

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Vaikutusten mittaaminen kiusaamista kokeneiden vertaistukiryhmissä

Sanna Heikkinen

Yhteisöpedagogi AMK
(210 op)

5/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Sanna Heikkinen
Vaikutusten mittaaminen kiusaamista kokeneiden vertaistukiryhmissä
Sivumäärä: 52 ja kaksi liitesivua
Työn ohjaa Juha Nikkilä
Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Tämä opinnäytetyö oli kehittämistehtävä Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkun Lahteen. He ovat luoneet kiusaamista kokeneille Vahvuudet esiin! -jälkihoitomallin ®. Toiminnan kehittäminen ja työn tulosten osoittaminen rahoittajalle vaativat jatkuvaa arviointia. Heillä ei ollut pysyvää arviointimittaria, eikä ole olemassa valmiita malleja, joten vastasin tähän tarpeeseen.

Työn tavoitteena oli saada Jälkihoidon vaikuttavuus todennettua kehitetyllä mittarilla ja selvittää sen toimivuutta arviointiin. Tavoitteena oli myös selvittää saako arvioinnilla esiin kiusaamisesta aiheutuneet vaikutukset ja mikä on vertaistuen merkitys.

Arvioinnin avuksi laadin kaksi kyselykaavaketta. Hyvinvointikysely, minkä ryhmäläiset täyttävät ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla. Näiden kahden saman kyselyn välisestä muutoksesta syntyy vaikuttavuus. Hypoteeseiksi laitettiin tietoperustasta nousseet kiusaamisen vaikutukset. Jälkihoidon tavoitteena on vähentää kiusaamisen vaikutuksia, luoda toivoa tulevaisuuteen ja toipumiseen. Vastaajat vastasivat viisiportaisesti ovatko he samaa- vai erimieltä väittämän kanssa. Vastaukset vietiin webropol ohjelmaan ja yhdistettiin nämä kaksi kyselyä. Saatiin helposti muutos palkkeina näkyviin.

Toinen kysely oli vertaisuuden vaikutuksesta, mihin vastattiin viimeisellä kerralla. Hypoteeseiksi siihen laitoin vertaisuuden tavoitteet.

Kokeilin kyselyä yhteen ryhmään, josta sain kolme ensimmäisen kerran vastausta ja kaksi toisen kerran vastausta. Vertaisuuskyselyyn tuli viisi vastausta. Vastausten vähäinen määrä teki mittavirheen tuloksiin, joten vastaukset ovat suuntaa-antavia. Prosessi jäi kesken Suomen Hallituksen linjauksen kokoontumisten rajoittamisen vuoksi. Tämä on voinut vaikuttaa myös lopputuloksiin. Mittarin toimivuutta oli mahdollista arvioida ja vaikuttavuutta todentaa. Jatkossa Valopilkku kokoaa koko vuoden kyselyt yhteen, jolloin tulosten luotettavuus paranee.

Kehitetty mittari toimi suunnitellulla tavalla. Pieniä muutostarpeita havaittiin käytännön kokeilun myötä. Vastaajilla oli selkeästi kiusaamisen vaikutuksia pääasiassa psyykkisellä ja sosiaalisella osalla. Fyysisiä oireita oli vähemmän. Sitä mitkä muut asiat ovat vaikuttaneet oireisiin, ei voida tällä arvioinnilla todentaa. Ei myöskään sitä, onko muutoksen taustalla muita tekijöitä. Muutosta parempaan oli todennettavissa lähes kaikissa väittämässä. Jokainen oli lähes samaa mieltä siitä, että tarvitsee tukea kiusaamisesta aiheutuneisen asioiden käsittelemiseen. Tämä todentaa sen, että on olemassa selkeä tarve Valopilkkuun Jälkihoidolle ja sillä on myönteinen vaikutus toipumiseen.

Vertaisuuskyselyn vastauksissa oli yhteneväinen linja sille, että ryhmässä oli turvallista ja tasavertaista käsitellä asioita ja jokaista kunnioitettiin omana itsenään. Kaikki olivat yhtämieltä siitä, että vertaisuus on oikea tapa käsitellä vaikeita asioita.

Tätä mittaria voivat käyttää kaikki, jotka tekevät työtä kiusattujen kanssa.

Asiasanat: kiusaaminen, koulukiusaaminen, jälkihoito, vertaistukiryhmä, vaikuttavuus, arviointi.

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community education

Author: Sanna Heikkinen

Title: Measuring the influences in the peer support group

Number of Pages: 52 and two attachment pages

Supervisor: Juha Nikkilä

Subscriber: Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

This thesis was an improvement task for the Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus (Counselling and support center related to bullying) Valopilkku in Lahti. They have created the after-care model "Vahvuudet esiin!" for the people who have experienced bullying. The development of the work and associated results highlight the importance of constant evaluation to the sponsor. They didn't have a fixed assessment model for the evaluation and no current model readily exists. This Thesis is a response to this current requirement.

The goal of the work was to prove the effects of the after-care, utilising an improved model and ensuring the functionality of the evaluation. The other goal was to find out if it was possible to elicit the effects caused by the bullying and the significance of the to peer support groups. In the beginning of the evaluation I created two different questionnaires. A Questionnaire about well-being, which is completed by the individuals in the group, at the start and also in the finalised gathering. The change that happens in between completion of the two individual questionnaires relates to the effectiveness. The effects extrapolated from the data content in relation to bullying were utilised in creation of the hypothesis. The primary goal of after-care is to reduce the effects of bullying, create hope for the future and facilitate re-recovery. The individual carrying out the questionnaire is given five incremental options to express if they agree or disagree with the statements. The answers are taken to the Webpool program which clearly presents the change in columns when these two questionnaires are combined. The other questionnaire relates to the effectiveness of being part of the group of people who have had similar experiences. This is completed at the conclusion of the last gathering. I utilised the concept of this kind of group in formulating the hypothesis.

The questionnaire was given to one group, producing a set of three answers to the first questionnaire and a set of two for the second, giving a total of five answers. The limited amount of answers established, mean that the results can only be considered as directional, highlighting trend only. The restrictions imposed by the Government of Finland in relation to gatherings created limitations to results and findings, however the functionality of the model was confirmed. In the future the Valopilkku will collect together all the questionnaires from the whole year, so it will improve the reliability of the results. The improved model performed as planned. Certain requirements for adjustment before implementation of the process were determined. The individuals who answered clearly experienced the effects of the bullying mostly in the psychical and social sectors, there were less physical symptoms. Other factors that are instrumental in relation to causation of symptoms cannot be proven utilising this model. Change for the better was noticed in nearly every statement. The overtrall consensus was that this kind of support in relation to bullying is of significant value and essential to overcome the effects of bullying. This proves that there is an obvious need for the after-care of Valopilkku and that it has a positive effect for after-care. In relation to obtaining answers from the questionnaires it was unilaterally agreed that expressing answers within a group didn't compromise safety or equality for the individuals and each individual's respected was maintained. It was also unilaterally agreed that grouping individuals in relation to similar experiences was helpful in dealing with difficult issues.

This model can be used by everyone who is working with people who have been bullied.

Keywords: bullying, school bullying, after-care, peer support group, effectiveness, rating.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	8
3	KIUSAAMINEN ILMIÖNÄ	10
3.1	Kiusaamisen määritelmä.....	11
3.2	Kuka kiusaa ja ketä?	12
3.3	Ryhmäilmiö	14
3.4	Kiusaamisen haavat	15
4	MIKSI KIUSATUN IHMISEN ON SAATAVA JÄLKIHOITOA?	17
4.1	Mistä viha kumpuaa?.....	17
4.2	Toivon luominen tulevaisuuteen.....	18
5	VERTAISTUKEEN PERUSTUVA JÄLKIHOITOMALLI	19
5.1	Kiusatun jälkihoito Tukikeskus Valopilkussa	19
5.2	Vertaistukiryhmätoiminnan vaikutus toipumiseen.....	21
6	VAIKUTUSTEN ARVIOINTI.....	23
6.1	Mihin itsearviointia tarvitaan?.....	24
6.2	Vaikuttavuus	25
6.3	Vaikutusten mittaaminen ja arviointi	25
6.4	Vaikutusten arvioimisen ongelmia.....	27
7	TUTKIMUSMENETELMÄT JA ARVIOINTISUUNNITELMA	27
7.1	Lähestymistapa	28
7.2	Arviointisuunnitelma.....	29
8	MITTARIN LAADINTA	30
8.1	Lähtökohdat mittarin laadinnalle	30
8.2	Laadintaprosessi.....	32
8.3	Mittarin riskit ja arviointi.....	33
9	MITTARIN KOKEILEMINEN RYHMILLE	34
9.1	Aineiston syöttö	35

9.2	Yleisiä havaintoja.....	36
9.3	Hypoteesien tarkastelua	37
9.4	Vertaisuuden vaikutus elämään -mittariston analysointi	42
10	ARVIOINTI	44
10.1	Mittarin toimivuuden arviointi	44
10.2	Reliabiliteetti ja validiteetti	45
10.3	Tilaaajan arviointi.....	47
10.4	Oman toiminnan arviointia.....	48
11	KEHITTÄMISTYÖN MERKITYS	49
12	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	56

1 JOHDANTO

Vaikuttavuuden arviointi on kiehtonut minua yhteisöpedagogi opintojen alusta alkaen. On ollut suuri mysteeri, voidaanko henkisen tason työtä ja sosiaalialan vaikuttavuutta mitata ja miten se on mahdollista? Aiheeseen perehtyminen on tuonut esiin, miten tätä päivää arvioinnin vaatimus on ja miten siihen on olemassa erilaisia keinoja sekä mittareita. Kuitenkaan valmiita mittareita ei voi sellaisenaan käyttää erikoisalan työhön. On luotava oma malli, ja tähän tarpeeseen vastasin. Opinnäytetyö on kehittämistehävä Valopilkkuun.

Tilaaajana opinnäytetyölle on kehittävän työn harjoittelupaikkani, Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku Lahdessa. Valopilkku toimii veikkausvaroin valtakunnallisesti Harjula settlementin alaisuudessa ja on asiakkaille ilmaista. Tukea ja neuvoa tarjotaan kiusaamista kokeneille ihmiselle, heidän läheisilleen tai ammattilaisille. He ovat itse luoneet kiusaamisen jälkihoitomallin, mitä ei ole muualla ollut ennen heitä.

Tilaaajan tarve ja työn tutkimusongelma on saada mittari, käytännön työkalu, jonka tuloksilla he voivat kehittää omaa toimintaansa, kohdentaa sitä oikeisiin asioihin ja todentaa vertaisuuteen perustuvan jälkihoidon vaikutukset. Rahoittajalle tulee voida osoittaa työn tarpeellisuus yksilölle ja yhteiskunnalle. Stea kiinnittää huomiota, miten järjestö seuraa, arvioi ja kehittää toimintaansa (Stea 2019 a, 4).

Kilpailu työkentällä on olemassa ja rahoituksen saaminen ei ole itsestäänselvyys. Stean (2019 b, 1) rahoituksen myöntämisperusteissa on, että Veikkauksen varoja käytetään tuloksellisiin kansalaisjärjestöihin. Heidän tavoitteenaan on myös, että Suomen kansalaisjärjestötoiminta olisi maailman parasta, sekä se määrittää avustamalleen toiminnalle kriteerejä. Toiminnassa on oltava näkyvänä eriarvoisuuden vähentäminen sekä yhdenvertaisuuden ja osallisuuden lisääminen. Myös toiminnan on edistettävä yhteisöllisyyttä, suvaitsevuuutta ja sen on vahvistettava ihmisten voimavaroja. Näiden kaikkien lopputuloksena ihminen voi paremmin huolehtia itsestään, lähimmäisistään ja ympäristöstä.

Toiminta Valopilkkussa on ainutlaatuista, koska he ovat luoneet jälkihoitomallin. Valmiit arviointimittarit, joita on kootusti Toimia (2019) tietokannassa, eivät näin sovellu heidän työn mittaamiseen. Toimia tietokannassa on 107 mittaria, eikä yksikään liity kiusaamisen vaikutuksien arviointiin. Työterveyslaitoksen Kykyviisari (2019), joka on hyvin kattava mittari mittaamaan ihmisen toimintakykyä ja hyvinvointia, ei avaa kiusaamisen vaikutuksia mitenkään. Kehitin Valopilkkuun oman mittarin: Hyvinvointi kartoitus (Liite 1) kyselyn, joka palvelee juuri heidän toimintaansa ja jossa on huomioitu kiusaamisen vaikutukset ihmiseen. Rajaan työni vaikutusten arviointiin vertaistutkimusryhmissä. Vertaisuuden vaikutuksen (Liite 2.) arvioimiseen tein erillisen kyselykaavakkeen, jotta siihen aiheeseen voi paneutua syvemmin. Kokonaisvaikuttavuutta arvioidaan erimittarein saatujen tulosten yhteisvaikutuksena.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä on selvittää kehitetyn mittarin toimivuutta kiusaamisen vaikutusten arviointiin, sekä vertaistutkimuksen perustuvan jälkihoidon vaikuttavuutta. Tutkimuskysymykset ovat: Näyttääkö mittari kiusaamisesta aiheutuneet vaikutukset? Onko Jälkihoidon vaikutukset todennettavissa? Onko vertaistutkimuksella merkitystä selviämiseen? Täyttääkö toiminta tavoitteensa?

Työni on määrällinen (kvantitatiivinen) kehittämistutkimus, jota olen tehnyt jatkuvassa yhteistyössä työntekijöiden kanssa. Tarve ja tavoitteet ovat määritelty yhdessä haastattelun ja havainnoinnin avulla, jotta ne palvelisivat mahdollisimman hyvin heidän arkityötään.

Tietoperustassa olen lähestynyt aiheita tiedon kolmesta eri suunnasta: tieteellisestä, ammatillisesta ja kokempohjaisesta näkökulmasta. Aluksi on tietoperustaa kiusaamisesta käsitteenä ja sen vaikutuksista ihmiseen. Valopilkkun työ pohjautuu vertaisuuteen, joten avaan sitä mitä vertaisuus on, ja esittelen heidän jälkihoitomallinsa. Kolmantena kokonaisuutena on vaikutusten arviointi ja mittaaminen.

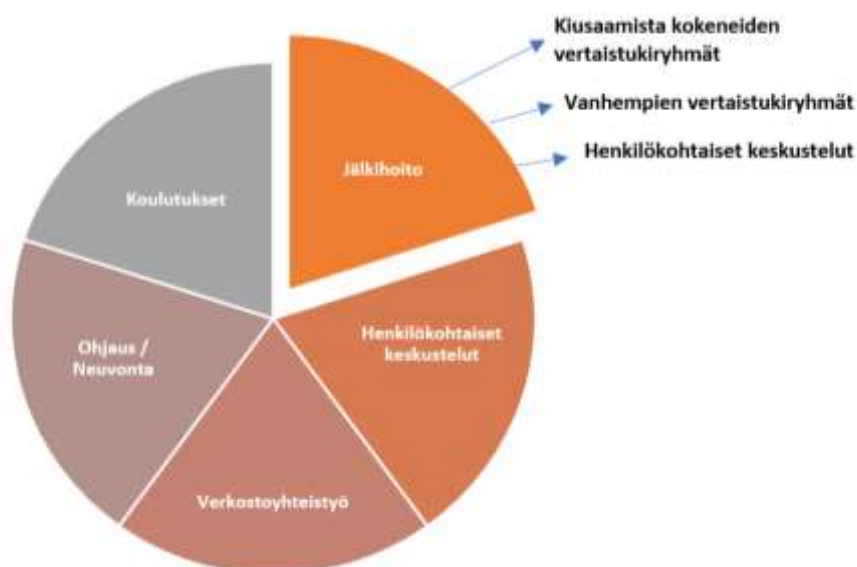
Vaikutusten arvioinnin tueksi laadin kyselykaavakkeen, joka on osa kokonaisvaikutustenarviointia. Kysely täytetään ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Mittari tulee olemaan käytännön syistä paperinen, koska tietokoneita ei ole ryhmätapaamisissa käytössä ja paperisena nykytilanne konkretisoituu samanaikaisesti vastaajalle visuaalisesti. Tarkoitus on, että henkilö myös itse havaitsee tilanteensa, ennen kuin sitä analysoidaan vielä mitenkään. Kerätyt tiedot viedään webropolin ohjelmaan, jotta voidaan verrata a ja b vastusten eroa.

Mittaamisen hypoteeseiksi tulevat ne asiat, mihin tutkitusti kiusaaminen vaikuttaa ihmisessä, sekä lisäksi sellaisia väittämiä, joista selviää myös rahoittajan tavoitteet. Hypoteesit ovat negaation kautta, koska näin havaitaan onko vastaajassa kiusaaminen vaikuttanut sen, mitä tutkimukset osoittavat. Mittarin sisältöä arvioidaan, ja tehdään muutoksia yhdessä työntekijöiden kanssa.

Mittaria kokeillaan heti seuraavassa ryhmätapaamisessa, mikä on mahdollista. Sen jälkeen näemme, miten se toimi, vai pitääkö tehdä korjauksia edelleen. Ryhmiä ehtii olla kaksi, opinnäytetyön toteuttamisen aikana. Verrokkikyselyä ei tehdä. Perehdytän ja ohjeistan mittarin käytössä ja analysoinnissa henkilökuntaa. Saadut tiedot kerätään tiedostoiksi ja niistä tehdään johtopäätöksiä ja arvioidaan tilastollisen analyysin avulla. Tämä tieto on osa koko toiminnan vaikuttavuutta.

2 TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tukikeskus Valopilkku on ensimmäisenä Suomessa kehittänyt jälkihoidon vertaistukimallin kiusaamista kokeneille. Toimipaikka on Lahdessa ja se toimii veikkausvaroin valtakunnallisesti. Tuki on asiakkaille ilmaista ja yhteyttä voi ottaa ilman lähetettä, joten sieltä saa matalankynnyksen tukea ja apua.



Kuvio 1.

Kuviossa yksi on Valopilkkujen kokonaisuus. Jälkihoitoryhmät ovat yksi osa toimintaa. Jälkihoitoa on eri kokoonpanoille, lähinnä kiusaamista kokeneille nuorille ja kiusattujen lasten perheille. Myös henkilökohtainen tuki on mahdollista. (Valopilkku 2020.)

Valopilkkuun voi ottaa yhteyttä mihin tahansa kiusaamiseen liittyvissä asioissa soittamalla, sähköpostilla tai sosiaalisen median kautta. Asiakkaan tarpeen ja toiveen mukaisesti tukea ja neuvontaa on mahdollista saada henkilökohtaisissa tapaamisissa. Valopilkku tarjoaa myös koulutusta ja yhteistyötä sidosryhmille, nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, sekä ovat mukana moniammatillisissa verkostoissa. (Valopilkku 2020.)

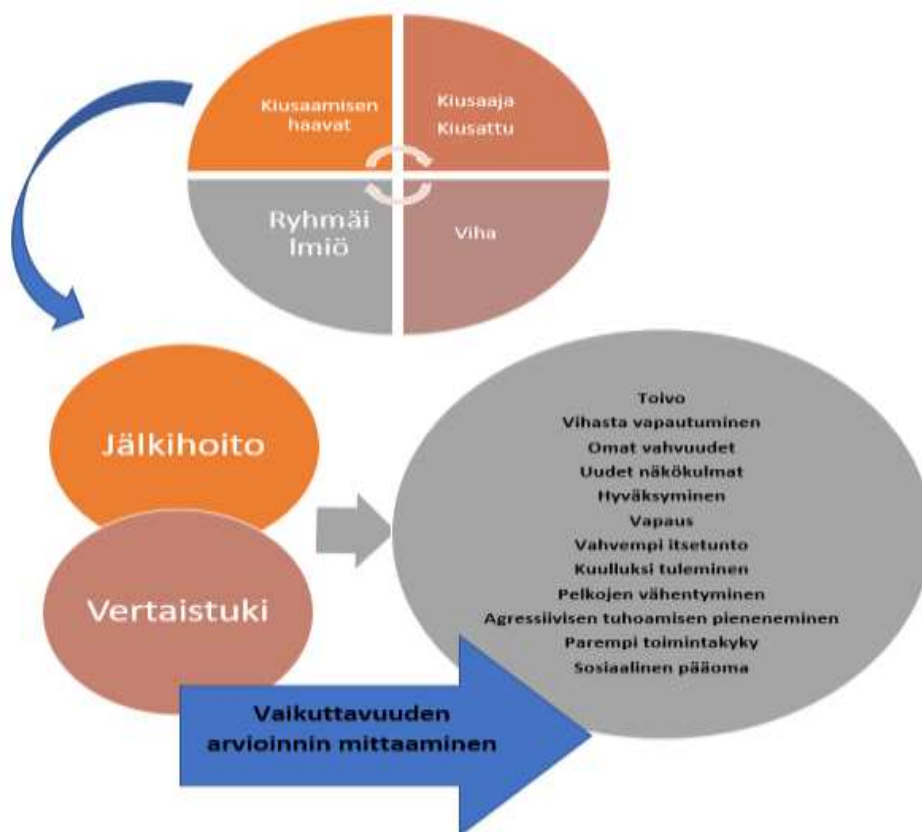
Valopilkku tarjoaa asiantuntijaluentoja kiusaamisesta ilmiönä ja he kouluttavat Vahvuudet esiin! -jälkihoitomallista eri alojen ammattilaisia. Koulutusten teemoina ovat mm. kiusaamisen tunnistaminen ja ilmapiirin merkitys kiusaamisen syntymisessä, kiusaaminen ilmiönä ja ryhmäpaineen merkitys, kiusaaminen väkivaltana, kiusaamisen seurauksista, perheen kohtaamisesta, mihin kiinnittää huomiota kiusatun tukemisessa, kiusaajakin tarvitsee tukea ja kiusaamisen jälkihoito sekä elämänhallinnan asiat.

Vapaehtois pohjaiseen tsempparikoulutukseen voivat osallistua entiset kiusatut ja kaikki asiasta kiinnostuneet. Kouluttautuneet voivat alkaa tukihenkilöksi kiusaamista kokeneille. (Valopilkku 2020.)

Uusimpana toimintamuotona Valopilkuilla on tukinetissä ryhmächatteja kiusaamista kokeneille ja sekä heidän läheisilleen. Ryhmiä ohjaavat kiusaamisilmiön asiantuntijat vaihtuvin teemoin. Siellä on mahdollista käydä luottamuksellisia keskusteluja myös anonyymisti. (Valopilkku 2020.)

3 KIUSAAMINEN ILMIÖNÄ

Luku kolme sisältää koko kiusaamisproblematiikkaan liittyvät aihealueet. Ensiksi mi-
ten kiusaamista määritellään ja kuka kiusaa ketäkin. Siitä seuraa suurella todennäköi-
syydellä haavoja ihmiseen, koska tutkimukset ovat hyvin yhdenmukaisia eri lähteiden
kautta.



Kuvio 2.

Kaaviossa kaksi on kuvattu opinnäytetyöprosessin kokonaisuus, mikä on avattu tieto-
perustassa jatkossa. Kiusaaja ja kiusattu molemmat ovat kärsijöitä. Kiusaamisilmiö on
aina myös ryhmäilmiö, joka aiheuttaa haavoja. Vihan problematiikkaa avaan erikseen,
sillä se on usein seurausta haavoista, mitä kiusaaminen aiheuttaa. Vertaistukeen pe-
rustuvassa – Vahvuudet esiin jälkihoidossa ihminen tulee kuulluksi, saa uusia näkö-
kulmia ja siinä pyritään kohti toivoa, vihasta ja pelosta vapautumiseen, mistä on seu-

rauksena aggressiivisen tuhoamisen mahdollisuuden pieneneminen. Jälkihoidolla tavoitellaan myös kohti parempaan toimintakykyä ja itsetuntoa, sekä se lisää vertaisuuden vuoksi sosiaalista pääomaa. Tämän vaikuttavuuden arviointiin luon mittarin, jolla mitataan päästäänkö jälkihoidolla siihen mihin pyritään.

3.1 Kiusaamisen määritelmä

Kiusaamisen määrittelyssä toistui useiden eri kirjoittajien toimesta samansuuntainen sisältö. Kiusaaminen on pitkään jatkuvaa ja samaan henkilöön kohdistuvaa tietoista vihamielistä käytöstä ja kiusattu kokee, että häntä on kiusattu. Kiusaamiseen on tyyppillistä, että osapuolet ovat epäsuhteisia toisiaan kohtaan. Kiusaaja on jossain määrin vahvempi, isompi, vanhempi tai muutoin ylivoimaisempi kiusattuun. Kiusaaminen on monimuotoista, henkistä, sosiaalista tai fyysistä kiusaamista, näkyvää, muille näkymättömiä tai netissä tapahtuvaa. (Höistad 2003, 79-80; Salmivalli 2010, 12-13; Hamarus 2012, 22; Poijula 2015, 274; Kaski & Nevalainen 2017, 11-13.)

Yksittäisiä ikäviä tapahtumia ei määritellä kiusaamiseksi, vaikka yhtä pahalta tuntuvat kuin jatkuva kiusaaminen. Vaikka kiusaamiselle on määritelmä, se voi estää varhaisen puuttumisen, sillä yksittäisiä tapahtumia ei luokitella vielä kiusaamiseksi. Juuri varhainen puuttuminen olisi merkityksellistä, sillä pitkään jatkuessa sitä on vaikeampi saada se loppumaan, tai se on jo ehtinyt tehdä tuhoja uhrille. Toimivampi ja ennaltaehkäisyyn painottuva määritelmä on Hamaruksen (2012, 23) mukaan se, että kiusatulla on kokemus kiusatuksi tulemisesta ja heidän välillään on valtaepätasapaino, eli kiusaaja on henkisesti tai fyysisesti vahvempi kiusattua. (Hamarus 2012, 22-23.)

Kiusaaminen on vallankäyttöä, jossa uhrilta pyritään ottamaan valta ja osallisuus ryhmään pois. Kiusatussa itsessään ei ole syytä, vaikka näin nuorilta kysyttäessä sanovat. Mikäli joku väitetty syy poistuu, tilalle keksitään toinen. Kiusaaja hakee omalla käytöksellään valtaa ja hallintaa ryhmässä. (Höistad 2003, 64-65, 72-73; Hamarus 2012, 44.)

3.2 Kuka kiusaa ja ketä?

Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan joka kahdeskymmenes perusopetuksen nuori on kokenut viikoittain kiusaamista. Kaksi prosenttia 4. ja 5. luokkaa käyvistä kertoi itse osallistumisesta kiusaamiseen vähintään kerran viikossa ja 8. ja 9. luokkaa käyvistä kolme prosenttia, lukiolaisista yksi ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista kolme prosenttia (THL 2019, 6). Fyysinen uhka on kouluterveyskyselyssä erotettu kiusaamisesta.

Perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvistä lapsista 12 prosenttia ilmoitti kokeneensa fyysistä uhkaa vähintään kerran viimeksi kuluneen vuoden aikana. Fyysisen uhan kokemukset olivat yleisimpiä perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvillä nuorilla (17 %) ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla (16 %). Sekä perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvät että lukioiden opiskelevat pojat kokivat hieman tyttöjä yleisemmin fyysistä uhkaa. (THL 2019, 5.)

Maailmanlaajuisesti 246 miljoonaa lasta ja nuorta kokee kouluväkivaltaa joka vuosi. Tähän lukuun on sisällytetty fyysinen, psyykinen ja seksuaalinen väkivalta. Eri organisaatioissa maailmanlaajuisesti voidaan määritellä termejä erilailla. (UNESCO 2017, 14.)

Kiusaamisilmiöön liittyy stereotyyppisiä myyttejä, millainen ihminen/lapsi joutuu kiusatuksi ja millainen kiusaaja on. Helppoa on ajatella, että kiusatus on jotain vikaa, tai hän ei ole riittävän reipas, ja on arka, ujo tai hyvätapainen. Kiusaajasta ajatellaan, että hän olisi se ylivilkas tai henkisesti sairas. Asia ei ole näin. Kiusatulle luodaan erilaisuus yhteisön sosiaalisissa suhteissa. Kiusaamisen syy ei ole koskaan kiusatussa, vaan syy tuotetaan yhteisössä. (Hamarus 2012, 14, 44.)

Ihmiset reagoivat kiusaamiseen eritavalla. Kaikilla on joku herkkä paikka sisimmässään. Kiusaamiseen johtaneissa tilanteissa kiusaaja saattaa tahattomasti osua tähän haavaan tai osaa tietoisesti etsiä sen asian, mikä sattuu eniten. Ihmisyyden olemukseen kuuluu, että emme siedä ivaa, mikä osuu meille pyhään tai arvokkaaseen asiaan. Toisin sanoen kuka tahansa voi herkistyä, vaikkei sitä pääsääntöisesti olisikaan. Toisille on tärkeää, ettei oman kunniansa vuoksi näytä muille sitä että sattuu, vaikka todellisuus olisi muuta. Häirinnän tai kiusaamisen jatkuessa ihminen lopulta murtuu,

kun sietokyky on ylittynyt. Hoitamattomana menneet kokemukset haittaavat vastavien tilanteiden kestämistä. Herkistyneet ihmiset tulkitsevat toisten tekemisiä helpommin kiusaamiseksi. (Kaski & Nevalainen 2017.) Näistä sietokyvyn ylityksistä on mahdollisesti ollut kyse mm. joukkosurmista.

Dosentti, psykiatri, vankisairaalan ylilääkäri Hannu Lauerma (2009) teoksessaan *Paahuuden anatomia*, käsittelee mm. koulusurmia ja niihin johtaneita tekijöitä. Jokaisessa hänen esimerkissään tuli esille, että tekijää on koulukiusattu. Se ei ollut ainoa vaikuttava tekijä, mutta oleellinen seikka. Lauerma (2009, 155) toteaa, että ampumista edeltää usein joku nöyryytyksen kokemus, jonka merkitystä ja rajuutta ympäristö ei välttämättä kykene näkemään. Äärimmäinen teko on keino poistaa ja kostaa nöyryytys ja häpeä.

Ihmisen sietokyvyn ylittyessä uhrista saattaa tulla kiusaaja. Tulee koston ajatuksia, eikä myötätuntoisia ajatuksia enää ole muita ihmisiä kohtaan, eikä muilla ole ihmisarvoa hänen silmissään. Viimeinen pisara voi olla mikä tahansa. Tämä voi tulla ympäristölle yllätyksenä. (Kaski & Nevalainen 2017.) Freud on oivaltanut, että on olemassa tilanteita, joissa ihminen valitsee mieluummin kauhean lopun, kuin loputtoman kauhun (Enzensberger 2013,54). Jottei tähän pisteeseen kenenkään tarvitsisi kiusaamisen aiheuttamana joutua, on erittäin tärkeää, että kiusatut saavat jälkihoitoa ja pääsevät käsittelemään kokemansa esim. vertaistukiryhmissä. Tästä aiheesta enemmän jatkossa.

Kiusaajaksi ei synnytä, siihen kasvetaan. Jo varhaislapsuuden kokemukset voivat alkaa muokata lasta niin, että hän tekee eitoivottuja tekoja. Tällöin aikuisen ohjaus on merkityksellistä. Empatiaan voidaan opettaa ja kasvattaa lasta. Kiusaajia yhdistäviä tekijöitä on empatia- ja myötätuntokyvyttömyys. He voivat jopa saada nautintoa toisen alistamisesta tai siitä että toinen on heikko. Heidän mielestään on oikeutettua, että voi tehdä mitä tahansa pahaa toiselle. Hauskanpito kohteen kustannuksella on kiusaajalle viihdettä. Mukana nauraminenkin on osa kiusaamista ja se tukee kiusaajaa, eikä siitä roolista ole helppoa lähteä enää puolustamaan kiusattua (Hamarus ym. 2015). Se mikä määrittää sen, kuka joutuu kohteeksi, voi olla mitä tahansa. (Kaski & Nevalainen 2017.)

Vihamielisyys toisia kohtaan kumpuaa omasta hyväksymättömyydestä omaa itseä ja omia kokemuksia tai vaikeita tunteitaan kohtaan. Silloin ihminen ulkoistaa omat tunteensa. Hän etsii kohteen, johon kanavoi vihansa. (Juntumaa 2018, 172.) Tämä tekee vaikeaksi todentaa ja selvittää kuka lopulta on uhri ja mistä vihan kierteet ovat saaneet alkunsa? Ei ole ollenkaan selvää, että hän joka kiusaa, on ainut ja alkuperäinen kiusaaja. Molemmat voivat olla uhreja ja on työlästä selvittää, mikä on seurausta ja mistä.

Kiusaamiseen on puututtava ja se on saatava loppumaan, sillä ellei näin käy, kiusaaja jatkaa alistavaa ja aggressiivista käyttäytymistä muualla. On mahdollista, että kiusaaja joutuu myöhemmin elämässään rikollisuuteen, tai on antisosiaalinen muille välittämättä toisten oikeuksista. Manipulointikeinot ja empatiattomuus ovat saattaneet syntyä jo varhaislapsuudessa. Kiusaamiseen puuttumien on samalla malli toisille, että ihmiset ovat vastuussa toisistaan ja teoilla on seuraukset sekä muiden ihmisarvoa tulee kunnioittaa. (Poijula 2016, 276-277.)

3.3 Ryhmäilmiö

Kiusaaminen toteutuu pääsääntöisesti ryhmässä tai yhteisössä. Ilman yhteenkuuluvuutta, ei ihminen voi tulla kokonaiseksi. Tarve voi voimistua niin suureksi, tai kieroutua, että sitä haetaan osallistumalla pahantekijöihin, saaden sieltä onnistumisen ja ryhmään kuulumisen kokemuksia. Tämän yhteenkuulumisen tarve on myös koulu- luokissa, joten on erittäin merkityksellistä että luokissa olisi hyvä ryhmähenki. Aikuis- ten tulisi ymmärtää, ettei kukaan alun perin halua olla yksin. Jos näin on, joku asia vaikuttaa taustalla. Esim. syrjintää tai ryhmästä sulkemista. (Höistad 2003,17-2; Juntumaa 2018, 154.)

Asemaa ja valtaa ryhmässä saatetaan hakea kiusaamisella. Pelko tulla itse kiusatuksi saa joukon tiivistymään kiusaamisen puolelle. Kiusaaja haluaa ryhmässä tunnustusta ja hyväksyntää. (Hamarus 2012, 43-45.)

Kiusatulle luodaan negatiivinen maine, joka siirtää hänet syrjään yhteisöstä. Mikäli joku poikkeaa tästä ja on kiusatun kanssa, jätetään hänetkin ryhmän ulkopuolelle. Tämä on sosiaalinen rangaistus siitä, ettei noudateta kiusaajien mielipiteitä. Näin ryhmään muodostuu pelon ilmapiiri, jossa joudutaan harkitsemaan kenen kanssa voi olla.

Tästä muodostuu ryhmäpainetta ja kiusaaja saa vahvistusta muista. (Hamarus 2012,14.) Vaikka osa ryhmästä ei osallistu varsinaiseen kiusaamiseen, ovat he silti sivustaseuraajina osallisia, koska eivät tee mitään, tai puutu asiaan. He ovat passiivisella käyttäytymisellään ylläpitämässä tapaa, ettei muita auteta ja kukin selvittää yksin. Tällaisessa yhteisössä ei ole kenenkään vapaa olla, ja se vaikuttaa suoritustasoon. (Kaski & Nevalainen 2017, 38-39.) Kiusatussa yhteisössä jokainen pelkää tulevansa kiusatuksi ja alkavat käyttäytyä niin, etteivät täyttäisi kiusatuksi tulemisen normeja (Hamarus 2008, 76; Salmivalli 2010, 43).

Kiusaamisen vähentämisen vastaisessa työssä ei ainoa keino ole kiusaajiin vaikuttaminen. Sen sijaan vaikuttaminen ryhmän asenteisiin niin, että yhä useammalla olisi rohkeutta asettua kiusatun puolelle, eikä kiusaaja saisi ryhmän tukea. Kiusaamiseen pitää puuttua koko ryhmän tasolla. (Salmivalli 2010, 68, 109.)

3.4 Kiusaamisen haavat

Lääketieteen mukaan yksi terveyden raunioittaja on ympäristö, ja siinä yhtenä osatekijänä on turvallisuus. Ympäristöstä juontavat terveysongelmat luokitellaan ensisijaiseen sairaustaakkaan. Turvallisuuden puute tappaa, joten turvallisuutta parantamalla tuotetaan terveyttä siinä missä lääketiedekin sitä tuottaa. (Kekomäki 2019, 21.)

Kiusaaminen on väkivaltaa ja se jättää aina jäljen uhriin, mutta myös kiusaajaan ja sivusta seuraajiin. Pahimmillaan koko loppuelämäksi. Sitä pidetään jopa yksittäistä traumatisoivaa tapahtumaa vakavampana, sen jatkuvuuden vuoksi. Se synnyttää pelkoa, sosiaalista ahdistusta, yksinäisyyttä ja itsetunto-ongelmia. Vakavimmillaan mielenterveyden ongelmat aiheuttavat traumaperäisiä stressihäiriöitä, ahdistuneisuutta, masennusta ja itsetuhoisuutta. Vähitellen itseluottamus heikkenee ja sitä kautta vaikuttaa suoriutumiseen eri elämänalueilla. (Poijula 2016, 275; Kaski & Nevalainen 2017, 18-19.) On tutkittu aivoja, ja esimerkiksi sosiaalinen eristäminen vaikuttaa samoin, kuin fyysinen kipu tai kidutus (Hamarus 2012, 53). Kun ihminen kokee riittävästi vaikeita asioita, hän lakkaa luottamasta kenenkään suojatakseensa itseään. Kun on suojautunut muilta, niin muut eivät pääse hänen lähelleen satuttamaan jälleen. Luottamuksen tilalle tulee epäluulo. (Höistad 2003, 23.)

Psykologi Rauno Juntumaa (2018, 159) kuvaa kirjassaan Miksi vihaamme, miten ihmisen kieltäessä omat tunteensa, jonkun haavoittavan kokemuksen seurauksena, hän on menettänyt mielensä ja kehonsa säätelyn. Silloin puolustautuminen häiriintyy ja hänestä voi tulla toisten ohjailtava. Pitkään jatkunut tunteiden jäädyttäminen johtaa masennukseen ja kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä, sekä muita fysiologisia toimintoja, kuten uniongelmia. Täten hoitamattomista kiusaamisen seurauksista voi mahdollisesti olla myös merkittävää kansantaloudellista haittaa työkyvyttömyyden myötä.

Janette Syrjänpää (2019) on tutkinut opinnäytetyössään kiusatun kokemuksia ja siinä nousi myös samoja asioita esille. Kuten vihaa, pelkoa, katkeruutta, surua ja ahdistuneisuutta. Näiden tunteiden tunnistaminen oli ollut vaikeaa, sillä ahdistuksen syy on selvinnyt vasta myöhemmin. Pitemmän ajan kuluessa oireista on seurannut myös ahdistushäiriöitä. Lisäksi kiusatut kertoivat, että ahdistuneisuus rajoitti mm. uusiin yhteisöihin liittymistä. Kiusaaminen oli vaikuttanut siihen, että tarkkailee ja ennakoii tilanteita eritavalla ja se vaikuttaa heidän elämäänsä edelleen. Myös somaattiset oireet ovat seurausta kiusaamisesta, kuten erilaiset kiputilat. Itsetuhoisen käyttäytyminen, esim. viiltely oli yleistä. Osalla itsetuhoiset ajatukset olivat fantasioita, jotka helpottivat vaikeista kokemuksista selviämisessä. Luottamus toisiin ihmisiin on ollut heikkoa ja toisen ihmisen lähelle päästäminen on ollut vaikeaa tai on ajautunut toistuvasti tuhoisiin suhteisiin.

Trauman synnyttää yllättävä ja iso tapahtuma, joka saa aikaan henkisen rasituksen. Siitä seuraa usein pelkoa, kauhua ja avuttomuutta, joka rikkoo osan elämästä. Traumaattisia tapahtumia kokeneet, eivät kaikki saa vakavia psyykkisiä oireita, mutta toisilla toipuminen voi viedä pitkän ajan. Tämänkaltaisia yksittäisistä traumatapahtumista johtuvia kriisejä osataan hoitaa kriisituella ja sitä pidetään erittäin tärkeänä. (Hedrenius & Johansson 2016.) Miksi sitten kiusattujen jälkihoidon tarvetta ei osata riittävästi tunnistaa, vaikka esim. Soili Poijula (2016, 275) toteaa Lapsi ja Kriisi kirjassaan pitkällisestä kiusaamisesta aiheutuneet vaikutukset olevan vakavampia kuin yksittäisen trauman? Kiusaamisesta aiheutunut kipu ei pääty siihen, kun kiusaaminen loppuu (Hamarus & Holmberg-Kalenius & Salmi 2015).

4 MIKSI KIUSATUN IHMISEN ON SAATAVA JÄLKIHOITOA?

Terveyden määritelmässä on mittarina ihmisen selviytyminen omassa arjessaan, kyvyssä sopeutua ja tulla toimeen omillaan. Pärjätä. Tämä on yksilölle ja yhteiskunnalle tärkeä asia. Sama määritelmä on pätevä myös lääketieteellisesti. Oman pärjäämisen jokainen määrittelee itse. (Kekomäki 2019, 18.) Kun kiusaaminen on vaikuttanut henkilön terveyteen, siihen on saatavilla apua. Tässä luvussa käsittelen psykologien näkökulmasta vihaa ja parantavaa toivoa.

4.1 Mistä viha kumpuaa?

Viha ja vihan kierre on yhteiskunnan todellinen uhka. Se saa purkautuessaan aikaan paljon inhimillistä ja aineellistakin pahaa. Tämän tosiasian ymmärtäminen ja vihan syntymisen alkulähteiden ymmärtäminen luo meihin toivoa paremmasta huomisesta. (Juntumaa 2018).

Tutkijoiden mukaan on olemassa joukko, jotka omaavat perimässä poikkeaman empatiakyvyn puutteeseen. Kun tähän yhdistetään tunnekylmä lapsuus, niin seurauksena tällaiset ihmiset voivat toimia kylmästi muita kohtaan. (Juntumaa 2018, 98.)

Kärsimystä tuottavat tunteet ovat usein peräisin aiemmin koetuista nöyryytys-, syyllisyys-, ja turvattomuuskokemuksista, ja hän on voinut ne unohtaa tai sivuuttaa, mutta ne voivat tulla esiin painajaisissa, fyysisinä oireina, ahdistuneisuutena, vihana tai masentuneisuutena. Jos ihminen ei hyväksy itsessään näitä tunteita, kuten vihamielisyyttään, voi hänelle syntyä tarve ulkoistaa tunne ja kanavoida se johonkin. Toiseen ihmiseen kohdistettu oma paha olo voi tuoda helpotusta. Tästä alkaa vihamielinen toiminta. (Juntumaa 2018, 172, 183.)

Väkivaltaisesti käyttäytyvien nuorten taustalla on lähes poikkeuksetta kiusaamista, lähisuuhdeväkivaltaa, eli itseä mitätöiviä kokemuksia. Tappelemisella he ovat saavuttaneet onnistumisen kokemuksia. Koviksen maine on vääristänyt entisestään omanarvon tunnetta. Asioiden käsittelyn myötä on voitu pehmentää asenteita ja vahvistaa positiivista minäkäsitystä. (Tervahauta 2014, 147.)

Psykologi Juntumaa (2018) kertoo kirjassaan, miten ihminen ajautuu kostamisen tielle, ellei koettuja asioita läpi työskentele. Pekka Hämäläinen (2008, 15) myös toteaa teoksessaan *Elämä on epäreilua*, että ihmisten anteeksiantamattomuus on keskeinen ongelma. He ovat saattaneet jäädä kiinni ahdistaviin tunteisiin, mikä taas tekee elämästä ilottoman, eivätkä osaa nähdä tulevaisuudessakaan mitään toivoa. Juntumaa (2018) jatkaa, miten ihmisen on vaikea surra sellaista menetystä, mihin liittyy epäoikeudenmukaisuutta tai jos siihen liittyy syyllisyyttä. Kyvyttömyydestä surra ja työstää omia sisäisiä kipuja, voi siirtää tiedostamatta sitä samaa tuskaa seuraaville sukupolville. Tästä voi seurata häpeää siitä, ettei aiempi sukupolvi ole pystynyt puolustautumaan, vaan on traumatisoitunut ja uhriutunut. Näin voi tulla kokemus koko ryhmänsä uhriutumisesta, johtaen pahojen tekojen oikeutukseen. Ilman häpeäkokemusta jotkin julmuudet olisi voineet jäädä tekemättä. Seuraavat sukupolvet voivat osata käsitellä kokemuksia niin, ettei menneiden sukupolvien traumoista ole vaikutuksia. (Juntumaa 2018, 188-190.)

4.2 Toivon luominen tulevaisuuteen

Toivo vahvistaa elämänhallintaa ja elämänhallinta muuttuu viisaammiksi arjen valinnoiksi. Viisaat valinnat tuottavat (viiveellä) terveyttä. (Kekomäki 2019,31.)

Aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten väkivallattomuuskasvatuksesta kertovassa teoksessa nuoret kertoivat, miten vaikeuksista keskustelu selviytymisen näkökulmasta on auttanut heitä huomaamaan omia vahvuuksia. Samalla ovat ajatelleet vaikeuksilla olevan tarkoitus heidän elämälleen. Vertaistuen myötä omalle elämälle on tullut merkitys. Näillä nuorilla on ollut toivottomuutta ja epätoivoa, mutta siitä eivät olleet aikaisemmin keskustelleet. Paremman tulevaisuuden toivominen voi olla pelottavaa, ettei tulisi uudelleen pettymään. Toivosta keskusteleminen auttoi heitä löytämään yksittäisiä toiveista laajemman kokonaisuuden, joka loi kestäväällä tavalla merkitystä elämään. (Tervahauta 2014, 111-112.)

Toivon luomista kärsimystä kokeneelle ihmisille helposti vähätellään. Menneistä selviäminen ja siitä puhuminen voi lisätä toivoa paremmasta tulevaisuudesta, mikä antaa voimia elämiseen ja selviytymiseen. (Tervahauta 2014, 112; Mikkonen & Saarinen

2018, 22.) Hyvästä tulevaisuudesta haaveileminen ja toiveesta näyttää kiusaajille, että hänestä on johonkin, auttaa selviytymään ja tuo hyvää mieltä (Kaski ym. 2017, 147, 153).

5 VERTAISTUKEEN PERUSTUVA JÄLKIHOITOMALLI

Kiusaamista kokeneen vertaisuuteen perustuva jälkihoitomalli on kehitetty Valopilkussa työskentelevien henkilöiden omien kokemusten ja ammattitaidon pohjalta. Luvussa viisi on esitetty pääpiirteittäin mitä tukiryhmien tapaamiskerrat sisältävät ja miten asioiden jakaminen auttaa vapautumaan vihasta ja katkeruudesta. Toisessa kappaleessa on tietoperustaa vertaisuudesta.

5.1 Kiusatun jälkihoito Tukikeskus Valopilkussa

Kiusaamisesta aiheutuneet haavat eivät parane siinä hetkessä, kun kiusaaminen loppuu. Sisäistä ahdistusta ja kiusaamisen seuraamuksia voi ihminen kantaa pitkälle aikuisuuteen saakka. Myöhemmin elämässä kohdattu yllätyksellinen tai arvaamaton tilanne, voi avata haavat uudelleen. Kokemusten läpikäyminen auttaa vapautumaan katkeruudesta sekä vihasta, ja tunnetilojen sanallinen ilmaiseminen rauhoittaa mieltä (Juntumaa 2018,210). Jos kipeitä kokemuksia ja tunteita ei käsitellä, voi usein seurata oireita, mitkä vahvistuessaan voi johtaa esim. paniikkikohtauksiin, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja oireiden lääkitsemiseen. Tähän tarpeeseen on luotu vertaisuuteen perustuva Vahvuudet esiin -kiusaamisen jälkihoitomalli® Lahden valopilkussa. Tavoitteena on suunnata katse omia vahvuuksia ja uutta elämää kohti. (Hamarus & Holmberg-Kalenius & Salmi 2015.) Vertaisuuteen perustuva jälkihoitomalli auttaa ihmistä toimimaan aktiivisesti omassa elämässään ja näin saamaan uusia näkökulmia. Kiusaaminen on työstettävissä ja tunneammasta voi parantua, kun saa tarvitun tuen ja tulee kuulluksi ja ymmärretyksi oman kokoemuksensa kanssa. (Holmberg-Kalenius & Salmi & Salmi 2018, 6.)

Jälkihoitomalli perustuu tuettuun ja ratkaisukeskeiseen kiusaamiskokemusten läpikäymiseen kannustavassa ja turvallisessa ryhmässä. Keskustelujen tavoitteena on avata, tunnistaa ja prosessoida itsessä kipeitä kiusaamiskokemuksia. Osana menetelmää on rakentaa ryhmäläisten kesken tukiverkostoa ja varmistaa tuen saanti vielä ryhmäkertojen jälkeenkin. Toipuminen on pitkä prosessi, johon vertaistukiryhmäkerrat ovat alkuvaihe. (Hamarus ym. 2015, 109.)

Ryhmät kokoontuvat kuudesta kymmeneen kertaan kaksi tuntia kerrallaan suunnitellun ohjelman mukaisesti. Ryhmähenki ja tunne, ettei ole asian kanssa yksin on tärkeä osa toipumista. On merkittävää, että ryhmä pysyy tämän takia samana ja siihen sitoudutaan koko jakson ajaksi. Turvattomuuden tunnetta työstetään ihan aluksi, kunnes turvallisuuden lisääntyessä on rohkeutta jakaa omia kokemuksiaan. Niiden esiin tuominen tuo ne näkyväksi ja siitä alkaa käsittelyvaihe. Prosessin eteneminen on yksilöllistä, mutta kaikki käyvät samat vaiheet lävitse toipumisensa aikana. Tämä tarkoittaa, että vanhat uskomukset alkavat muuttua ja hän alkaa nähdä uusia näkökulmia asiaan. On mahdollista alkaa suuntautumaan kohti toivoa. (Hamarus ym. 2015, 109-111.)

Prosessin jatkuessa ihminen alkaa pohtimaan, hyväksyykö asian ja voisiko tekijöille antaa anteeksi. Hyväksymisen vaihe mahdollistaa eteenpäin suuntautumisen ja uudelleen orientoitumisen. Kielteiset tunteet ovat luonnollista ja sen prosessoiminen on toipumista. Vihassa oleminen ja vihaaminen johtaa katkeruuteen, joten siitä on tarpeen työstää itsensä vapaaksi. Mitä kauemmin ja mitä syvemmillä viha on, sitä kauemmin vapautuminen kestää ja se syö ihmistä jatkuvasti lisää. Anteeksipyytämällä ja antamisella on hoitava merkitys. Ainoastaan sillä voi vapautua katkeruudesta. Ei tarvitse hyväksyä tekoa, voi silti antaa anteeksi. Tämä sisältyy yhteen ryhmäkertojen aiheisiin ja on merkittävä osa jälkihoitoa. (Hamarus ym. 2015, 112, 121-126.)

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkun vertaistukitoiminta on mahdollistanut lukemattomille kiusatuille päästä vertaistuen piiriin ja tätä kautta suunnata elämänsä uudelleen. Uhrin roolista vapautuminen muiden esimerkkien avulla auttaa eteenpäin. Uhriuteen jäänyt ihminen ei ota itse vastuuta omasta elämästään eikä onnellisuudestaan. Myönteiset sosiaaliset suhteet auttavat rakentamaan vahvempaa itsetuntoa ja tunnistamaan omia vahvuuksia. Kiusattu, joka ei ole kokonaan vielä toipunut saa voimaa pidemmällä prosessissa olevalta ja siitä että voi olla muille tukena. (Hamarus ym. 2015, 130-131.)

5.2 Vertaistukiryhmätoiminnan vaikutus toipumiseen

Vertaistuellalla tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa ihmisten välistä tukea. Siinä ihmiset ymmärtävät kokemuksensa kautta toisiaan ja tähän liittyy luottamuksellinen ilma-
piiri ja toisen antama tuki. Vertainen ei asetu toisen yläpuolelle, vaan ovat tasa-arvoi-
sessa asemassa toisiinsa nähden, myös ryhmän vetäjä. Vertaistoiminnan ainutlaatui-
suus sisältää oivalluksen, ettei kukaan ole yksin ongelmiansa kanssa. Myönteiset ko-
kemukset nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta ovat voimaannuttavia. Kriisin ollessa me-
neilläään, ei ryhmään osallistuminen ole kannattavaa. (Mikkonen ym. 2018.)

Pro Gradu tutkimuksessa kiusaamisesta selviämistä Virpi Annala (2017, 49) toteaa
kiusattujen kertomusten pohjalta, että kaikki ne suhteet, jotka ovat koulun ulkopuo-
lella tukevat itsensä hyväksytyksi tulemisen ja yhteenkuuluvuuden tarpeita. Koulukiu-
saamisen vuoksi kiusatun voi olla vaikeaa kokea olevansa osa koulun sosiaalista yhtei-
söä. Sen vuoksi on merkittävää, että koulun ulkopuolelta löytyisi itselle soveltuva yh-
teisö.

Ryhmään tuleminen vaikeiden asioiden kanssa ei välttämättä ole helppoa. Ryhmytyös-
kentely sopii sellaiselle ihmiselle, jolla on valmius käsitellä kokemuksiaan ryhmässä
(Holmberg-Kalenius ym. 2018, 6). Hänellä on mahdollisesti avautumista haittaavia
tuntemuksia, kuten häpeää, ujoutta tai nolostusta. Toisten kuunteleminen ja heidän
esimerkkinsä antavat rohkeutta oman tarinan kertomiselle. Patojen murtuessa esim.
itkun kanssa, on vapauttava tyhjentävä kokemus, mikäli ryhmä on turvallinen ja sal-
liva. Siitä purkautumisesta alkaa ryhmän hyödyllisyyden kokeminen. Parantava puhu-
minen alkaa eniten pinnalla olevin asioiden kertomisella, ja syvällisemmille asioille ja
niiden käsittelylle tulee myöhemmin tilaa. Vaikka osalle ihmisistä voi olla vastenmie-
listä tulla ryhmämuotoiseen toimintaan, kun kokevat itsensä niin yksineläjäksi. Juuri
he hyötyvät vertaistukiryhmistä eniten. Ryhmät ovat jakamista varten. Jaetaan ilot ja
surut, kivut ja oivallukset. (Häkkinen 2013, 184-186.)

Se, että saa puhua tapahtuneesta jollekin helpottaa ja vielä enemmän, jos toinen ai-
dosti kohtaa, ymmärtää ja kuuntelee. Asioiden jakaminen auttaa jäsentämään ja niihin
saa etäisyyttä. (Kaski & Nevalainen 2017, 141; Hamarus 2012, 97.) Muistojen muuttu-
minen uusien näkökulmien myötä muuttaa tunnetilaa, vaikka sen on luullut olevan
pysyvä olotila. Minäkuva voi muuttua positiivisempaan suuntaan ja eheytyä, kun saa

mahdollisuuden oppia erottamaan omat ongelmat itsensä ulkopuolisista ongelmista, koska silloin myös väärintulkinnat ja väärinkäsitykset ihmissuhteista oikenevat. Käsittelyn aikana tunnekokemukseen sekoittuu muistumia menneistä traumaattisista kokemuksista, jotka vaan pitää kohdata. Se voi käynnistää suojautumiskeinoja, mutta mieli työskentelee ja tarkastelee kokemuksen suhdetta nykyisyyteen. (Juntumaa 2018, 168.)

Vertaistuen kokemuksia tutkineessa Pilvi Peuramäen ja Sari Viitasaaren (2019,42) opinnäytetyössä nuoret tuovat esille, että vertaistuen kokeminen oli heille tärkeää kiusaamiskokemuksen käsittelyn kannalta. Myös toisen saman kokeneiden tapaaminen oli merkityksellistä.

Juntumaa (2018,95) luo toivoa kirjassaan Miksi vihaamme, että pahojakin tunteita on mahdollista saada siedettävämpään muotoon, kun asioita ja ilmiöitä työstitään keskustellen ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hän (Juntumaa 2018, 210) jatkaa, että tunnetilojen ääneen ilmaiseminen helpottaa yhteyttä toisiin ihmisiin ja yhteisöön. Tästä syntyvä yhteys lisää elämisen merkityksellisyyttä ja itsekunnioitusta, seurauksena aggressiivisen tuhoavuuden pieneneminen. Sanoittaminen jäsentää mieltä. Kun oppii ymmärtämään käsitteiden kautta, se voi vähentää pelkoja. Juntumaan (2018, 210) mukaan asioita, itseä ja maailmaa voi ymmärtää vain käsitteiden kautta. Esim. jos ei tunnista omaa kateutta, sitä ei voi myöskään työstää pois.

Ajattelutavan muutos voi useimmiten tapahtua vain yhdessä toisten kanssa (Juntumaa 2018,212). Yhdessä jakaminen ja rehellisesti puhuminen mitä tapahtuneista ajattelee, helpottaa. Esim. koston suunnittelu, mikä on kiusatulle luonnollista ja inhimillistä, tuntuu hyvälle. Kun sen saa jakaa toisten samaa kokeneen kanssa, ja jopa yhdessä suunnitella, tuntuu vielä paremmalta. Tietenkään toteutus ei oikeasti kannata toteuttaa, mutta on puhdistavaa jakaa asia. Voi olla kevyempi olla, vaikka kokemus ei ole kadonnut mihinkään. Yhdessä jakaminen antaa etäisyyttä, koska silloin asiat jäsentyvät mielellä eritavalla ja niistä tulee hallittavia. (Kaski ym. 2017, 139.) Parhaimmillaan vertaistuki on eheyttävää ja se tukee ihmistä takaisin sosiaaliseen yhteyteen toisten kanssa. Siinä haavat paranevat vähitellen ja ihminen alkaa löytämään omia voimavarojaan mahdollistaen alun elämänmuutokselle. (Holmberg-Kalenius ym. 2018, 6.)

Vertaistukiryhmät ovat vapaaehtoisia. Niistä muodostuu vähitellen yhteisöllisiä ja se tukee ryhmään kuuluvuuden tunnetta. Se voi toteutua vain, jos läsnäolo, kohtaaminen

tapahtuu. Tavoitteena on myönteinen yhteisöllisyys, joka jo sinänsä tuo hyvää oloa. On ihmisyyden vahvoja perustarpeita tulla hyväksytyksi ja kuulua ryhmään. Tämä kartuttaa ihmisen sosiaalista pääomaa. Tästä seuraa seuraava ihmisyyden perustarve itsensä toteuttaminen. Vertaistuesta on välillisesti yhteiskunnallistakin hyötyä, vaikka ryhmässä toimitaan keskenään, sillä jäsenten toimintakyky paranee. Toisista huolta pitävät ja toisia tukevat ihmiset on tutkimusten mukaan terveempiä kuin he, jotka eivät niin tee. (Mikkonen ym. 2018, 74-87.)

Vertaisuus lisää minäpystyvyyttä, mikä taas vahvistaa terveyskäyttäytymistä ja sitä kautta terveyttä. Minäpystyvyys on omiin kykyihin uskomista, mikä kiusatuilta voi olla kadonnut. Toiselle ihmiselle tärkeänä olemisen tunne ja toisten esimerkeistä oppiminen vahvistaa tätä. Se perustuu olemassa oleviin, mutta piilossa olevien asioiden näkyväksi tekemisessä. Kuten omien vahvuuksien löytäminen. (Mikkonen ym. 2018, 89-90.)

Ryhmä voi myös tuottaa negatiivista pääomaa. Aina ryhmä ei toimi, tai sisälle muodostuu liian tiukkoja normeja. Jos ihmiset voivat pahoin, muodostuu kielteistä pääomaa. (Mikkonen ym. 2018, 80.)

Ryhmätapaamiset on hyvä lopettaa myönteisesti, vaikka tapaamisessa olisi keskusteltu ja käyty läpi vaikeita ja synkkiä asioita (Häkkinen 2013, 189). Ohjaajan taidoilla on tässä iso merkitys, osata eri menetelmiä.

6 VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

Arviointitiedon hankkiminen on yhteiskunnassa itsestänselvyys ja lakisääteinen velvollisuus ja on rantautunut Suomeen 1980 luvulla (Rajavaara 2007; Virtanen 2007, 13). Vaikuttavuuden käsittelemiseen on olemassa erilaisia malleja, mutta käytännössä se jää usein tekemättä. Vaikuttavuus ja vaikutus ovat hieman eri termejä. Vaikutus näkyy välittömästi ja vaikuttavuudella tarkoitetaan pidemmän ajan ja laajempaa vaikutusta. (Aistrich 2014.) Luku kuusi sisältää arvioinnin tarpeellisuutta, termejä vaikuttavuus ja sen mittaaminen, sekä mitä ongelmia siinä on.

6.1 Mihin itsearviointia tarvitaan?

Yksiselitteistä määritelmää arvioinnille ei ole. Termi evaluaatio tulee latinasta ja tarkoittaa ”olla jonkin arvoinen”. (Rajavaara 2007, 48.) Sosiaali- ja terveystieteiden rahoittaja Stean (2019 a) mukaan arviointi on väline työn ja toiminnan kehittämiseen. Sen avulla saadaan selville kehittämistarpeet, toiminnan vahvuudet ja heikkoudet. Sen myötä tulee näkyväksi myös tulokset ja kehityssuunta. Rahoittajalle raportoidaan tuloksia ja vaikutuksia vuosittain ja se on yksi rahoituksen saamisen ehto. Arvioinnin tulee olla säännöllistä ja suunnitelmallista, sekä tuloksellisuutta on voitava luotettavasti varmistaa. Arviointien tekeminen ei ole itsetarkoitus, vaan sen arvo syntyy sen hyödyllisyyden kautta. (Virtanen 2007). Stea (2019 c) kannustaa käyttämään järjestöjen omia mittareita. Silloin se vastaa toimintaa paremmin ja tuottaa täsmällisempää tietoa toiminnan kehittämiseen ja vaikutusten arviointiin.

Petri Virtanen teoksessaan *Arviointi* (2007, 22-24) jaottelee arvioinnin viiteen kysymykseen, johon tulee etsiä vastauksia. Ensimmäisenä on määriteltävä milloin arviointia tehdään, etukäteen, jatkuvasti vai jälkeenpäin? Toisena päätetään missä sitä tehdään ja miten arviointia kohdistetaan? Tässä ratkaistaan millaisia aineistoja käytetään ja kenen mielipiteistä ollaan kiinnostuneita? Kolmanneksi mietitään kenelle arviointi tehdään ja millaista tietoa arviointi tuottaa kyseisestä kohteesta? Neljäntenä analysoidaan mitä tarkasti ollaan arvioimassa, toiminnan pysyvyyttä, merkitystä, tuloksellisuutta, tehokkuutta, vaikutuksia vai vaikuttavuutta? Viidentenä ja viimeisenä kirjataan motiivit ja sitä mitä arviointiin voi liittyä. Motiivit yleensä vaihtelevat sen mukaan, kenen näkökulmasta arviointia tehdään.

Arviointiin liittyy eettisiä näkökulmia, koska tekijä on aina vallankäyttäjä ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa sillä yhteiskunnalliseen toimintaan. Tämän vuoksi prosessien tarvitsee olla korkealaatuisia, avoimia ja toteutettu hyvän tutkimustavan mukaisesti. Arviointi ei ole koskaan arvostelua, vaan se tuottaa havaintoja, johtopäätöksiä ja kehittämissuosituksia. (Virtanen 2007, 25; Korkeakoski 2017, 86.)

6.2 Vaikuttavuus

Vaikuttavuudella (effectiveness) terminä tarkoitetaan palveluiden kykyä tuottaa haluttuja muutoksia asiakkaissa. Muutos voi olla kokemus tai konkreettinen, ja usein vaikuttavuus koostuu monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Voi olla vaikeaa erottaa mikä osuus siihen on mitattavalla toiminnalla. Yhteiskunnallista vaikuttavuutta saavutetaan silloin, jos vaikutukset ovat samansuuntaisia kuin yhteiskunnan tarpeet. Kuitenkin organisaatio voi vaikuttaa vain omiin asiakkaisiinsa. (Kettunen 2017, 6; Etelälahti 2019; Kokemäki 2019, 137.) Menetelmissä on keskeistä palvelun aikaansaaman vaikutuksen tarkastelu suhteessa muihin vaikuttaviin tekijöihin. Koemenetelmässä voidaan tutkittavat jakaa kahteen ryhmään: kohderyhmään, jolle uusi palvelu toteutetaan, ja vertailuryhmään. Mikäli muutos tapahtuu vain kohderyhmässä, voidaan päätellä, että menetelmä toimii. Hyvään ammatillisuuteen kuuluu toimintatapojen kriittinen arviointi ja kehittäminen. (Kettunen 2017, 3.) Syyn ja vaikutuksen välisen suhteen ymmärtäminen on tärkeä osa arviointia. Ilman tätä asiantuntemusta tekijää ei voida pitää pätevänä. Tätä suhdetta ei voida arvioida ennakoidusti, vaan kokemuseräisesti. Ilman kokemuseräistä tulkintaa, havainnointia ja mittausta ei voida päätellä syyn ja vaikutuksen kausaalisuutta. (Virtanen 2007, 97.)

6.3 Vaikutusten mittaaminen ja arviointi

Tavoitteellista toimintaa tarvitsee mitata, jotta sitä voidaan kehittää ja johtaa. Tavoitteiden tulisi olla niin selkeitä ja yksinkertaisia, että niihin voidaan tehdä myös mittari. Mittarilla on mahdollista osoittaa, miten tuloksellista työ on ja se on kiinnitettävä tavoitteisiin. Mittarin tarkoitus on olla apuväline, ei itseisarvo. Saaduilla tuloksilla voidaan vaikuttaa oikeisiin asioihin. Myös voidaan arvioida päästäänkö toiminnalla niihin tavoitteisiin mitä sille on asetettu. (Rajavaara 2007; Kettunen 2017, 6; Etelälahti 2019, 16; Kekomäki 2019, 141.)

Lääkäri, tutkija Martti Kekomäki (2019, 23-24, 71) on jakanut terveyden palauttamisen kolmeen vaikuttavaan osaan: Luontoon itseensä, parantajan persoonaan ja kehitettyyn hoitomuotoon. Kun vaikuttavuutta halutaan mitata, hänen mukaansa luonnon

ja parantajan persoonallisuuden vaikutus pitää eliminoida. Jää jäljelle puhtaasti lääketieteellinen hoitomuoto, jota arvioidaan ja mitataan. Kekomäki edustaa puhtaasti kliinistä lääketiedettä. Kokonaisvaltaisesti vaikuttavuutta mitattaessa sosiaalialalla, on mielestäni ihmistä ja kaikkea paranemiseen liittyviä taustatekijöitä ajateltava ja arvioitava kokonaisuutena, eikä edellistä mittaamisprosessia voida suoraan kopioida kiusattujen jälkihoidon arvioimiseen.

Vaikutusten arvioinnin tarpeellisuus tiedostetaan laajasti, mutta on olemassa erinäkemys siitä miten se tulisi tehdä. Käytännön toteutusmalleja on hyvin erilaisia. Esimerkiksi julkisia palveluita on arvioitu suoritteiden avulla, mutta vaikuttavuus on toimenpiteiden aikaansaama tulos. Sitä on vaikea arvioida, sillä tulokseen vaikuttavat myös muut tekijät ihmisen elämässä. Vaikuttavuuden todentamiseen tarvitaan selkeitä tavoitteita, jotta voidaan arvioida onko tavoitteisiin päästy, mutta arvioimisen edellytys on, että tavoitteiden toteutumista voidaan mitata. Mitä väljempi tavoite on, sitä vaikeampi sitä on arvioida. Kun verrataan tilannetta ennen ja jälkeen intervention (tuotoksen), niin ero on todennäköisesti intervention aikaansaama. (Kettunen 2017, 7-8, 11.)

Kahden muuttujan välistä yhteyttä empiirisesti tutkittaessa on selvitettävä millainen syy ja seurauksen suhde muuttujien välillä voi olla ja mitä se tarkoittaa. Suhteita on kolmenlaisia: symmetrinen eli tasasuhteinen suhde, resiprokaalinen eli vastavuoroinen suhde ja asymmetrinen eli epäsymmetrinen suhde. Kahden muuttujan välinen suhde on symmetrinen silloin, kun kumpikaan ei ole toisen syy, eikä toisen vaikutus. Asioiden suhde on resiprokaalinen, jos syillä on yhteys vaikutuksiin, mutta esiintymisjärjestystä on vaikea päätellä. Kun tarkasteltava asia vaikuttaa voimakkaammin johonkin toiseen asiaan kuin toisinpäin, kyse on asymmetrisestä suhteesta. (Virtanen 2007, 98.)

Mittaaminen on järkevää rajata selkeään toiminnalliseen kokonaisuuteen. Asiakaskyselyitä käytettäessä, on kysymykset harkittava tarkoin. Niiden on oltava lauserakenteiltaan selkeitä ja yksi kysymys kysyy yhtä asiaa. Vaikutusten mittaaminen ei ole tyytyväisyyden mittaamista. Mikään mittari ei anna täydellistä totuutta, sillä aina on tulokinnanvaraisia tuloksia. Silti mittaaminen on parempi vaihtoehto, kuin ei mittaisi olleena. (Kananen 2015, 253; Etelälahti 2019.)

6.4 Vaikutusten arvioimisen ongelmia

Haasteena vaikutuksia arvioitaessa on, miten tehdä toimiva käsitteellinen malli, jossa arvioitavan kohteen päämäärä, tavoitteet, toimenpiteet ja oletetut tulokset ovat suhteessa toisiinsa. Näitä vuorovaikutusketjuja on voitava arvioinnin päätteeksi todentaa. (Virtanen 2007, 106.)

Arviointia vaikeuttaa myös relevantin seurantatiedon puuttuminen, ja se ettei kohde-ryhmään kuuluvia tavoiteta riittävästi. Tähän voi varautua suunnittelemalla aineiston keräämistä etukäteen, ennen varsinaista keräämistä. Arvioimista voi vääristää se, jos arvioija ei ole kykenevä hahmottamaan eri ilmiöiden välisiä suhteita. Tällöin voi käydä niin, että vaikutuksia etsitään vääristä paikoista väärin aikoihin. Lopputulosta ja sen pätevyyttä voidaan arvioida kysymällä, olisiko tulos ollut sama ilman kyseisiä toimenpiteitä? (Virtanen 2007, 109-110.)

Toiminnan vaikutusta voi olla vaikea todentaa arviointihetkellä, sillä vaikutukset voivat tulla näkyviin pidemmän aikavälin jälkeen, tai taustavaikuttajia on paljon. (Kettunen 2017, 9).

Mitkä muut asiat vaikuttavat lopputulokseen? Huomioidaanko niitä mitatessa? Arvioinnin tekijä voi varautua tähän perehtymällä toiminnan logiikkaan ja siihen liittyviin ilmiöihin sekä näiden syy-vaikutussuhteisiin. Tahattomat vaikutukset jäävät helposti huomaamatta, koska niihin ei osata kiinnittää huomiota tai niistä ei olla kiinnostuneita. Näillä voi olla vahva vaikutus lopputulokseen. (Virtanen 2007, 110.) Esimerkiksi, jos henkilöllisyys on tunnistettavissa, vastauksia saatetaan kaunistella. Paras lopputulos saadaan, jos arvioija ja arvioitavana oleva ovat tasavertaisessa suhteessa toisiinsa ja samalla puolella yhteisen edun mukaan. (Korkeakoski 2017, 82-83.)

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA ARVIOINTISUUNNITELMA

Työssä käytän määrällistä kehittämistutkimusta, kysely- ja toimintatutkimusta yhdessä. Perusteluja valinnoille selviää tässä luvussa. Toisessa osiossa on tiivistettynä suunnitelma työn etenemisestä.

7.1 Lähestymistapa

Opinnäytetyö on määrällinen (kvantitatiivinen) kehittämistutkimus, jossa luodaan uutta. Tämän valitsin siksi, koska tässä on olennaista vuorovaikutus työn toteuttajien kanssa ja määrällisellä tutkimuksella yleistetään ilmiötä perustuen olemassa olevan tiedon päälle. Määrällinen tutkimus edellyttää muuttujien tuntemista, mitkä vaikuttavat tutkittavaa ilmiöön. Kiusaamisen vaikutuksia on tutkittu jo aikaisemmin ja niistä on selkeä yksimielisyys. Määrällisessä tutkimuksessa käytetään pääasiassa kyselyä, josta saadaan numeraalista tietoa ja se sopii vaikuttavuuden arviointiin ja mittaamiseen. Osittain työni on myös toimintatutkimusta, sillä kokeilen mittaria yhdelle tai kahdelle ryhmälle. Työni tulee noudattamaan toimintatutkimuksen sykliä, jossa kehittämistehtävää viedään eteenpäin yhteistyössä toimijoiden kanssa. Eri menetelmien yhdistyessä työstäni tulee triangulaatio eli monimenetelmällinen, koska käytän yhdistettynä eri menetelmiä. Tutkimusmenetelmänä käytän toistettavaa kyselyä, josta arvioin vaikuttavuutta. Kokeilun jälkeen on arvioitava kaavakkeen toimivuus. Analyysimenetelmänä on saada määrällistä tietoa, jota saan tulokseksi kyselystä. (Kananen 2015.)

Kyselytutkimus on pääasiassa määrällistä tutkimusta, johon sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Saadut aineistot ovat mitattuja lukuja, joita tarvittaessa täydennetään sanallisilla aineistoilla. Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan kysymysten ja väitteiden yhdistelmää, joiden avulla pyritään mittaamaan erilaisia ilmiöitä, esimerkiksi asenteita tai arvoja. Mitattavat ilmiöt eivät ole yleensä vakaita, joten valmiit mittarit harvoin toimivat. Pitää tuntea mitattava sisältö ja tilastolliset lainalaisuudet. Tämän vuoksi paras mittari saadaan yhteistyöllä tutkijan ja asian tuntevan kanssa. (Vehkalahti 2014, 12-13.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskiössä mittari, sillä se perustuu mittaamiseen. Mittarin paremmuus riippuu siitä, miten mittari ja käsitteet ovat määritelty. Sen pitää sopia mitattavaan ilmiöön, ja käsitteet on mahdollista muuttaa indikaattoreiden avulla muuttujiksi. Kyselytutkimuksen abstrakteja käsitteitä mitattaessa on muokattava ne ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon (Vehkalahti 2014, 18). Indikaattoreilla kytetään muuttujaan ominaisuus, joka mahdollistaa sen mittaamisen. Muuttujan ja kä-

sitteen ero on siinä, voiko sitä mitata. Muuttujaa voidaan mitata, mutta käsitettä voidaan mitata vain, jos löytyy ominaisuus, jota mitataan. (Kananen 2015, 106-109.) Nämä kootaan kyselylomakkeeksi, minkä joka osa on suunniteltava huolellisesti. Tutkimuksen laatu on yhteydessä kyselylomakkeen onnistumiseen. On arvioitava kysytäänkö oikeita ja tarpeellisia asioita tilastollisesti mielekkäällä tavalla. Hyvä kysely on kokonaisuus, missä yhdistyvät sisällölliset ja tilastolliset näkökulmat. (Vehkalahti 2014, 20.)

Toimintatutkimus sopii hyvin sosiaalisten työmenetelmien kehittämiseen. Sillä pyritään todellisuuden muuttamiseen yhdistämällä teoria ja toiminta. Tähän on tyypillistä osallistava työote. Toimintatutkimuksessa etsitään ratkaisuja kokeilemalla ja osallistamalla heitä ketä asia koskee. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015.)

Tutkimusongelman määrittelemisen jälkeen tutustuin tietoon mitä kiusaamisilmiön ympärillä on. Tämä toteutui luontevasti Valopilkussa olevan työharjoittelujakson aikana. Kehittämisen prosessissa laadin mittarin, jonka tuon työryhmään arvioitavaksi. Yhdessä muokkaamme kyselykaavaketta muutosten jälkeen useampaan kertaan, kunnes se on valmis kokeiluun. Vasta kokeilun jälkeen tulemme tietämään, miten se käytännössä tulee toimimaan ja onko aihetta vielä muuttaa jotain.

7.2 Arviointisuunnitelma

Stea (2019 c, 13) ohjeistaa itsearviointioppaassa ja Anttila (2007, 95-99) teoksessa Realistinen evaluaatio arviointisuunnitelman tekoa. Heidän mukaan ensiksi päätehtään ja rajataan mitä arvioidaan. Opinnäytetyössäni se rajautui jälkihoidon vertaistukiryhmien vaikutusten arvioimiseen. Se on yksi osuus koko toiminnan arvioimista. Toiseksi laaditaan tavoitteet mihin arvioinnilla pyritään ja tehdään ne arvioitavaan muotoon. Tässä yhteydessä päädyin muuttamaan kiusaamisen vaikutukset hypoteeseiksi, koska vertaistukiryhmissä tavoitellaan niiden jokaisen vaikutuksen livenemistä, ja tätä kautta yksilön elämän laadun paranemista. Arvioinnilla tehdään näkyväksi jälkihoidon vaikutus ja saadaan tietoa onko jälkihoito edistänyt kaikkia osa-alueita. Tulosten perusteella toimintaa on mahdollista kohdentaa ja kehittää edelleen.

Arviointisuunnitelmassa päätetään mistä ja keneltä tietoa kerätään, sekä kuka analysoinnin tekee (Stea 2019 c). Päätin, että tiedon kiusaamisesta kokoon kirjallisuudesta eri näkökulmista ja laadin mittariston sen pohjalta. Kyselykaavaketta kokeillaan ryhmiin osallistujilta toiminnan alussa ja sen päätyttyä. Sen avulla saadaan kerättyä samoihin kysymyksiin vastattua tietoa analysoitavaksi (Anttila 2007, 125). Mikäli todetaan, että kaavakkeella saadaan haluttua tietoa, ottaa valopilkku sen jatkuvaan käyttöön heidän toimintaansa. Tämän kehittämistehtävän ensimmäisen kokeilukerran vastaukset analysoin webropolin -ohjelman avulla ja myöhemmin Valopilkun henkilökunnan toimesta samalla ohjelmalla.

8 MITTARIN LAADINTA

Luvussa kahdeksan on mittarin laatimisen prosessi, arviointi ja riskit.

8.1 Lähtökohdat mittarin laadinnalle

Kyselylomakkeen suunnittelu aloitetaan tutkimusongelman tiedostamisella. Kysymykset tulee suunnitella huolellisesti ja on varmistettava, että saadaan se tieto mitä halutaan selvittää niiden avulla. Jokaisen kysymyksen tarpeellisuutta on harkittava ja niissä ei voi olla tulkinnan varaa. Lyhyet ja ytimekkäät kysymykset ja selkeä ulkoasu motivoi vastaajaa vastaamaan. (Heikkilä 2014,45; Kananen 2015, 253.)

Kehittämisiongelmana oli, ettei Valopilkussa ollut mittaria vertaistukiryhmien vaikuttavuuden arviointiin. Valopilkun jälkihoitoryhmän vaikuttavuuden arviointia kehittäessä lähdin suunnittelemaan heille vaikuttavuusmittaria, joka jää työkaluksi toiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Samalla se tulee palvelemaan vaikuttavuuden esittelemistä rahoittajille ja sidosryhmille. Mittarista saadulla tiedolla on myös hyötyä asiakkaalle itselleen, avuksi havainnoimaan omaa tilannettaan ja huomaamaan oma kehittymistä kohti parempaa hyvinvointia ja elämänhallintaa. Mittarilla tullaan saamaan näkyväksi jälkihoidon merkityksellisyys ja sen elämänlaatua parantava vaikutus.

Kyselyt kohdistetaan ryhmäläisille itselleen, sillä henkilökohtainen kokemus on paras mahdollinen tieto. Lähtökohtana kaavakkeiden kysymyksille on, että laitan hypoteeseiksi ne asiat, mitkä tutkitusti ovat kiusaamisen seurauksia. Käsite kiusaamisen haavat ovat muutettu indikaattoreiden kautta muuttujiksi, jotta niitä voidaan mitata (Kananen 2015, 227). Esimerkki alla:

Käsite – Indikaattori – Tarvittava tieto – Muuttuja – Kysymys/hypoteesi

Kiusaamisenhaavat- viha- vihan olemassaolo- Vihan tunteminen- Tunnen vihaa muita kohtaan

Kysymyksillä tulee olla suora yhteys tutkimuskysymykseen, jos näin ei ole, kysymys on turha ja se jätetään pois (Kananen 2015, 229).

Kysymykset etenevät kyselyssä niin, että aluksi on psyykkisiä vaikutuksia, seuraavaksi sosiaalisia ja lopuksi fyysisiä. Näin tulee ihmisen kokonaisuus huomioiduksi. Kysely on tarkoituksella negatiiviseen muotoon tehty, koska näiden väittämien kautta henkilö voi havaita myös sen, että kyseinen oire mahdollisesti on seurausta kiusaamisesta. Tunnistaminen on osa prosessia. Aina seuraukset eivät ole yksiselitteisiä, sillä syy pahoinvointiin on saattanut olla monen tekijän seuraus. Tässä arvioinnissa ei olellaisinta ole kuitenkaan se, mistä oire on seuraus, vaan se, saadaanko jälkihoidolla vaikutuksia oireisiin. Kysely toteutetaan kahdesti ja pienikin muutos kertoo toiminnan merkityksestä.

Jälkihoito perustuu vahvasti vertaistukeen, mikä on olennaista toipumisen kannalta ja kokonaisuudessa tavoitteena on ihmisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Toisena kyselynä on Vertaistuen vaikutus elämään. Sen avulla voidaan syventää sitä mikä osuus vertaisuudella kokonaisuuteen on. Hypoteesit tulevat teoriaperustasta. Kehittämistä ja toiminnan uudelleen kohdentamista voidaan tarkastella tuloksien perusteella.

Taustatietoina kyselyissä kysytään ikää, sukupuolta ja lupaa käyttää vastauksia toiminnan kehittämiseen. Ihmisellä on oikeus kieltäytyä omien vastaustensa käytöstä ja sitä on kunnioitettava (Tenk 2019, 8). Tällä kysymyksellä varmistetaan, jos jälkeenpäin tulee erimielisyyttä tietojen käytöstä. Ikähaarukat valikoituivat sen mukaan, miten rahoittaja ryhmittelee asiakkaansa tilastointia varten. Hypoteesien yllä on teksti ”Asioita mitä kiusaaminen voi sinussa vaikuttaa”, jonka jälkeen on allekkain 27 väittämää. Kyselyn on hyvä olla riittävän lyhyt ja yksinkertainen, alle 30 kysymystä, jottei vastaajan kiinnostus herpaannu (Anttila 2007,115; Kananen 2015, 253). Pitävätkö väittämät paikkaansa, on arvioitava Likertin asteikolla tämänhetkistä tuntumaa: 1. Eri mieltä 2.

Jokseenkin erimieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin samaa mieltä 5. Samaa mieltä. Vastaajalle tulee antaa vaihtoehto en osaa sanoa, jolla hänellä on mahdollista kertoa, ettei tiedä, tai ei halua sanoa (Kananen 2015, 230).

Toiseen kyselykertaan on sama kaavake, lisättynä kolme taustakysymystä siitä onko saanut tukikeskuksessa olon aikana tukea jostain muualta. Viimeisenä vapaan palautteen antamisen mahdollisuus. Vertaisuuden arviointi tehdään toisen kyselyn yhteydessä tapaamiskertojen loppuksi.

8.2 Laadintaprosessi

Vaikutusten arvioinnin lähtökohta on tiedostaa tarve ja tavoitteet. Se miten tavoitteisiin päästään, on tarveperusteista tavoitteita kohti pyrkivää toimintaa. Valopilkussa se on jälkihoitoa, minkä vaikutuksia arvioimme.



Kuvio 3. Kehittämisen toimintamalli Valopilkussa.

Kaaviosta kolme näkee kokonaisuuden, miten vaikutuksia arvioidaan tarvelähtöisesti toiminnan avulla ja määritellään onko päästy kohti tavoitteita.

Arvioinnin avuksi tulevien kyselykaavakkeiden kokoaminen alkoi lähtökohtien kartoittamisella tietoperustan ja Valopilkun ammattilaisten kanssakeskusteluiden kautta. Sovimme kehittämissuunnitelman ajalle viisi keskusteluaikaa henkilökunnan jäsenen

kanssa, jolloin kävimme rakentavaa dialogia kyselykaavakkeiden edistymisestä. Lopullinen kaavake, millä päätimme kokeilla seuraavan ryhmän kanssa, oli neljäs versio. Arvioimme yhdessä oman ehdotukseni pohjalta sanavalintoja, järjestystä ja ulkonäköä sekä arvioimme kysymysten validiteettia, eli miten kysymykset mittaavat sitä mitä on tarkoituskin mitata. Asiantuntijalta sain hyviä näkökulmia ja kokemuksia käytännön työn pohjalta.

Vaikuttavuutta mitattaessa analysoidaan kokonaisuutta, ei yksittäisen henkilön vaikutusta. Arvioimme sitä, onko tilastollisesti merkitystä tietää yksilön muutosta? Henkilö itse saa sen vastatessaan tietää. Mikäli käytäntö jatkossa osoittaa, että myös yksilötason seurannalla on merkitys, tulee pohdintaan tietosuoja asiat. Miten käytännönsäällä kohdennetaan kaksi kyselyä toisiinsa ja miten henkilöllisyys säilyy anonyyminä.

8.3 Mittarin riskit ja arviointi

Mittarin valmistumisen jälkeen arvioin tehtyä kokonaisuutta. Ensimmäisenä arvioin mittarin validiteettia, eli palaan siihen mitä tietoja halutaan kerätä (Vehkalahti 2014, 41). Kyselyssä halutaan tietää muuttuvatko kiusaamisesta aiheutuneet hypoteesit jälkihoidon aikana. Kuten minkä verran stressaantuminen, ahdistus, alakuloisuus tai masentuneisuus on helpottanut? Onko turvallisuuden tunne parantunut? Tämä kysymys vastaa pelkoihin, mutta käänsin sen turvallisuusnäkökulmaksi. Jokaiseen hypoteesiin löytyy tietoperustasta vastine ja on näin validi.

Kysely teetetään koko perusjoukolle, kaikille jälkihoitoon osallistujille, eli heille keistä ollaan kiinnostuneita. Vastausprosentti saadaan maksimoitua, kun kaavakkeiden täyttö lomitetaan osaksi tapaamiskertoja. Näin tulosten luotettavuus vahvistuu, kun kysely on kaikille (Vehkalahti 2014, 43-44).

Kyselyiden selkeää ulkoasua ja riittävän tiivistä kokonaisuutta on arvioitava, motivoiko se vastaamaan ja onko vain oleelliset kysymykset? (Vehkalahti 2014, 48). Mittarin visuaalinen kokonaisuus on selkeä ja kysymysten määrä rajattiin yhdelle A4 arkille sopivaksi, jotta motivaatio vastaamiseen säilyisi, kuitenkin se sisältää keskeiset teemat teoriaperustasta. Monta kysymystä/ teemaa olisi ollut kiinnostavaa pilkkoa tarkentaviin osiin, mutta silloin kysely olisi laajentunut merkittävästi.

Onko asteikolla väliä? Käytetty viisi portainen Likertin asteikko on yleisin järjestelyasteikko. On tärkeää, että asteikko on kauttaaltaan tasavälinen toisesta ääripäästä toiseen. Siinä keskimäinen vaihtoehto on neutraali ja vaihtoehtojen välit molempiin suuntiin ovat yhtä suuria. (Vehkalahti 2014, 35-36.)

Riskeiksi arvioimme käyttäjien saavutettavuuden. Entä jos ryhmäläinen ei ole paikalla ensimmäisellä kerralla, jolloin täytetään kaavaketta, tai keskeyttää jakson, tai on pois viimeiseltä kerralta? Vastuu toteuttamisella on ryhmän vetäjällä. Hänen on oltava järjestelmällinen, jotta lomakkeet tulevat täytetyiksi ja säilytetyiksi asiallisella tavalla. Riskinä on papereiden sekaantuminen toisiin, jolloin tiedolla ei ole enää pohjaa. Riskien poistamiseksi auttaa selkeä toimintamalli ja perehdytys asiaan. Kesken ryhmään saapuneelta pyydetään myös kaavakkeen täyttäminen ja samoin yritetään tavoittaa keskeyttäneet ihmiset. Työntekijän huolellisuuteen vaikuttaa myös asian merkityksellisyyden ymmärtäminen. Riskinä on, myös että kysymykset eivät ole riittävät relevantteja. Vain kokeilemalla käytäntöön, selviää saadaanko sitä tietoa mitä haimme.

9 MITTARIN KOKEILEMINEN RYHMILLE

Iso haaste oli kehitetyn kyselyn kokeileminen aidossa ryhmässä. Kolme eri suunniteltua ryhmää on jouduttu perumaan, vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Tähän johtaneita syitä on arvioitu työryhmässä kokemusten perusteella, mutta tutkittua tietoa ei ole. Arvioita syistä on ihmisten sosiaalinen arkuus aktivoitua itse ilmoittautumaan ryhmään. Kokemusten perusteella myös nuorten sitoutumishalukkuus kiinteään aikaan ja viidestä kahdeksaan viikkoa kestävään jaksoon on vähäistä. Pohdimme myös onko tieto ryhmistä tavoittanut riittävän laajalle tai onko ammattilaisten verkoston jäsenet suositelleet ryhmää kenellekään? Nuorilla ei ole riittävästi tietoisuutta jälkihoidon mahdollisuudesta ja siitä, että kiusaamisen vaikutuksia prosessoitaessa pahanolon on mahdollista helpottua.

Ryhmä, johon kekeilin kyselyä oli yhdistelmä kiusattujen lasten vanhempien ja kiusaamista kokeneiden ryhmistä. Ryhmä oli kokeilu, toimiiko yhdistelmä erilähtökohdista. Kaavakkeita oli kahdenlaisia, molemmista taustoista tuleville omansa. Tämän opinnäytetyön olen rajannut kiusattujen jälkihoitoryhmään, joten analysoin vain sen

joukon vastauksia ja sitä, saanko tutkimuskysymykseeni vastausta niistä. Vastauksia ensimmäisellä kokoontumisella sain neljä kappaletta, joista yksi ei antanut lupaa käyttää tietoja kehittämiseen.

Kokoontumisia oli suunniteltu kuusi kertaa. Ryhmätoiminnot jouduttiin lopettamaan vaiheessa, jossa olisi ollut vielä kolme tapaamiskertaa. Lopettamispäätös oli seurausta Suomen Hallituksen 18.3.2020 ohjeistuksesta rajoittaa julkisia kokoontumisia koronaepidemian hoitamiseksi Suomessa (Timonen & Makkonen 2020). Tilanne muuttui suunnittelematta, joten päädyimme laittamaan loppukyselyt sähköpostilla webropoliiin.

Vastauksia ei heti tullut yhtään. Vastauksien saamiseksi Valopikku teki kaksi muistutus viestiä ja tämän jälkeen toisen kerran kyselyyn tuli kaksi vastausta. Suhteessa määrä oli sama kuin isompien kyselyiden. Kananen (2011, 73) teoksessaan Kvantti toteaa, että karhukierroksissa saadaan vastausprosentti nousemaan 50%. Vertaisuudenvaikutuskyselyn palautteita tuli yhteensä viisi kappaletta. Jatkossa on tarkoitus, että kaikista vuoden aikana olleista ryhmistä kerätään palautteet samaan tiedostoon, jolloin tulosten luotettavuus vahvistuu.

Seuraavassa avaan kyselyiden havaintoja ja tuloksia. Vaikuttavuutta oli luettavissa raportista. Väittämistä 22 oli muutosta parempaan suuntaan ja viidessä heikompaan. Tätä tulosta vääristää vastaajien pieni määrä.

9.1 Aineiston syöttö

Hyvinvointi- ja vertaisuudenvaikutuskyselyt tein paperisen kaavakkeen lisäksi webropolin alustalle. Kirjasin paperille täytetyt ensimmäisen kerran lomakkeet järjestelmään. Neljä vastattua kyselyä, joista yhdessä oli kielto käyttää vastauksia työn kehittämiseen ja arviointiin. Tätä tahtoa kunnioitin, enkä ottanut sitä kaavaketta mukaan analysointiin.

Kyselykaavakkeen kysymykset on ryhmitelty kolmeen osaan, psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Vastaaja ei välttämättä tätä erottelua ole huomannut, mutta

vastausten analysoijalle nämä erottuvat rivien väreinä. Ensimmäinen kokonaishavainto palautetusta aineistosta oli, että psyykkiset ja sosiaaliset kiusaamisen vaikutukset korostuivat verrattuna fyysisiin oireisiin.

Tulosten jakauman tarkastelu on Toimian (2014) mukaan keskeinen asia tulosten tulokinnassa. Jakauma on riippuvainen siitä kenelle kysely tehdään ja heidän lähtöominaisuuksista. Kyselyn toimivuutta arvioitaessa jakauman tarkastelun tarkoituksena on oppia käytettävän mittarin ominaisuuksista eikä tutkittavista. Kun tulokset jakautuvat asteikolle, se näyttää tietoa mittarista ja siitä kummassa reunassa tulokset ovat. Ovatko vastaukset kasautuneet johonkin kohtaan vai tasaisesti. Ellei mittari näytä hajontaa, se ei ole silloin tarpeeksi tarkka.

Vastauksia oli ensimmäisessä kyselyssä kolme ja uusintakyselyssä kaksi. Tuloksissa on selkeä mittausvirhe, koska yhden puuttuvan vastauksen osuus muuttaa tuloksia merkittävästi. Tulokset eivät ole täysin luotettavia tämän vuoksi, mutta analysoin muutoksia saaduilla tuloksilla. Muutoksien näkyminen osoittaa sen, että mittarilla on mahdollista saada muutokset näkyviksi.

Kaikki olivat naisia ja 30-62 vuotiaita. Tämä tieto on tarpeellinen rahoittajan tilastointiin.

9.2 Yleisiä havaintoja

Jälkihoidon prosessi jäi kesken, mikä on mahdollisesti vaikuttanut vastaajien lopputuloksiin ja mielenkiinnon vähyyteen vastata kyselyyn. Vertaistukiryhmissä käsiteltiin mm. tunteita, masennusta, syyllisyyttä, häpeää, vihaa, surua ja avuttomuuden tunnetta. Pitämättömillä kerroilla olisi ollut anteeksiantoa, vahvuutta, elämänhallintaa, toivoa ja hyväksyntää.

Kaikissa vastauksissa jakaumat olivat reunasta reunaan. Yhdessä vastauksessa ei ollut ollenkaan - en osaa sanoa sarakkeessa, toisessa yksi kolmasosa ja kolmannessa kolmessa kohdassa. Tästä johtopäätös, että tämä sarake on tarpeellinen. Siinä vastaaja saa mahdollisuuden siltä väliltä vastaukseen tai siitä, ettei halua vastata. Sitä tietoa ei kyselystä saa, kumpaa vastaaja ajattelee tähän vastatessaan.

Kenenkään vastauksissa ei ollut selkeää yhden reunan jakaumaa. Se kertoo mittarin toimivuudesta. Yhtäläisyyttä kaikkien kesken oli, että fyysisiä oireita oli vähän, tai ei ollenkaan. Psykkisissä ja sosiaalisissa vaikutuksissa painotus oli oikeassa reunassa, eli viidessä. Se tarkoittaa vahvoja kiusaamisen vaikutuksia.

Kokonaisuutta verrattaessa ensimmäisen ja toisen kyselyn yhdistelmässä, näki lähes kauttaaltaan, että toisessa kyselyssä palkit olivat siirtyneet lähemmäksi toivottua reunaan, viittä kysymystä lukuunottamatta. Näissäkin todennäköisesti mittavirhe tekee vääristymän.

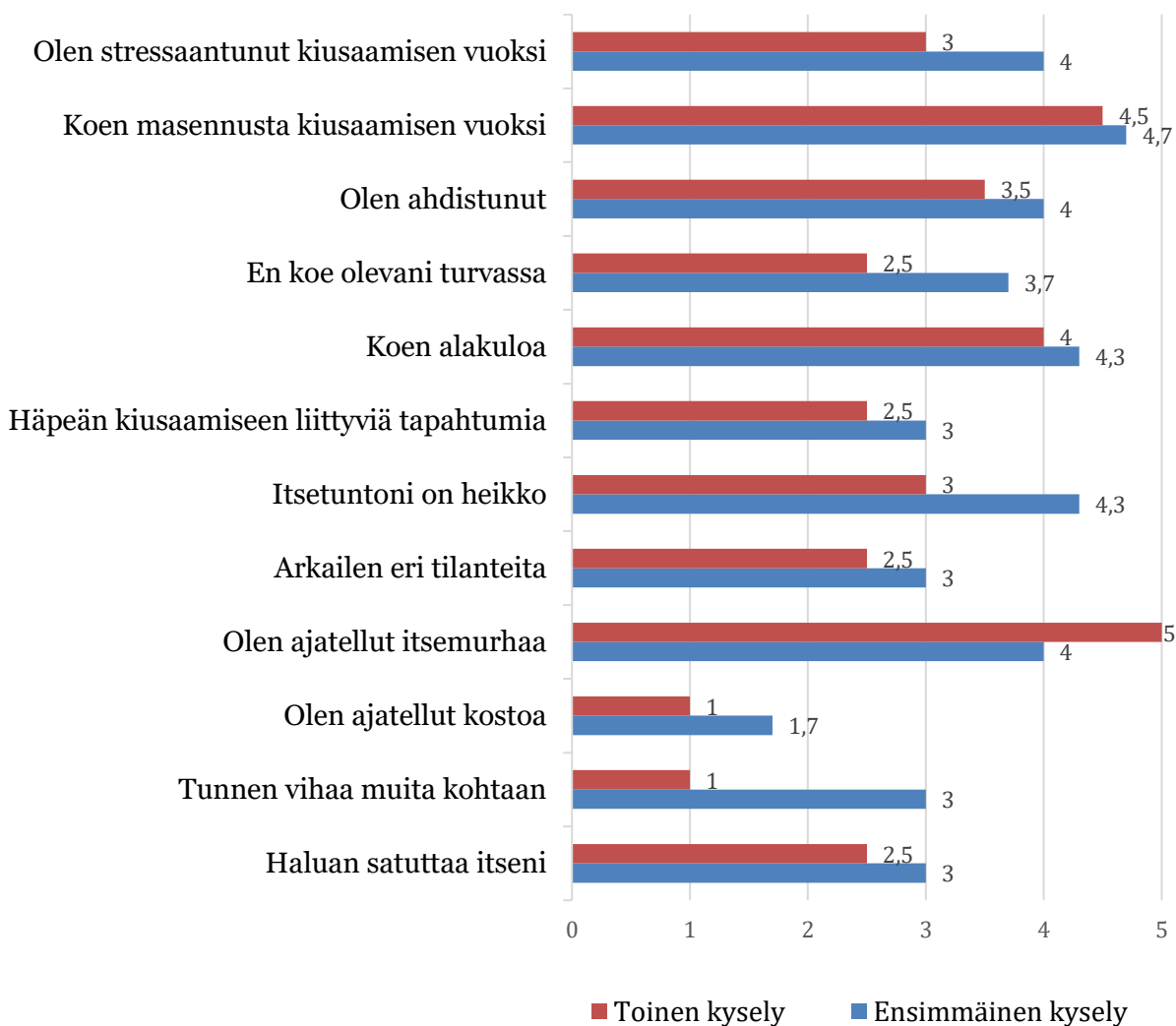
Mittaria oli visuaalisesti helppo lukea. Jo silmäyksellä on nähtävissä mitkä asiat yhdistävät ja mitkä kaikki vaikutukset ovat vahvoja juuri tässä ryhmässä. Näitä painotuksia voi tarkastella jo ensimmäisen kyselyn valmistuttua ja suunnata painopisteitä ryhmän sisältöön ryhmän tarpeiden mukaan. Kun tietoa kerääntyy jatkossa lisää, vahvistuu tulosten luotettavuus vastaajien määrien myötä.

Psykkisten vaikutuksen kysymykset olivat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan. Esimerkiksi väite masennuksesta voi sisältää ahdistusta, stressaantumista, alakuloa tai arkuutta. Halusimme kuitenkin erotella nämä termit toisistaan. Tulokset näyttivät aika tasaisesti, että näihin termeihin oli vastattu keskenään jokseenkin yhtäläisesti. Näihin kaikkiin on voinut olla muita edistäviä tekijöitä. Pahaa oloa on melkein mahdotonta aukottomasti jäljittää mistä on seurausta, mutta tutkittaessa kiusattuja on heillä yhteneväisesti näitä vaikutuksia ollut. Samoin väitteessä itsetuntoni on heikko, on samansuuntaiset vastaukset kuin tunnen itseni alempiarvoiseksi kuin muut. Kosto, viha ja toisen satuttamisen tarve ovat myös samaan kategoriaan meneviä kysymyksiä, ja näissäkin oli yhteneväiset vastaukset.

9.3 Hypoteesien tarkastelua

Seuraavissa kuvioissa kuvaan kolmen eri osa-alueen mittarit. Sininen jana kuvaa ensimmäistä mittauskertaa ja oranssi jälkimmäistä kertaa. Lukemat perässä ovat keskiarvoja. Mikäli janat ovat lähellä oikeaa laitaa, on haitat merkittäviä. Tavoitteena on, että janat olisivat mahdollisimman lähellä yhtä, eli vasenta reunaan. Ensiksi kuvassa neljä on tuloksia psyykkisistä vaikutuksista. Kuvassa viisi on sosiaalisten vaikutusten

kaavio ja kuva kuusi on fyysiset vaikutukset sekä tulevaisuuden näkymä. Muutos ensimmäisen ja toisen kerran välillä on saavutettu vaikutus jälkihoidon avulla. Mitä muita taustavaikuttajia on ollut, ei tuloksista voida lukea. Tulokset ovat suuntaa-antavia vähäisten vastausten vuoksi. Vaikuttavuus on näiden väliin jäävä muutos.



1. Erimieltä 2. Jokseenkin erimieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin samaa mieltä 5. Samaa mieltä

Kuvio 4. Psykkisten vaikutusten hypoteeseja.

Kyselyssä 12 ensimmäistä väittämää oli psyykkisiä vaikutuksia. Ensimmäisiä kokeilukyselyjä palautui kolme ja toisella mittauskerralla kaksi. Vastaukset ovat suuntaa-

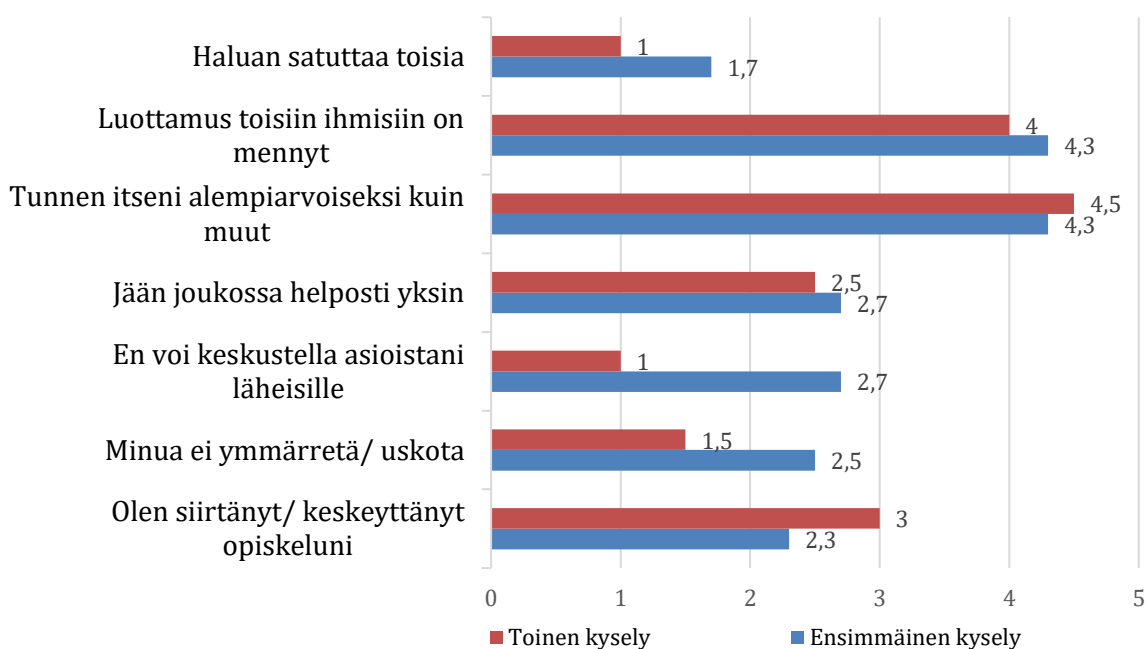
tavia. Mittari näyttää, miten vahvasti jokainen kokee olevansa stressaantunut kiusaamisen vuoksi ja miten se on vaikuttanut mieleen. Stressaantumisen kokemuksen keskiarvo oli siirtynyt neljästä kolmeen, eli vähentynyt. Asteikolla viisi (5) oli samaa mieltä ja yksi (1) eri mieltä. Samoin kuin masennuksen (4.7 / 4.5) , ahdistuneisuuden (4.0/ 3.5) ja alakulo (4.3/ 4.0) kysymysten kohdalla. Molempien keskiarvot olivat siirtyneet haluttuun suuntaan. En koe olevani turvassa hypoteesilla on tarkoitus kartoittaa pelkoa, mikä on yleinen seuraus traumatisoitumisesta. Ensimmäisen kyselyn keskiarvo oli 3.7 ja uusintakyselyssä 2.5. Näiden lukujen perusteella vastaajilla ei ollut tuvatto muutta juurikaan. Tämän kysymyksen yhteneväisessä ymmärtämisessä voi olla eroja. Häpeän tuntemisesta kiusaamisesta jakoi ääripäihin vastauksia, joten keskiarvo asetui kolmeen ja uusinta kyselyssä keskiarvo oli 2.5. Tarkemmassa tarkastelussa havainto oli, että häpeäminen oli yhden kohdalla siirtynyt viidestä neljään.

Lähes kaikilla (4.7) kiusaaminen oli vaikuttanut itsetuntoon ja keskiarvo oli toisella mittauskerralla laskenut kolmeen (3). Arkuuden tuntemista oli kaikilla vähän (3/ 2.5). Psykologi Juntumaa (2018, 168) kirjoittaa, että muistojen muuttuminen uusien näkökulmien myötä muuttaa tunnetilaa, vaikka sen on luullut olevan pysyvä olotila. Minäkuva voi muuttua positiivisempaan suuntaan ja eheytyä, kun saa mahdollisuuden oppia erottamaan omat ongelmat itsensä ulkopuolisista ongelmista. Silloin myös väärintulkinnat ja väärinkäsitykset ihmissuhteista oikenevat. Käsittelyn aikana tunnekokemukseen sekoittuu muistumia menneistä traumaattisista kokemuksista, jotka vaan pitää kohdata.

Kiusaaminen on väkivaltaa ja se traumatisoi ihmistä sen jatkuvuuden vuoksi. Se aiheuttaa mm. mielenterveyden ongelmia ja itsetuhoisuutta. (Poijula 2016, 275; Kaski & Nevalainen 2017, 18-19.) Itsemurhaa oli ajatellut jonkin verran kaikki (4/5) ja mittari näyttää, että se olisi lisääntynyt jälkihoidon jälkeen. Tähän vaikuttanee mittavirhe, tai sen hetkinen mielikuva kuinka voimakkaat suunnitelmat ovat olleet. Kysyttäessä oletko suunnitellut, ei sitä tosiasiaa voi muuttaa jälkihoidolla. Vain tämän hetkisiin suunnitelmiin voidaan vaikuttaa. Kokemusten läpikäyminen auttaa vapautumaan katkeruudesta sekä vihasta, ja tunnetilojen sanallinen ilmaiseminen rauhoittaa mieltä (Juntumaa 2018,210).

Koston ajatuksia (1,7/1) ei näillä vastaajilla juurikaan ollut. Vihassa muita kohtaan (3/1) ja itsensä satuttamisen tarpeessa (3/2.5) oli hajaantunut vastaukset, joten keskiarvo oli kolme.

Seuraavaan kaavioon on otettu kysymykset, jotka viittaavat sosiaalisiin vaikutuksiin. Kiusaaminen on ryhmäilmiö, eli on vahvasti sidoksissa isompaan joukkoon ja ryhmään. Tällöin sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa ahdistusta ja luottamus toisiin ihmisiin on heikentynyt. Vihan ja koston kautta voi tulla halu satuttaa toisia.

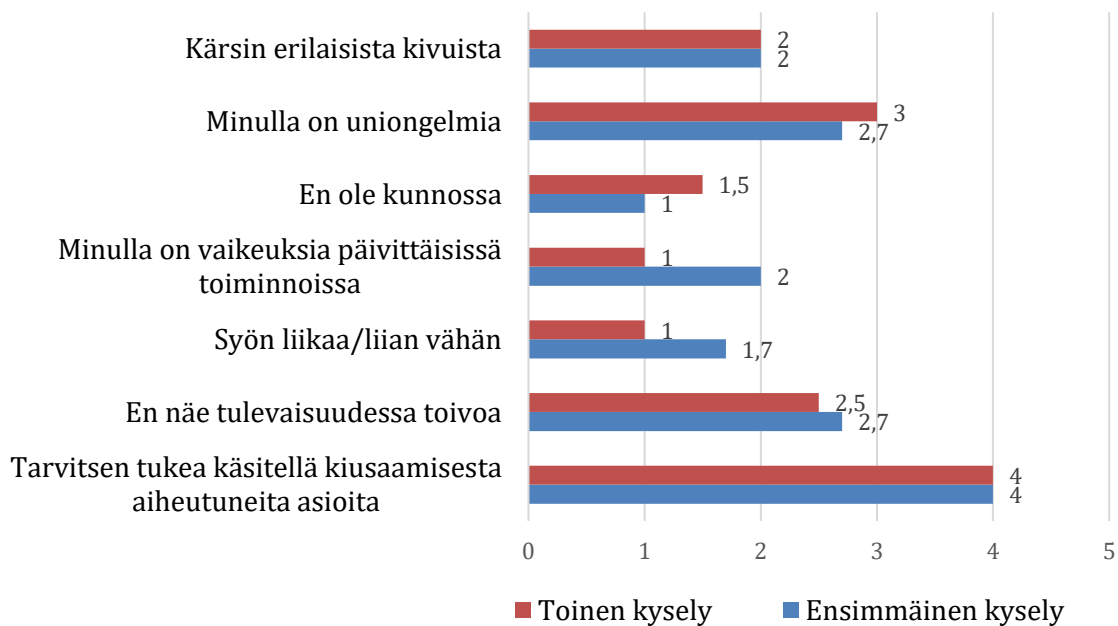


1. Erimieltä 2. Jokseenkin erimieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin samaa mieltä 5. Samaa mieltä

Kuvio 5. Sosiaalisten vaikutusten hypoteeseja

Tässä kyselyssä vastauksissa näkyy yhteneväinen piirre, ettei he tunne juurikaan vihaa tai kosta muihin. Eikä myös ole tarvetta satuttaa toisia (1/1,7). Luottamus toisiin on mennyt, väittämän kanssa olivat kaikki (4/4,3) jokseenkin samaa mieltä. Hieman arvo on parantunut toisella mittaus kerralla. Oman itsensä alempiarvoiseksi tuntevat lähes jokainen (4,3/4,5). Tunne on mittarin mukaan lisääntynyt, mutta tuloksia luettaessa on huomioitava mahdolliset mittavirheet. Yksin jäämisen keskiarvo oli lähellä toivottua, alle keskivälin (2,7/2,5). Kaikki voivat jonkun verran keskustella läheisille asiasta,

kun luku jää alle kolmen (2,7/1) ja toisella kerralla väite ei pidä paikkaansa. Se mikä on tavoitteena. Väite minua ei ymmärretä, ei pidä jokseenkaan paikkaansa (2,5/1,5). Kiusaamisesta seuranneet ongelmat voivat aiheuttaa sen, että opiskelut tai työt on joutunut keskeyttämään. Tämän kyselyn vastaajilla on vain vähän ollut (2,3/3) näitä seurauksia.



1. Erimieltä 2. Jokseenkin erimieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin samaa mieltä 5. Samaa mieltä

Kuvio 6. Fyysisien vaikutusten kaavio, sekä näkymä tulevaisuudesta.

Kokonaisuudessa kyselyn osioista fyysisiä haittoja oli vähiten. Kipujen kokemus (2/2), eikä en ole kunnossa (1/1,5) väitteet eivät pitäneet kuin vähän paikkaansa. Uniongelmia oli myös vähän (2,7/ 3). Syömisessä ei ole näiden vastausten perusteella (1,7/1) ole ongelmaa.

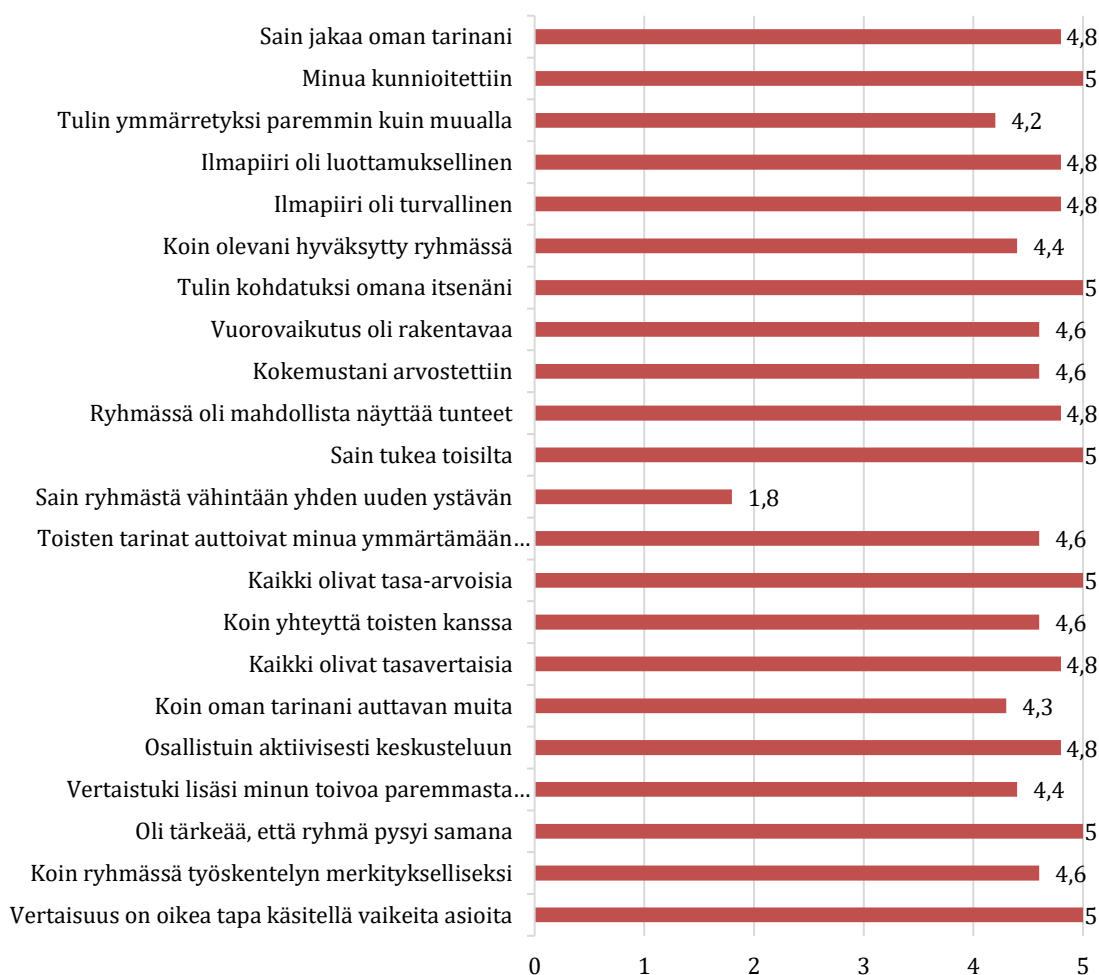
Tulevaisuuden toivo on keskeinen asia selviytymisessä. Toivosta keskusteleminen auttaa ryhmäläisiä saamaan yksittäisiä toiveista laajemman kokonaisuuden, joka luo kestäväällä tavalla merkitystä elämään. (Tervahauta 2014, 111-112.)

Kaikkien vastausten tavoitteena on olla yksi. Vastaukset jäävät alle puolenvälin (2,7/2,5), joten toivoa on jokaisella.

Viimeiseen väitteeseen oli vahva yhdenmukaisuus, että kaikki tarvitsevat tukea kiusaamisen aiheuttamien asioiden käsittelyyn (4/4). Tämä vahvistaa sen, miten merkittävää työtä kiusaamisen vaikutusten vähentämiseksi Valopilku tekee. Tarvetta on.

9.4 Vertaisuuden vaikutus elämäni -mittariston analysointi

Vertaisuudesta kysyttäessä oli tulokset yhdenmukaiset siitä, että vertaisuudella on merkitys toipumisprosessissa. Seuraavassa kaaviossa esittelen tulokset kyselystä.



1. Erimieltä 2. Jokseenkin erimieltä 3. En osaa sanoa 4. Jokseenkin samaa mieltä 5. Samaa mieltä

Kuvio 7. Vertaisuuden vaikutukset

Tuloksessa on viiden henkilön vastaukset ryhmätapaamisten jälkeen. Numero pylvään perässä on vastausten keskiarvo. Kaikki hypoteesit ovat niitä, mihin tavoitellaan ryhmien sisällä. Kaavio näyttää selkeästi vertaisuuden vahvan vaikutuksen ja sallivan ilmapiirin, sekä sen että tässä on onnistuttu. Lähes kaikki (4.8) kokivat saaneen jakaa oman tarinansa ryhmässä ja jokainen koki, että häntä on kunnioitettu. Ymmärretyksi tuleminen vertaisten kanssa on parempaa kuin muualla. Siitä oli saamaa mieltä jokseenkin kaikki (4.8). Ilmapiiri oli ryhmässä luottamuksellinen ja turvallinen (4.8) sekä he kokivat tulleen hyväksytyksi (4.4). Jokainen (5) on tullut kohdatuksi omana itsenään.

Vuorovaikutus oli ryhmässä rakentavaa (4.6) ja omaa kokemusta arvostettiin (4,6). Tunteiden näyttäminen oli sallivaa (4.8) ja kaikki (5) kokivat saaneensa tukea toisilta. Kyselyn ainut erottuva palkki oli väite, sain ryhmästä vähintään yhden uuden ystävän. Siitä lähes kaikki oli erimieltä (1,8). Ryhmän yksi tavoite on, että ryhmäläisten välille tulisi ihmissuhteita, jotka voisivat jatkua toiminnan loputtuakin. Tätä asiaa haluttiin kartoittaa. Tulokseen on mahdollisesti vaikuttanut myös se, että prosessi jäi yllättäen kesken. Loppukeskustelussa Valopilkun kanssa tulimme siihen tulokseen, että tätä kysymystä muokkaamme täsmällisempään muotoon. Ystävyys on liian vahva termi tässä yhteydessä. Uutena hypoteesina tulee olemaan: Tulitko jonkun ryhmäläisen kanssa läheisemmäksi?

Toisen tarinat auttoivat ymmärtämään itseä paremmin (4.8), ja heidän mielestä myös oma tarina auttoi toisia (4,3). Ryhmässä kaikki (5) kokivat olevansa tasa-arvoisia ja tasavertaisia (4.8). Yhteenkuuluvuus ehti tulla ryhmäläisten välille, sillä he kokivat yhteyttä toisten kanssa (4.8). Jokaisen oma aktiivisuus ja osallistuminen keskusteluun (4,8) on parantanut näitä kokemuksia. Tämä on verrannollinen siihen, kokeeko ryhmän olevan salliva ja turvallinen avautumiselle.

Vertaistuki lisäsi toivoa paremmasta huomisesta (4,4) kaikilla. Täysin samaa mieltä (5) kaikki olivat siitä, että oli tärkeää ryhmän pysyvän samana. Tämä on edellytys hyvän ryhmädynamiikan syntymiselle. Useat kokivat ryhmätyöskentelyn merkitykselliseksi (4,6) ja olivat samaa mieltä väitteestä, että vertaisuus on oikea tapa käsitellä vaikeita asioita (5).

10 ARVIOINTI

Tässä luvussa arvioin kehittämistehtävääni ja mittarien toimivuutta vaikutusten arviointiin sekä työn validiteettia ja reliabiliteettia. Seuraavana on pyydetty arviointi työn tilaajalta ja lopuksi arviointia itsestäni tämän työn tekijänä.

10.1 Mittarin toimivuuden arviointi

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli selvittää kehitetyn mittarin toimivuutta kiusaamisen vaikutusten arviointiin, sekä vertaistukeen perustuvan jälkihoidon vaikuttavuutta. Arviointikaavakkeella saadaan kerättyä tietoa, mitkä kiusaamisen vaikutukset ovat kunkin ryhmän jäsenillä vahvasti esillä. Alkukartoituksen jälkeen Valopilkku voi kohdistaa painopisteitä jälkihoidossa näihin asioihin. Hypoteesit toimivat kyselyssä hyvin, pienin sanamuotojen muutoksin.

Kaavioiden esittämisessä olisi mittaristo voinut lähteä kohdasta yksi, nykyisen nollan sijasta. Kun asteikolla numero yksi tarkoitti, ei pidä ollenkaan paikkaansa, niin silloin ei tulisi palkkia ollenkaan. Nykyinen kaavio näyttää kaikkien vaikutusten kohdalla vähän palkkia, vaikka väite ei pitäisi yhtään paikkaansa.

Vertaisuudenvaikutuskyselyn tuloksista saadulla tiedolla voidaan todentaa, että vertaisuudella on iso merkitys jälkihoidossa. Kysymykset vastasivat haettuja tavoitteita.

Muutosta tulee kohtaan -olenko suunnitellut itsemurhaa. Se muotoillaan uudelleen, sillä ei jälkihoito voi muuttaa sitä tosiasiaa, että ihminen suunnitellut joskus itsemurhaa. Mikäli sanamuoto olisi edelleen sama, silloin ei voida mitata muutosta. Itsemurha sanana on myös liian vahva termi. Tavoitteena on jälkihoidolla saada muutosta parempaan. Itsemurha ajatuksen kohdalla tavoitteena on saada tulevaisuuteen toivoa ja luopua mahdollisista elämää tuhoavista suunnitelmista. Uudeksi hypoteesiksi tulee: Minulla on tällä hetkellä itsetuhoisia ajatuksia.

Kyselyn Likertin asteikkoon keskimmäiseen vaihtoehtoon tulee -en osaa sanoa sarakkeeseen lisätä myös -siltä väliltä. Tämä nousi esille käytännön kokeilun tuloksena.

Vaikka keskimäinen -en osaa sanoa tarkoittaa myös ääripäiden keskiväliä, niin tarkentavat sanat auttavat ymmärtämään sen sarakkeen merkityksen.

Mittarista voi todentaa, että ihmisillä jotka tulevat kiusattujen tukiryhmään, on kyseisiä vaikutuksia, mitkä ovat suoraan kerätty tietoperustasta. Sitä mitä muita asiaan vaikuttavia taustatekijöitä on, ei voida todentaa.

Mittaamista kyselyn avulla voidaan helposti käyttää ilman täsmäkoulutusta. Webropolin käyttöön perehtyminen riittää. Sen avulla on mahdollista saada valmis raportti ja pylvää molemmista kyselyistä rinnakkain. Tätä on helppo tulkita, mikä on tärkeää työn kannalta, eikä vie turhaan resursseja.

Tämä mittari on kokonaisuudessaan toimiva käsitteellinen malli, jossa arvioitavan kohteen päämäärä, tavoitteet, toimenpiteet ja oletetut tulokset ovat suhteessa toisiinsa (Virtanen 2007, 106). Hyvinvointikyselystä jälkihoidon tavoitteet löytyvät hypoteesien vastakohtista. Toimenpiteessä, eli Jälkihoidossa käsitellään kysymysten teemoja ja tulokset näkyvät kahden kyselyn yhdistetyssä raportissa palkkeina. Vertaisuuden tavoitteet ryhmille ovat kaikki ne hypoteesit ja valmistuneessa mittarissa on suoraan nähtävillä tulokset.

10.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Työn luotettavuutta arvioitaessa tässä opinnäytetyössä on huomioitava kaksi eri näkökulmaa. Ensiksi työssä oli tarkoitus käyttää määrällisen tutkimuksen metodia, koska siihen kuuluu olennaisesti kyselyn tekeminen ja analysointi jo olevan tietoperustan päälle. Tässä ei saatu määrällistä aineistoa analysoitavaksi vähäisten vastausten vuoksi, joten työ ei ollut loppuun asti kvantitatiivinen tutkimus. Toisaalta kehitetty kysely jää arkiseen käyttöön osana Valopilkkujen arviointia, ja opinnäytetyössä arvioidaan saadaanko kyselyllä sitä tietoa mitä halutaan.

Reliabiliteettia eli tulosten ja mittauksen pysyvyyttä voidaan todentaa sillä, että kehittämistyön vaiheet ovat dokumentoitu ja perusteltu (Kananen 2011, 123). Tässä työssä on kuvattu ja perusteltu eri käytännön vaiheet ja alkuperäinen kysely on liitteenä. Reliabiliteettia heikentää vastaajien sen hetkinen mielentila, mutta toisaalta henkilön kokemus on aina se oikea. Uusintamittauksen tulosta ei voida aukottomasti todentaa

kuinka vahva on jälkihoidon merkitys, vai onko muutos senhetkisen mielialan vaikutus. Tässä työssä kahden mittauksen välillä on mittavirhe, koska kolmesta vastauksesta yhden osuus muuttaa tulosta liikaa ollakseen luotettava. Työstä saadaan selville, että tällaisen mittarin avulla voidaan lukea muutosta jälkihoidon vaikutuksista, kunhan vastauksia saadaan kerättyä riittävästi. Webropolin raportointi antaa helposti ja suoraan kahden mittauksen välisen muutoksen. Tällöin tieto on katsottavissa ilman analysointiin perehtymistä.

Validiteetti on arviointia siitä, mitattiinko oikeita asioita, ja kuinka tarkka mittari on (Kananen 2011, 121). Kyselyillä mitattiin teoriaperusteesta nousseita asioita kiusaamisen vaikutuksista. Ne ovat samoja minkä vähenemiseen jälkihoidolla pyritään ja mitä aiheita ryhmissä käsitellään. Kyselyistä oli luettavissa, että jokaisella oli merkittävästi samoja vaikutuksia kuin teoriaperusteessa. Myös vertaistuen merkitystä mittaavasta kyselystä kävi ilmi, miten tärkeää vertaisuus on.

Tarkkuutta olisi mahdollista lisätä jatkokysymyksillä, mutta silloin kyselystä tulee liian pitkä ja raskas vastattava. Saatu tarkkuus on riittävä työn kehittämisen kannalta ja rahoittajalle raportoimiseen.

Sisäistä validiteettia, eli sitä onko syy-seuraussuhde oikea (Kananen 2011, 121) on vaikea aukottomasti todentaa. Mittarilla saadaan kahden eri mittauksen ero näkyviin, mutta miten vahva osuus on taustamuuttujilla, sitä ei voi tarkasti tietää. Ulkoisesti työ ei ole täysin validi, sillä saatuja tuloksia ei voida näin pienellä otoksella yleistää. (Kananen 2011, 12.) Mittarin tuloksilla oli selkeät yhtäläisyydet tietoperustaan. Teoriassa oli yhdenmukaisesti tutkittu ja kokemusten perusteella todennettu, miten samanlaiset seuraukset kiusaamisella on. Samoin vertaistuen vaikutuksesta oli samansuuntaista tietoa olemassa. Näihin väittämiin saadaan tällä mittarilla todennettua tietoa näkyviin. Tätä samaa mittaria voidaan käyttää kaikkialla, missä jälkihoitoa annetaan.

Sisältövaliditeetillä arvioidaan onko tulokset seurausta käytetyistä muuttujista (Kananen 2011, 122). Mittari on laadittu tarkkaan ja sanavalintoja on muokattu tekovaiheessa yhdessä. Kokeilu osoitti pieniä muutoksia, mitä parantavat lopputuloksen laatua.

10.3 Tilaajan arviointi

Pyysin tilaajaa arvioimaan koko opinnäytetyöprosessia heidän kannaltaan. Pyysin vastaamaan neljään kysymykseen. Ensimmäisenä arvioimaan sitä miten kehitysprosessi heidän näkökulmasta meni? Toisena onko opinnäytetyöllä vastattu tarpeeseen? Kolmantena saadaanko työllä esiin mitä halutaan tietää? Ja viimeisenä miten tämä tehty työ vaikuttaa työhönne ja ammattialaanne? Seuraavassa suora lainaus vastauksesta.

Kehitysprosessi oli kaikin puolin antoisa ja mielenkiintoinen ja opin siitä työntekijänäkin paljon. Viikoittaiset suunnittelupalaverit olivat hyvä tapa suunnitellusti ottaa aikaa kiireisestä arjesta vaikuttavuuden arviointiin. Sen arvioiminen on vuosien varrella tullut yhä keskeisemmäksi työsämme, ei vain rahoittajan takia, vaan myös suhteessa oman työn kehittämiseen ja siihen, että tuen piirissä olevat saisivat mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan vastaavaa tukea. Kehitysprosessi on sisältänyt lukuisia reflektioita ja kehittäviä yhteisiä arviointeja, joiden kautta on ollut mahdollista peilata omaa työtään. Tulosten näkyminen niin selkeästi jo pienen otannan kanssa oli iloinen yllätys. (Holmberg-Kalenius 2020.)

Työn avulla saadaan mielestäni nyt esille se, mitä halutaan tietää ja mikä olikin tavoitteena Valopilkun työn puolesta. Hyvinvointikartoituksen avulla saa helposti ja nopeasti selville tuen tarvitsijan tilanteen ja tarpeet sekä ryhmän osalta vertaisuuden vaikutus elämään tulee näkyväksi heti vastausten syöttämisen jälkeen. Arviointimenetelmä helpottaa myös työn kohdentamista sen lisäksi että se nopeuttaa ryhmäläisten tilanteen selvittämistä. Uskon että ryhmäläinen itsekin pääsevät eri tavalla kiinni oman hyvinvointinsa tilaan ja itse tukiryhmään, kun hän alussa täyttää hyvinvointikartoituksen. Se ikään kuin ohjaa hänet aiheen piiriin ja oman vointinsa äärelle. Oli sääli, että ryhmä loppui kesken koronatilanteen takia ja että loppukartoitus jouduttiin tekemään sähköisesti. Ryhmäläisille olisi varmaan ollut merkittävää saada täyttää myös loppuarvioinnit yhdessä ja ryhmässä, koska se olisi ollut yhteisesti kuljetun matkan kokoamista ja jokaisen ryhmäläisen ohjautumista kohti oman elämänsä jatkamista. (Holmberg-Kalenius 2020.)

Arviointimenetelmä on oivallinen työväline, jota tulemme käyttämään työmme eri vaiheissa. Vaikka arviointia ja itsearviointia on tehty koko ajan, niin selkeää arviointimittaria ei ole aiemmin ollut. Työntekijöinä olemme koko ajan olleet tietoisia työmme vaikuttavuudesta, sillä se on näkynyt tuen piirissä olevien voinnissa ja heidän oman elämänsä haltuun otossa, mutta mittaria sen mittaamiseen meillä ei ole aiemmin ollut. Vaikutus on näin ollen valtava, koska vaikuttavuuden arviointia on nyt helpompaa tehdä ja tuloksia helpompaa nähdä. Mittarin käyttäminen ja mahdollisuus arvioida työmme tuloksia on meille työntekijöille myös inspi-

roivaa. Samalla se tekee jatkossa mahdolliseksi esitellä kiusaamisen jälkihoidon merkityksellisyyttä mittariston tulosten kautta. Arvostan kovasti sitä, että Sanna on harjoittelunsa aikana kiinnittänyt huomionsa arviointityöhön ja vastannut tarpeeseemme saada siihen sopiva työkalu. Arviointiin ja vaikuttavuuteen keskittyminen on tuonut myös meille työntekijöille uusia näkökulmia työhömmme. (Holmberg-Kalenius 2020.)

10.4 Oman toiminnan arviointia

Miten päädyin tekemään vaikutusten arviointia Valopilkkuihin? Johdatus tämän teeman pariin oli sattumaa. Pyysin kehittävän harjoittelun paikkaa Harjulan setlementistä, sillä se vaikutti kiinnostavalta kokonaisuudelta ja sopivalta toimintaympäristöltä yhteisöpedagogille. En siinä vaiheessa tiennyt, että on olemassa tukea kiusaamisasioille. Ensitapaamisessa Harjulan toiminnanjohtajan kanssa kävimme läpi harjoittelun tavoitteita ja hän ehdotti Valopilkkuja. Siellä oli tarvetta kehittämisen resurssille ja he ottivat minut tutustumaan heidän toimintaansa. Olen erittäin kiitollinen tästä mahdollisuudesta.

Melko pian alkoi hahmottumaan vaikutusten konkretisoimisen tarve. Kiinnostukseni tarttua siihen syttyi, kun sisäinen palo mittaamiselle ja siihen liittyvään suureen mysteeriiin oli olemassa. Aihe oli melko haastava ja kunnianhimoinen. Vaati rohkeutta luottaa siihen, että pystyn tähän ja se on ylipäättään mahdollista. Ajattelin ja luotin siihen, että pala kerrallaan eteenpäin ja yhteistyöllä tästä tulee hyvä. Se, että työlläni olisi mahdollista saada jotain konkretiaa jäämään jälkeeni oli motivoivaa. Työntekijät luottivat, antoivat vastuuta ja yhteistyö sujui alusta asti moitteettomasti. Kävimme rakentavaa dialogia työn edetessä ja muokkasimme kyselyä yhdessä. Molemmiin puolista kriittikkiä oli helppo antaa ja ottaa vastaan.

Työn edetessä kiinnostus vain kasvoi siihen, mitä mittari tulee näyttämään ja saadaanko vaikutuksia näin esiin vai ei? Jännittikin usein. Yhteiset kehittämistuokiot henkilökunnan kanssa valoivat uskoa siihen, että valmista tulee määräaikaana.

Pettymyksiä ja haasteita alkoi tulla siinä vaiheessa, kun suunniteltuja ryhmiä jouduttiin perumaan yksi toisensa jälkeen osanottaja pulan vuoksi. Alun perin oli tarkoitus, että ehtisin kahteenkin eri ryhmään kokeilemaan kyselyä. Onneksi aikataulussa oli va-

raa ja asetimme viimeisen takarajan, jolloin ryhmien olisi päästävä alkuun, jotta tulokset ehtisivät tulla ja niiden analysointiin jäisi aikaa. Tämä kehitystyö olisi jäänyt hyvin vaillinaiseksi, jos en olisi päässyt kokeilemaan ollenkaan.

Ryhmä alkoi ja vastaukset saatiin ensimmäisellä kerralla hyvin, kun kysely täytettiin kokoontumisen aikana. Sitten tuli korona ja kokoontumisten rajoitukset lopettivat ryhmäkerrat yllättäen kesken. Lopetuskysely lähetettiin sähköpostilla linkkinä webropoliiin. Vastauksia ei tullut. Kahden muistutuksen jälkeen iloksemme saatiin kaksi vastausta, josta pääsi analysoimaan mittaria ja vaikutuksia. Tämän vähäisen määrän vuoksi vastaukset ovat suuntaa-antavia, sillä yksi vastaus tekee liian ison heiton, ollakseen täysin luotettava. Mutta mittarin toimivuutta pystyin näilläkin vastauksilla toteamaan.

Koko prosessi teoriaperustasta analysointiin on ollut hyvin mukaansatempaavaa ja silmiä avaavaa. Tietoon perehtyminen ja kirjoittaminen on samalla tehnyt itseeni vaikutuksen ja olen prosessoinut itseä sekä lähipiiriäni samalla. Tunteita on ollut vihasta suureen rakkauteen saakka.

Prosessin aikatauluttaminen auttoi kokonaisuuden hallinnassa ja väliarvioinnit olivat isona apuna askeleissa eteenpäin. Olen tyytyväinen lopputulokseen, vaikka vähäiset vastaukset heikensivät luotettavuutta. Siitä saimme hyvää kokemusta ja ideoita mitä voisi tehdä toisin.

11 KEHITTÄMISTYÖN MERKITYS

Opinnäytetyöni ja koko vaikutustenarvioinnin avuksi laaditut mittarit ovat olleet avuksi Valopilkkujen toiminnalle. Oli olemassa selkeä tarve, johon tartuin ja jonka osa lopputulemaa tämä on. Kehittämistyö vaatii resurssia, ja olen voinut tarjota sitä heille tämän työn kautta. Käytännön kokeilu osoitti riskien käyvän toteen. Tulosten kerääminen ei aina käytännössä onnistu syystä tai toisesta, vaikka olisi hyvin suunniteltu ja riskit arvioitu etukäteen. Kokeilun seurauksena on käyty kehittävää keskustelua miten arviointi sitten tehdään, jos suoraa palautetta ei asiakkailta saada. Tämä kokemus vahvisti sitä, että kyselyt on toteutettava ryhmäkokoontumisten aikana.

Vastaavaa valmista kyselyä vaikutusten arvioimisen tueksi ei tiettävästi ole, jolla kiusaamisen vaikutuksia ja jälkihoitoa voidaan mitata. Tätä kyselyä on mahdollista käyttää hyödyksi kaikki tahot, jossa mittaamista halutaan tehdä.

Ratkaisuehdotuksia havaittuihin ongelmakohtiin. Isoimpana haasteena ja kehittämisen kohteena tulee jatkossa olla ryhmien saaminen kasaan. Ryhmätoiminta on koettu tehokkaaksi tavaksi lieventää kiusaamisen vaikutuksia, joten sitä on ehdottomasti jatkettava. Ehdotukseni on, että nuorten kanssa toimivat ammattilaiset, kuten kuraattorit tai psykologit tekisivät lähetteet nuorille osallistumisesta ryhmiin. Ryhmään lähtemiseen tarvitaan myös vanhempien tuki, jos kyseessä on vanhempien luona asuva nuori. Nuoria saattaa pelottaa tai he eivät halua tulla ryhmiin, kuten opinnäytetyössään Pilvi Peuramäki ja Sari Viitasaari (2019, 29) kertovat. Samassa tutkimuksessa nuoret kertoivat, että vanhemmat olivat ilmoittaneet heidät mukaan ja lopulta kaikki vastanneet kokivat merkittävää hyötyä ryhmästä ja olivat tyytyväisiä kun tuli lähdetyksi.

Toinen kehittämisen kohde tietoisuuden lisääminen jälkihoidosta. Tämän ansiosta myös ryhmiin osataan hakeutua paremmin. Jälkihoidon ja kiusaamisen vaikutusten vähentämisen mahdollisuuksista on oltava edelleenkin jatkuvasti esillä erilaisissa tapahtumissa, kouluissa, lehtiartikkeleissa ja sosiaalisessa mediassa. Tätä kautta ihmiset tiedostaisivat lähteä työstämään vaikutuksia itsessään. Tätä työtä ja verkostoitumista tehdään jo nyt Valopilkuissa, joten tietoisuus lisääntyy vähitellen.

Vaikuttavuus tulee näkyväksi ajan kuluessa, joten jatkossa voisi lähettää vielä yhden kyselyn 2-3 kuukauden päästä ryhmän loppumisesta sähköpostilinkkinä. Nämä uudet syklit vahvistaisivat tulosten luotettavuutta.

12 POHDINTA

Työni on ollut matka laajan ja merkittävän asian ytimeen ja sen ympärillä vallitsevaan isoon vyyhteen. Tämän myötä on avautunut maailma, mihin minulla ei ole ollut ennen tarttumapintaa. Kiusaamisen problematiikkaan syventyminen on nostanut kirjavan joukon tunteita ja olen joutunut prosessoimaan niitä itsessäni. Tällaista herkkää aihetta ei voi käsitellä täysin objektiivisesti.

Lukuisia kirjoja ja eri tutkimuksia luettuani lopputulema kiusaamisen syistä ja seurauksista olivat yllättävän yhdenmukaisia. Pohdin johtuuko se siitä, että toimijat ovat aika marginaalinen joukko vai selkeistä faktoista ihmisyydestä ja siitä miten ihmiset kokonaisuudessa toimivat? Selkeää yksisuoraista vastausta ei ole siitä, kuka kiusaa ja ketä. Tutkimuksella on todettu, että kaikki osapuolet ovat uhreja. Ilmiössä on aina kyse myös ryhmäilmiöstä. Kukaan tasapainossa oleva ihminen ei kiusaa, eikä se ole puhtaasti kahden välistä. Ympäristön hiljainen hyväksyntä ja puuttumattomuus on myös osa ilmiötä.

Jälkihoito ja mahdollisuus helpottaa kiusaamisen seurauksien tuskaa, sekä toivon löytymisen selviämisestä, on iso mahdollisuus jokaiselle kiusatulle. Tietoisuus sen olemassaolosta leviää jatkuvasti ja siihen tarvitsee tehdä vielä paljon työtä. Sen konkretisoiminen mitä jälkihoito ihmisessä vaikuttaa jäi työssäni puutteelliseksi. Siihen vaikutti tarpeeksi suuren koejoukon puuttuminen ja pienen ryhmän keskeytyminen. Otoksesta kuihtui liian pieni, jotta työlläni olisi ollut vahvempi kokeilupohja tai tutkimuksellinen merkitys.

Parhaan ja luotettavamman tuloksen saamiseksi olisi voinut tehdä verrokki kyselyn kiusatuille henkilöille, jotka eivät ole käyneet jälkihoidossa. Tätä mahdollisuutta en käyttänyt tässä työssäni.

Opin paljon vaikuttavuuden arvioimisesta. Enää se ei ole suuri mysteeri, kuten työtäni aloittaessa. Henkisen tason työtä voidaan arvioida ja se on tämän päivän työelämässä olettamus. Opin myös käytännössä siitä prosessista, miten toimintaa kehitetään. Kehittäminen vie valtavasti resurssia ja normaalin toiminnan ohessa se jää sivuosaan. Itse olin Valopilkuissa kehittävässä harjoittelussa, joten keskityin aikani tämän kehittämiseen. Tämä auttoi heitä arvioinnin eteenpäin saamisessa.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli selvittää kehitetyn mittarin toimivuutta kiusaamisen vaikutusten arviointiin sekä vertaistukeen perustuvan jälkihoidon vaikuttavuutta. Tutkimuskysymykset olivat: Näyttääkö mittari kiusaamisesta aiheutuneet vaikutukset? Kyllä näyttää. Mutta sitä, mitä muita asioita olotilaan on vaikuttanut, ei voi todentaa. Onko Jälkihoidon vaikutukset todennettavissa? Vaikutukset näkyvät muuttuneina palkkeina mittarissa. Tässä kokeilussa mittavirhe ja prosessin keskeytyminen mahdollisesti vääristää vastauksia, mutta kokeilu osoitti sen, että muutokset on

mahdollista saada näkyviin. Onko vertaistuellalla merkitystä selviämiseen? Vertaisuudenvaikutusmittari näytti yhdenmukaisesti vahvan merkityksen vertaisuudelle. Täyttääkö toiminta tavoitteensa? Jokainen pienikin muutos parempaan on osa tavoitetta. Mittari osoitti miten vaikutuksellista työtä Valopilkuissa tehdään ja muutoksia ihmisten hyvinvoinnissa oli todennettavissa. Mittari kertoi, että kaikki tarvitsevat tukea kiusaamisesta aiheutuneiden asioiden käsittelyyn ja vertaisuus on oikea keino käsitellä vaikeita asioita.

Loppukeskustelussa Valopilkun työntekijän kanssa totesimme, että jatkossa he tarkastelevat vastauksia myös yksilötasolla ja kehittävät siihen toimintamallin, että kuitenkin anonymiteetti säilyy. Sen jälkeen heillä on mahdollista vielä tarkemmin kohdistaa sisällön kehittämisen.

Jatkotutkimuksen aihe-ehdotukseni olisi tutkia ihmisten tietoisuutta siitä, että jälkihoitoa on olemassa ja siitä, miten oireista voi selviytyä. Entisiä koulukiusattuja on paljon. Kysyttäessä voisi kartoittaa, olisiko hän valmis lähtemään ryhmään? Tästä saisi tietoa mikä estää ihmisiä tulemasta jälkihoitoon tai mikä asia edesauttaa sitä osallistumaan. Mikäli tätä tietoisuutta ei Suomessa ole riittävästi, sen eteen voisi tehdä työtä valtakunnallisella kampanjalla.

Toinen tutkimusaihe olisi koulun käytännön toimet kiusaamistapauksissa esimerkkicasen kautta ja sen vaikuttavuuden arviointi. Olisi mielenkiintoista tietää miten toimintamalleja toteutetaan.

LÄHTEET

- Aistrich, Matti 2014. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata. Sitra. Viitattu 9.4.2020. <https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaa-mitata/>
- Annala, Vilja 2017. Koulukiusattujen kokemuksia kiusaamisen seurauksista ja selviytymisen polulla. Sosiaalityön Pro Gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 20.1.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101004/GRADU-1493738550.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anttila, Pirkko 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi Oy.
- Enzensberger, Hans Magnus 2013. Kauhun kylväjät. Kirjoitus radikaalista häviäjistä. Suom. seminaari: Elina Billhardt, Janika Burgmann, Hannes Hennen, Marita Koskela, Pilvi Lehtilä, Janika Saari, Eevastiina Suutari, Olli Toivonen. Turku-Tampere: Savukeidas.
- Etelälähti, Marketta 2007. Vaikuttavuusyhteiskunta. Sosiaalisten olojen arvostelusta vaikutusten todentamiseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 84. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Etelälähti, Pekka 2019. Tulostittauksen pieni käsikirja. Helsinki: BoD-Books on Demand.
- Hamarus, Päivi 2012. Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Hamarus, Päivi & Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hedrenius, Sara & Johansson, Sara 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Suom. Urpu Strellman. Helsinki: Tietosanoma.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Holmberg-Kalenius 2020. Vs: Opinnäytetyöni. Email sanna.tellervo@gmail.com 17.4.2020.
- Holmberg-Kalenius, Tina & Salmi, Saija & Salmi, Katri 2018. Vahvuudet esiin! – Kiusaamisen jälkihoitomalliin perustuva kiusaamisen jälkihoidon menetelmäopas. Kiusaamisasioiden tuki- neuvontakeskus Valopilkkä. Harjula settlementti.
- Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Talinna: Prometheuskustannus Oy.
- Hämäläinen, Pekka 2008. Elämä on epäreilua. Hyväksy ja anna anteeksi. Helsinki/Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.
- Höistad, Gunnar 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Suom. Salla Korpela. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Juntumaa, Rauno 2018. Miksi Vihaamme. Yksilön ja yhteisön tunteen anatomiaa. Helsinki: Kirjapaja.

Kananen, Jorma 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Toimittaja Risto Heikkinen.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja. Toimittaja Teemu Makkonen.

Kaski, Satu & Nevalainen, Vesa 2017. Jo riittää. Irti kiusaamisesta ja kiusaajista. Helsinki: Kirjapaja.

Kekomäki, Martti 2019. Etiikasta ekonomiaan ja takaisin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kettunen, Pekka 2017. Vaikuttavuuden arviointi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Tutkimusraportteja 2/2017. Turun kaupunki. Kaupunkitutkimusohjelma. Viitattu 9.3.2020. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/tutkimusraportti_2-2017.pdf

Korkeakoski, Esko 2017. Arvioi ja menesty. Arviointitoiminnan perusteet, prosessit ja vaikuttavuus. Mediapinta.

Kykyviisari 2019. Työterveyslaitos. Viitattu 23.12.2019. <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>

Lauerma, Hannu 2009. Pahuuden anatomia. Pahuus, hulluus, poikkeavuus. 2.painos. Porvoo: Bookwell.

Mikkola, Irja & Saarinen, Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Osasalo, Moilanen & Ritalahti 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro.

Peuramäki, Pilvi & Viitasaari, Sari 2019. Vertaistukiryhmän merkitys kiusaamista kokeneille nuorille. Opinnäytetyö. Sosionomi AMK. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.3.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226307/Opinnäytetyö_SOS15s1_Peuramäki_Pilvi_Viitasaari_Sari.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Poijuja, Soili 2016. Lapsi ja Kriisi. Selviytymisen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kirjapaja.

Salmivalli, Christina 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Stea 2019 a. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Avustusopas. Viitattu 13.11.2019. <https://www.stea.fi/documents/2184241/2579445/Avustusopas/f160c76c-b883-9551-9c80-a8297f24ea6d>

Stea 2019 b. Stea-avustus – toiminnan tulosten seuranta ja arviointi. Viitattu 14.11.2019. <https://www.stea.fi/documents/2184241/2738648/STEA+toiminnan+seuranta+ja+arviointi.pdf/d331d757-6804-4a61-d6c6-212eb7a81179/?t=1554359141468>

Stea 2019 c. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Itsearviointiopas. Viitattu 19.12.2019. <https://www.stea.fi/documents/2184241/2492102/Itsearviointiopas/9c90fac1-47a8-4bdc-a35f-9b22d9020080>

Syrjämpää, Janette 2019. Koulukiusaamisen kokemuksia kiusaamisen vaikutuksista. Opinnäytetyö. Laurea. Viitattu 15.11.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261587/Koulukiusattujen%20kokemuksia%20kiusaamisen%20vaikutuksista.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tenk 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu. Viitattu 21.12.2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Tervahauta, Maria 2014. Elämäntaitoja ja hallintaa keskusteluryhmästä. Teoksessa Nuorten väkivallattomuuskasvatus. Tuloksia, vaikutuksia ja vaikuttavuutta. Toim. Timo Puro ja Maria Tervahauta. Non Fighting Generation. Helsinki: Books on Demand.

THL 2019. Lasten- ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 16.11.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Timonen, Pekka & Makkonen, Timo 2020. Julkisten kokoontumisten rajoittaminen valtioneuvoston 16.3.2020 tekemässä linjauksessa. Oikeusministeriö. Viitattu 4.4.2020 <https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/4750802/Oikeusministeri%C3%B6n+muistio+julkisten+kokoontumisten+rajoittamisesta+valtioneuvoston+linjauksissa/3adc48ad-ec8f-b131-fa11-4a4ac605d641/Oikeusministeri%C3%B6n+muistio+julkisten+kokoontumisten+rajoittamisesta+valtioneuvoston+linjauksissa.pdf>

Toimia 2014. Opas toimintakyvyn mittarin arviointiin toimia verkostossa. Kirjoittajat Heli Valkeinen, Heidi Anttila, Jaana Paltamaa. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.3.2020. [https://thl.fi/documents/974257/1449823/Mittariopas_VALMIS_090614+\(2\).pdf/b53595b9-15b8-4fa3-8765-23cd9221de8f](https://thl.fi/documents/974257/1449823/Mittariopas_VALMIS_090614+(2).pdf/b53595b9-15b8-4fa3-8765-23cd9221de8f)

Toimia 2019. Toimia tietokanta. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 5.2.2020. <https://www.terveysportti.fi/dtk/tmi/koti>

UNESCO 2017. School Violence and Bullying. Global Status Report. France: UNESCO.

Valopilkku 2020. Harjulan setlementti ry. Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku. Viitattu 20.2. 2020. <https://www.valopilkkuja.fi/>

Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab.


Virtanen, Petri 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1: Hyvinvointikartoitus kysely

Kuusamonseuran
tuki ja neuvotuskeskus
VALOPÖLKKU
valopolkku.fi

HYVINVOINTI KARTOITUS



Ikä: 0-6v. 7-17v. 18-29v. 30-62v. 63-79v. 80-v.

Nainen Mies Muu

Vastauksia saa käyttää toiminnan kehittämiseen ja tutkimukseen

Asioita, mitä kiusaaminen voi sinussa vaikuttaa:	Pitääkö paikkaansa?				
	Eri mieltä	Jokseenkin erimieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
1.Olen stressaantunut kiusaamisen vuoksi	1	2	3	4	5
2.Koen masennusta kiusaamisen seurauksena	1	2	3	4	5
3.Olen ahdistunut	1	2	3	4	5
4.En koe olevani turvassa	1	2	3	4	5
5.Koen alakuloa	1	2	3	4	5
6.Häpeän kiusaamiseen liittyviä tapahtumia	1	2	3	4	5
7.Itsetuntoni on heikko	1	2	3	4	5
8.Arkailen eri tilanteissa	1	2	3	4	5
9.Olen ajatellut itsemurhaa	1	2	3	4	5
10.Olen ajatellut kostoa	1	2	3	4	5
11.Tunnen vihaa muita kohtaan	1	2	3	4	5
12.Haluan satuttaa itseäni	1	2	3	4	5
13.Haluan satuttaa toisia	1	2	3	4	5
14.Luottamus toisiin ihmisiin on mennyt	1	2	3	4	5
15.Tunnen itseni alempiarvoiseksi kuin muut	1	2	3	4	5
16.Haluan olla pääasiassa yksin	1	2	3	4	5
17.Jään joukossa helposti yksin	1	2	3	4	5
18.En voi keskustella asioistani läheisilleni	1	2	3	4	5
19.Minua ei ymmärretä/ uskota	1	2	3	4	5
20.Olen siirtänyt/ keskeyttänyt opiskeluni	1	2	3	4	5
21.Kärsin arlaisista löylyistä	1	2	3	4	5
22.Minulla on uni ongelmia	1	2	3	4	5
23.En ole työkunnossa	1	2	3	4	5
24.Minulla on vaikeuksia päivittäisissä toimissa	1	2	3	4	5
25.Syön liikaa/ liian vähän	1	2	3	4	5
26.En näe tulevaisuudessa toivoa	1	2	3	4	5
27.Tarvitsen tukea käsitellä kiusaamisesta aiheutuneita asioita	1	2	3	4	5

Lisäkysymyksiä toisen kerran arviointiin:

	Eri mieltä	Jokseenkin erimieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
28. Olen käsitellyt kiusaamisen vaikutuksista myös muualla tukikeskuksessa olon aikana	1	2	3	4	5
Missä muualla olet saanut apua: (Vmpyryti)	Terapiassa	Mielenterveys-palveluissa	Kuraattorilla	Terveystenhoitajalla	Psykiatrian sairaanhoitajalla
	Palvelun-ohjaajalla	Psyykkarilla	Seurakunnassa	Muu mikä:	
29. Vertaistukiryhmä on aktivoitunut minua keskustelemaan läheisieni kanssa asiasta	1	2	3	4	5
30. Elämäntilanteeni on muuttunut ryhmätoiminnan aikana (työ, perhe, Kaverit...)	1	2	3	4	5


Vapaa palaute: _____

KIITOS!

Liite 2: Vertaisuuden vaikutus elämäni kysely

Kannatus- ja kehittämiskeskus
VALOPOLKKU
 valopolkku.fi

VERTAISUUDEN VAIKUTUS ELÄMÄÄNI



Ikä: 0-6v 7-17v 18-29v 30-62v 63-79v 80v-

Sukupuoli: Nainen Mies Muu

Vastauksia saa käyttää toiminnan kehittämiseen ja tutkimukseen

Vertaisatukiryhmien tavoitteet: Ympyröi jokaisen kysymyksen kohdalla, mikä vastaa parhaiten vertaisuuden vaikutusta sinuun.	Täysin erimieltä	Jokseenkin erimieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
1. Sain jakaa oman tarinani	1	2	3	4	5
2. Minua kunnioitettiin	1	2	3	4	5
3. Tulin ymmärretyksi paremmin kuin muualla	1	2	3	4	5
4. Ilmapiiiri oli luottamuksellinen	1	2	3	4	5
5. Ilmapiiiri oli tuvallinen	1	2	3	4	5
6. Koin olevani hyväksytty ryhmässä	1	2	3	4	5
7. Tulin kohdatuksi omansäisenä	1	2	3	4	5
8. Vuorovaikutus oli rakentavaa	1	2	3	4	5
9. Kokemustani arvostettiin	1	2	3	4	5
10. Ryhmässä oli mahdollista näyttää tunteita	1	2	3	4	5
11. Sain tukea toisilta	1	2	3	4	5
12. Sain ryhmästä vähintään yhden uuden ystäväni	1	2	3	4	5
13. Toisten tarinat auttoivat minua ymmärtämään itseäni paremmin	1	2	3	4	5
14. Kaikki olivat tasa-arvoisia	1	2	3	4	5
15. Koin yhteyttä toisten kanssa	1	2	3	4	5
16. Kaikki olivat tasa-vertaisia	1	2	3	4	5
17. Koin oman tarinani auttevan muita	1	2	3	4	5
18. Osallistuin aktiivisesti keskusteluun	1	2	3	4	5
19. Vertaistuki lisäsi minun toivoo paremmasta huomisesta	1	2	3	4	5
20. Oli tärkeää että ryhmä pysyi samana	1	2	3	4	5
21. Koin ryhmässä työstämisen merkitykselliseksi	1	2	3	4	5
22. Vertaisuus on oikea tapa käsitellä vaikeita asioita	1	2	3	4	5

Vapaa palaute _____

