyminen
Itseluottamus ja itsetuntemus	
Itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehittyminen	
Rohkeuden, kaveritaitojen kehittyminen sekä yksinäisyyden väheneminen	Rohkeuden kehittyminen
Rohkeuden kehittyminen	Sinnikkyuden lisääntyminen
Sinnikkyuden kehittyminen	
Itseluottamuksen ja sinnikkyuden kehittyminen	
Ryhmäytötaitojen kehittyminen	Vuorovaikutus-, kaveri- ja ryhmäytötaitojen kehittyminen
Vuorovaikutustaitojen kehittyminen	
Yksinäisyyden väheneminen	Yksinäisyyden väheneminen

Taulukko 3: Aineiston abstrahointia eli teoreettisten käsitteiden luontia

## 9 Tulokset

Teimme tutkielmaamme varten kaksi lomakekyselyä, ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Ensimmäisen kerran kysely oli paperilomake ja toinen oli toteutettu Google-Forms alustalla. Seuraavissa kappaleissa avaamme jokaisen kysymyksen erikseen ja tuloksissa käytämme myös suoria lainauksia vastauksista. Olemme huomioineet anonymiteetin suojaamisen poistamalla vastauksista persoonalliset vastaustyyliä, joista vastaajan voisi tunnistaa.

### 9.1 Kyselyjen tulokset

Käymme seuraavissa kappaleissa läpi kyselytutkimuksiin liittyviä vastauksia. Joissakin vastauksissa tuli esille myös sellaisia asioita, jotka eivät ole relevantteja tutkielmaamme liittyen, joten olemme jättäneet näihin kysymyksiin liittyvät vastaukset tulosten ulkopuolelle.

#### *Tuntemukset ryhmässä olemisesta*

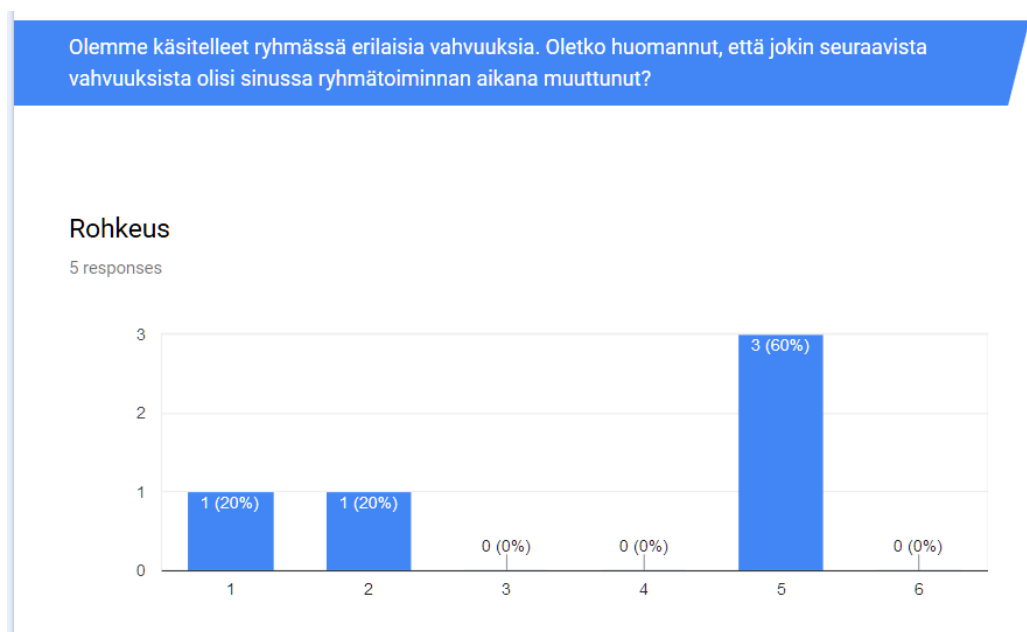
Osallistujilta kysyttiin tuntemuksia ryhmässä olemisesta ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Ensimmäisen kerran tuntemuksista nousi esiin epävarmuuden ja jännityksen tunteita. Viimei-

sellä kerralla tuntemukset olivat muuttuneet huomattavasti positiivisempaan suuntaan. Nyt tuntemuksista nousi se, että ryhmässä oleminen on tuntunut vahvalta, kivalta ja viihtyisältä.

Seuraavissa kysymyksissä käsitelimme vahvuuksia ja niiden muuttumista ryhmätoiminnan aikana. Kyselyssä olevat vahvuudet ovat valikoituneet ”Vahvuuskädet-harjoituksessa” esiin tulleiden kehitettävien vahvuuksien perusteella. Vahvuuskysymyksiin vastaajia pyydettiin arvioimaan vahvuuden muuttumista asteikolla 1-6, jossa yksi tarkoittaa, että ei ole muuttunut ollenkaan ja kuusi, että on muuttunut selkeästi.

### *Rohkeus*

Rohkeuden osalta vastaajista 60 prosenttia vastaajista koki että, rohkeus on muuttunut paljon. 40 prosenttia vastaajista koki, että muutosta ei ole tapahtunut ollenkaan tai vain vähän. (Kuvio 3) Vastaajien mukaan rohkeuden muuttuminen näkyy uskalluksessa mennä puhumaan uusille ihmisille ja tehdä uusia asioita.



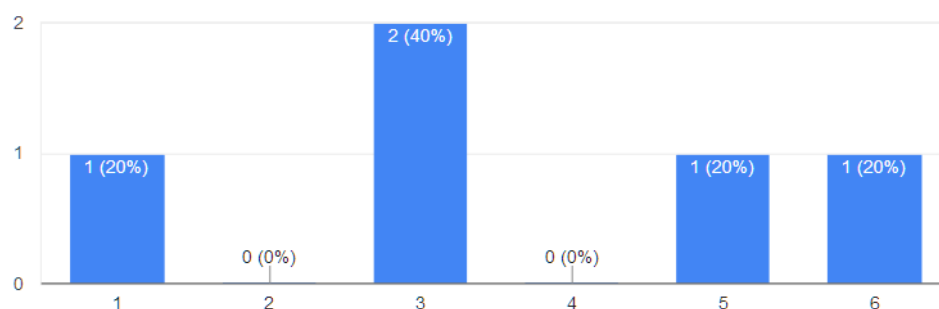
Kuvio 3: Rohkeuden muuttuminen

### *Innostus*

Vastaajista 40 prosenttia koki, että innostus muuttunut paljon tai selkeästi ja 40 prosenttia, että innostus muuttunut vähän. 20 prosenttia koki, että innostus ei ole muuttunut juurikaan. (Kuvio 4) Vastaajat kokivat, että he innostuvat helpommin uusista asioista.

### Innostus

5 responses



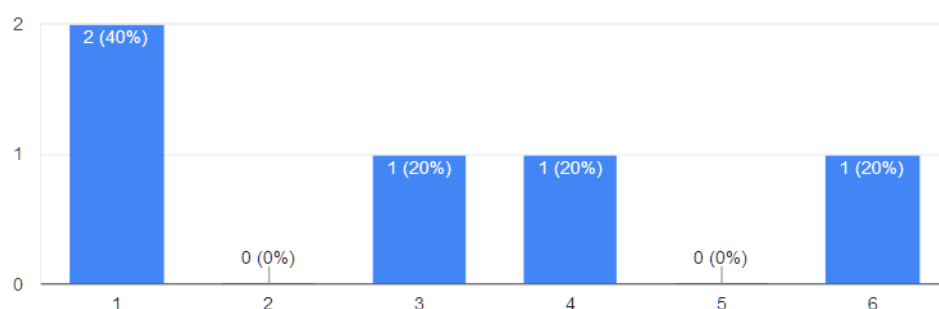
Kuvio 4: Innostuksen muuttuminen

### Ryhmäyötaidot

Ryhmäyötaitoihin liittyvässä kysymyksessä oli selkeästi hajontaa. 20 prosenttia koki, että tämä vahvuus on muuttunut selkeästi, kun taas 40 prosenttia koki, että ryhmäyötaidot eivät ole muuttuneet. 40 prosenttia vastaajista koki, että nämä taidot muuttuivat vähän tai jonkin verran. (Kuvio 5) Vastauksista nousee esille vuorovaikutustaitoihin liittyvä kehitys.

### Ryhmäyötaidot

5 responses



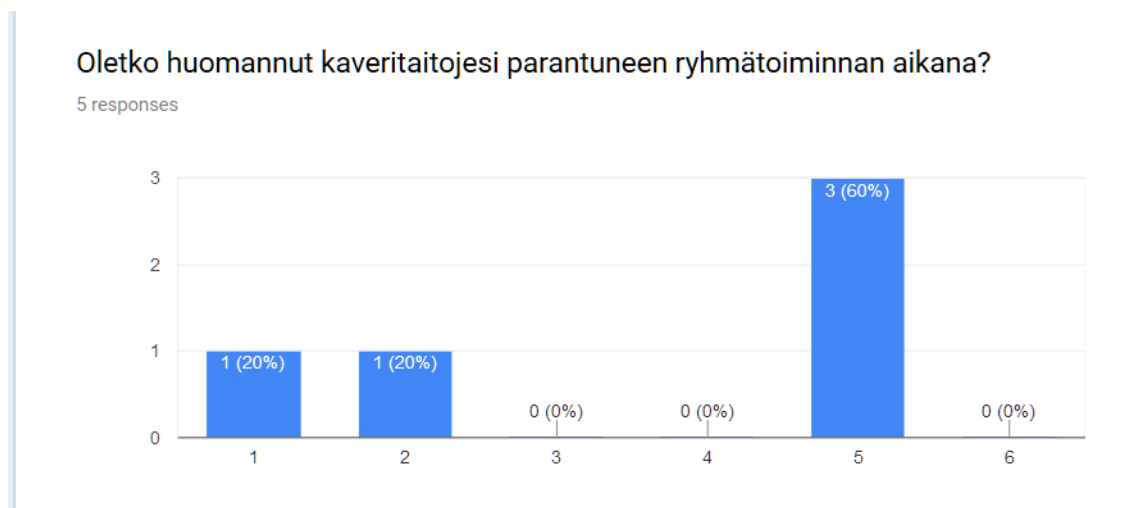
Kuvio 5: Ryhmäyötaitojen muuttuminen

### Jonkin muun vahvuuden huomaaminen

Kaksi vastaaja kertoi huomanneensa jonkin uuden vahvuuden itsessään ja kaksi ei ollut huomannut uusia vahvuuksia. Yksi vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen. Vastauksista nousi esille kaveritaitojen ja itsensä ilmaisemisen muuttumista.

### *Kaveritaitojen parantuminen*

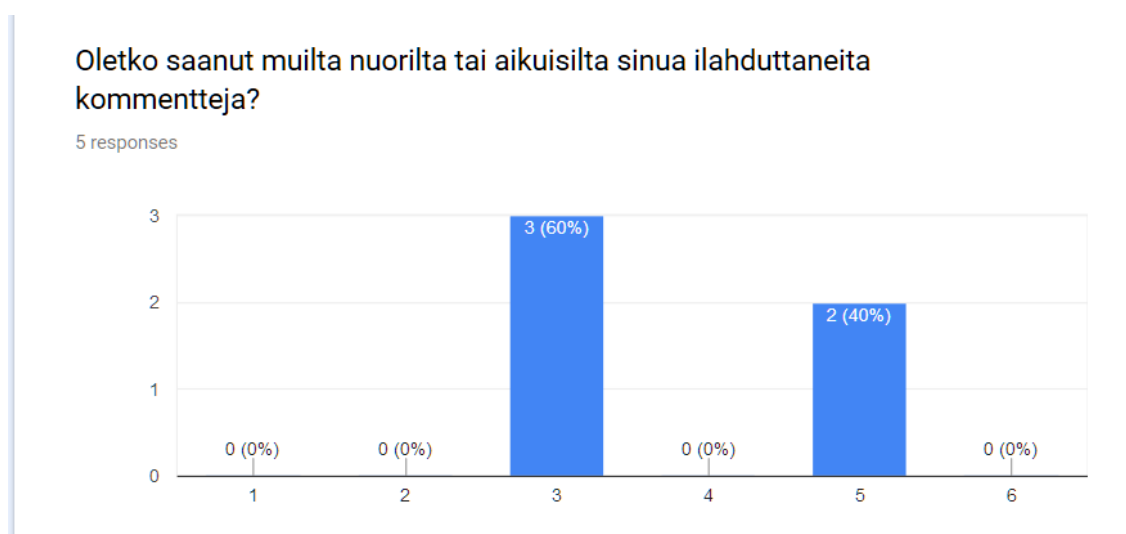
Tämän kysymyksen vastauksessa tuli ilmi, että 60 prosenttia vastaajista koki kaveritaitojensa parantuneen paljon. 40 prosenttia vastaajista koki, että kaveritaidot olivat parantuneet vain vähän tai ei ollenkaan. (Kuvio 6)



Kuvio 6: Kaveritaidot

### *Muilta saadut ilahduttaneet kommentit*

60 prosenttia vastaajista oli saanut ilahduttavia kommentteja vain jonkin verran ja 40 prosenttia melko paljon. (Kuvio 7) Kommenteissa tulee esiin vastaajien kokemus positiivisesta huomioinnista.



Kuvio 7: Muilta saadut ilahduttaneet kommentit

### *Ryhmätoiminnan vaikutus ajatuksiin itsestä*

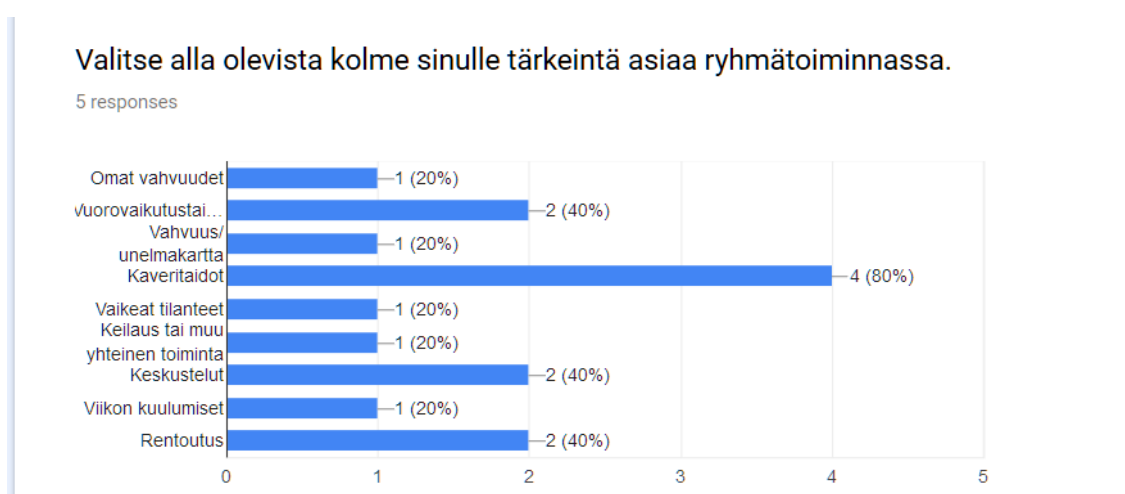
Seuraavaksi kysyimme, miten ryhmätoiminta on vaikuttanut ajatuksiin itsestä. Osallistuja saivat vastata tähän kysymykseen vapaasti kirjoittaen. Vastauksista nousi esiin omansa itsenä olemisen ja kokemus siitä, että on helpommin lähestyttävä kuin oli ajatellut.

### *Vapaata kommentointia tapahtuneista muutoksista*

Tässä kysymyksessä pyydettiin vastaajia kirjoittamaan vapaasti ryhmätoiminnan aikana tapahtuneista muutoksista itsessään ja siitä mikä on vastaajalla tärkeää sekä millainen itse on. Vastauksista päätellen positiivisia on tapahtunut paljon. Itseluottamus tuntuu kasvaneen lähes kaikilla vastaajilla kuin myös kaveritaitojen kehittyminen.

### *Kolme tärkeintä asiaa ryhmätoiminnassa*

Seuraavassa kysymyksessä vastaajia pyydettiin nimeämään kolme tärkeintä asiaa ryhmätoiminnasta. Vastauksista nousi esiin yksi ylitse muiden, 80 prosenttia määritteli kaveritaidot tärkeäksi asiaksi. 40 prosenttia koki vuorovaikutustaidot, keskustelut ja rentoutuksen tärkeiksi. Mikään vaihtoehdoista ei jäänyt ilman huomiota. (Kuvio 8)



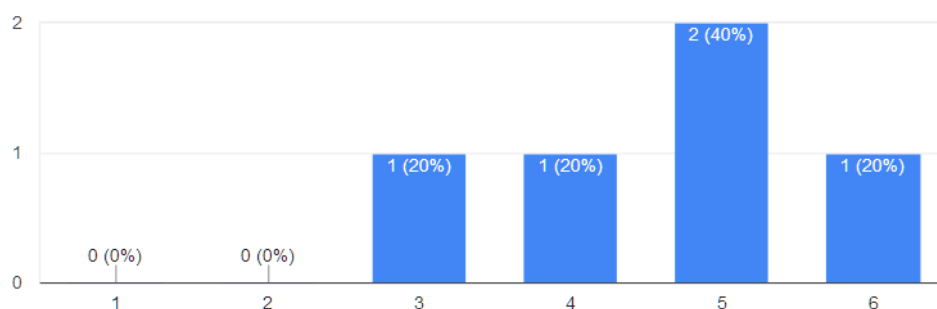
Kuvio 8: Kolme tärkeintä asiaa

### *Ryhmätoiminnan sisältö ja kesto*

Seuraavissa kolmessa kysymyksessä kysyttiin yleisiä kysymyksiä ryhmätoiminnan sisällöstä, ryhmäkertojen määrästä sekä kestosta. 60 prosenttia vastaajista koki, että ryhmätoiminnan sisältö vastasi odotuksia. 40 prosentin kohdalla odotukset eivät täyttyneet täysin. (Kuvio 9) Oma kokemuksemme on, että toiminnan sisältö antoi meille riittävästi monipuolista aineistoa tutkielmaamme.

### Vastasiko ryhmätoiminnan sisältö odotuksiasi?

5 responses



Kuvio 9: Odotukset ryhmätoiminnan sisällöstä

#### *Ryhmätapaamisten määrä ja kesto*

80 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että ryhmätapaamisten määrä oli jonkin verran tai melko riittävää. 20 prosenttia koki ryhmätapaamisten määrän riittämättömäksi. Oma kokemuksemme on, että tapaamisia voisi olla 2-4 kertaa enemmän, koska osa osallistujista alkoi avautua ja rohkaistua vasta ryhmätoiminnan viimeisillä kerroilla.

Yksittäisten ryhmätapaamisten kesto oli vastaajien mielestä 80 prosentilla riittävää ja vain 20 prosenttia koki pientä tarvetta tapaamiskerran pituuden muuttamiseen. Oman näkemyksemme tapaamiskerran pituuteen oli, että 45 minuuttia on liian lyhyt aika. Osa tehtävistä vaatisi pidempää toteuttamisaikaa. Esimerkiksi vahvuuskartan tekeminen vei ryhmätapaamisista kaksi kertaa, jos aikaa olisi ollut 90 minuuttia, olisimme saaneet vahvuuskartat valmiiksi yhdellä kertaa. Yleisenä huomiona se, että yhteisille keskusteluille jäi liian vähän aikaa jokaisella tapaamiskerralla. Tarvetta keskusteluille olisi mielestämme ollut enemmän.

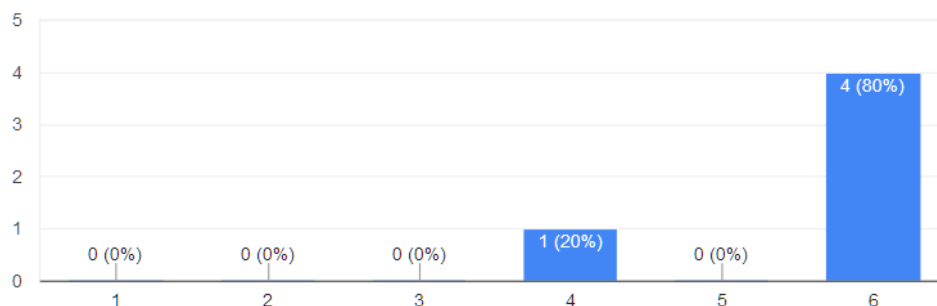
#### *Ryhmätoiminnan tarve*

Kysyessämme suosittelisiko vastaajat tämän kaltaista ryhmää jollekin, saimme vastaukseksi, että 80 prosenttia suosittelisi ryhmätoimintaa jollekin toiselle. Vain yksi vastaaja oli sitä mieltä, että mahdollisesti voisi suositella ryhmää jollekin toiselle. (Kuvio 10) Vastauksissa kuitenkin kaikki olivat selkeästi sitä mieltä, että ryhmää voisi suositella jollekin. Kukaan ei vastannut, ettei suosittelisi ryhmää kenellekään.



### Suosittelisitko tätä tai vastaavanlaista ryhmää jollekin.

5 responses



Kuvio 10: Ryhmätoiminnan tarve

### Ryhmänohjaajien toiminta

Seuraavissa kysymyksissä vastaajia pyydettiin antamaan palautetta ohjaajien toiminnasta. Vastaajien oli myös mahdollista kirjoittaa muuta palautetta ryhmätoiminnasta tai kommentteja ohjaajille. Molemmissa kysymyksissä palaute oli hyvin positiivista ja kannustavaa. (Kuvio 11)

### Millaisia me ohjaajat mielestäsi olimme? Voit antaa palautetta molemmille yhteisesti, tai kummallekin erikseen.

5 responses

molemmat tosi ihania :)

Te olette molemmat tosi innostavia ja kannustavia ihmisiä ja tulen aina muistamaan teidät

Huippu tyyppejä. Parhaita. Mukavia. Hauskoja

Ohjaajat olivat todella mukavia.

Mukavia, kivoja, asiallisia 😊😊😊

### Risut ja ruusut? Muita terveisiä / kommentteja ohjaajille?

5 responses

-

Mä jään kaipaamaan tät kerho ja erityisesti teitä 😊

Oli kiva olla tässä ryhmässä

Kiitos :)!

Olitte kivoja ja ihania. Hyvää joulunaikaa ja onnea jatsoon 😊🙌

Kuvio 11: Palaute ryhmänohjaajille

## 9.2 Havainnoinnin tuloksia

Tässä kappaleessa käsittelemme jokaisen tapaamiskerran havainnot ja tulokset taulukoiden avulla. Taulukoissa on mainittu myös ryhmätapaamisella tehdyt harjoitukset, joiden tarkemmat selostukset löytyvät liitetiedostoissa olevasta Oispa mulla kaveri! - ryhmätoimintaoppaasta. (Liite 6)

*Ensimmäisellä kerralla* havainnoimme, että ilmassa oli jännitystä, joka näkyi esimerkiksi arkuutena ottaa osaa keskusteluun ja harjoitusten tekemisessä ujoutena sekä varovaisena tunnusteluna, miten tehdä annettuja harjoituksia. Kommenteista näkyi selkeästi, että osallistujia jännittää. Vastaukset olivat lyhyitä, eivätkä nuoret osanneet antaa kovin kuvailevia vastauksia. Osallistujista oli paikalla vain kolme, yksi tosin oli ilmoittanut etukäteen, ettei tule ensimmäiselle kerralle. (Taulukko 4)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnot/Tuloksia
26.10.17	3 osallistujaa	<b>Mahti-kortit</b>			
		<b>Kenkäni kertoisivat</b>		se on mun jalassa (kenkä)	Vastaukset lyhyitä
				se kulkee ympäri Suomenmaata (kenkä)	Selkeästi jännittää
				mulla on sellaiset yksinkertaiset sormikkaat, mustat	
				olen kiireinen ja positiivinen ihminen (avainnippu)	
				outo (tehtävä yleensä)	
		vaikea, muttei liian vaikea (tehtävä yleensä)			
<b>Käyntikortti</b>	Kuvat käyntikorteista	Vaikeaa (tehtävä yleensä)			
		Vaikeeta, mutta helpottu loppua kohti (tehtävä yleensä)			

Taulukko 4: Ensimmäisen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja

Havaintomme *toiselta tapaamiskerralta* olivat, että kaikki tulivat tapaamiseen hyvillä mielin. Tämä tuli ilmi kuulumiskierroksella sekä tunnetaulussa. Totesimme myös, että tällä kerralla jokainen osallistuja oli paikalla. Harjoituksen aikana havainnoimme, että vaikka tehtävän

aloittaminen on vaikeaa, kaikki kuitenkin osallistuvat ja tekivät harjoitusta ohjeistuksen mukaan. Pientä levottomuutta oli havaittavissa harjoitusta tehdessä ja siitä jouduttiin osallistujille mainitsemaan. Rentoutushetkellä kaikki osallistujat pystyivät rauhoittumaan ja pysähtymään hetkeksi. Rentoutuksen jälkeen tunnelma oli rauhallinen. Pois lähtiessä yksi osallistuja kiinnitti tunnetauluun keltaisen hymiön. Tämä todennäköisesti johtui siitä, kun jouduimme osallistujalle mainitsemaan työrauhan ylläpitämisestä. (Taulukko 5)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnot/Tuloksia
3.11.17	5 osallistujaa	Kuulumiskierros		Ihan kiva viikko	
				Hyvää kuulua	
		Vahvuuskädet	Kuvat vahvuuskäsistä	En osaa tällä kädellä	Parin osallistujan käytös hieman levottomata
				Vaikeeta	
				Tästä tulee ihan huono	
				Toista on tottunut käyttämään	
				Mä kirjoitan aina tällä	
		Rentoutus "Puu"			Kaikki rauhoittuivat
					Tunnelma oli rauhallinen
		Fiilistaulu		Kuva taulusta	

Taulukko 5: Toisen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja

Havaintomme *kolmannella ja neljännellä kerralla* olivat, että kuulumiskierroksilla alkoi olla jo rentoutumisen merkkejä, juttua tuli hieman enemmän ja tunnelma oli vapautuneempi. Tunnetaulussa oli ryhmään tullessa hieman värien hajontaa, mutta pois lähtiessä molemmilla kerroilla tauluun tuli hienosti lähes kaikilla viisi vihreää hymiötä. Kotitehtävät oli saatu tehtyä joko kokonaan tai osittain. Vahvuuksiin liittyvissä kotitehtävissä oli myös onnistuttu. Vahvuuskartan tekemisestä havainnoimme, että joillakin tekeminen lähti etenemään heti ja työlle oli

selkeä suunta ja ajatus, toisella taas aloittaminen ja idean keksiminen olivat vaikeaa. Osallistujan vireystaso vaikutti myös tekemiseen. Joku tarvitsi paljon tukea ja ohjausta työssä etenemisessä, kun toisella taas ideoita syntyi helposti, eikä lisäohjeistusta tarvittu. Huomioimme myös, että joillekin oli vaikeaa nähdä itsessään hyvää. Positiivinen havainto oli, että vaikka kaikille vahvuuskartan tekeminen ei ollut helppoa, kaikki saivat kartan kuitenkin toteutettua. Neljännen kerran kotitehtävä ”Minä parhaimmillani” oli ollut selkeästi vaikeampi, sillä kukaan ei palauttanut tehtävää ajoissa. Loppujen lopuksi tehtävistä palautui kolme. (Taulukko 6)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnointia/Tuloksia	
9.11.17 ja 14.11.17	4 + 5 osallistujaa	<b>Kotitehtävä</b>				
		<b>Rohkeus-tehtävä, viittaa 5 krt</b>			Oli onnistunut ja jopa ylittänyt itsensä. Oli viitannut 10 kertaa.	
		<b>Rohkeus-tehtävä, tervehdi kuvataidekerhoon mennessä ja sieltä lähtiessä</b>			Oli onnistunut tehtävästä	
		<b>Huumorintaju-tehtävä, tee sarjakuva</b>			Oli tehnyt sarjakuvan	
		<b>Luovuus-tehtävä</b>			Oli aloittanut tehtävän, oli vielä kesken	
		<b>Vahvuus- ja unelmakartta</b>	Kuvat kirjoista		Tekeminen oli kivaa	Parille osallistujalle kartan tekeminen vaikeaa
					Helppoa kun pääsi alkuun	Hyvän näkeminen itsessä oli vaikeaa
					Vaikeaa	Osa työskentelee hiljaa itseksensä
					En tiedä	Osa tarvitsee tekemiseen paljon tukea
						Vireystaso vaikuttaa tekemiseen
		<b>Minä parhaimmillani</b>	Osallistujien tekstit			Palautui kolme tekstiä, kaikki myöhässä
		<b>Kuulumiskierros ja fiilistaulu</b>	Kuva tau-lusta		Kaikilla oli ollut hyvä viikko	9.11. Tullessa 1/4 valitsi punaisen hymiön, 2/4 keltaisen ja 1/4 vihreän, pois lähtiessä kaikilla vihreä hymiö
14.11. Tullessa 3/5 valitsi keltaisen hymiön ja 2/ vihreän, pois lähtiessä 1/5 valitsi keltaisen ja 4/5 vihreän hymiön						

Taulukko 6: Kolmannen ja neljännen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja

*Viidennen tapaamiskertaan*, jolloin olimme keilaamassa, havainnoimme tähän tapaamiseen liittyvän hieman jännitystä, koska jo aiemmin keskustellessamme keilaamisesta tuli esiin, että se on jollekin uusi asia. Osallistujia oli mukana neljä, yksi ilmoitti poissaolostaan viestillä. Keilaus sujui kuitenkin hyvin, vain yhden osallistujan osalta keskittyminen oli hieman hankalaa ja hän ehkä peitti jännitystä käyttäytymällä myös omasta mielestään levottomasti. Havaitimme myös, että yksi ryhmämme osallistujista jäi yksin ja hänen huomioimisensa oli meidän ohjaajien tehtävä. Havaitimme myös, että huomiota tuli kiinnittää siihen, miten ohjasimme osallistujia keilauksessa, ettei siitä aiheudu kenellekään huonommuuden tai osamattomuuden tunteita. (Taulukko 7)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnot/Tuloksia
24.11.17	4 osallistujaa	Bingo			Tuntui jännittävältä.  Kaikki osallistajat lähtivät rohkeasti mukaan. Yksi osallistuja jäi ulkopuolelle ja yhdellä osallistujalla vaikutti jännitys purkautuvan levottomuutena.
		Keilaus			
		Kahvilassa käynti			

Taulukko 7: Viidennen tapaamisen havainnointia

*Kuudennelle kerralle* tuli mukaan jälleen neljä osallistujaa. Kuulumiskierroksella oli kuudennella tapaamiskerralla havaittavissa hieman paha mieltä ja ärtymystä. Paha mieli ja ärtymys näkyivät myös tunnetaulussa, puolet osallistujista valitsi keltaisen hymiön tullessaan. Pois lähtiessä tauluun saatiin vihreä värisuora. Syyksi pahaan mieleen selvisi keskustelun kautta esiin tulleet itsenäisyyspäivän juhlatanssiaisat, jotka aiheuttivat jännitystä. Muuten kaikilla oli hyvä olla ja ryhmään oli kiva tulla. Kolme pistettä elämästäni -harjoituksen tekemiseen liittyviä havainnot olivat, että kaikki osallistajat alkoivat tehdä työtään heti, vaikka alku tuntui vaikealta. Heikommalla kädellä piirtäminen tuntui vaikealta ja paineessa piirtäminen tuntui myös hankalalta. Aika riitti hyvin, kaikki saivat työn valmiiksi ennen määräaika, nopeimmalla tekijällä aikaa kului vain neljä minuuttia. Työn purkamiseen liittyvässä keskustelussa havaitimme, että vaikka kysymyksiin oli vaikea vastata, jokainen yritti parhaansa ja tunnelma keskustellessa oli hyvä. Tehtävän lopuksi keskustelimme yhdessä omista muistoista ja menneisyydestä, tässä syntyi myös hieman keskustelua ja saimme hyvän vastauksen miksi muistojen ääreen olisi hyvä palata; sen takia, että muistot unohtuvat, ellei niitä muistele. (Taulukko 8)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnot/Tuloksia
1.12.17	4 osallistujaa	Kuulumiskierros ja fiilistaulu	Kuva taulusta		2/4 valitsi tullessaan keltaisen hymiön ja 2/4 vihreän, lähtiessä kaikilla vihreä hymiö
		Kolme pistettä elämästäni	Osallistujien piirrokset	"Mitä opit itsestäsi?"	Hyvä tunnelma
				Kysymyksiin oli ollut vaikea vastata	
				Oma työ oli "seka-vainen"	
				En osaa piirtää vasurilla	
				Paineessa en keksi mitään	
				Pystyn piirtämään kun motivaatio iskee	
				En varmaa mitää	
				En tiedä	
				"Miksi on tärkeä palata omien muistojen ja menneisyyden äärelle?"	
				Siksi, että ne unoh-taa, jos niitä ei muis-tele	
		Rentoutus "Lyhyt rentoutusharjoitus"			Kaikki rauhoittuivat Tunnelma oli rauhallinen

Taulukko 8: Kuudennen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja

*Seitsemännelle tapaamiskerralle* tuli mukaan kaikki viisi osallistujaa. Tunnetauluun tuli alussa neljä keltaista hymiötä ja pois lähtiessä tauluun tuli jälleen vihreiden hymiöiden suora. Keskustelumme erilaisista hankalista puheeksi otettavista aiheista ja havaitsimme, että nuoret osaavat keskustella rakentavasti vaikeistakin aiheista. Keskustelua syntyi mukavasti ja erilaisia kokemuksia esimerkiksi sosiaalisen median ja päihteiden käyttöön liittyvistä aiheista tuli esiin. Lopuksi pelasimme yhdessä Yki-peliä, johon kaikki osallistujat lähtivät huumorilla mukaan. Tunnelma pelin aikana oli vapautunut ja rento. Kaikki osallistuivat peliin ja saimme aikaan myös mukavia naurun pyrskähdyksiä. Kaiken kaikkiaan tapaamisen aikana tunnelma oli mukava ja rento huolimatta siitä, että keskustelimme nuorille vaikeista asioista. (Taulukko 9)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnointi/Tuloksia
8.12.17	5 osallistujaa	Kuulumiskierros ja fiilistäily	Kuva taulusta		Tullessa 4/5 valitsi keltaisen hymiön ja lähtiessä 5/5 valitsi vihreän hymiön
		Keskustelu aikaisemmista kerroista			Osallistujat osaavat keskustella vaikeista asioista rakentavasti
		Yki-peli			Osallistujat lähtivät huumorilla peliin mukaan

Taulukko 9: Seitsemännän tapaamisen havainnointia

*Kahdeksannelle ja viimeiselle tapaamiselle* saapui neljä osallistujaa. Tämän tapaamiskerran havainnointia oli, että ryhmän tutustuesssa toisiinsa yhteistyö sujui hyvin ja työnjako oli helppoa. Havaintoimme, että kaikki osallistujat ottivat mielellään osaa yhteiseen toimintaan ja vastasivat aktiivisesti ja huolellisesti laatimaamme verkkokyselyyn. Huomioimme oli myös, että matkapuhelimen kautta tehtävä kysely oli nuorille tuttu ja helppo tapa vastata kysymyksiin. Lopussa teimme vielä rentoutusharjoituksen ja kaikki rauhoittuivat kuuntelemaan tekstiä aivan hiljaa. Tunnelma oli rauhallinen ja kaikille tuntui jäävän hyvä mieli kerrasta. (Taulukko 10)

PVM	Läsnä	Harjoitus	Aineistot	Kommentit	Havainnointi/Tuloksia
13.12.17	4 osallistujaa	Leivonta			
		Rentoutus "Vuori"			Kaikki rauhoittuivat kuuntelemaan aivan hiljaa.
					Rentoutus oli mukavaa.
					Tunnelma oli rauhallinen

Taulukko 10: Kahdeksannen tapaamisen havainnointia

### 9.3 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Kaikissa tutkimuksissa tehdään monia päätöksiä, joissa tutkijan etiikkaa koetellaan. Tutkijalta vaaditaan ammattitaitoa ja ammattietiikkaa, jotta eettiset ongelmat voidaan tunnistaa ja niitä voidaan välttää etukäteen. Tutkimuksissa täytyy noudattaa ihmisarvoa kunnioittavaa periaatetta. Tutkittavalle ei saa aiheuttaa vahinkoa eikä häntä saa loukata oli tutkimuksen

tarkoitus mikä tahansa. Jos kootaan arkaluonteista tietoa, tulee tutkijan selvittää itselleen, tarvitaanko kyseistä tietoa ja saako tutkimus tiedosta lisäarvoa. Kaikille tutkittaville on annettava tarpeeksi tietoa tutkimuksesta ja muistaa korostaa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Kun tutkimuksessa käsitellään tietoja, on muistettava luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Anonymiteetin tärkeys jatkuu myös tietojen julkistamiseen saakka. Kun tietoja julkistetaan, tulee huolehtia siitä, että tutkittavien henkilöllisyys pysyy suojattuna. Periaatteena voidaan pitää, että tutkittavan tunnistaminen tehdään niin vaikeaksi kuin se on mahdollista. (Eskola & Suoranta 2003, 52-59.)

Tutkielmaamme varten osallistujilta ja heidän vanhemmiltaan pyydettiin suostumus ryhmään osallistumiseen. (Liite 3) Suostumuslomakkeessa kerrottiin, että kaikki aineistonkeruu tehdään anonymisti, eikä osallistujien henkilötietoja tarvita. Suostumuslomakkeessa kysyttiin myös lupa haastatteluun ja kuvaamiseen. Päätimme, että mikäli kaikki osallistujat eivät saa kuvauslupaa, ketään ryhmän jäsentä ei valokuvata. Olemme huolehtineet anonymiteetistä tutkielmaa kirjoittaessamme poistamalla esimerkiksi lainauksista kaikki persoonalliset piirteet, ettei ketään voisi sen takia tunnistaa. Suostumuslomakkeessa viitattiin myös tutkimisen eettisiin periaatteisiin erillisinä linkkeinä, joista vanhemmat pystyivät hankkimaan lisätietoja eettisyyteen liittyen.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on jatkuvasti mietittävä mitä ratkaisuja tutkimuksessa tekee ja samaan aikaan pohtia analyysin kattavuutta sekä tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan voidaan sanoa olevan tutkimuksen kannalta olennainen tutkimusväline. Luotettavuuden kriteerinä laadullisessa tutkimuksessa onkin pääasiallisesti tutkija itse. Tällöin luotettavuutta arvioitaessa täytyy miettiä koko tutkimusprosessia. Laadulliset tutkimukset ja tutkimusraportit ovat tutkijalle henkilökohtaisempia ja sisältävä omia pohdintoja. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointiin liittyen voi ongelmana olla esimerkiksi käsitteistö, joka on tarkoitettu toisenlaiseen tutkimukseen. Perinteisesti ajateltuna tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus ja validiteetti eli pätevyys eivät välttämättä sovi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusteiksi. (Eskola & Suoranta 2003, 210-211.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden käsitteistö voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään. Ihmisiä tutkivissa tutkimuksissa on ensin mietittävä, mitä käsitteillä tarkoitetaan. Yksi käsite luotettavuuden kriteerinä on *uskottavuus*. Tämä tarkoittaa, että tutkijan tulee tarkistaa ovatko hänen käsityksensä ja tulkinta myös tutkittavien käsityksiä. Käsitteistä toinen, *siirrettävyys*, tarkoittaa, että tulokset voidaan tietyin ehdoin siirtää, vaikka tavallisesti katsotaan, että yleistyksen eivät laadullisessa tutkimuksessa olisi mahdollisia. Tämä johtuu siitä, että tulokset ovat laadullisessa tutkimuksessa niin monimuotoisia. *Varmuutta* saadaan tutkimukseen, kun otetaan huomioon tutkijan ennako-oletukset. Tutkimus saa *vahvistuvuutta* sillä, että tutkijan tulkintoihin saadaan vahvistusta jo aiemmin samankaltaisia ilmiöitä tarkastelluista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2003, 211-212.)



Laadullisia aineistoja arvioitaessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että aineistot olisivat yhteiskunnallisesti merkittäviä ja riittäviä. Analyysin tulisi myös olla kattava samoin kuin arvioitavuus ja toistettavuus. Aineiston merkittävyyteen liittyen, tutkijan on valmistauduttava puolustamaan oman aineistonsa merkittävyyttä, sillä merkittävyys on suhteellinen käsite. Aineiston riittävyttä voidaan mitata saturaatiolla. Saturaatiosta voidaan yksinkertaisesti sanoa, että älä ahnehdi aineistoa yli tarpeen. Puhuttaessa aineiston kattavuudesta, tarkoitetaan sitä, ettei tulkintoja tehdä vain satunnaisten poimintojen perusteella. Tärkeä asia on myös analyysin arvioitavuus sekä toistettavuus. Arvioitavuudella tarkoitetaan, että lukijalla tulee olla mahdollisuus seurata tutkijan päättelyä. Toistettavuus taas tarkoittaa, että analyysissä käytetyt menetelmät tulee selostaa niin tarkasti, että toinen tutkija pystyisi toistamaan analyysin ja saamaan samat tulokset aineistosta. (Eskola & Suoranta 2003, 214-216.)

Tutkielmamme luotettavuutta heikentää se, että olemme tutkijoina kokemattomia. Myös aineistomme pienuus ja rajallisuus ovat heikentäviä tekijöitä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää puolestaan se, että tutkielmamme on selkeä kokonaisuus ja siitä löytyy tutkimukseen liittyen olennainen tieto. Tutkielmamme luotettavuutta lisää myös se, että ryhmätoiminnasta kerätty aineisto on koottu anonymisti ja tutkittaville on jokaisessa vaiheessa korostettu anonymiteettiä ja luottamuksellisuutta. Myös sähköinen kysely on tehty nimettömänä, joten myös tässä tutkielmamme saa luotettavuutta.

Olemme selostaneet raportissa analyysimenetelmät riittävän tarkasti, joten toisen tutkijan tehdessä samankaltaista tutkielmaa, voidaan olettaa, että toinen tutkija päätyisi samanlaisiin tuloksiin. Tutkielmamme on myös yhteiskunnallisesti merkittävä, sillä tutkielmamme aihe on ajankohtainen ja todettu myös selkeästi koulumaailmassa aiempien tutkimusten mukaisesti.

## 10 Johtopäätökset

Seuraavissa kappaleissa esittelemme tutkielmastamme esiin nousseet johtopäätökset, joiden kautta saamme myös vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Olemme muodostaneet kaikkien aineistojen tuloksista johtopäätökset yhteen ja koonneet johtopäätökset seuraaviin kappaleisiin. Ensimmäisessä kappaleessa käsittelemme nuorten kokemuksia yksinäisyyden vähentäjänä eli saamme vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme. Sitä seuraavissa kappaleissa käsittelemme tuloksia, joissa saamme vastauksia toiseen tutkimuskysymykseemme, miten ryhmätoiminta on vaikuttanut nuoren vahvuuksiin ja kaveri- ja vuorovaikutustaitoihin.

### 10.1 ”Sain uuden kaverin.”

Tutkielmassamme nousi selkeänä ja yhtenä tärkeimpänä tuloksena esille se, että ryhmätoiminnan avulla ja sen aikana kaksi osallistujaa viidestä oli saanut uuden kaverin. Tämä on pienen tutkielmamme kohdalla todella merkittävä tulos, 40 % osallistujista oli saanut uuden kaverin. Ryhmätoiminnalla näyttää siis olevan suuri merkitys siihen miten nuoret kokevat ryhmätoiminnan yksinäisyyden kokemuksen vähentäjänä. Myös Koululaisten yksinäisyys - tutkimuksessa (2016) on todettu, että sosiaalisella tuella on merkitystä yksinäisyyden kokemiseen ja että tuki vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Tutkimuksessa todetaan myös, että mitä vähemmän oppilaalla on ystäviä tai jos ystäviä ei ole ollenkaan, lisää se yksinäisyyden tunteita. Lapset ja nuoret kaipaavat edes yhtä, jonka kanssa voisi jutella ja viettää aikaa, tämä todetaan sekä Koululaisten yksinäisyys- että Kavereita Nolla- tutkimuksissa. Myös Lappalaisen ja Varvaksen YAMK-opinnäytetyöhön (2016) liittyvässä tutkimuksessa todetaan, että tutkimuskohteena olleiden lasten ja nuorten elämässä nimenomaan ryhmätoiminnalla oli ollut suuri vaikutus yksinäisyyden kokemuksen vähentäjänä. Omien aineistojemme alkuperäisilmauksista nostamme tähän seuraavan:

*”On tärkeää, että on kavereita ja että on kivaa” (Nuori 5)*

Tässä ilmaisussa kuvataan kaverisuhteen tärkeyttä ja sitä, että on joku jonka kanssa voi viettää aikaa. Tähän näkemykseen perustuen voimme siis todeta, että ryhmätoiminnallamme on saavutettu tärkeä tulos, kun uusia kaverisuhteita on syntynyt ja nuoret ovat löytäneet itselleen kaverin, jonka kanssa viettää aikaa.

### 10.2 ”Olen sosiaalisempi ja aktiivisempi kavereiden kanssa”

Edellisessä kappaleessa totesimme, että ryhmätoiminnalla on vaikutusta kaverisuhteiden syntymiseen. Kaverisuhteiden syntymiseen tarvitaan vuorovaikutus- ja kaveritaitoja. Tutkielmassamme nousi selkeäksi tulokseksi myös se, että ryhmätoiminnan vaikutuksesta osallistujien vuorovaikutus- ja kaveritaidot olivat parantuneet selkeästi.

Alkuperäisilmauksista vuorovaikutustaitoihin liittyvää kehitystä kuvastaa mielestämme seuraava kommentti:

*”Osaan ehkä vähän paremmin jutella” (Nuori 5)*

Tässä kommentissa viitataan mielestämme nimenomaan vuorovaikutustaitoihin. Tähän tulokseen liittyen voimme viitata Koululaisten yksinäisyys - tutkimukseen (2016), jossa todetaan, että oppilaan saama tuki niin kotona kuin koulussa on tärkeää. Koulumaailma on suuri osa nuoren elämää ja sen merkitys on nuoren elämässä suuri. Voimme ajatella, että juuri kouluympäristö, jossa nuori suuren osan arkielämäänsä elää, on se konteksti, jonka tarjoama tuki

on tärkeää. Tämä tukee sitä ajatusta, että kouluaikana tai välittömästi koulun jälkeen toimivat ryhmät voivat olla merkityksellisiä nuoren sosiaalisten taitojen ja vertaissuhteiden kehityksessä. Myös YAMK-opinnäytetyön (Lappalainen & Varvas 2016) mukaan ryhmätoiminta on tärkeää, koska toiminnan kautta lapset ja nuoret saavat tukea sosiaaliseen kasvuun. Ryhmätoiminnassa myös osallistujien itsetunto oli parantunut ja ryhmässä moni oli saanut varmuutta sosiaalisiin tilanteisiin. Edellä mainittuja ajatuksia ja tuloksia tukevat niin oma tutkielmamme kuin Tiistai-kerhosta saadut kokemukset. Tiistaikerhossa nuoret ovat kertoneet, että kerho on

*”ainut tilaisuus olla sosiaalinen” (Tiistai-kerhon nuori)*

Kerhossa osallistujat ovat myös tutustuneet uusiin ihmisiin ja näin saaneet vahvistusta vuorovaikutustaitoihinsa, mikä myös tukee oman tutkielmamme tuloksia. Tiistaikerhosta saamamme nuoren kommentti vuorovaikutus- ja kaveritaitoihin liittyen:

*”on tutustunut ihmisiin” (Tiistai-kerhon nuori)*

Ryhmäytötaitojen kehittyminen oli myös ryhmätoiminnassamme yksi selkeä tulos. Alkuperäisilmaisuissa tähän liittyen oli selkeä kommentti:

*”Osaan olla paremmin ryhmässä” (Nuori 3)*

Tässä kommentissa on selkeä kuvaus ryhmäytötaitojen kehittymisestä. Omien havaintojemme mukaan ryhmäytötaidot paranivat myös selkeästi loppua kohden, kun osallistujat oppivat luottamaan toisiinsa ja ryhmässä oli syntynyt luottamuksellinen ilmapiiri. Vuorovaikutustaitojen ja kaveritaitojen kehittäminen koettiin myös kyselyssä selkeästi tärkeiksi aiheiksi. Voimme siis todeta, että ryhmätoiminnassa olemme kohdistaneet harjoituksia juuri nuorten toivoimiin asioihin. Lappalaisen ja Varvaksen (2016) opinnäytetyön tutkimuksessa todetaan, että kun nuoret osallistuvat johonkin ryhmään, jokainen oppii samalla toisiltaan ja saavat myös kokemuksia johonkin yhteiseen juttuun kuulumisesta. Kun nuoret oppivat vastavuoroista ja positiivista vuorovaikutusta, on sillä vaikutusta ristiriitojen selvittelyyn, tunteiden ilmaisuun sekä ongelmien ratkaisutaitoihin. Ryhmätoiminnalla on näin ollen positiivinen vaikutus osallistujien ryhmäytö- ja vuorovaikutustaitoihin. Tiistaikerhossa on myös todettu, että kun kerhossa tutustuu uusiin ihmisiin, on ryhmässä myös helpompi olla sosiaalinen ja ottaa kontaktia toiseen nuoreen. Edellä mainittuihin seikkoihin viitaten oman tutkielmamme ryhmätoiminnassa olemme saaneet samansuuntaisia tuloksia.

### 10.3 ”Uskallan puhua uusille ihmisille” ja ”Luotan itseeni”

Rohkeuden ja itseluottamuksen ja -tuntemuksen kehittyminen olivat tutkielmassamme myös merkittäviä tuloksia. Rohkeuden lisääntyminen näkyi selkeästi alkuperäisilmauksissa, esimerkiksi:

*”Olen uskaltanut mennä puhumaan ihmisille, joille en välttämättä ennen uskaltanut puhua”. (Nuori 4)*

Rohkeuden kanssa käsi kädessä kulkee mielestämme itseluottamus ja -tuntemus, joiden kehittyminen ryhmätoiminnan aikana oli myös selkeä tulos. Omien havaintojemme mukaan ryhmätoiminnan edetessä osallistujat rohkaistuivat ottamaan osaa keskusteluihin ja he pystyivät keskustelemaan rakentavasti ja itsevarmasti myös vaikeista asioista. Itseluottamukseen liittyen nostamme tähän kaksi alkuperäisilmausta:

*”Olen oppinut, että saan olla juuri sellainen kuin haluan” (Nuori 4)*

*”En välitä enää niin paljon muiden ilkeistä/ loukkaavista kommentteista ulkonäköäni tai pukeutumistyyliäni kohtaan” (Nuori 4)*

Nämä ilmaisut kuvastavat mielestämme erinomaisesti itseluottamuksen ja -tuntemuksen kehittymistä. Aiemmista tutkimuksista vastaavanlaisia johtopäätöksiä oli saatu Lappalaisen ja Varvaksen (2016) YAMK-opinnäytetyössä. Ryhmätoiminnassa monen itsetunto oli kasvanut ja ryhmässä oli saatu onnistumisen kokemuksia. Pienryhmässä osallistujat olivat pystyneet vapautumaan ja osallistujat olivat saaneet varmuutta erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Oman tutkielmamme tuloksista tämä on myös selkeä tulos, sillä lähes puolet saamistamme kirjallisista kommentteista viittaavat juuri itsetunnon, itseluottamuksen ja rohkeuden kehittymiseen.

### 10.4 ”Innostun nykyään helpommin myös hyvin pienistä jutuista.”

Positiivinen ajattelu ja siihen liittyvät muut vahvuudet kuten innostus, ystävällisyys, huumori, avoimuus ja lähestyttävyyden olivat myös tuloksia, joita tutkielmassamme nousi esiin. Nämä voidaan myös lukea kuuluvaksi nuorten sanotuksiin miten ryhmätoiminta on kehittänyt omia vahvuuksia. Positiivinen ajattelu oli yksi ryhmätoiminnan perusajatuksista ja näiden tulosten kautta voimme todeta, että suunnitelmamme tuotti tulosta. Ryhmätoiminnan sanotuksista ei aikaisempaa tutkimusta löytynyt, mutta koemme, että oman pienen ryhmämme kautta saamamme tulokset ovat valideja. Aineistomme alkuperäisilmauksista nousee selkeästi muutama kommentti ylitse muiden:

*”En ehkä ole niin vaikeasti lähestyttävä kuin ajattelin?” (Nuori 5)*

*”Tiedän mihin asti muista voi heittää huumoria, ettei loukkaannu” (Nuori 3)*

*”Olen hauska, osaan piristää huonoja päiviä” (Nuori 4)*

Nämä kommentit kuvastavat mielestämme erityisen hyvin, sitä miten paljon osallistujat ovat oppineet itsestään ryhmätoiminnan aikana. Hienoa on myös huomata, että nuoret osaavat sanottaa ajatuksiaan näin hienosti.

#### 10.5 Muita johtopäätöksiä

Kokoamme tähän myös muita johtopäätöksiä ryhmätoiminnasta, joilla ei sinänsä ole merkitystä tutkimuskysymyksiämme ajatellen. Nämä johtopäätökset ovat kuitenkin tärkeitä ja liittyvät ryhmätoimintaan liittyviin yleisiin kysymyksiin, kuten ryhmätoiminnan tarve, ryhmään sitoutuminen, ryhmäkertojen riittävyys ja palaute ryhmätoiminnan ohjaajille.

Ryhmätoiminnan tarpeellisuus on tuloksista päätellen todellista. Meidän tutkielmaamme liittyvässä ryhmässä neljä viidestä kertoisi suosittlevansa vastaavanlaista ryhmää jollekin. Tätä tulosta tukee myös se, että ryhmän nuoret sitoutuivat pääsääntöisesti ryhmätoimintaan kiittävästi. Tätä tulosta tukee myös Tiistaikerhossa koettu samanlainen tulos. Nuoret ovat sitoutuneita ryhmätoimintaan ja toivoisivat jopa useampia tapaamiskertoja viikkoa kohden. Tutkielmaamme liittynyt ryhmätoiminta oli kahdeksasta tapaamisesta koostunut kokonaisuus, mutta omien kokemustemme ja havaintojemme mukaan ryhmätapaamisia olisi voinut olla enemmän. Samoin ryhmätapaamisen pituus olisi voinut olla 45 minuutin sijaan esimerkiksi 60 tai 90 minuuttia, ryhmän aihepiiristä riippuen. Sekä ryhmätapaamisten määrän, että ryhmäkerran pituuden kasvattamisen kautta osallistujien ryhmäytyminen olisi voinut olla tehokkaampaa ja harjoituksissa olisi ehkä päästy hieman syvemmälle kuin mitä nyt päästiin. Tutkielman ryhmässä ryhmätapaamisten määrä koettiin riittäväksi, vaikka oma näkemyksemme oli päinvastainen. Ehkä nuoret kuitenkin kokivat, että saivat toivomiansa eväitä omiin haasteisiinsa.

Kysyimme myös nuorten kommentteja ryhmän ohjaajista ja saimme ainoastaan positiivista palautetta. Kommentit olivat koskettavia ja meitä ilahduttavia ja saimme sen vaikutelman, että palaute oli rehellistä. Ohjaajina olimme alussa vähän epävarmoja ja meitä jännitti varmaan yhtä paljon kuin nuoria, mutta kommentteista päätellen onnistuimme tehtävässämme erinomaisesti. Valmistuville sosiaalialan ammattilaisille positiivinen palaute vahvistaa omaa ammatillisuuttamme ja antaa meille varmuutta ryhmänohjaukseen. Nostamme tässä kolme kommenttia, jotka olivat mielestämme erityisen tärkeitä ja kannustavia:

*”Te olette molemmat tosi innostavia ja kannustavia ihmisiä ja tulen aina muistamaan teidät.” (Nuori 2)*

*”Mä jään kaipaamaan tätä ryhmää ja erityisesti teitä” (Nuori 2)*

*”Huipputyyppejä. Parhaita. Mukavia. Hauskoja” (Nuori 3)*

Näiden kommenttien myötä voimme todeta, että ryhmätoiminta sujui loistavasti ja näyttää, että nuorilla jäi positiivinen mielikuva myös meistä ohjaajista.

## 11 Pohdinta

Voimme lukea lehdistä ja kuulla uutisista melko usein tarinoita, jotka kertovat unohdetuista vanhuksista, syrjäytyneistä nuorista ja mielenterveysongelmien lisääntymisestä. Usein taustalla on yksinäinen ihminen, joka ei enää osaa hakea apua tai on ajautunut monista eri syistä tilanteeseen, jossa elämän turvaverkko hajoaa. Kaupunkiteologian yliopiston lehtori Henrietta Grönlund (*Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma 2017*) vastaa kysymykseen tulisiko yksinäisyyden lieventämiseen olla sosiaalipolitiikan, lähimmäisen rakkauden vai myötätunnon keinoja, että kaikkia näitä tarvitaan. Toisistamme välittämällä voisimme saada paljon hyvää aikaan yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja mahdollisesti tuottaa näin muutosta yhteiskunnan kannalta suuriinkin pulmiin. Välillisesti yksinäisyys ja sen tuomat ongelmat ovat kallis taakka yhteiskunnalle.

Grönlund (*Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma 2017*) määrittelee yksinäisyyttä yhteiskunnallisena kysymyksenä. Yksinäisyyden yhteys päihdeongelmiin, työttömyyteen ja muihin yhteiskunnallisiin ongelmiin on olemassa, yksilön kannalta pitkään jatkunut yksinäisyys vaikuttaa toimintakyvyn heikentymisen kautta osallisuuteen. Grönlund pitää tärkeänä sitä, että ihmisestä huolehditaan huolehtimalla hänen perusturvastaan sekä palveluista niin, että ne ovat mahdollisimman helposti saatavilla ja lähellä ihmistä. Erilaisten yhteisöjen merkitys on myös tärkeää ja järjestötyö sekä seurakuntien tarjoamat palvelut ja erilaiset vapaaehtoistyön muodot ovat olennaisessa roolissa yksinäisyyden torjumisessa. Juho Saari (2016) toteaa Ylen haastattelussa, että lämminhenkiset epäsuorat tavat vaikuttaa yksinäisyyteen vaikuttavat paremmin kuin suoraan tehdyt interventiot, esimerkkinä hän kertoo länsisuomalaisesta koulusta, jossa perustettiin kalastuskerho. Kerhon toiminta toi mukanaan sosiaalisia tilanteita ja tekemisen kautta muodostui uusia yhteyksiä. Lasten ja nuorten kohdalla on hänen mukaansa paljon mahdollisuuksia vaikuttaa, mutta yksinäisyyden pitkittyessä esimerkiksi miesten kohdalla mukaan saaminen ja motivointi ovat jo vaikeaa. Tässä tulee jälleen esiin varhaisen puuttumisen tärkeys.

Nuorten kokema yksinäisyys on meille tärkeä aihe ja tähän liittyen aloitimme reilu vuosi sitten opinnäytetyöprojektimme. Yksinäisyys on lasten ja nuorten keskuudessa yhä suurempi ongelma, joka on onneksi jo tunnistettu myös koulumaailmassa. Lasten ja nuorten yksinäisyyttä on tutkittu melko pitkään ja tutkimustulokset ovat karua luettavaa. Niina Junttilan

mukaan yksinäisyyttä kokee jopa joka viides jossakin vaiheessa elämäänsä. Koululaisten yksinäisyys - tutkimuksessa (2016) tuloksista selviää, että yli puolet tutkimukseen osallistuneesta kertoi kokeneensa yksinäisyyttä. Näiden perusteella voidaan todeta yksinäisyyden olevan varsin yleistä. Näiden faktojen perusteella saimme idean lähteä kehittelemään ryhmätoimintaa, jossa erilaisten harjoitusten avulla tavoitteena olisi kehittää vuorovaikutus- ja kaveritaitoja, parantaa minäkuvaa sekä tunnistaa omia vahvuuksiaan. Ryhmätoiminnassa tehtyjen harjoitusten avulla tavoitteenamme oli vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja toiveenamme oli, että ryhmään osallistujat olisivat saaneet toiminnan aikana uuden kaverin. Ryhmätoiminnassa tulimme myös kokoamaan nuorten kokemuksia ryhmätoiminnan merkityksestä ja tarpeellisuudesta.

Ryhmätoiminnan suunnittelussa lähdimme suunnittelemaan toimintarunkoa aiemman opinnäytetyöhön liittyvä jatkotutkimusidean mukaisesti. Opinnäytetyö, Yksinäisyys yläkoulussa, josta ideamme sai lisäpotkua, on Marika Ahon ja Laura Ritolahden työ vuodelta 2016. Tässä opinnäytetyössä oli selvitetty nuorten yksinäisyyttä yläkoulussa. Opinnäytetyöhön liittyi laadullinen tutkimus, josta tuloksina oli koottu erilaisia keinoja yksinäisyyden vähentämiseen. Näitä keinoja olivat esimerkiksi yksinäisten yhteen saattaminen, keskustelu, yhteisen tekemisen järjestäminen kaikille oppilaille. Tämän opinnäytetyön jatkokehittämisideana oli testata, voisiko edellä mainituilla keinoilla vähentää nuorten kokemaa yksinäisyyttä. Tämän ajatuksen tukemana lähdimme suunnittelemaan ryhmätoimintaa yksinäisille nuorille, eli kokosimme yksinäiset yhteen, suunnitelimme ryhmälle yhteistä tekemistä, jossa keskustelu oli mukana yhtenä elementtinä. Lisäsimme ryhmätoimintaan myös omia tärkeiksi kokemiamme asioita. Hyödynsimme myös aiempien tutkimusten kautta saamiamme tietoja ryhmätoiminnan suunnittelussa.

Suunnittelutyö eteni syksyllä 2017 yhteistyökoulumme kuraattorin avustuksella. Saimme alkuun joitakin ideoita ryhmätoimintaan, jonka jälkeen suunnitelimme ryhmällemme toimintarungon. Ryhmätoiminta suunniteltiin kahdeksan kerran kokonaisuudeksi. Toiminta aloitettiin syysloman jälkeen ja kokoonnuimme ryhmän kanssa kahdeksan kertaa viikoittain yhteistyökoulullamme. Tapaamiset ajoittuivat pääsääntöisesti koulupäivään, joten kenenkään ei tarvinnut ”uhrata” vapaa-aikaansa pilottiryhmään osallistumisen takia.

Tutkimuskysymyksissä haimme vastauksia kahteen kysymykseen. Ensimmäisen kysymyksemme tavoite oli tutkia, onko ryhmätoiminnalla merkitystä nuoren kokeman yksinäisyyden vähentäjänä. Analyysimme pohjalta voidaan todeta, että ryhmätoiminnalla on merkitystä yksinäisyyden kokemusten vähentäjänä. Ryhmästäme kaksi osallistujaa viidestä sai ryhmätoiminnan aikana uuden kaverin. Jo tämän tuloksen perusteella voimme todeta, että olemme saavuttaneet tavoitteemme opinnäytetyössämme.

Toisessa kysymyksessämme tavoitteenamme oli tutkia miten nuori kertoo ryhmätoiminnan vaikuttaneen minäkuvaan, nuoren vahvuuksiin sekä kaveri- ja vuorovaikutustaitoihin. Voimme selkeästi todeta, että ryhmässä toteutettujen harjoitusten kautta nuorten minäkuva ja itsetuottamus paranivat selkeästi. Ryhmätoiminnan aikana nuoret pohtivat myös omia vahvuksiinsa ja huomasivat itsessään sellaisia taitoja, joita eivät kenties olleet aiemmin tiedostaneet. Vahvuuksista erityisesti rohkeuden todettiin vahvistuneen ryhmätoiminnan aikana. Nuoret kertoivat uskaltaneensa ottaa kontaktia uusiin ihmisiin myös ryhmän ulkopuolella. Kaveritaitojen harjoittamisen tärkeys korostui myös tuloksissa. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja keskustelun tärkeys tuli myös nuorten kertomuksista tärkeänä asiana esiin. Kaikki nämä asiat saattavat auttaa nuorten kaveritaitojen vahvistumisessa ja oman itsensä arvostamisessa.

Nuorten kokemus ryhmän merkityksestä tulee esiin ryhmän toimintaan sitoutumisena. Ryhmätoimintaan sitoutuminen omalta osaltaan vähentää sosiaalista yksinäisyyttä. Myös tällä on merkitystä yksinäisyyden tunteiden kokemisen vähenemiseen. Tulosten valossa voimme tehdä sellaisia johtopäätöksiä, että tämän kaltaisten ryhmien merkitys ja tarve nuorille on ilmeinen ja myös ryhmien yksinäisyyttä vähentävää merkitystä voidaan nähdä omien vahvuuksien tunnistamisen ja sosiaalisten taitojen kehittymisen kautta.

Ryhmätoiminnan tarpeen esille tuleminen tässä tutkielmassa tukee ajatusta nuorten tarpeesta kuulua ryhmään ja saada tuntee kuuluvansa omanikäistensä vertaisryhmiin. Tämän tutkielman tulokset ryhmätoiminnan tarpeesta ovat samankaltaisia aiempiin tutkimuksiin ja kokemukselliseen tietoon perustuen. Tämän ryhmän osallistujat kokivat ryhmän positiivisena asiana elämässään. Kuten saamissamme vastauksissa Tiistaikerhon ohjaajalta todettiin, nuoret kokevat, että ryhmätoiminta on mielekästä ja sitä voisi olla enemmän. Tämä tuli esiin myös tekemässämme kyselyssä siinä, että osallistujat suosittelisivat tämänkaltaista ryhmää myös muille.

Opinnäytetyömme yksi tavoitteista oli toteuttaa yhteistyökoulullemme ja mahdollisesti myös muiden koulujen käyttöön pilottiryhmän toiminnasta opas, jossa olisi koottuna kaikki ryhmätoiminnassa toteutetut harjoitukset ja valmis runko ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Opas saatiin toteutettua ja se on toimitettu yhteistyökoulumme käyttöön sekä paperisena että sähköisenä versiona. Sähköinen versio on toimitettu myös Hyvinkään kaupungin oppilashuollon käyttöön ja se on tallennettu oppilashuollon sisäiseen verkkoon. Opas löytyy myös opinnäytetyömme liitteistä. (Liite 6)





Kuvio 12: Oispa mulla kaveri! -ryhmätoimintaoppaan kansilehti

Koimme, että ryhmätoiminnan kahdeksan tapaamiskertaa oli liian vähän. Mielestämme muutamana kerran lisääminen ryhmätoimintaan voisi olla paikallaan. Näin osallistujien ryhmäytyminen olisi tehokkaampaa ja ryhmän sisälle syntyisi vielä luottamuksellisempi ilmapiiri. Myös joidenkin ryhmätapaamisten kesto voisi olla pidempi, että kyseisen kerran harjoitus olisi mahdollista saada valmiiksi yhden tapaamisen aikana. Pilottiryhmän aikana esimerkiksi Unelma- ja vahvuuskartan tekemiseen meni kaksi tapaamiskertaa. Nämä kaksi kertaa kun olisi yhdistänyt, olisivat kartat valmistuneet yhden tapaamiskerran aikana.

Koimme myös, että ryhmän kanssa olisi ollut mukava tavata vielä varsinaisen ryhmätoiminnan jälkeen pari kertaa. Nämä tapaamiset olisi voitu järjestää esimerkiksi parin-kolmen kuukauden päähän ryhmätoiminnan loppumisesta. Näin olisimme voineet saada vielä tärkeää palautetta nuorilta, millaisia vaikutuksia ryhmätoiminnasta heidän kaverisuhteisiin loppujen lopuksi oli vai onko tilanne palannut ennalleen siihen tilanteeseen mistä lähdettiin. Jatkotutkimuksena voisikin kokeilla pidempikestoista ryhmätoimintaa ja sen jälkeen muutamaa palaute- tai arviointikertaa, jolloin ryhmätoiminnan merkitystä ja tärkeyttä voisi arvioida vielä paremmin.

Saamamme palaute ryhmätoiminnan ohjaajina oli meille erityisen tärkeää. Ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat, että olimme kannustavia ja positiivisia. Palaute on meille valmistumassa oleville sosionomeille erityisen tärkeää ja palkitsevaa. Palautteen kautta voimme todeta onnistuneemme ryhmän ohjauksessa ja tämä vahvistaa ammatillisuuttamme ohjaajina. Osallistujat kokivat myös, että jäävät kaipaamaan ryhmää, mikä omalta osaltaan vahvistaa sitä tulosta, että ryhmätoiminta on tarpeellista ja tärkeää yksinäisyyttä kokeville nuorille. Saimme suullista palautetta myös ryhmään osallistuneiden oppilaiden opettajilta, jotka kertoivat ryhmätoiminnan olleen oppilaille mieluisaa ja siitä oli keskusteltu luokassa. Ryhmän kuuluminen oli tullut esiin positiivisena kokemuksena.

Yhteistyökoulun rehtorilta saimme myös positiivista palautetta työstämme. Hän kertoi, että työmme ja varsinkin ryhmätoimintaopas ylittivät odotukset. Ryhmätoimintaopas otetaan rehtorin mukaan käyttöön heti seuraavan lukukauden alussa uusien 7-luokkaisten ryhmäyttyämissä. Hänen mukaan tarvetta tällaiselle oppaalle olisi ollut jo aiemmin. Palaute työelämän edustajalta oli siis sangen positiivista ja meille työn tekijöinä erityisen kannustavaa.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut hieno projekti ja se on antanut paljon erilaisia näkökulmia yksinäisyyden kokemiseen ja kuinka tärkeää siihen on puuttua jo mahdollisimman varhain. Olemme kuulleet nuorten kautta, miten tärkeää on, että on oma kaveripiiri, edes se yksi paras kaveri. Ryhmätoiminta voisi olla yksi tapa, jota koulun sisällä tulisi kehittää ja sen kautta saada nuorille ja lapsille väylä päästä tutustumaan omiin vahvuuksiin, saada kokemuksia itsestä hyvänä ja kartuttaa sosiaalisia taitoja. Yhteisöllisyyteen kasvattaminen ja lähimmäisestä välittämisen mallia voitaisiin tuoda enemmän esiin lasten ja nuorten elämän tärkeissä paikoissa, kuten päiväkodeissa, kerhoissa ja koulussa. Näitä asioita tulisi ottaa huomioon jo varhaiskasvatuksen ja alakoulun aikana. Oppilashuollolla on tärkeä tehtävä huolehtia jokaisen oppilaan hyvinvoinnista ja yksinäisyyden ehkäiseminen on eräs tärkeä seikka, johon tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota.

## Lähteet

## Painetut

Eskola J., Suoranta J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Helsinki: Gummerus

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy

Junttila N. 2015. Kavereita nolla. Helsinki: Tammi

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona - Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy.

Nevalainen V. 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013

Pelkonen M. 3.10.2014. Luento: Mitä on yhteisöllinen opiskeluhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriö

Saari J. (toim.). 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy

Toivakka S., Maasola M. 2011. Itsetunto kohdilleen. Juva: Bookwell Oy

Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! -Vahvuusvariksen bongausopas. Juva: PS-kustannus. Bookwell Digital

Uusitalo-Malmivaara L.(toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-kustannus.

## Sähköiset

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Triangulaatio. Viitattu 6.1.2018. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Hyvinvoivassa koulussa opitaan keskustelutaitoja ja kohdataan aidosti. Viitattu 10.4.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaidot/hyvinvoivassa-koulussa-opitaan-keskustelutaitoja-ja>

Harinen P., Halme J. 2012. Hyvä, paha koulu - kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen UNICEF Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkajulkaisu 56. Viitattu 11.4.2018. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva\\_paha\\_koulu.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/Hyva_paha_koulu.pdf)

Itsetunto ja minäkuva. Viitattu 14.9.2017. <http://nettinappi.fi/tietoalue/hyvinvointi-ja-terveys/mielen-hyvinvointi/itsetunto-ja-minakuva/>

Kasvokkain: professori kertoo, miksi lapsuuden yksinäisyys voi pilata loppuelämän - näin viheläinen kierre vie terveyden ja toimintakyvyn 2016. Viitattu 5.5.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-9194161>

Koivisto, K. & Rautakoski, P. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen kouluyhteisössä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisu 10. Viitattu 21.4.2018. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201306053843>.

Lappalainen M., Varvas L. 2016. ”Se että maanantaikin voi olla kiva” -Huolenpitoa hankkeen pienryhmätoiminnan arviointia Riihimäen perusopetuksessa. Viitattu 10.5.2018.  
[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120509/Lappalainen\\_Mari\\_Varvas\\_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/120509/Lappalainen_Mari_Varvas_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lyyra N., Välimaa R., Leskinen E., Kannas L. & Heikinaro-Johansson P. 2016. Koululaisten yksinäisyys 2016. Kasvatus 47 (1), 34-47. Viitattu 25.4.2018.  
<https://www.mv.helsinki.fi/lehtinen/Koululaisten%20yksinaisyys.pdf>

Monimenetelmätutkimus terveystieteissä- Journal.fi. Viitattu 6.1.2018.  
<https://journal.fi/sla/article/view/41281/10526>

Pippuri T. 2015. Koulun sosiaalityön asiakkuudet ja asiakasprosessit. Yhteiskunta- ja kulttuuri-tieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 30.5.2018.  
<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=f649c044-5af8-4736-85eb-f1e21e211f40>

Ylihärsilä V. 2014. Peruskouluikäisen lapsen minäkuva ja sen yhteys tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Psykologian pro gradu -tutkielma Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö Tampereen yliopisto. Viitattu 14.9.2017. <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/96631/GRADU-1421940902.pdf?sequence=1>

Puheviestinnän määrittelyä 2018. Viitattu 22.4.2018.  
[https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_perusteita\\_maarittely.shtml#alku](https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_perusteita_maarittely.shtml#alku)

Vertaissuhteet 2017. Viitattu 11.4.2018. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/vertaissuhteet/>

Vuorovaikutus 2018. Viitattu 10.4.2018. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Vuorovaikutustaitoja voi oppia 2017. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 10.4.2018.  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

Yksinäisyys on yhteiskunnallinen ongelma 2017. Viitattu 5.5.2018.  
<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus/yksinaisyys-on-yhteiskunnallinen-ongelma>

#### Julkaisemattomat

Kokemuksia Tiistaikerhosta 2018. Nurmijärveläisen yläkoulun ryhmäohjaajien ja nuorten ajatuksia ryhmätoiminnasta. Sähköpostikysely Nurmijärven kunnan vastaavalle nuoriso-ohjaajalle Katja Venholle 18.3.2018 ja 18.4.2018. Viitattu 18.4.2018.

## Kuviot

Kuvio 1: Sisällönanalyysin toteutusprosessi .....	28
Kuvio 2: Esimerkki kyselylomakkeen kysymysparista .....	33
Kuvio 3: Rohkeuden muuttuminen .....	36
Kuvio 4: Innostuksen muuttuminen .....	37
Kuvio 5: Ryhmätyötaitojen muuttuminen .....	37
Kuvio 6: Kaveritaidot .....	38
Kuvio 7: Muilta saadut ilahduttaneet kommentit .....	38
Kuvio 8: Kolme tärkeintä asiaa .....	39
Kuvio 9: Odotukset ryhmätoiminnan sisällöstä .....	40
Kuvio 10: Ryhmätoiminnan tarve.....	41
Kuvio 11: Palaute ryhmänohjaajille .....	41
Kuvio 12: Oispa mulla kaveri! -ryhmätoimintaoppaan kansilehti.....	57

## Taulukot

Taulukko 1: Alkuperäisilmausten redusointia eli pelkistämistä .....	34
Taulukko 2: Aineiston klusterointia eli ryhmittelyä .....	34
Taulukko 3: Aineiston abstrahointia eli teoreettisten käsitteiden luontia .....	35
Taulukko 4: Ensimmäisen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja .....	42
Taulukko 5: Toisen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja .....	43
Taulukko 6: Kolmannen ja neljännen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja	44
Taulukko 7: Viidennen tapaamisen havainnointia.....	45
Taulukko 8: Kuudennen tapaamisen havainnointia ja osallistujien kommentteja .....	46
Taulukko 9: Seitsemännen tapaamisen havainnointia.....	47
Taulukko 10: Kahdeksannen tapaamisen havainnointia .....	47

## Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupahakemus koululle .....	64
Liite 2: Kirje vanhemmille ja oppilaille.....	65
Liite 3: Suostumus ryhmään osallistumiseen .....	66
Liite 4: Ensimmäinen kysely .....	67
Liite 5: Toinen kysely .....	68
Liite 6: Oispa mulla kaveri! -ryhmätoimintaopas .....	75

## Liite 1: Tutkimuslupahakemus koululle



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Laurea ammattikorkeakoulu  
Ratatie 22  
01300 Vantaa

**TUTKIMUSLUPAHAKEMUS****Härkävehmaan koululle****Nuorten yksinäisyyttä ehkäisevä toimintamalli kouluille sosiaalisia taitoja ja minäkuva vahvistaen.*****Tutkimuksen lyhyt kuvaus***

Tutkimuslupaa haetaan Nuorten yksinäisyyttä ehkäisevän toiminnallisen ryhmätoiminnan järjestämiseen ja siihen liittyvän laadullisen tutkimuksen tekemiseen.

***Tutkimuslupa koskee***

Ryhmätoiminta järjestetään syyslukukaudella 2017, viikoilla 43- 50. Tutkimukseen liittyy opinnäytetyön tekijöiden tekemä havainnointi sekä ryhmässä toteutettava aineistonkeruu kyselylomakkeilla. Kyselyt tehdään anonyymisti, eikä henkilötietoja tarvita. Kirjallinen tutkimuslupa tullaan anomaan tämän luvan lisäksi lasten vanhemmilta ja lapsilta itseltään. Tutkimuksen toteuttamisessa noudatetaan lasten kanssa tutkimisen eettisiä periaatteita.

***Opinnäytetyön tekijät***

Anne Laitinen  
p. 040 838 5781, anne.laitinen@student.laurea.fi  
Sari Herva  
p. 050 500 3623, sari.h.herva@student.laurea.fi

***Opinnäytetyön ohjaaja***

Kaarina Marjanen  
Senior Lecturer, social services  
Ph.D., Music Education  
[+358 \(0\)40 668 2724](tel:+3580406682724)

***Allekirjoitus***

Tutkimusluvan myöntäjän allekirjoitus \_\_\_\_\_



## Liite 2: Kirje vanhemmille ja oppilaille

Hei 7- ja 8-luokkalaiset nuoret ja vanhemmat!

Härkävehmaan koululla alkaa uudenlainen ryhmätoiminta kahden sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä. Opiskelemme viimeistä vuotta Laurea ammattikorkeakoulussa ja toinen meistä opiskelijoista (Sari) suorittaa syksyn aikana myös työharjoitteluaan Härkävehmaan koululla. Toiminnassa ovat taustatukena mukana myös koulukuraattori Marja ja koulupsykologi Hanna. Toiminnan mahdollistajana on koulun rehtori Päivi.

Ryhmätoiminnassa pyrimme antamaan nuorelle keinoja käsitellä yksinäisyyden kokemuksia minäkuvan parantamisen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen kautta. Ryhmässä vietetään aikaa yhdessä, tehdään yhdessä mukavia asioita ja toiminnan lomassa tehdään erilaisia harjoituksia sekä keskustellaan yhdessä. Ryhmään osallistuvat nuoret saavat osallistua ryhmätoiminnan suunnitteluun, että toiminnasta tulisi nuorille mieluisaa. Ryhmään otetaan mukaan 10 ensimmäistä ilmoittautujaa.

Ryhmä aloittaa toiminnan syysloman jälkeen viikolla 43 ja tapaamisia on kahdeksan kertaa peräkkäisinä viikkona kerran viikossa. Tapaamispäivät selviävät tarkemmin, kun ryhmän kokoonpano on tiedossa. Ryhmä toimii pääsääntöisesti koulupäivän aikana ja ryhmätoimintaan osallistuvilla nuorilla on lupa olla poissa tunneilta toimintakerroilla. Oppilaiden vastuulla on selvittää läksyt ja/tai korvaavat tehtävät, jos/kun on poissa tunnilta. Yksi tapaamiskerta kestää n. yhden oppitunnin verran kerrallaan, lukuun ottamatta viimeistä kertaa, jolloin järjestämme ryhmän yhteisen päätöksen. Tämän lisäksi yhtenä tapaamiskertana voimme mahdollisesti käydä koulun ulkopuolella esim. keilaamassa tms.

Opinnäytetyössämme tutkimme, miten nuori sanottaa ryhmätoiminnan merkitystä yksinäisyyden tuntemuksiin ja kokemukseen. Kaikki tutkimukset tehdään anonymisti, luottamuksellisesti ja jokaisen nuoren yksityisyyttä kunnioittaen. Koulun rehtorilta tutkimuslupa on saatu yleisellä tasolla, mutta pyydämme ryhmään osallistuvilta nuorilta ja heidän vanhemmiltaan vielä erillisen tutkimusluvan kirjallisesti ryhmän kokoamisen jälkeen, mutta kuitenkin ennen ryhmän toiminnan aloittamista.

Pyydämme ilmoittautumiset ryhmään mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 11.10.2017.

Kunnioittaen,

Sari Herva ja Anne Laitinen

Lisätietoja tarvittaessa:

Sari, puh. 050 500 3623 tai [sari.h.herva@student.laurea.fi](mailto:sari.h.herva@student.laurea.fi)

tai Anne, puh. 040 838 5781 tai [anne.laitinen@student.laurea.fi](mailto:anne.laitinen@student.laurea.fi)

## Liite 3: Suostumus ryhmään osallistumiseen



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhdessä enemmän

## SUOSTUMUS OSALLISTUA NUORTEN YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVÄÄN TOIMINNALLISEEN RYHMÄTOIMINTAAN

Ryhmän toteutus Härkävehmaan koululla

**PALAUTETAAN REHTORILLE VIIMEISTÄÄN TI 24.10.2017!**

Annamme lapsellemme \_\_\_\_\_ luvan osallistua  
(nimi)

Nuorten yksinäisyyttä ehkäisevän toiminnalliseen ryhmätoimintaan ja siihen liittyvän laadulliseen tutkimukseen.

Ryhmätoiminta järjestetään syyslukukaudella 2017, viikoilla 43- 50. Tutkimukseen liittyy opinnäytetyön tekijöiden tekemä havainnointi sekä ryhmässä toteutettava aineistonkeruu kyselylomakkeilla. Kyselyt tehdään anonymisti, eikä henkilötietoja tarvita. Tutkimuksen toteuttamisessa noudatetaan lasten kanssa tutkimisen eettisiä periaatteita, kts. lisätietoja eettisistä periaatteista esim. seuraavista linkeistä [http://www.fsd.uta.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/lapset\\_ ja\\_ nuoret\\_2008/ArjaKuula\\_eay\\_31102008.pdf](http://www.fsd.uta.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/lapset_ ja_ nuoret_2008/ArjaKuula_eay_31102008.pdf) tai [http://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet\\_eettiset\\_periaatteet.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/niskanen/ihmistiet_eettiset_periaatteet.pdf).

Lapseni saa osallistua ryhmätoimintaan ja siihen liittyviin kirjallisiin kyselytutkimuksiin (2 kpl)

Saa  Ei saa

Lapseni osallistuessa ryhmätoimintaan, häntä

saa haastatella ja kuvata   
ei saa kuvata, mutta saa haastatella   
ei saa haastatella eikä kuvata

Hyvinkäällä \_\_\_\_ . 10.2017 \_\_\_\_\_  
(huoltajan allekirjoitus)

Minä \_\_\_\_\_,  
(nimi)

Härkävehmaan koulun oppilas, haluan osallistua nuorten yksinäisyyttä ehkäisevän toiminnallisen ryhmän

ryhmätoimintaan   
keskusteluihin   
kyselytutkimuksiin   
haastatteluihin   
koulun ulkopuolisiin retkiin

Hyvinkäällä \_\_\_\_ . 10.2017 \_\_\_\_\_  
(oppilaan allekirjoitus)

## Liite 4: Ensimmäinen kysely



**LAUREA**  
 AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Kyselylomake  
 Yksinäisyyden ehkäiseminen ryhmätoiminta  
 26.10.2017

VASTAATHAN SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN. KAIKKI VASTAUKSET KÄSITELLÄÄN ANONYYMISTI!

1. Sukupuoli  Tyttö  
 Poika
2. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta
3. Tiedätkö vanhempiesi koulutustaustan ja/tai ammattinimikkeen?  Kyllä, äidin: \_\_\_\_\_  
 isän: \_\_\_\_\_  
 En
4. Onko sinulla sisaruksia  Kyllä \_\_\_\_\_ siskoa, \_\_\_\_\_ veljeä  
 Ei
5. Mikäli sinulla on sisaruksia, minkä ikäisiä he ovat? Siskot: \_\_\_\_\_  
 Veljet: \_\_\_\_\_
6. Monesko lapsi olet perheessä? \_\_\_\_\_
7. Montako kertaa olet muuttanut elämäsi aikana? \_\_\_\_\_
8. Mikä sai sinut kiinnostumaan ryhmätoiminnasta? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
9. Mitä odotat ryhmätoiminnalta? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
10. Miltä ryhmään tuleminen tuntuu? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

KIITOS VASTAUKSISTASI!

t. Sari ja Anne

## Liite 5: Toinen kysely

**"Oispa mulla kaveri" kysely 2****\*Required****1. Sukupuoli \*** Poika Tyttö**Tuntemukset ryhmässä olemisesta!**

---

**2. Muistele ensimmäistä tapaamiskertaamme. Miltä sinusta silloin tuntui? \***

---

---

---

---

---

**3. Entä miltä sinusta tuntuu nyt? \***

---

---

---

---

---

**Olemme käsitelleet ryhmässä erilaisia vahvuuksia. Oletko huomannut, että jokin seuraavista vahvuuksista olisi sinussa ryhmätoiminnan aikana muuttunut?**

---

**4. Rohkeus \***

1   2   3   4   5   6

Ei muuttunut ollenkaan       Muuttunut selkeästi

5. Kuvaile miten rohkeutesi on muuttunut? \*

---

---

---

---

---

6. Sisukkuus \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

7. Kuvaile miten sisukkuutesi on muuttunut \*

---

---

---

---

---

8. Sosiaalinen älykkyyys \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

9. Kuvaile miten sosiaalinen älykkyytesi on muuttunut. \*

---

---

---

---

---

10. Innostus \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

11. Kuvaile miten innostuksesi on muuttunut? \*

---

---

---

---

---

12. Ryhmäyötaidot \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

13. Kuvaile miten ryhmäyötaitosi ovat muuttuneet \*

---

---

---

---

---

14. Huumorintaju \*

	1	2	3	4	5	6	
Ei muuttunut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muuttunut selkeästi

15. Kuvaile miten huumorintajusi on muuttunut? \*

---

---

---

---

---

16. Oletko huomannut itsessäsi jonkin muun vahvuuden? Kerro siitä. \*

---

---

---

---

---

**Mieti seuraavaksi mitä mahdollisia positiivisia muutoksia sinussa on ryhmätoiminnan aikana tapahtunut!**

---

17. Onko muiden nuorien tai aikuisten kohtaaminen muuttunut helpommaksi ryhmätoiminnan kuluessa? \*

1    2    3    4    5    6

Ei juurikaan helpottanut                     Paljon helpommaksi

18. Oletko huomannut kaveritaitojesi parantuneen ryhmätoiminnan aikana? \*

1    2    3    4    5    6

En juurikaan                     Parantuneet huomattavasti

19. Kerro miten kaveritaitosi ovat parantuneet. \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Oletko saanut muilta nuorilta tai aikuisilta sinua ilahduttaneita kommentteja? \*

1    2    3    4    5    6

En juurikaan                     Kyllä paljon

21. Kerro millaisia sinua ilahduttaneita kommentteja olet saanut? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. Miten kuvailisit ryhmätoiminnan vaikuttaneen ajatuksiin itsestäsi? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17. Onko muiden nuorien tai aikuisten kohtaaminen muuttunut helpommaksi ryhmätoiminnan kuluessa? \*

1    2    3    4    5    6

Ei juurikaan helpottanut                     Paljon helpommaksi

18. Oletko huomannut kaveritaitojesi parantuneen ryhmätoiminnan aikana? \*

1    2    3    4    5    6

En juurikaan                     Parantuneet huomattavasti

19. Kerro miten kaveritaitosi ovat parantuneet. \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Oletko saanut muilta nuorilta tai aikuisilta sinua ilahduttaneita kommentteja? \*

1    2    3    4    5    6

En juurikaan                     Kyllä paljon

21. Kerro millaisia sinua ilahduttaneita kommentteja olet saanut? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

22. Miten kuvailisit ryhmätoiminnan vaikuttaneen ajatuksiin itsestäsi? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





28. Oliko yksittäinen ryhmätapaamiskerta mielestäsi riittävä? (Jätä keilaus- ja leivontakerta huomiotta) \*

1 2 3 4 5 6

Ei ollut       Kyllä oli riittävän pituinen

29. Suositteisitko tätä tai vastaavanlaista ryhmää jollekin. \*

1 2 3 4 5 6

En missään tapauksessa       Kyllä, ehdottomasti

30. Millaisia me ohjaajat mielestäsi olimme? Voit antaa palautetta molemmille yhteisesti, tai kummallekin erikseen. \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31. Risut ja ruusut? Muita terveisiä / kommentteja ohjaajille? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## ***Oispa mulla kaveri -opas!***

***Tämä opas on syntynyt kahden  
Laurea Ammattikorkeakoulun opiskelijan  
opinnäytetyöhön liittyvän ryhmätoiminnan tuotoksena.  
Opinnäytetyö löytyy osoitteesta  
www.theseus.fi Oispa mulla kaveri - nimellä.  
Opas liittyy syksyllä 2017 toteutettuun  
ryhmätoimintaan Hyvinkääläisessä yläkoulussa.***

***Opas on vapaasti käytettävissä ja oppaan harjoituksia voi  
vaihdella ryhmän koon ja/tai ikäjakauman mukaan.  
Oppaan harjoitukset on koottu teoksista:***

***Huomaa Hyvä!  
Solmusta Rusetti  
Itsetunto kohdalleen  
Tukioppilaan opas - MLL***

***Osa harjoituksista on jouduttu hieman muokkaamaan toteutetun  
ryhmän tapamisen keston takia lyhyemmäksi. Osa harjoituksia  
on myös hieman jatkojalostettu omien kehitelmiemme mukaisesti.***

**Toivotamme teille mukavia hetkiä oman ryhmänne kanssa!**

**t. Sari ja Anne**

---

***Yleisiä huomioita ryhmätoiminnasta:***

***Aloita ryhmätoiminta aina tunnetilan kiinnittämisellä Tunnetauluun.  
Tämän jälkeen tehkää kuulumiskierros ja keskustelkaa lyhyesti kuluneen  
viikon tapahtumista.***

***Ryhmätoiminta päättyy myös aina tunnetilan kiinnittämisellä Tunne-  
tauluun. Katso Tunnetaulu -ohjeistus sivulta 11.***

## 1. ryhmätapaaminen

<i>Materiaalit</i>	<i>Tavoite</i>
Lyijykyniä, Mahti-kortit, avainnippu, lapanen, kenkä, kartonkikortteja, värikyniä, tusseja, liimaa, tarroja ja muita askartelumateriaaleja koristeluun, tunnetaulu ja hymiöt	Toisiin tutustuminen, yhteisten sääntöjen läpikäyminen, ryhmään tulemisesta syntyneiden tunteiden tunnistaminen, omien luonteenpiirteiden pohtiminen

Aloita tapaaminen esittelykierröksellä. Jokainen kertoo vuorollaan lyhyesti itsestään. Esittele ryhmän tarkoitus ja tavoite osallistujille. Muista korostaa vaihteluvuorollisuutta ja osallistujien keskinäistä luottamuksellisuutta.

### **1. Harjoitus - Mahtikortit**

**Tavoite: Pohdi ja hahmota tunne, joka ryhmään tulemisesta syntyi.**

Levitä kortit sopivalle alustalle ja pyydä osallistujia tutkimaan kortteja ja valitsemaan kortti, joka kuvastaa parhaiten sen hetkistä tunnetta. Huomioikaa, että myös ohjaajat osallistuvat harjoitukseen. Kun kortit on valittu, jokainen kertoo vuorollaan minkä kortin on valinnut ja mitä tunnetta se kuvastaa. (kts. s. 10)

### **2. Harjoitus - Kenkäsi kertoisivat?**

**Tavoite: Pohdi mitä valittu esine kerroisi omasta itsestä.**

Asettele lattialle tai muulle alustalle neljä esitettä; kenkä, lapanen, avainnippu ja penaali.

Huomioikaa, että myös ohjaajat osallistuvat harjoitukseen.

Pyydä osallistujia miettimään hetki, minkä esineen valitsee. Kun jokainen on valinnut oman esineen, kertokaa vuorotellen minkä esineen valitsi ja miksi. (kts. s. 12)

### **3. Harjoitus - Käyntikortti**

**Tavoite: Pohdi omia luonteenpiirteitäsi.**

Anna jokaiselle osallistujalle postikortin kokoinen kartonki ja kynä.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan korttiin oma nimi. Lue osallistujille täydennettävät lauseet yksi kerrallaan ja pyydä osallistujia kirjoittamaan itseään kuvaava adjektiivi lauseen jatkoksi.

Anna osallistujille aikaa koristella kortti haluamallaan tavalla. (kts. s. 11)

Esittele lopuksi ryhmälle "Tunnetaulu". Tunnetauluun kiinnitetään aina ryhmäkerran alussa ja lopussa omaa tunnetilaa kuvastava hymiö. Hymiöitä on kolme erilaista; vihreä iloinen, keltainen neutraali ja punainen surullinen.



Tunnetaulun hymiöt



## 2. ryhmätapaaminen

<b>Materiaalit</b>	<b>Tavoite</b>
A3-kartonkieja, värikyniä, einälle kartongista tehty puu, erivärisiä paperista leikattuja lehtikuvioita, ”Huomaa hyvä”-toimintakortit rentoutusmusiikkia, LED kynttilöitä ja/tai -valot, vilttejä	Omien ydinvahvuuksien ja kehitettävien vahvuuksien löytäminen, rentoutumisen harjoittelu

### **1. Harjoitus - Vahvuuskädet**

**Tavoite:** Pohdi omia ydinvahvuksia ja kehitettäviä vahvuuksia.

**Tehtävä on muokattu Huomaa Hyvä -kirjan tehtävästä.**

Anna jokaiselle osallistujalle kartonki ja kynä, mielellään väriltään tumma.

Lue osallistujille ohjeistus (kts. s. 12) rauhallisesti ja odota työvaiheiden välissä, että jokainen ehtii tehdä työvaiheen valmiiksi.

Työn valmistuttua, keskustelkaa tehtävästä. Kysy osallistujilta, miksi toisella kädellä piirtäminen oli vaikeampaa/helpomaa kuin toisella? Pohtikaa ydinvahvuuksia ja kehitettäviä, mahdollisesti heikompia vahvuuksia. Pohtikaa millaisilla harjoituksilla voidaan omia vahvuuksia parantaa/kehittää.

Kun vahvuuskädet ovat valmiit, pyydä osallistujia valitsemaan mieluisan väriset lehdet. Pyydä sitten osallistujia kirjoittamaan omat vahvuudet lehdille. Kiinnittäkää lehdet seinälle kiinnitettyyn puuhun.

### **Kotitehtävä**

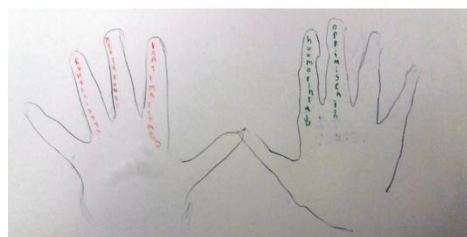
Valitkaa jokaisen osallistujan kehitettävistä vahvuuksista toinen. Pohtikaa yhdessä osallistujalle mieluisa ja riittävän vaativa tehtävä vahvuuden kehittämiseksi.

### **2. Harjoitus - Rentoutuminen**

Himmennä ryhmätilan valoja ja sytytä tarvittaessa LED-kynttilöitä. Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen sellainen paikka, missä on hyvä olla. Kerro, että halutessaan voi ottaa viltin ja että silmät voi laittaa kiinni, jos se tuntuu hyvältä. Lue osallistujille rauhallisella äänellä tarina ”Puu” sivulta 12.

Kun tarina loppuu, olkaa hetki aivan hiljaa, jonka jälkeen voit sytytellä valoja ryhmätilaan.

Kiinnittäkää lopuksi tunnetauluun tunnetilaa kuvastava hymiö.



*Yhden osallistujan Vahvuuskädet, 3.11.2017*

### 3. ryhmätapaaminen

<i><b>Materiaalit</b></i>	<i><b>Tavoite</b></i>
A3 paperi, värikyniä, liimaa, erilaisia aikakauslehtiä, tarroja, saksia, osallistujien lähettämät valokuvat tulostettuna	Omien vahvuuksien kehittäminen, vahvuuksien ja unelmien pohtiminen ja tiedostaminen

Käykää läpi edellisen kerran kotitehtävä.

Suoritetusta tehtävästä voi antaa Vahvuusvariksen tms. tarran

#### **1. Harjoitus -**

##### ***Vahvuus- ja Unelmakartta***

***Tavoite: Omien vahvuuksien ja unelmien pohtiminen.***

Pyydä osallistujia ottamaan itselleen mieluisa työskentelypaikka ryhmätilasta.

Pyydä osallistujia hengittämään muutaman kerran syvään ja sulkemaan silmät. Lue osallistujille tarina s. 14 ohjeen mukaan.

Ohjeista tehtävää näyttämällä esimerkkejä Vahvuus- ja Unelmakartoista esimerkiksi Internetistä.

Pyydä jokaista miettimään omia vahvuuksiaan, millainen on tällä hetkellä ja millainen ehkä haluaisi olla tulevaisuudessa.

Pyydä osallistujia miettimään myös omia haaveitaan ja unelmiaan, esimerkiksi mikä on toiveammatti.

Älä rajaa tehtävää millään tavalla. Älä rajaa myöskään toteutustapaa, vaan kannusta käyttämään rohkeasti kaikkia saatavilla olevia materiaaleja.

Vahvuuskarttaan voi kirjoittaa, piirtää, leikata kuvia lehdistä jne. Myös omia valokuvia, jotka oli tulostettu tätä kertaa varten voi käyttää työssä.

#### **2. Kotitehtävä -**

##### ***Minä parhaimmillani***

***Tavoite: Omasta itsestä kirjoittaminen positiivisesti.***

Oman itsen esittely vieraalle ihmiselle. Kirjoitelmassa tulee kirjoittaa asioista/ tapahtumista, joissa on kokenut onnistumisia jne.

Lue tehtävän ohjeistus s. 15.

Kerro, että kirjoitustyyli on vapaa.

Pyydä osallistujia pohtimaan omia onnistumisiaan ja kirjoittamaan niistä vapaasti.

Tehtävän palautus seuraavalle kerralle.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.

## 4. ryhmätapaaminen

Materiaalit	Tavoite
A3 paperi, värikyniä, liimaa, erilaisia aikakauslehtiä, tarroja, saksia,	Omien vahvuuksien kehittäminen, vahvuuksien ja unelmien pohtiminen ja tiedostaminen

Käykää edellisen kerran kotitehtävä läpi. Keskustelkaa tehtävän tekemisestä; miltä tehtävän tekeminen tuntui, mitä opit itsestäsi, miltä oman itsen esittely tällä tavalla oli tuntunut jne.

### 1. Harjoitus -

#### **Vahvuus- ja Unelmakartta**

**Tavoite: Omien vahvuuksien ja unelmien pohtiminen.**

Tämän kerran teemana on vahvuus/ unelmakartan tekemisen jatkaminen ja kartan loppuun valmistuminen.

Mikäli ryhmätapaamisten kesto on pidempi kuin 45 minuuttia, voi 3. ja 4. tapaamiskerran yhdistää.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.



Yhden osallistujan Vahvuus- ja unelmakartta, 14.11.2017



## 5. ryhmätapaaminen

<i><b>Materiaalit</b></i>	<i><b>Tavoite</b></i>
Bingo-peli	Ryhmätyötaitojen, rohkeuden ja itsevarmuuden kehittäminen

Tee etukäteisvalmistelut ryhmätapaamista varten ajoissa, esimerkiksi tilan varaaminen jne.

Viides tapaaminen järjestetään koulun ulkopuolella. Tarkoituksena tällä kerralla on kehittää ryhmätyötaitoja sekä vahvistaa osallistujan itsevarmuutta sekä rohkeutta lähtemällä pois turvallisesta kouluympäristöstä.

Toteutustapoja tälle kerralle on monia, voitte sopia ryhmän kanssa juuri omalle ryhmälle sopivan toimintamallin.

Tässä oppaassa esitellään yksi idea, jossa käydään kahvilassa ja keilaamassa.

Sopikaa osallistujien kanssa tapaamispaikka joko koululle tai suoraan yhteiselle tapaamispaikalle.

Käykää osallistujien kanssa ensin kahvilassa esimerkiksi jäätelöllä. Vaihtakaa kahvilassa kuulumiset.

Siirtykää kahvilan jälkeen keilahalliin etukäteen varatulle vuorollenne.

Keilauksen lomassa on hyvä keskustella osallistujien kanssa erilaisista asioista ja pelata Bingo-peliä, kts. s. 18.

Bingo-pelissä jokainen kysyy vuorollaan toisilta erilaisia asioita, esimerkiksi että kuka on käynyt ulkomailla tai kenellä on lemmikkieläin. Koska kysyjä vaihtuu joka kerta, pääsee jokainen varmasti myös osallistumaan peliin. Bingo-peliin löydät liitteestä valmiin pohjan, jonka voit suurentaa A4-kokoon. Bingo-peliä käytetään ryhmähengen luomiseen ja toisiin tutustumiseen.

## 6. ryhmätapaaminen

<b>Materiaalit</b>	<b>Tavoite</b>
Piirustuspaperia, värikyniä	Oman lähimenneisyyden tarkasteleminen ja tutkiminen kolmen pisteen ja kuvan avulla. Itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen

### 1. Harjoitus -

#### **Kolme pistettä elämästäni**

**Tavoite: Oman lähimenneisyyden tarkasteleminen ja tutkiminen.**

**Tehtävä on hieman lyhennetty Itsetunto kohdalleen-kirjan tehtävästä.**

**HUOM! Jos ryhmätapaamisen kesto on enemmän kuin 45 minuuttia, tehkää harjoitus alkuperäisen ohjeen mukaan.**

Pyydä osallistujia piirtämään paperille kolme pistettä. Näitä kolmea pistettä käytetään apuna kuvan piirtämisessä.

Pyydä osallistujia miettimään jokin itselle merkityksellinen asia ja tämä asia piirretään näitä kolme pistettä hyödyntäen.

Kuvan piirtämisen jälkeen jakaudutaan pareittain. Pyydä osallistujia siirtymään omaan rauhalliseen paikkaan ryhmätalassa. Pyydä osallistujia kiinnittämään omat piirroksensa seinään. Anna osallistujille valmiit kysymyslistat ja ohjeista pareja kysymään kysymykset toisiltaan vuorotellen koko lista kerrallaan.

Palatkaa keskustelun jälkeen yhteisen pöydän ääreen. Keskustelkaa yhdessä miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja miltä tuntui keskustella omasta työstä parin kanssa.

Pohtikaa vielä lopuksi miksi omien muistojen ja menneisyyden äärelle on tärkeää palata.

Katso tehtävän tarkempi ohjeistus s. 16.

Tehkää lopuksi rentoutusharjoitus, voitte käyttää omaa rentoutusharjoitusta tai kuunnella alla olevan linkin mukaisen harjoituksen.

#### **Lyhyt hiljentyminen -rentoutus**

[https://youtu.be/SsYD\\_dnhpms](https://youtu.be/SsYD_dnhpms)

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.



- 7 -

Yhden osallistujan piirros, 1.12.2017

## 7. ryhmätapaaminen

<b>Materiaalit</b>	<b>Tavoite</b>
Yki-kortit, liimaa, kirjaset osallistujien harjoitustehtäville.	Aikaisempien tapaamisten muistelu. Pohtia, miten vaikeista asioista voi keskustella. Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen keskustelun ja YKI-pelin avulla.

### **1. Harjoitus - Aikaisempien tapaamiskertojen muistelu**

**Tavoite: Positiivisten kokemusten vahvistaminen.**

Keskustelkaa jokaisesta tapaamiskerrasta erikseen ja pohtikaa mikä tuntui mukavalta, mitä olet oppinut itsestäsi jne. Anna keskustelun muodostua vapaasti ryhmän mukaan. Ohjaa kuitenkin keskustelua tapaamiskertojen järjestys muistaen.

### **2. Harjoitus - Vaikeat asiat**

**Tavoite: Keskustella erilaisista vaikeista tilanteista nuorten elämässä.**

Keskustelun aiheita esimerkiksi:

**- Tilanteet, joissa on vaikea sanoa EI**

Keskustelun aiheet vaihtelevat ikäryhmittäin, mutta nuorten kohdalla tilanteita voisivat olla esimerkiksi päihteiden tarjoaminen, omat turvarajat, päihteet.

**- Kotiintuloajat**

**- Kaverisuhteet ja nettiystävyyttä**

Keskustelun aiheita esimerkiksi: Millainen on hyvä kaveri, miten kaverille voi sanoa kohteliaasti EI.

**- Valokuvat ja niiden julkaiseminen**

Keskustelun aiheita: Millaisia kuvia toisesta voi ottaa ja ladata internettiin.

### **3. Harjoitus - YKI-peli**

Pelatkaa ryhmässä YKI-peliä. YKI-peli on peli, jossa tavoitteena on harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä sosiaalisia taitoja erilaisten yksilö- ja ryhmätehtävien avulla.

Asettukaa istumaan piiriin. Pelin ohjaajan tehtävä on kiertää piirissä korttipinon kanssa ja antaa jokaisen osallistujan vuorollaan nostaa yksi kortti. Voit valita ryhmällesi sopivat kortit tai käyttää kaikkia peliin kuuluvia kortteja. Pelissä tehdään korteista erilaisia yksilö- tai ryhmätehtäviä. (kts. s. 17)

Kootkaa tapaamisen päätteeksi jokaiselle oma kirjanen, johon liimataan ryhmätapaamisten aikana tehdyt harjoitukset. Olisi hyvä, jos kirjaseen jäisi tyhjiä sivuja omille muistiinpanoille tai päiväkirjamerkinnoille.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.

## 8. ryhmätapaaminen

<i><b>Materiaalit</b></i>	<i><b>Tavoite</b></i>
valmiiksi tehtyä pizzataikinaa, jauhelihaa, kinkkusuikaleita, juustoa, pizzamaustetta, torttutaikinaa, piparkakkutaikinaa, vadelmamarmeladia, glögiä, tonttu- ja enkelikarkit, joulupussit, pienet joululahjat, paperia, kyniä	Ryhmässä toimimisen ja keskustelun harjoittelu.

Tee etukäteisvalmistelut ryhmätapaamista varten ajoissa, esimerkiksi materiaalien hankinta, taikinan leivonta jne. Varaa viimeiseen tapaamiskertaan vähintään kaksi tuntia aikaa. Pyydä jokaista osallistujaa kiinnittämään ”Tunnetauluun” oma tunnetila.

Ryhmätapaamisten viimeisellä kerralla on tarkoitus juhlistaa mennyttä ryhmätoimintaa mukavalla yhteisellä leipomishetkellä ja yhteisellä ruokailulla. Kehitellä ryhmänne kanssa ajankohdtaan sopivat valmistettavat ja hanki tarvikkeet niihin ajoissa. Tässä oppaassa ohjeistus pikkujouluteemaan sopivaan tarjoiluun ja ohjelmaan.

Voit laittaa taustalle musiikkia soimaan. Jakautukaa kahteen ryhmään. Toinen ryhmä valmistaa pizzat ja toinen jouluiset leivonnaiset. Ohjeista osallistujat leivontaan ja auta tarvittaessa. Leivonnaisten kypsyessä siivotkaa keittiö siistiksi ja kattakaa pöytä. Kun leivonnaiset ovat valmiit, istukaa yhteiseen pöytään nauttimaan valmistuneista tarjoiluista. Keskustelkaa esim. vuodenaikaan liittyvistä asioista, tässä teemassa esimerkiksi joulun viettotavoista ja lomasuunnitelmista.

Ruokailun jälkeen jokainen osallistuu tiskaamiseen ja pöytien siistimiseen.

Vaihda musiikki rentouttavaan musiikkiin. Lue rentoutusteksti Vuori sivulta 13.

Anna osallistujien istua hetki aivan hiljaa rentoutuksen jälkeen, mikäli he haluavat.

Kiitä osallistujia yhteisestä matkasta ja toivota heille hyvää jatkoa. Kerro, että osallistujat voivat halutessaan ottaa yhteyttä sinuun myös ryhmätoiminnan jälkeen, jos kokevat tarpeelliseksi.

Kiinnittäkää lopuksi Tunnetauluun tunnetilaa kuvaava hymiö.



## Ryhmätoiminnassa käytetyt harjoitukset

Ryhmän tapaamisissa käytettiin monipuolisesti erilaisia harjoituksia, joihin löydät ohjeet alta.

### 1. Mahtikortit

**Tunnekortit löytyvät osoitteesta:**  
<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

**Tavoitteena on miettiä omaa tunnetilaa ryhmätoiminnan alkussa ja kertoa tunnetilastaan myös muille osallistujille.**

Mahtikortit ovat tunnetyöskentelyn apuväline, jotka ovat vapaasti ladattavissa [www.tukiliitto.fi](http://www.tukiliitto.fi) -sivulta, kts. linkki yllä. Kuva-kortteja on 50 erilaista. Kortteja voidaan käyttää tunteiden sanoittamiseen, niiden ilmaisemiseen sekä sanoittamisen tueksi. Kortteja voidaan käyttää yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä ja ne soveltuvat kaikenikäisten kanssa työskentelyyn.

**Ohje:** Levitä kortit sopivalle alustalle ja pyydä osallistujia valitsemaan sen hetkistä tunnetilaa kuvastava kortti. Keskustelkaa yhdessä minkä kortin valitsi ja mitä tunnetta kortti osallistujan mielestä kuvastaa. Keskustelkaa myös, miksi osallistuja valitsi kyseisen kortin. Älä vaadi liikaa, pienikin kommentti riittää.



### 2. Kenkäsi kertoisivat?

**Tehtävä löytyy MLL:n Tukioppilaan toimintaoppaasta s. 13.**

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>

**Tehtävää on hieman mukailtu alkuperäisestä.**

**Ohje:** Pyydä osallistujia istumaan piiriin joko lattialle tai tuoleille. Aseta piirin keskelle neljä esinettä; kenkä, lapanen, avainnippu ja penaali. Kerro, että tehtävässä on tarkoitus miettiä mitä valittu esine kertoisi itsestä. Pyydä osallistujia valitsemaan mielessään yksi esillä olevista esineistä ja miettimään mitä kyseinen esine hänestä kertoisi. Kertoisiko kenkäni kävelymatkoista, ulkomaanmatkoista tms. Kertoisiko penaali ahkeruudesta koulussa, kirjoitusharrastuksesta tai jostain muusta. Anna osallistujille hetki miettimisaikaa. Kun kaikki ovat valinneet oman esineen, jokainen kertoo vuorollaan minkä esineen on valinnut ja mitä hänen valitsemansa esine hänestä kertoo.

### 3. Käyntikortti

*Harjoitus on hieman mukaeltu Itsetunto kohdalleen! -kirjan harjoituksesta. (Toivakka ja Miina Maasola 2011, s. 55)*

**Tehtävän tavoitteena on tutustua toisiin osallistujiin, omien ominaisuuksien pohdiskelu.**

Ohje: Anna jokaiselle osallistujalle postikortin kokoinen kartonki ja erilaisia kyniä. Varaa yhteiselle pöydälle myös kortin koristelutarvikkeita.

Pyydä osallistujaa kirjoittamaan korttiin oma nimi. Kerro osallistujille, että luet seuraaksi lausahduksia, joita osallistujan tulisi täydentää itseään kuvaavalla sanalla. Käytimme tässä ryhmässä seuraavia lauseita:

- Olen koulukaverina kuin...
- Olen perheenjäsenenä kuin....
- Olen fyysiseltä olemukseltani kuin....
- Olen ystävänä kuin....
- Olen unelmissani kuin....

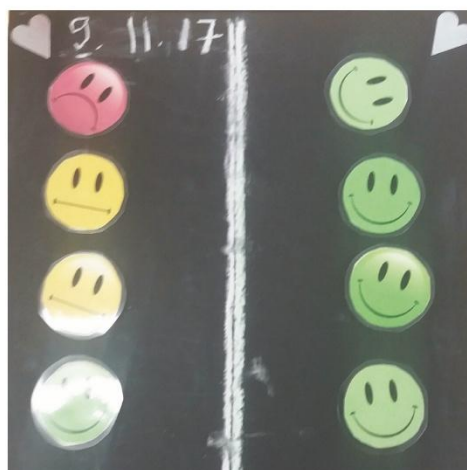
Voit valita omaan ryhmääsi sopivia lauseita Itsetunto kohdalleen! -kirjasta. Keskustelkaa tämän jälkeen miltä tehtävän tekeminen tuntui ja oliko sopivien sanojen valitseminen helppoa vai vaikeaa.

Lauseiden täydennyksen jälkeen kortteja voi koristella haluamallaan tavalla käyttämällä koristeluun varattuja materiaaleja. Varaa tehtävän tekemiseen aikaa n. 15 - 30 minuuttia osallistujien koristeluinnostuksesta riippuen.

### 4. Tunnetaulu

**Taulun tavoitteena on seurata osallistujien tunnetilaa ryhmätöiden edetessä.**

Ohje: Valmista etukäteen ohessa olevien kuvien mukaisia hymiöitä riittävä määrä, suurena kokoa tarvittaessa. Jokaista hymiötä olisi hyvä olla yhtä monta kuin ryhmässä on osallistujia. Laminoidu hymiöt. Hanki tai valmista hymiöille sopiva taulu, malliryhmässä tauluna oli pieni liitutaulu. Pyydä osallistujia kiinnittämään tunnetauluun omaa tunnetilaa kuvastava hymiö jokaisen kerran alussa ja lopussa. Voit kuvata tunnetaulun jokaisella kerralla, mikäli haluat seurata tunnetiloja ryhmätapaamisen edetessä.



## **5. Vahvuuskädet-harjoitus**

*Tämä harjoitus on mukaeltu Huomaa Hyvä -kirjan harjoituksesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, s. 104.)*

***Tehtävässä on tarkoitus pohtia omia ydinvahvuuksia sekä kehitettäviä vahvuuksia.***

**Ohje:** Pyydä osallistujia piirtämään paperille oikean ja vasemman käden kuvat, ensin heikommalla kädellä toinen ja sitten vahvemmalla kädellä toinen. Pyydä osallistujia ottamaan kynä heikompaan käteen ja kirjoittamaan sillä heikommalla kädellä piirrettyyn käteen oma etu- ja sukunimi. Tämän jälkeen sama vahvemmalla kädellä. Kysy osallistujilta, oliko kirjoittaminen helppoa, kummalla kädellä kirjoittaminen oli helpompaa ja/tai mukavampaa.

Keskustelkaa, miksi paremmalla kädellä kirjoittaminen oli helppoa ja heikommalla kädellä vaikeampaa ja vaati ehkä enemmän keskittymistä ja työn jälki oli erilaisista. Harjoituksen tavoitteena on oivaltaa, että vahvoiksi tullaan siinä, mitä tehdään paljon. Ydinvahvuudet ovat niitä, joita on käytetty paljon ja sen takia vahvuudet ovat kehittyneet niin vahvoiksi. Jatkaa tehtävää keskustelun jälkeen valitsemalla Huomaa Hyvä! -toimintakorteista ensin kolme korttia, jotka kuvastavat osallistujien ydinvahvuuksia. Kirjatkaa nämä vahvuudet vahvemman käden sormiin lämpimällä värillä. Pyydä osallistujia valitsemaan seuraavaksi kaksi kehitettävää vahvuutta, eli sellaisia vahvuuksia, missä osallistujat toivoisivat vahvistuvan. Pyydä osallistujia kirjaamaan nämä vahvuudet heikomman käden sormiin kylmällä sävyllä.

Keskustelkaa seuraavaksi yhdessä osallistujien ydinvahvuuksia ja miten ne ilmenevät itsessä. Kysy myös, kumpien vahvuuksien valinta oli helpompaa.

Keskustelkaa, miten heikompia vahvuuksia voisi kehittää ja missä tilanteissa vahvuudet näkyvät parhaiten.

**Kotitehtävä:** Pyydä osallistujia valitsemaan toinen kehitettävä vahvuus ja kehitelkää yhdessä jokaiselle viikkotehtävä, jolla vahvuutta voi kehittää.

## **6. Rentoutusharjoitukset**

***Rentoutusharjoitusten tarkoituksena oli päättää kokoontuminen rauhalliseen hetkeen.***

Pieni hetki omassa rauhassa olemista ja ajatusten rauhoittaminen tiiviin kokoontumisen jälkeen oli hyvä tapa siirtyä takaisin koulutyön pariin.

Alla kolme tässä ryhmätoiminnassa käytettyä rentoutusharjoitusta siinä järjestyksessä kuin ne toteutettiin ryhmässä:



### ***Puu***

***Teksti löytyy kirjasta Solmusta rusetti (Paakkari & Rinne-Kuure, s. 126)***

Sinä olet vahva puu. Joka kevät tunnet, miten vähitellen heräät kylmän talven jälkeen. Mahla alkaa virrata vahvana sisälläsi. Joka kevät sinä kasvatat uudet lehdet, jotka tuoksuvat huumaavasti. Ohikulkijat nuuhkivat ilmaa ihastuneesti ja luovat sinuun ihailevia katseita. Sinä olet vahva puu.



Joka kevät sinä kasvatat niin tuuhean lehvistön, että pikkulinnut voivat piiloutua lehtiesi alle suojaan sateelta ja myrskyltä. Lintupariskunta rakentaa luottavaisesti pesän sinun vankkojen oksiesi päälle.

Sinä olet vahva puu. Joka kesä sinä näet pienten linnunpoikasten kuoriutuvan lehdistösi suojassa. Sinä näet, miten pienet linnunpoikaset kokeilevat lentotaitojaan sinun oksillasi.

Ne lentävät aluksi lyhyitä matkoja oksalta toiselle. Pian ne uskaltavat lentää jo kauemmaksi, mutta palaavat pian takaisin turvalliseen pesäänsä, sinun suojaasi. Sinä olet vahva puu. Kesäisin sinä olet ihana varjo, jota kaikki kaipaavat. Kuumana hellepäivänä tarjoat vilvoittavan hetken niille, jotka haluavat viilentyä varjossasi. Miten ihana onkaan kuunnella sinun lehtiesi hiljaista kahinaa. Miten rauhoittavaa onkaan katsella sinun lehtiesi runsasta vehreyttä ja nojailla rauhassa sinun vahvaa runkoasi vasten.

Sinä olet vahva puu. Joka syksy sinä tarjoat kauniin väriloiston, kun lehtiäsi vaihtuvat upeat ruskan värit. Joka syksy sinä houkuttelet runsailla marjoillasi lintuja laskeutumaan oksillesi. Ne viihtyvät sinun vahvoilla oksillasi pitkään. Linnut täyttävät itseään marjoillasi. Niitä riittää kaikille.

Sinä olet vahva puu. Joka talvi sinä tarjoat suojaan metsän eläimille. Sinä olet piilopaikka, johon voi mennä nopeasti turvaan. Sinun tuuheet oksasi suojaavat pyryltä, tuulelta ja myrskyltä. Sinä olet vahva puu. Joka talvi sinä ilahdutat ohikulkijoita kauniilla, hurteisilla oksillasi. Sinä keräät ihailevia katseita kaikkialta. Joka talvi sinä seisot vahvana ja suorana. Mikä tuuli tai myrsky ei saa sinua katkeamaan. Sinä olet vahva puu. Sinä pysyt pystyssä. Aina.



### ***Lyhyt hiljentyminen -rentoutusharjoitus***

[https://youtu.be/SsYD\\_dnhpms](https://youtu.be/SsYD_dnhpms)



### ***Vuori***

***Teksti löytyy kirjasta Solmusta rusetti (Paakkari & Rinne-Kuure, s. 128)***

Mikä mahtaa olla korkein paikka, jossa olet käynyt? Onko lähiympäristössäsi mäkiä, vaaroja ja jopa tuntureita. Ehkä olet päässyt käymään jollakin vuorellakin. Ainakin olet nähnyt kuvia vuorista ja vuoristoista. Tiedät, että maailman korkein vuori sijaitsee Aasiassa Tiibetin ja Nepalín rajalla. Vuoren nimi on Mount Everest. Sen lumipeitteinen huippu nousee lähes yhdeksän kilometrin korkeuteen. Nepalissa vuorta kutsutaan Sagarmathaksi, joka suomeksi tarkoittaa taivaan otsaa. Pidä silmäsi suljettuina ja keskity kuuntelemaan. Anna mielessä kulkevien ajatusten tulla ja mennä.

Kuvittele eteesi iso, jyrkäv ja tavoittamattoman korkea vuori. Vuoren huippu lähen-telee pilviä ja on ikuisen lumen peitossa. Vuori on seisonut vuosituhansia muuttumattomana paikoillaan. Sen kauneutta ja voimaa ovat saaneet monet sukupolvet ihailia jo ennen sinua. Vuori säteilee ympärilleen varmuutta ja pysyvyyttä. Silti vuoreen sisältyy salaisuus. Sen rinteille ei kovin moni ole päässyt kulkemaan. Kukaan ei tiedä, millaista elämää sinne kätkeytyy.

Vuoren sisuksissa asuu sen sydän. Kuuman, virtaavan laavan sykettä ei mikään voi pysäyttää. Joskus tämä hehkuvan kuuma laava saattaa purkautua vuoren sisältä.



Silloin se voi tuhota vuoren rinteiden luontoa. Laavan mukana tulee tuhkaa. Tuhkan päälle alkaa kuitenkin pian kasvaa entistä kauniimpaa ja vehreämpää kasvillisuutta.

Eri vuodenaajat muovaavat vuotta. Talvisin sen peittävät lumi ja jää saaden vuoren näyttämään jättimäiseltä timantilta. Välillä tuiskuttaa isoihin kinoksiin vitivalkoista lunta. On hyytävän kylmä. Eläimet menevät pesäkoloihinsa. Lumessa näkyy vain yksittäisiä jäniksen tai suden jälkiä.

Keväällä jäät alkavat sulaa. Purot solisevat, elämä palaa rinteille ja laaksoihin. Päivät pitenevät. Puut puhkeavat hiirenkorville.

On kesä. Perhoset lentelevät, linnut munivat pesiinsä. Päivät kulkevat kulkuaan, kunnes alkavat hiljalleen lyhentyä.

Syksyllä sateet ja myrskyt myllertävät. Yöt viilenevät ja saavat kasvillisuuden loistamaan kirkkaissa väreissä. Eläimet valmistuvat talveen keräämällä syötävää. Toisinaan on aurinkoista ja lämmintä, toisinaan taas kylmä tuuli kuljettaa ilmassa värikkäitä lehtiä. Hehkuva maa peittyy pian räntäsateen tuomaan ensilumeen. Talvi on taas saapunut.

Kuvittele vielä tuo vuori eteesi. Katsele sitä vuoroin läheltä, vuoroin kauempaa, ikään kuin tsuumaisit kameralla. Mitä eläimiä näet? Millaisia kasveja näet? Millaisia ääniä kuulet? Miltä kallion rosainen pinta näyttää ja tuntuu?

Et ehkä koskaan ole tullut ajatelleeksi, että sinussa ja vuoressa on paljon samaa. Mitä, jos sinä olisitkin tuo vuori? Pääsi on vuoren ylväs huippu. Kätesi ovat sen upeina laskeutuvat rinteet. Sisälläsi on sen voimakas sydän. Tunnet sykkeen vahvana.

Sen avulla kestät hyvin tynnenä ja rauhallisena kaikki myrskyt myllerrykset, joita ympärilläsi tapahtuu. Koska olet vahva, voit rauhassa antaa muiden levätä harteillasi ja käsivarsillasi. Kätesi saavat paljon hyvää aikaan. Vuoren huippu, sinin pääsi, on arvokkainta, mitä voi olla. Se kätkee sisälleen ajatukset, tunteet, järjen, muistot, viisauden ja hyvän tahdon. Tiedemiehetkään eivät vielä ole päässeet täysin selville sen salaisuuksista. Huipulta näkee kauas. Unessa ja mielikuvituksessa voit päästä ihan toisiin maailmoihin. Voit myös muistella menneitä ja haaveilla tulevaisuudesta.

Ala nyt hiljalleen palata tähän hetkeen. Vuoren tyyneys, vahvuus ja varmuus ovat levinneet koko kehoosi. Se on nyt osa sinua. Kosketa peukalollasi yksitellen kaikkia sormia: ensin etusormia, sitten keskisormia, nimettömiä ja viimeiseksi pikkusormia. Avaa silmäsi. Venyttele käsiäsi ja jalkojasi. Pyörittele hartioitasi.

Olet valmis jatkamaan päivääsi.

## **7. Vahvuus- ja unelmakartta**

*Tämä harjoitus on mukaelma Itsetunto kohdalleen -kirjan harjoituksesta Elämäni Aarteita. (Toivakka & Maasola 2011, s. 114-115)*

***Tehtävässä on tarkoitus pohtia omia vahvuuksia, unelmia, haaveita sekä käydä läpi oman elämän hyviä asioita ja oppia olemaan kiitollinen kaikista hyvistä asioista, joita jo on olemassa.***

Ohje: Pyydä osallistujia ottamaan mukava paikka ryhmätilasta. Aloita tehtävä seuraavalla tarinalla. Tarina on suora lainaus Itsetunto kohdalleen -kirjasta.

”Sulje silmät ja lähde mielikuvitusmatkalle. Jos taikasauva toteuttaisi kaikki unelmasi, haaveesi ja toiveesi, mitä haluaisit? Vie itsesi haaveidesi paikkaan.

Keitä ihmisiä kuuluisi unelmiesi elämään? Mitä haluaisi tässä maailmassa tehdä? Ajaisitko formuloita vai samoilisitko sademetsissä? Missä asuisit? Millainen kotisi olisi? Miltä siellä näyttäisi?”

Tähän voit kehittää lisää ryhmällesi sopivaa mielikuvitusmatkaa. Taustalla voi soida rentouttavaa tai innostavaa musiikkia.

Kerro, että seuraavaksi jokainen alkaa koota omalle arkilleen oman elämän Vahvuus- ja Unelmakarttaa. Tarkoituksena olisi, että kartassa on sekä tämän hetken asioita, joista voi olla kiitollinen, omia vahvuuksia ja tulevaisuuden unelmia. Tärkeää olisi pysähtyä kuuntelemaan itseään: Mistä kaikesta haaveilen? Mitä odotan tulevaisuudelta? Missä olen hyvä? Tärkeää ei ole ovatko unelmat ja haaveet toteutettavissa. Tärkeää on osata unelmoida vaikka aivan mahdottomista asioista.

Opasta ryhmä kartan tekemiseen. Kerro, että kaikkia ryhmätilassa tarjolla olevia materiaaleja voi käyttää oman kartan tekemiseen.

Kun kartat ovat valmiit, osallistujat voivat halutessaan esitellä omat karttansa toisille. Lopuksi voitte keskustella yhdessä kartan tekemiseen liittyvistä asioista. Esimerkkikysymyksiä: Miltä kartan tekeminen tuntui? Mitä opit itsestäsi? Miksi unelmoiminen ja kiitollisuuden tunteminen on tärkeää?

## **8. Minä parhaimmillani**

*Tämä harjoitus löytyy Huomaa Hyvä -kirjasta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, liite 36)*

***Tehtävässä on tarkoitus pohtia milloin on ollut parhaimmillaan ja osata myös olla ylpeä omista saavutuksistaan.***

Tehtävänanto lainattuna suoraan kirjasta: ”Kirjoita esittäytymiskirje henkilölle, joka ei vielä tunne sinua. Älä kuitenkaan käytä perinteistä tapaa eli kerro mikä on nimesi, osoitteesi, ikäsi, harrastuksesi ja millainen on perheesi. Sen sijaan esitele itsesi kertomalla lukijalle tilanteita, joissa olet ollut parhaimmillasi.

Ajattele jotakin sellaista hetkeä tai tapahtumaa, jolloin olit toiminnastasi ylpeä ja joka sai sinut tuntemaan itsesi hyväksi ihmiseksi. tässä ei tarkoiteta tilannetta, joka liittyy akateemiseen saavuttamiseen, kuten kokeisiin, vaan tilannetta, jossa esimerkiksi olit todella rohkea kohdatessasi jonkin haasteen tai jossa olit ystävällinen toisille. Kirjoita tarinaan, mitä tapahtui ja miltä sinusta tuntui sillä hetkellä.

Voit kirjoittaa samaan tarinaan useitakin tapauksia, joissa olit parhaimmillasi eri ympäristöissä, kuten kotona, harrastuksissa, kavereiden kanssa ja itseksesi. Kuvaa itseäsi ja toimintaasi parhaimmillaan. Kun muistelet näitä hetkiä, ole ylpeä itsestäsi ja siitä, millainen olet. Paina nämä upeat hetket sydämeesi. Kirjoita rohkeasti.”

## **9. Kolme pistettä elämästäni**

*Tämä harjoitus on hieman mukaeltu versio Itsetunto kohdalleen -kirjan harjoituksesta. (Toivakka & Maasola 2011, s. 118 - 119)*

**Tehtävässä on tarkoitus pohtia omaa lähimenneisyyttä kolmen pisteen avulla. Harjoituksella kehitetään itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja.**

Ohje: Kerro, että tehtävässä on tarkoitus pohtia omaa lähimenneisyyttä ja omaa itseä kuvan avulla. Kerro, että tehtävässä ei tarvita piirtämistaitoja, sillä tehtävä tehdään heikommalla kädellä. Kun piirretään heikommalla kädellä, kenenkään piirtämistaitoja ei tarvitse arvioida.

Pyydä osallistujia valitsemaan itselleen rauhallinen paikka työtilasta, jossa voi tehdä työn itsekseen. Ohjeista varsinainen työ seuraavasti: Ota kynä heikompaan käteesi. Piirrä paperille ensin kolme pistettä, jotka ovat oman lähimenneisyyden asian/ta-pahtuman kannalta merkityksellisiä. Ala seuraavaksi rakentaa näiden kolmen pisteen avulla kuvaa omasta asiastasi. Anna kätesi hakeutua niille väreille, joille ne hakeutuvat. Anna kuvan tulla sellaisena kuin se nyt tulee. Älä suunnittele tai kontrolloi tekemistäsi. Anna piirtämiselle aikaa 15-30 minuuttia.

Kun osallistujat ovat valmiit, pyydä osallistujia ottamaan pari. Voit myös ohjaajana valita parit etukäteen.

Pyydä osallistujia siirtymään parin kanssa rauhalliseen paikkaan, jossa he voivat keskustella. Pyydä heitä sopimaan kunpi on ensin kertoja ja kumpi on kysyjä.

Pyydä kertojaa kiinnittämään oma työ seinälle noin silmien korkeudelle ja sopivan etäisyyden päähän katsojista. On tärkeää, että osallistuja itse kiinnittää työnsä seinään. Anna kysyjälle alla olevien kysymysten lista tulostettuna erilliselle paperille.

- Mitä näet kuvassa? Kerro mitä siinä on?
- Mitä on keskeisellä paikalla kuvassa? Mitä kuvioita kuvassa on? Kerro, miksi juuri niitä?
- Mihin kuvassa kiinnität eniten huomiota? Miksi juuri siihen?
- Muodostuuko kuvaan jotain linjoja? Nousua, laskua, yhdistymisiä?
- Mitä värejä on käytetty? Luettele kaikki? Mitä väriä on erityisen paljon? Mitä ei lainkaan? Ovatko sävyt kylmiä vai lämpimiä? Mitkä värit sointuvat yhteen? Mitkä ovat vahvoja värejä ja mitkä heikkoja? Missä olet niitä käyttänyt?
- Mikä merkitys väreillä on sinulle?
- Mitä muotoja huomaat? Mihin suuntaan muodot menevät? Mikä muoto toistuu? Mitä on vain yksi? Mitä valitsemasi muodot voisivat merkitä?
- Siristä nyt silmiäsi. Mitä muuta voit nähdä? Mikä korostuu kuvassa nyt? Mikä muuttuu? Mikä pysyy? Onko kuvassa jotain sellaista, jota et huomannut aiemmin?
- Mitä kohtaa haluaisit nyt ehkä muuttaa kuvassa? Miksi?
- Mikä on kuvan tärkein kohta? Miksi juuri se?

Pyydä osallistujia vaihtamaan roolit kysymysten jälkeen.

Tulkinnan jälkeen anna osallistujille mahdollisuus muuttaa kuvaa. Siitä voi peittää osan, repiä sitä, muuttaa tai muotoilla haluamallaan tavalla. Tämän voi tehdä myös kotona.



Lopuksi keskustelkaa yhdessä:

- Miltä tekeminen tuntui? Entä toisen haastattelemisen?
- Miten vaikeaa tai helppoa oli tulkita omaa kuvaa?
- Mitä kuvan tekeminen ja sen tulkitseminen opetti itsestä?
- Mitä uusia ratkaisuja ehkä keksit omaan asiaasi kuvan avulla?
- Miksi omien tekemisten ja menneisyyden äärelle on joskus hyvä pysähtyä?

## 10. Bingo

***Bingo pelissä on tarkoitus tutustua toisiin paremmin, luoda ryhmähenkeä ja oppia samalla vuorovaikutustaitoja.***

Tämän oppaan ryhmässä Bingo-peliä pelattiin Keilauskerralla. Tässä käytössä oli vain yksi lomake, jota jokainen osallistuja vuorollaan käytti. Osallistujat kysyivät vuorotellen toisilta osallistujilta kysymyksiä tavoitteena saada jokaiseen ruutuun yksi nimi.

Alla Bingo-pelin taulukko-pohja, josta voit muokata omalle ryhmällesi sopivan pohjan (jätä ruutuihin tilaa nimille):

Bingo kuka ryhmän jäsenistä..... tai kenellä on....?			
on käynyt kesän aikana huvipuistossa	on lukenut kirjaa	harrastaa jalkapalloa tai sählyä	tuli bussilla kouluun
tuli hyvillä mielin kouluun	perheessä on kissa tai koira	ehti nukkua 8 tuntia ennen koulua	tykkää piirtämisestä
söi aamupalan ennen koulua	on käynyt ulkomailla	tykkää salmiakista	on veli
on käynyt uimassa järvässä, tai meressä	on syönyt mansikoita	on nauttinut kesälomasta	on käynyt sukulaisten luona

## 11. YKI-peli-Yhdessä on kivaa!

***YKI-pelin tarkoitus on harjoitella vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja toiminnallisten yksilö- ja ryhmätehtävien kautta. Peli koostuu 50 tehtäväkortista. Näistä 35 yksilötehtäviä ja 15 ryhmätehtäviä.***

Ohje: Pyydä osallistujia asettumaan piiriin tuoleille tai lattialle niin, että he näkevät toisensa.

Pelin ohjaaja (aikuinen) kierrättää kysymyskorttipussia, josta jokainen osallistuja valitsee vuorollaan tehtäväkortin. Tehtävän saanut /pelin ohjaaja tai lukutaitoinen kaveri lukee kortista tehtävän. Tehtävän suorittamisen jälkeen kortti laitetaan sivuun ja seuraava pelaaja ottaa pussista kortin.

Peli loppuu, kun kaikki kortit on käyty läpi.

HUOM! Pelissä voi käyttää joko kaikkia kortteja tai valita omalle ryhmälleen sopivan määrän kortteja. Tämän oppaan ryhmälle kortteja valittiin 15, jotta tehtävät olisivat olleet sopivia ryhmällemme.

**Kiitos**  
**yhteistyökumppaneille**  
**sekä**  
**pilottiryhmään**  
**osallistuneille**  
**nuorille!**

***Lisätietoja tarvittaessa:***

***Sari puh. 050 500 3623***

***Anne puh. 040 838 5781***