



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Milja Kainulainen

KIRJOITA VAAN

Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät asiakastyössä

Sosiaali- ja terveysala
2020

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Milja Kainulainen
Opinnäytetyön nimi	KIRJOITA VAAN. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät asiakastyössä
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	30 + 5 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Kirjallisuusterapia ja sen menetelmät antavat mahdollisuuden käsitellä vaikeitakin tunteita ja ajatuksia muuten kuin puhumalla. Tämän tutkimuksen päätutkimusongelmana ja tavoitteena oli selvittää, miten kirjallisuusterapiaohjaajan pitämään koulutukseen osallistuneet asiakastyötä tekevät henkilöt ovat soveltaneet tai ajattelevat voivansa soveltaa koulutuksessa oppimiaan menetelmiä osana omaa asiakastyötään. Tutkimuksessa selvitettiin myös, ovatko koulutuksen osallistujat käyttäneet kirjoittamista osana asiakastyötään aiemmin ja käyttävätkö he sitä enemmän tai vähemmän koulutuksen jälkeen. Tavoitteena oli tuoda kirjallisuusterapiaa ja sen mahdollisuuksia enemmän esille.

Tämän työn teoriaosuudessa käsitellään kirjallisuusterapiaa useasta eri näkökulmasta, kuten kirjallisuusterapian historiaa, sovellettavuutta ja kirjallisuusterapian ja terapeuttisen kirjoittamisen suhdetta. Tutkimus on toteutettu pääosin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä, mutta mukana on myös välimatka-asteikollinen kysymys kvantitatiivisena menetelmänä. Tutkimusaineisto on kerätty kolmella kyselylomakkeella.

Koulutukseen osallistuneille teetetyistä kyselyistä selvisi, että vastaajista kaikki olivat käyttäneet koulutuksessa oppimiaan menetelmiä työssään ja heillä oli myös ideoita siihen, miten niitä voisi käyttää jatkossa. Vastaajat myös ilmoittivat käyttävänsä kirjoittamista asiakastyön välineenä hieman enemmän koulutuksen jälkeen kuin ennen sitä. Osa vastaajista kertoi saaneensa ideoita opittujen menetelmien soveltamiseen muilta osallistujilta.

ABSTRACT

Author	Milja Kainulainen
Title	JUST WRITE. Bibliotherapeutic methods in client work
Year	2020
Language	Finnish
Pages	30 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

Bibliotherapy makes it possible to handle even the difficult emotions and thoughts otherwise than by talking. The participants on this research were people who took part in a training where they learned a few bibliotherapeutic methods. The aim of this bachelor's thesis was to find out how have the participants used the methods as a part of their own work with the clients or how they think they could apply them. A further aim of this thesis was to determine if the participants have used writing in the work with their clients before the training and after it and if there are differences between the answers. The purpose of this thesis was to tell about bibliotherapy and the many possibilities it offers.

The theoretical part of this bachelor's thesis includes information about bibliotherapy from a few different perspectives, which are the history of bibliotherapy, application and the relation between therapeutic writing and bibliotherapy. This research is mainly accomplished with a qualitative research method, but there is also a quantitative part, which includes a question with a interval scale. The research material of this research was collected with three separated questionnaires.

According to the research results all of the respondents had used the methods they learned in the training in their work, and they also had some ideas how could they use the methods in the future. In addition the respondents reported, that they use writing a little more as a part of the work with clients after the training than before it. Some of the respondents told they got thoughts about how they could apply the methods from the other participants in the training.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	KIRJALLISUUSTERAPIA	9
	2.1 Kirjallisuusterapian historiaa	9
	2.2 Kirjallisuusterapian tavoitteet ja tarkoitus	10
	2.3 Kirjallisuusterapian alueet ja kirjallisuusterapeuttinen prosessi	11
	2.4 Terapeuttinen kirjoittaminen.....	12
	2.5 Kirjoittaminen osana terapiaa	13
	2.6 Kirjallisuusterapian vaikuttavuuden perusta.....	14
	2.7 Soveltamismahdollisuuksia.....	15
3	TUTKIMUS	18
	3.1 Laadullinen tutkimus	18
	3.2 Määrällinen tutkimus	19
	3.3 Sisällönanalyysi	20
	3.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja sen vaiheet.....	21
	3.5 Aineiston hankinta	22
	3.6 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	23
	3.7 Tutkimuksen eettisyys	24
4	TULOKSET	25
	4.1 Osallistujien ajatuksia ennen koulutusta.....	26
	4.1.1 Kirjoittaminen välineenä asiakastyössä	26
	4.1.2 Kirjoittaminen apuna asiakastyössä ennen koulutusta.....	26
	4.1.3 Apua erilaisiin asiakastilanteisiin.....	27
	4.2 Osallistujien ajatuksia koulutuksesta heti koulutuksen jälkeen	29
	4.2.1 Omaan työhön sopivia menetelmiä.....	29
	4.2.2 Ajatuksia toisista koulutukseen osallistuneista	30
	4.3 Osallistujien ajatuksia kolme kuukautta koulutuksen jälkeen	31
	4.3.1 Kirjoittaminen välineenä asiakastyössä koulutuksen jälkeen	31

4.3.2	Menetelmien soveltaminen asiakastyössä.....	32
4.3.3	Menetelmien soveltaminen tulevaisuudessa	34
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
6	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	41

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien arvio ennen koulutusta siitä, kuinka usein he käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään.	27
Kuvio 2. Asiakastilanteet, joihin kirjallisuusterapian menetelmiä tarvittiin (ilmaisut).	28
Kuvio 3. Menetelmät, joita voisi soveltaa työssä (ilmaisut).	20
Kuvio 4. Ajatuksia useiden eri organisaatioiden osallistujista (ilmaisut).	31
Kuvio 5. Vastaajien arvio koulutuksen jälkeen siitä, kuinka usein he käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään.	32
Kuvio 6. Menetelmien soveltaminen (ilmaisut).	33
Kuvio 7. Menetelmien soveltaminen tulevaisuudessa (ilmaisut).	34

LIITELUETTELO

LIITE 1. Kutsu koulutukseen

LIITE 2. Harjoitukset koulutuksessa

LIITE 3. Kysely ennen kirjallisuusterapiakoulutusta

LIITE 4. Kysely heti koulutuksen jälkeen

LIITE 5. Kysely kolme kuukautta koulutuksen jälkeen

1 JOHDANTO

Mielestäni on erittäin tärkeää, että ihmisille voidaan tarjota monenlaisia tapoja käsitellä vaikeita asioita sekä työstää tunteita ja ajatuksia. Haluan tämän opinnäytetyön avulla tuoda kirjallisuusterapiaa ja sen mahdollisuuksia esille, ja herättää kiinnostusta aiheeseen. Haluan myös laajentaa omaa tietämystäni ja ammatillista osaamistani, joita voin hyödyntää tulevaisuudessa töissäni sosiaalityössä. Aiheen ympärillä toiveenani on myös, että yhä useampi asiakas voisi saada avukseen puhumis- ja keskusteluavun rinnalle muita keinoja käsitellä ja kohdata vaikeita aiheita, tunteita ja ajatuksia.

Idean tähän opinnäytetyöhön sain ohjaajaltani, lehtori Ahti Nymanilta. Aiheeseen tarttuminen tuntui luontevalta, koska kirjoittaminen ja kirjallisuus, mielen hyvinvointi ja sen tukeminen kiinnostavat minua. Työn edetessä olen huomannut, että kirjallisuusterapia on aiheena hyvin kiinnostava myös sen menetelmien monipuolisten käyttömahdollisuuksien vuoksi.

Tavoitteenani on selvittää tämän opinnäytetyön avulla, miten kirjallisuusterapia-koulutukseen osallistuneet sosiaalityön ammattilaiset ovat mahdollisesti soveltaneet koulutuksessa oppimiaan menetelmiä asiakastyössä. Tutkimuksessani selvittän myös, kuinka paljon osallistujat käyttivät kirjoittamista apunaan asiakastyössä ennen ja jälkeen koulutuksen ja onko näiden välillä eroa.

Toteutin tämän tutkimuksen kirjallisuusterapiaohjaaja Teija Ahlvin järjestämien koulutusten yhteydessä. Koulutuksia oli kaksi ja ne olivat osallistujille maksuttomia. Koulutuksissa käytiin läpi kirjallisuusterapian teoriataustaa ja kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttämistä asiakastyössä. Tutkimukseen osallistujiksi valittiin koulutukseen osallistuvat henkilöt.

2 KIRJALLISUUSTERAPIA

Kirjallisuusterapia on luovuusterapeutista toimintaa, joka käsittää lukemista ja kirjoittamista ryhmissä. Vuorovaikutuksellinen keskustelu on yksi olennainen osa kirjallisuusterapeutista ryhmätoimintaa. Kirjallisuusterapian tavoitteena on kehittää itseilmaisua ja lisätä itsetuntemusta. Muita tavoitteita ovat vuorovaikutustaitojen edistäminen ja vaikeiden asioiden ilmaisussa auttaminen. Kuten kaikkien terapioiden tavoite, myös kirjallisuusterapian tavoite on muutos. Kirjallisuutta ja runoja käytetään muutoksen välineenä, ja näiden ohella tai sijasta voidaan käyttää myös elokuvia, videoita tai valokuvia. (Linnainmaa 2008.)

Kirjallisuusterapia käsitteenä ei ole vielä täysin vakiintunut. Kirjallisuusterapian ohella käytetään myös nimityksiä runoterapia (poetry therapy), kirjoittamisterapia, sanataideterapia ja lukemisterapia (reading therapy). Suomessa käytetään termiä kirjallisuusterapia. (Hietanen & Saarilahti 2019.) Tässä työssä käytetään termiä kirjallisuusterapia, jolla tarkoitetaan lukemista ja kirjoittamista sisältävää terapeutista toimintaa sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä.

2.1 Kirjallisuusterapian historiaa

Kirjallisuusterapian juuret ulottuvat ainakin 1700-luvun lopun Eurooppaan, jossa mielisairaanhoidon henkilö halusi alkaa hyödyntää lukemista osana hoitoa. Lukemista sisällytettiin mielisairaaloiden virkistysohjelmiin jo tuolloin ainakin Ranskassa, Englannissa ja Italiassa. Yhdysvalloissa puolestaan yhdysvaltalaisen psykiatrian perustaja Benjamin Rush ohjasi 1800-luvun alulla hoitohenkilökuntaa rohkaisemaan potilaita lukemaan ja kirjoittamaan lääkärin antamista aiheista. Käsitteen biblioterapia nosti esiin Samuel Crothes ensimmäisen maailmansodan sotasairaaloiden invalidien hoidossa. Tuolloin käsitteellä viitattiin lukemisen kuntouttavaan, kasvattavaan ja virkistävään vaikutukseen. (Ihanus 2009.)

Kirjallisuusterapian alalla ensimmäinen väitöskirja julkaistiin vuonna 1949. Väitöskirjan kirjoittaja Caroline Shrodes katsoi, että kirjallisuus esittää henkilökohtaisia suhteita, keskusteluita, mielialoja ja traumaattisia kokemuksia symbolisesti. Euroopan tasolla alan yhdistystoiminta on saanut alkunsa Suomessa vuonna 1981,

jolloin perustettiin Suomen kirjallisuusterapiayhdistys. Suomalaista yhdistystä seurasi vastaava saksalainen yhdistys, joka perustettiin vuonna 1984. (Ihanus 2009.)

Kirjallisuusterapialla on pitkät juuret historiassa. Kirjallisuuden, runouden ja kirjoittamisen voima on huomattu ja sitä on hyödynnetty jo pitkään. Kirjallisuusterapialla on aivan syystä paikkansa ja asemansa osana terapia- ja hoitotyötä monissa erilaisissa potilas- ja asiakastilanteissa.

2.2 Kirjallisuusterapian tavoitteet ja tarkoitus

Kirjallisuusterapian tavoitteena on auttaa asiakasta avautumaan kipeistä ja myös kielletyistä asioista. Luetun tai kirjoitetun tekstin välityksellä aloitettu aiheen käsittely tekee omista ongelmista helpommin lähestyttäviä. Yksi olennaisista tekijöistä kirjallisuusterapiassa onkin sanojen ja tekstien mahdollistama etäisyys omiin asioihin. (Huldén 2019a.)

Kirjallisuusterapiassa ei ole tarkoituksena terapiassa käytettyjen tekstien sisällön analysoiminen, vaan paremminkin tekstien tunnelmien, sävyjen ja teemojen tarkasteleminen (Huldén 2008). Tarkoituksena on osallistujan auttaminen omien tunteiden ja vaikuttimien tiedostamiseen (Linnainmaa 2008). Keskeistä on tekstien avulla saavutettavissa oleva etäisyys vaikeisiin asioihin. Tekstien avulla kipeitä asioita voidaan lähestyä ikään kuin kiertoteitse. (Huldén 2008.)

Kirjallisuusterapeutin tekemisen lähtökohtina ovat kirjallisuusterapeutti Päivi Kososen mukaan luovuus ja ilmaiseminen; keskustelun, lukemisen ja kirjoittamisen avulla tapahtuva tunteiden, kokemusten ja ajatusten työstäminen. (Hietanen & Saarilahti 2019.) Tämä tekee kirjallisuusterapiasta erityisen monikäyttöisen ja monelle sopivan tavan käsitellä asioita. Ei tarvitse pelätä tai jännittää kielioppivirheitä tai muuten puutteellista osaamista, vaan tärkeintä on saada ajatuksia ja tunteita heräämään ja esille.

Kukkonen (2015) on tutkinut ikäihmisten kirjallisuusterapeuttisessa sanataideryhmässä sen merkityksiä ja terapeuttisia vaikutuksia. Ryhmään ja tutkimukseen osallistui viisi 63–80-vuotiasta henkilöä. Tutkimusmateriaalina tässä tutkimukses-

sa on käytetty ryhmäläisten kirjallisia palautteita, tapaamisten aikana nauhoitettuja äänitteitä ja ohjaajan tekemiä muistiinpanoja.

Ryhmäläisten ilmoittamat havainnot ryhmässä kirjoittamisesta ja siellä käydyistä keskusteluista on jaettu kuuteen eri teemaan. Näitä teemoja ovat muistojen herääminen, tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, asioiden työstäminen ja jäsentyminen, sosiaalisen elämän rikastuminen, vaihtelun ja virkistyneen saaminen sekä onnistumisen kokemukset. (Kukkonen 2015.)

Ryhmäläisiä yllätti se, kuinka paljon erilaiset kirjoitusharjoitukset herättivät muistoja. Ryhmäläisille heränneissä muistoissa ilmeni myös samankaltaisuuksia, mikä vahvisti myös samaistumisen ja vertaistuen kokemuksia. Ryhmä tarjosi osallistujilleen foorumin ilmaista niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Toisista ja itsestä oppimista koettiin tapahtuneen ryhmässä ja metaforien ja symbolien avulla toteutetuissa esittelyissä ryhmäläiset todennäköisesti oppivat tuntemaan toisiaan syvällisemmin kuin perinteisesti toteutetulla itsensä esittelyllä. Omien ajatusten ja kokemusten peilaaminen ja vertaaminen muiden kokemuksiin oli ryhmäläisille hyvin opettavaista. Lisäksi ryhmäläiset kokivat saaneensa sanataideryhmästä vaihtelua ja virkistystä normaaliin arkeen ja onnistumisen kokemuksia erilaisten harjoitusten parissa. (Kukkonen 2015.)

2.3 Kirjallisuusterapian alueet ja kirjallisuusterapeuttinen prosessi

Kirjallisuusterapia voidaan jakaa alueiksi esimerkiksi seuraavanlaisella kolmijaolla: kliininen tai psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia, kehityksellinen kirjallisuusterapia ja pedagoginen tai erityspedagoginen tai psykoedukatiivinen kirjallisuusterapia. Erilaiset suuntaukset, kuten kognitiivinen, psykodynaaminen, behavioraalinen tai psykoanalyttinen, ohjaavat psykoterapeuttista painotusta. Kuntouttavat ja ennaltaehkäisevät tavoitteet voidaan liittää osaksi kirjallisuuden hoidollista käyttöä. Kehityksellisen kirjallisuusterapian avulla on mahdollista aktivoida persoonallisuudessa ja sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa tapahtuvaa kehitystä. Peda-

gogisella kirjallisuusterapialla voidaan tuoda tukea oppimiseen ja syventää oppimiskokemuksia. (Ihanus 2009.)

Linnainmaa (2008) hahmottaa kirjallisuusterapeuttista prosessia seuraavien neljän vaiheen kautta: tunnistaminen, tarkastelu, liittäminen eli rinnakkain asettelu ja omakohtainen soveltaminen. Tunnistamisvaiheessa jokin asia tekstissä herättää osallistujan huomion ja avaa mielikuvituksen. Toisessa eli tarkasteluvaiheessa osallistuja tarkastelee tekstin hänessä itsessään aiheuttamaa tunnevastetta. Osallistuja etsii merkitystä tunteilleen ja kysyy itseltään paljon kysymyksiä, kuten mitä, miksi ja kuinka. (Linnainmaa 2008.)

Prosessin kolmannessa eli liittämis- tai rinnakkain asetteluvaiheessa osallistujan mieleen voi nousta uusia, erilaisia vaikutelmia, ja hän huomaa, että asioita voi tarkastella yhtäaikaaisesti monesta erilaisesta näkökulmasta. Osallistuja huomaa mahdollisuuden verrata keskenään ristiriitaisia vaikutelmia toisiinsa ja asettaa niitä rinnakkain. (Linnainmaa 2008.)

Viimeisessä vaiheessa eli omakohtaisen soveltamisen vaiheessa osallistuja pohtii ja oivaltaa, miten käsitellyt tilanteita voisi soveltaa hänen omaan elämäänsä ja miten heränneitä tunteita voisi käsitellä. Osallistuja pohtii sitä, miten hän voisi liittää uuden oivalluksen osaksi omaa elämäänsä ja haluaako hän muuttua. Prosessin vaiheet eivät välttämättä etene kaavamaisesti, vaan ne voivat esiintyä myös limittäin ja kyseinen prosessimalli kuvaa valmiin, annetun tekstin vaikutuksia, eikä niinkään itse tuotetun tekstin vaikutuksia. (Linnainmaa 2008.)

2.4 Terapeuttinen kirjoittaminen

Joidenkin ammattilaisten mielestä terapeuttisen kirjoittamisen ja kirjallisuusterapian välille on tehtävä selkeä ero. Toisten mielestä eroa ei ole mielekästä tehdä. Kirjallisuusterapialle ajatellaan kuitenkin perinteisesti olevan ominaista vuorovaikutuksellisuus; osallistujien vuorovaikutus keskenään ja osallistujan vuorovaikutus ohjaajan kanssa. Esimerkiksi päiväkirjakirjoittaminen, jossa vuorovaikutusta ei ole, on terapeuttista kirjoittamista, eikä kirjallisuusterapiaa. (Ihanus 2015.) Kar-

keasti jaettuna kirjallisuusterapia on ohjattua toimintaa ja terapeutista kirjoittamista voi harjoittaa itsekseen.

Kirjallisuusterapiaa toteutetaan perinteisesti ryhmämuotoisena ohjaajan vetämänä toimintana, jolloin vuorovaikutus ja palautteen saaminen ovat olennainen kirjallisuusterapiaa. Tästä syystä ei voida ajatella, että pelkkä itsenäisesti tapahtuva terapeutin kirjoittaminen tai esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen olisivat kirjallisuusterapiaa. (Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry 2019a.)

2.5 Kirjoittaminen osana terapiaa

Esterlingin ja muiden tekemä yhteenveto lukuisista kirjoittamista käsittelevistä tutkimuksista tukee ajatusta siitä, että kirjoittamista voidaan käyttää terapeuttisena ja ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Monenlaista kirjoitustapaa, kuten vapaamuotoinen tai kohdennettu, voidaan käyttää. Kirjoittamisen aikaan saama muutos tapahtuu niin tunne- kuin kognitiivisella ja toiminnallisellakin tasolla. (Lindquist 2009.)

Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi osana traumaterapiaa ja trauman hoitoa. Trauman käsittelyyn saadaan apua kaikesta, minkä avulla saadaan symbolista etäisyyttä asiaan, mikä kirjallisuusterapiassa toteutuu. Monenlaiset kirjallisuusterapian harjoitukset ovat sopivia käytettäväksi traumatisoituneiden kanssa, mutta erityisen käytetty harjoitus on kirjeen kirjoittaminen kaltoinkohtelijalle tai menetetyille läheiselle traumatisoituneiden kanssa. (Huldén 2019b.)

Traumaterapiassa ja ylipäätään traumatyöskentelyssä sijaistraumatisoitumisen riski on aina olemassa. Terapeutin on tärkeää pitää huolta jaksamisestaan ja työnohjaus on korvaamattoman tärkeää. Työnohjauksen apuna voidaan käyttää työpäiväkirjaa, johon terapeutti kirjoittaa työstään ja asiakkaistaan tuntemuksiaan. Tällä tavoin voidaan ennaltaehkäistä sijaistraumatisoitumista ja hoitaa jo tapahtunutta sijaistraumatisoitumista. (Huldén 2019b.)

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa lukemista ja kirjoittamista käytetään työkaluna. Kirjoittaminen toimii luovana itsetutkiskelun ja -ilmaisun välineenä terapiassa ja se antaa mahdollisuuden tarkastella omia tunteitaan ja muistojaan omaan

tahtiin etäisyyden päästä. Tämä auttaa ymmärtämään itseään ja ympäristöään. Kirjallisuusterapiassa voidaan luoda hahmoja kuvaamaan itsen eri puolia ja näin etäältä tutkia itseään eri näkökulmista. Hahmot voivat olla myös voimahahmoja, joilta voi pyytää neuvoa tai joilta saada voimaa ja luottamusta elämään. Näitä olentoja voivat olla kirjallisuuden henkilöitä tai hahmoja tai alusta asti itse kirjoitettuja ja luotuja olentoja. Tällainen harjoitus sopii muun muassa pelkojen, masennuksen, ahdistuksen ja riippuvuusongelman hoitoon. (Kosonen & Mäki 2019.)

2.6 Kirjallisuusterapian vaikuttavuuden perusta

Kielellistämällä tunnetila se saadaan konkreettisempaan muotoon ja helpommin käsiteltäväksi. Kirjoittaja voi ajatuksiaan ja kokemuksiaan kielellisesti ilmaise-malla oivaltaa paremmin sen, mitä ajattelee ja millaisia erilaiset ilmiöt hänen henkilökohtaisessa kokemusmaailmassaan ovat. Kokemuksista, ajatuksista ja tunteis-ta kirjoittaminen vaativat niiden asettamista järjestykseen ja jäsennyksen etsimistä niille. Kirjoittamalla etäisyyden luominen kipeisiin asioihin onnistuu, koska kieli mahdollistaa objektiivisen suhteen käsittelyssä oleviin asioihin. Etäisyyden koke-mus voi lisätä myös turvallisuuden tunnetta. (Lindquist 2009.)

Kirjoittamisella voidaan saavuttaa voimaantumista ja tunnekokemusten muutok-sia. Se voi myös lisätä itsetuntemusta ja ymmärrystä. Valmiiden tekstien kautta ihminen voi saada kokemuksia hyväksynnästä, ymmärryksestä ja tuesta. (Ranta-kylä 2016.) Varsinkin ryhmässä toteutetun kirjallisuusterapian etuna on vuorovai-kutus ja palautteen saaminen. Yhdessä lukemisen seurauksena syntyvä keskustelu voi herättää oivalluksia niin omasta kuin muidenkin elämästä ja juuri tällaiset oi-vallukset ovat asia, joka erottaa kirjallisuusterapian ja yksin lukemisen toisistaan (Junttila 2015).

Vaikka kipeiden asioiden työstäminen kirjoittamalla on psyykkisesti tuskallista, se tuottaa pidemmällä aikavälillä kohennusta mielenterveyteen ja vähentää masentu-neisuutta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi se edistää jäsenytyneisyyttä ja myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä. (Lindquist 2009.)

Lindquist (2009) kertoo artikkelissaan Esterlingin ynnä muiden artikkelista, jossa kerrotaan Edward J. Murrayn ja muiden sekä Denise A. Donnellyn ja Murrayn suorittamista tutkimuksista, joissa verrattiin keskenään kirjoittamisen ja psykoterapian vaikuttavuuksia. Tutkimuksissa voitiin todeta, että kirjoittaminen yksistään on lievien psyykkisten ongelmien hoidossa lähes yhtä tehokas hoitomuoto kuin lyhytterapia. Psykoterapia oli toki pelkkää kirjoittamista hieman parempi tuloksetaan. (Lindquist 2009.)

Junttilan (2015) tekemässä Pro gradu -tutkielman tutkimuksessa kartoitettiin sitä, millaiset tekstit saavat innostuneen vastaanoton mielenterveyspotilaiden lukuryhmissä. Tutkimuksessa havaittiin, että tekstien valinnassa kannattaa ottaa huomioon ohjaajan tai terapeutin oma kokemus, ryhmäläisten mieltymykset ja arvio siitä, millaisia vaikutuksia teksteillä voi olla ryhmäläisiin. Tärkeää teksteissä ovat muun muassa onnellinen ja toiveikas loppu. Kirjallisuusterapeuttien välisistä keskusteluista on tehty huomio, että heidän näkemyksensä teksteistä voivat erota paljonkin toisistaan. Myös ohjaajan oletus, että teksti on tylsä tai liian vaikea, voi osoittautua ryhmässä täysin virheelliseksi.

Kyseisen Pro gradu -tutkielman kirjallisuusterapiaryhmään osallistuneille henkilöille mieluisimpia tekstejä olivat toiveikkuutta herättävät runot, hauskat novellit ja sellaiset asiatekstit, joissa sisältö liittyi mielen sairauksiin. Tutkijan yllätti osallistujien myönteinen reaktio Kamut-sarjakuvaan. Tunteita herättävät tekstit olivat kaiken kaikkiaan mieluisimpia. (Junttila 2015.)

Tekstien valitseminen ei ole yksinkertaista tai helppoa, eikä siihen ole selkeitä ohjeita tai raameja, joiden mukaan toimia. Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa se, että vain kokeilemalla voi varmistua tekstin toimivuudesta ryhmässä. Toki on myös niin, että teksti, joka ei sovellu yhdelle ryhmälle, voi olla oikein sopiva teksti toiselle ryhmälle.

2.7 Soveltamismahdollisuuksia

Alun perin hoitotyössä käytössä ollut kirjallisuusterapia, sen menetelmät ja teoriat ovat nykyään käytössä hyvin laajasti kliinisen hoitotyön ulkopuolella. Kirjalli-

suusterapiaa hyödynnetään kasvatuksessa, sosiaalityössä ja ennaltaehkäisevässä mielenterveyshoitotyössä. (Ihanus 2015.)

Kirjallisuusterapian keinoin voidaan käsitellä elämän haasteellisia asioita ja tukea ihmisten hyvinvointia oli kyseessä sitten lapset, nuoret, aikuiset tai ikääntyneet asiakkaat (Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry 2019b). Lasten kirjallisuusterapiasta käytetään nimitystä satuterapia ja nuorten kanssa tehdään kirjallisuusterapiaa. Kirjallisuusterapiaa ei käytetä vain sairaiden ihmisten kanssa, vaan yhtä lailla myös terveiden kanssa. Se sopii sovellettavaksi esimerkiksi kuntoutukseen, kasvatustyöhön ja erilaisten elämänkriisien parissa olevien ihmisten kanssa. (Jokipii 2006.)

Kirjallisuusterapiasta voivat hyötyä monenlaiset eri asiakasryhmät, kuten esimerkiksi kuntoutujat, riippuvuusongelmista kärsivät, vangit, oppimisvaikeuksista kärsivät ja vammautuneet ihmiset (Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry 2019a). Kirjallisuusterapeuttien menetelmien hallitseminen on ammattilaiselle hyödyllistä, koska niitä voidaan soveltaa laajasti erilaisten asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa.

Prosessinomaisen kirjoittamisen onnistuminen riippuu muun muassa prosessiin ohjaavasta ohjeistuksesta ja potilaasta, joten se, onko kirjoittaminen sopiva keino ihmisen auttamiseen, selviää vain kokeilemalla. Kirjoittamisen voidaan kuitenkin olettaa sopivan useimmille, jos henkilöllä ei ole erityisiä kielteisiä kokemuksia kirjoittamisesta. Kirjoittaminen on oikein sopiva keino terapiassa sellaisille, jotka ovat jo aiemmin elämässään työstäneet omia kipukohtiaan kirjoittamisen avulla. Erityistä hyötyä kirjoittamisesta voivat saada sellaiset henkilöt, jotka kokevat epämiellyttäväksi tai vaivaannuttavaksi kipeiden aiheiden käsittelemisen puhumalla. (Lindquist 2009.)

Kähmi (2015) toteutti väitöskirjansa tutkimuksen psykoosia sairastaville tarkoitettussa kirjallisuusterapiaryhmässä. Ryhmä kokoontui vuoden ajan, jolloin tutkimusaineistoa kerättiin. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, mikä on asiakkaan kannalta merkityksellisintä ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa, mikä henkilökohtainen merkitys terapeutilla metaforilla ja runollisella kielellä on psyko-

sia sairastavalle ja minkä tyyppinen kirjallisuusterapia soveltuu skitsofreniaa ja muita psykoosisairauksia sairastaville. Tutkimuksessa selvisi, että tärkeimpiä tekijöitä runoterapiaprosessissa olivat osallistujien mielestä sosiaalinen vuorovaikutus, turvallisuus sekä itseilmaisu kirjoittamalla. Ryhmässä koettiin vahvaa ryhmähenkeä.

Suurimmat haasteet ryhmässä toimimiselle toivat skitsofreenikoiden oireet. Kuitenkin alun vaikeuksien jälkeen ohjaajan valitsemat vuorovaikutteisemmat tehtävät auttoivat pitämään yllä keskittymiskykyä ja saivat ryhmän toimimaan paremmin. (Kähmi 2015.) Vaikka kirjallisuusterapian menetelmät sopivat laajalle joukolle erilaisia asiakkaita ja asiakasryhmiä, jokaisen asiakasryhmän erityispiirteet kuitenkin luovat omat raaminsa sille, millaista kirjallisuusterapian toteuttaminen kunkin ryhmän kanssa on.

Yhteisöllisellä kirjoittamisella oli osallistujille hyvin monenlaisia merkityksiä. Tutkimuksen perusteella keskeisimpiä yhteisöllisen kirjoittamisen merkityksiä olivat kokemukset elämän mielekkyydestä ja toivon herääminen, ajatusten jäsentelyn helpottuminen ja mahdollisuus käsitellä vaikeita asioita metaforien avulla, mahdollisuus itseilmaisuun ja yhdessä kirjoittamisen luoma väylä luontevaan vuorovaikutukseen ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. (Kähmi 2015.)

3 TUTKIMUS

Tällä tutkimuksella pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimusongelmiin: Miten koulutukseen osallistuneet ovat hyödyntäneet oppimiaan menetelmiä omassa asiakastyössään? Millaisiin asiakastilanteisiin kirjallisuusterapian menetelmiä halutaan soveltaa? Onko osallistujien arvio siitä, paljonko he käyttävät kirjoittamista apunaan asiakastyössä, muuttunut, kun verrataan vastauksia ennen ja jälkeen koulutuksen? Tutkimuksen päätutkimusongelmana oli se, miten koulutukseen osallistujat ovat soveltaneet oppimiaan menetelmiä käytännössä omassa työssään asiakkaiden kanssa.

Yksi tärkeimpiä syitä tämän opinnäytetyön toteuttamiseen oli se, että saataisiin kerättyä ideoita siitä, miten kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää asiakastyössä sosiaalialalla. Toiveena on, että opinnäytetyötä lukevat voivat saada ideoita ja uusia välineitä omaan asiakastyöhönsä. Tavoitteena oli, että sosiaalialan ammattilaiset Vaasan alueella voisivat jatkossa tarjota apua asiakkailleen myös kirjallisuusterapeuttisten menetelmien keinoilla.

Tutkimus toteutettiin kirjallisuusterapiaohjaaja Teija Ahlvin järjestämän koulutuksen yhteydessä. Koulutukseen osallistuvat vastasivat tutkimuskysymyksiin sähköisillä kyselylomakkeilla kolmessa eri vaiheessa. Ensimmäiseen kyselyyn vastattiin ennen koulutukseen osallistumista, toiseen heti koulutuksen jälkeen ja viimeiseen noin kolmen kuukauden päästä koulutukseen osallistumisesta.

Koulutuksiin osallistuneet henkilöt työskentelevät erityyppisissä tehtävissä mielenterveyden, kriisien ja erityisryhmien parissa laajasti eri-ikäisten asiakkaiden kanssa. Yhteistä kaikkien osallistujien työlle on se, että työtä voi luonnehtia auttamistyöksi.

3.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus tarkoittaa sellaista tutkimusta, jossa ei käytetä tilastollisia menetelmiä aineiston hankkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään lukujen sijasta sanoja ja lauseita. Laadullista tutkimusotetta käytetään silloin, kun tut-

kittavasta ilmiöstä ei vielä tiedetä mitään, eikä siitä ole olemassa teorioita. Tällaisella tutkimuksen toteuttamistavalla ei pyritä luomaan yleistyksiä, kuten määrällisellä tutkimuksella. Määrällisen tutkimuksen taustalla on aina teorioita ja malleja eli tutkittavasta ilmiöstä on hyvä käsitys jo valmiiksi. (Kananen 2017, 33-36.)

Denzinin & Lincolnin mukaan laadullisessa tutkimuksessa on usein tavoitteena selvittää, millainen tutkittava ilmiö tai asia on tutkittavien mielestä tai miksi ihminen käyttäytyy tietyssä ympäristössä tietyllä tavalla (Kiviniemi 2010). Tämä tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena, koska on haluttu selvittää tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia ja näkemyksiä ja niiden avulla vastata tutkimusongelmiin.

Laadullista tutkimusta voidaan kuvata prosessiksi monesta syystä. Laadullinen tutkimus ei aina etene etukäteen suunniteltujen selkeiden vaiheiden mukaisesta, vaan monet tutkimukseen liittyvät asiat, kuten tutkimusongelmat tai aineiston keräämiseen liittyvät ratkaisut, voivat selkiytyä tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen alkuvaiheessa tutkimusongelmat eivät aina ole täsmentyneet, vaan niiden tilalla voidaan puhua työhypoteesista, johtolangasta tai johtoajatuksista, joiden pohjalta päätetään tutkimukseen liittyvistä asioista. Tutkimuksen toteuttamisessa koettu voi muuttaa tai kokonaan vaihtaa johtoajatuksia työn edetessä. (Kiviniemi 2010.)

3.2 Määrällinen tutkimus

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdetta kuvataan ja tulkitaan tilastojen ja numeroiden avulla. Kvantitatiivisella menetelmällä toteuttavaksi sopii tutkimus, jossa ollaan kiinnostuneita luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailusta ja numeerisiin tuloksiin perustuvasta ilmiön selittämisestä. Vaikka laadullisen ja määrällisen tutkimuksen eroa usein korostetaan, niitä voidaan hyvin käyttää myös samassa tutkimuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Tässä tutkimuksessa määrällistä tutkimusotetta edustavat asteikolliset kysymykset eli ne kysymykset, joissa vastaus annetaan numerona tietyltä numeroasteikolta. Tutkimuksessa on haluttu käyttää kvalitatiivisen menetelmän lisäksi kvantitatiivista menetelmää, jotta saadaan tuotettua vertailtavaa tietoa.

3.3 Sisällönanalyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointiin voidaan käyttää sisällönanalyysiä. Sitä pidetään niin yksittäisenä metodina kuin väljänä teoreettisena kehyksenä ja sen avulla voidaan tehdä analyysi systemaattisesti ja objektiivisesti. Tämän analyysimenetelmän tarkoitus on saada tutkittavasta ilmiöstä muodoltaan tiivistetty ja yleinen kuvaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Sisällönanalyysi toteutetaan yksinkertaisuudessaan siten, että ensin päätetään, mikä kyseisessä aineistossa on kiinnostavaa. Seuraavaksi aineistosta erotetaan ja merkitään asiat, jotka sisältyvät tutkijan kiinnostukseen. Kiinnostavat asiat kerätään erilleen ja muu osa aineistosta jätetään tutkimuksen ulkopuolelle. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan, teemoitellaan ja tyypitellään. Viimeisessä vaiheessa tehdystä kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Ensimmäisessä vaiheessa voidaan huomata, että kiinnostavia asioita on valtavasti, mutta täytyy rajata kiinnostuksensa tarkkaan ja pysyä päätöksessään. Toisesta vaiheesta eli kiinnostavien asioiden erottelemisesta muusta käytetään myös nimityksiä aineiston litterointi ja koodaaminen. On tutkijan itsensä päätettävissä, millaisia merkkejä tai erottelutapoja käyttää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Kolmannessa vaiheessa tehdään luokittelu teemoittelu ja tyypittely. Luokittelu on aineiston yksinkertaista järjestämistä, jossa aineistosta määritellään luokkia. Voidaan laskea, montako kertaa kukin luokka esiintyy aineistossa. Teemoittelu on luokittelun kaltaista, mutta siinä painotetaan sitä, mitä teemoista on sanottu, eikä lukumäärillä välttämättä ole väliä. Yksinkertaistettuna kyseessä on laadullisen aineisto pilkkominen ja ryhmittely aihepiirien mukaan. Tyypittely on aineiston ryhmittämistä tyypeiksi. Teemojen sisältä voidaan etsiä yhteisiä näkemyksiä ja muodostaa niistä jonkinlainen yleistys eli tyyppiesimerkki. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

3.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja sen vaiheet

Sisällönanalyysitapoja on kolme erilaista: aineistolähtöinen sisällönanalyysi, teoriaohjaava sisällönanalyysi ja teorialähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.) Tässä tutkimuksessa aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ei perustu teoriaan vaan analyysissä on tarkoitus luoda teoreettinen kokonaisuus aineistosta itsestään. Olennaista tässä on se, ettei analyysiyksiköitä ole ennakkoon sovittu, eikä aiemman tiedon ja teorian tutkittavasta aiheesta pitäisi ohjata analyysin toteuttamista tai lopputulosta, koska oletettavaa on, että analyysi on aineistolähtöistä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ongelmana on se, miten hyvin tutkija voi tehdä analyysin tiedonantajien ehtoilla eikä omien ennakkoluulojensa ohjaamana. Lisäksi tätä analyysitapaa pidetään ongelmallisena, koska ajatellaan, ettei ole olemassa puhtaan objektiivisia havaintoja, vaan jo tutkijan käyttämät käsitteet, menetelmät ja tutkimusasetelma vaikuttavat osaltaan saataviin tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysi on Milesin ja Hubermanin mukaan kolmivaiheinen prosessi. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi, toinen vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi ja viimeinen vaihe teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Redusoinnissa alkuperäisaineisto pelkistetään siten, että siitä poistetaan kaikki tutkimukselle epäolennaiset osat. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi tutkimustehtävää kuvaavien ilmaisujen etsimisellä auki kirjoitetusta aineistosta. Alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset listataan ja on tärkeää huomioida, että yhdestä alkuperäisilmauksesta voi löytyä useampi pelkistetty ilmaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Toisessa vaiheessa eli klusteroinnissa muodostetaan luokkia etsimällä alkuperäisaineistosta samankaltaisuutta ja erilaisuutta kuvaavia käsitteitä. Luokat nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin aineisto tiivistyy, kun yleisempiin käsitteisiin sisällytetään yksittäisiä tekijöitä. Luokittelu voidaan tehdä esimerkiksi niin, että muodostetaan alaluokkia, joita yhdistämällä muodostetaan yläluokkia. Ylä-

luokista muodostetaan vastaavasti pääluokkia, joiden nimet kuvaavat aineistosta nousevaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

Prosessin viimeisessä vaiheessa eli abstrahoinnissa muodostetaan teoreettisia käsitteitä tutkimuksen kannalta olennaisiksi katsottujen ja valikoitujen tietojen perusteella. Abstrahoinnissa päädytään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin alkuperäisdatassa käytettyjen kielellisten ilmausten kautta. Klusterointia pidetään abstrahointiprosessin osana ja abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokkia. Samalla täytyy kuitenkin pitää huolta siitä, että yhteys alkuperäisiin ilmauksiin säilyy. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146.)

3.5 Aineiston hankinta

Tähän tutkimukseen pyydettiin osallistumaan kaikkia koulutukseen tulijoita ja osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimuksen aineisto hankittiin sähköisillä kyselylomakkeilla, joihin osallistujat vastasivat anonyymisti. Osallistujat saivat kyselyihin linkit sähköpostitse. Jokainen osallistuja sai täytettäväkseen kolme lomaketta, joista ensimmäiseen pyydettiin vastaamaan ennen koulutukseen osallistumista, toiseen heti koulutuksen jälkeen ja kolmanteen eli viimeiseen noin kolme kuukautta koulutuksen jälkeen. Kyselyistä tehtiin lyhyitä, jotta vastaaja jaksaa vastata kyselyihin kolme kertaa. Lisäksi lyhyillä kyselyillä ehkäistiin liian suurta aineistomäärää.

Kyselyiden kysymykset olivat enimmäkseen avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat saivat vapaasti kirjoittaa vastaukseksi ajatuksiaan. Kysymyksissä, joissa oli annettu arviointiasteikko, vastaaja valitsi sopivan vaihtoehdon valmiiksi annetuista vaihtoehdoista.

Ensimmäisessä kyselyssä haluttiin tietää, kuinka paljon vastaajat käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään oman arvionsa mukaan. Lisäksi haluttiin tietää, millaisiin asiakastilanteisiin vastaajat mahdollisesti tulevat käyttämään koulutuksessa oppimiaan menetelmiä.

Toisessa kyselyssä kysyttiin, mitä opituista menetelmistä vastaaja uskoo käyttävänsä tulevaisuudessa asiakastyössä. Lisäksi haluttiin tietää, mitä ajatuksia osallis-

tujille heräsi siitä, että samaan koulutukseen osallistui ammattilaisia useammasta eri organisaatiosta. Vastaamisaikaa tähän kyselyyn oli kaksi viikkoa.

Kolmannessa eli viimeisessä kyselyssä kysyttiin uudestaan, kuinka paljon vastaajat käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään. Kysymys toistettiin, sillä halutaan nähdä, onko tämä muuttunut koulutuksen jälkeen. Lisäksi kysyttiin, miten vastaajat ovat mahdollisesti soveltaneet tai aikovat soveltaa koulutuksessa oppimiaan menetelmiä asiakastyössään.

Ensimmäisen lomakkeen toinen kysymys toistettiin viimeisessä kyselyssä, koska haluttiin selvittää, onko vastausten välillä eroa ennen ja jälkeen koulutuksen. Viimeisessä kyselyssä kaksi viimeistä kysymystä ovat samantyyppiset, koska ajateltiin, etteivät vastaajat ole välttämättä ehtineet vielä vastatessaan käyttää menetelmiä työssään, mutta heillä voi olla ajatuksia siitä, miten niitä voisivat työssään tulevaisuudessa käyttää. Näin saataisiin mahdollisesti kerättyä enemmän ajatuksia siitä, miten kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voitaisiin soveltaa käytännössä asiakkaiden kanssa.

3.6 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen tulosten pysyvyyttä eli sitä, että toistamalla tutkimus saadaan samat tulokset. Validiteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkitaan oikeita asioita. Validiteetti liittyy enemmän tutkimusasetelmaan ja siihen, että aineiston analyysi tehdään oikein. (Kananen 2017, 173-180.) Validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkittu sitä, mitä on luvattu tutkia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103-146). Tämän tutkimuksen validiteetti on pyritty varmistamaan sillä, että kyselyiden kysymykset vastaavat tutkimusongelmia ja kysymykset on muotoiltu mahdollisimman selkeiksi, jotta niissä olisi mahdollisimman vähän tulkinnanvaraa. Näiden keinojen avulla on pyritty varmistamaan se, että saadaan vastauksia siihen, mitä on haluttu tutkia ja kysyä.

3.7 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen ja etiikan suhde on kaksisuuntainen. Tutkimuksen tulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin ja tutkijan eettiset kannat vaikuttavat tieteellisessä työssä tehtyihin ratkaisuihin. Tutkimuksen eettisyys ei koostu vain siitä, että tutkija pitää tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteerejä pelkkinä tarkistuslistoina – hyvän tutkimuksen aikaansaamiseksi tarvitaan eettistä sitoutumista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147-157.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksen, jonka mukaan tutkimuseetiikkaan sisältyy vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattaminen ja edistäminen tutkimustoiminnassa sekä tieteeseen kohdistuvien loukkausten ja epärehellisyyden tunnistaminen ja torjunta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147-157).

Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on, että tutkija noudattaa tiedeyhteisössä tunnustettuja toimintatapoja, kuten rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä ja myös tutkimusten arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkimuksessa käytetään tutkimukseen soveltuvia, eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksen tekemisessä ja sen arvioinnissa. Tutkijan tulee ottaa huomioon toisten tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisesti siten, että kunnioittaa heidän työtään ja saavutuksiaan antamalla niille kuuluvan arvon omassa tutkimuksessaan. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee tehdä yksityiskohtaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147-157.)

4 TULOKSET

Tutkimuksen materiaali kerättiin kirjallisuusterapiaohjaajan pitämään koulutukseen osallistuneilta henkilöiltä. Kirjallisuusterapiaohjaaja järjesti koulutuksen, jossa hän opetti kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttöä. Kirjallisuusterapiaohjaaja valmisteli koulutuksen ja opinnäytetyön tekijä lähetti sähköpostilla kutsun koulutukseen yhdessä ohjaajan kanssa valituille organisaatioille. Kutsut lähetettiin sellaisille organisaatioille, joiden työntekijöiden uskottiin voivan käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä asiakastyössään. Kutsun saaneet organisaatiot valikoituivat sillä perusteella, kuinka monta organisaatiota voitiin ottaa mukaan koulutukseen.

Kutsussa (Liite 1) ilmoitettiin, että aiheesta tehdään opinnäytetyö ja kerrottiin, että osallistujien toivotaan vastaavan opinnäytetyöhön liittyviin tutkimuskysymyksiin. Kutsussa oli linkki sähköiseen ilmoittautumiseen ja ensimmäiseen tutkimuskyselylomakkeeseen. Lisäksi kutsussa pyydettiin ilmoittamaan osallistujan sähköpostiosoite, jotta seuraavat tutkimuslomakkeet voitaisiin osoittaa suoraan mahdolliselle vastaajalle.

Jokaisesta organisaatiosta kutsuttiin koulutukseen yksi osallistuja, jotta voitiin tarjota mahdollisimman monelle organisaatiolle mahdollisuus osallistua. Kirjallisuusterapiaohjaajan toiveen mukaisesti koulutuksen maksimosallistujamääräksi yhteen koulutukseen asetettiin kahdeksan osallistujaa. Koulutus järjestettiin samansisältöisenä kaksi kertaa ja osallistujat saivat valita itselleen kahdesta vaihtoehdosta paremmin sopivan ajankohdan osallistumiselle.

Koulutus kesti kaksi tuntia kerrallaan ja oli sisällöltään hyvin käytännönläheinen. Ohjaaja toteutti koulutuksen kaksiosaisena siten, että ensin käytiin läpi kirjallisuusterapiaan liittyvää teoriaa ja taustatietoa ja sen jälkeen pidettiin ikään kuin esimerkki-istunto, jonka aikana ohjaaja antoi ohjeita ja vinkkejä istunnon toteuttamiseen ja tehtävien soveltamiseen ja toteuttamiseen. Koulutuksessa opittiin neljä erilaista harjoitusta (Liite 2).

4.1 Osallistujien ajatuksia ennen koulutusta

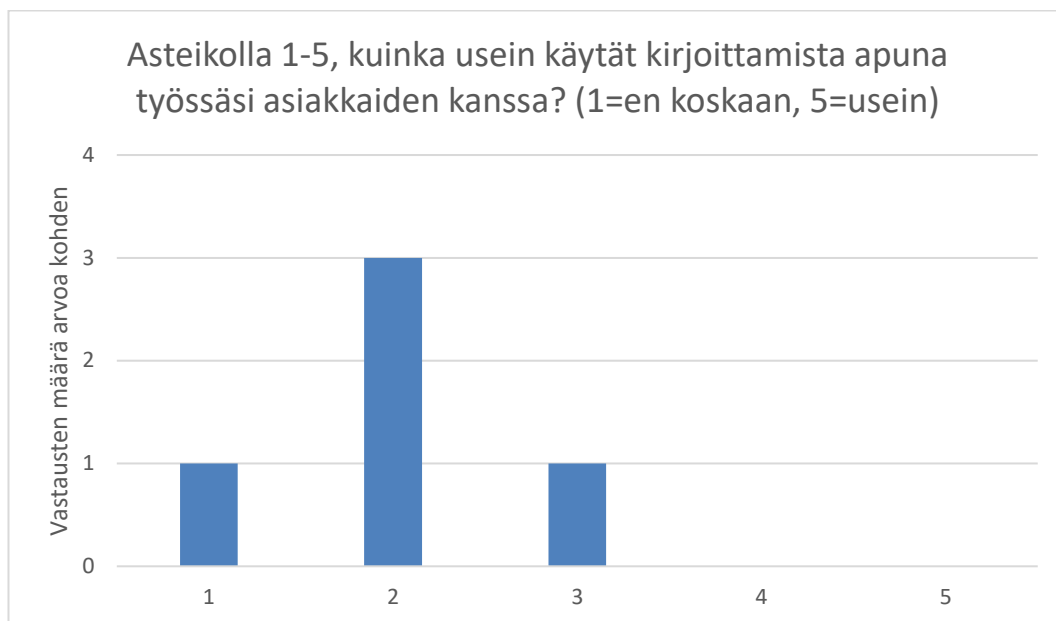
Ensimmäinen kysely teetettiin koulutukseen osallistujille ennen koulutusta. Kyselyllä haluttiin selvittää, minkä verran osallistujat ovat aikaisemmin käyttäneet kirjoittamista asiakastyössään välineenä. Haluttiin myös selvittää, millaisissa asiakastilanteissa he mahdollisesti käyttäisivät kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä.

4.1.1 Kirjoittaminen välineenä asiakastyössä

Ensimmäisessä kyselyssä (Liite 3), joka lähetettiin osallistujille ennen koulutusta, kysyttiin, ovatko osallistujat käyttäneet kirjoittamista apuna asiakastyössä aiemmin. Vastaajat saivat valita vastaukseensa kyllä tai ei. Viidestä vastaajasta neljä vastasi kyllä ja yksi ei. Lähes kaikki olivat siis hyödyntäneet kirjoittamista asiakastyössään ennen koulutusta.

4.1.2 Kirjoittaminen apuna asiakastyössä ennen koulutusta

Ensimmäisessä kyselyssä pyydettiin vastaajia myös arvioimaan sitä, kuinka paljon he käyttävät kirjoittamista apunaan asiakastyössä asteikolla 1-5 (1 = en koskaan, 5 = usein). Tähän saatiin viisi vastausta ja vastaukset on esitetty kuviossa 1. (Kuvio 1.)

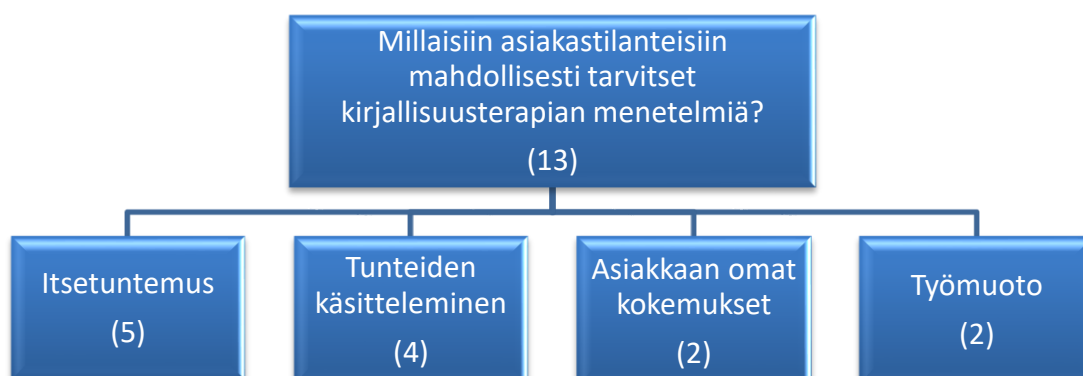


Kuvio 1. Vastaajien arvio ennen koulutusta siitä, kuinka usein he käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään (vastaajat).

Tässä kyselyssä suurin osa vastaajista oli käyttänyt kirjoittamista apuna asiakastyössään vain harvoin. Eräs vastaajista ilmoitti, että ei ole käyttänyt kirjoittamista asiakastyössään välineenä ollenkaan ja yksi oli käyttänyt kirjoittamista jonkin verran. Vastaajat olivat siis käyttäneet kirjoittamista apuna asiakastyössään melko vähän ennen koulutusta eli kirjoittaminen ei ollut vastaajille kovin tuttu väline asiakastyössä.

4.1.3 Apua erilaisiin asiakastilanteisiin

Kysymykseen siitä, millaisiin asiakastilanteisiin vastaajat mahdollisesti tarvitsevat kirjallisuusterapian menetelmiä, saatiin viideltä henkilöltä vastaukseksi 13 ilmaisuja, jotka on esitetty kuviossa 2. (Kuvio 2).



Kuvio 2. Asiakastilanteet, joihin kirjallisuusterapian menetelmiä tarvittiin (ilmaiset).

Itsetuntemus. Suurin osa vastauksista koski itsetuntemusta. Vastaajat kokivat tarvitsevansa kirjallisuusterapian menetelmiä asiakkaan itsetuntemukseen liittyvien asioiden, kuten minäkuvan, itseilmaisun ja itsekunnioituksen, käsittelemiseen. Kirjoittamalla voidaan lisätä itsetuntemusta (ks. luku 2.5.)

”...minäkuvaan ja itsekunnioitukseen liittyvät haasteet...”

Tunteiden käsitteleminen. Seuraavaksi isoin osa vastauksista liittyi tunteiden käsittelemiseen liittyviin asioihin, kuten tunneilmaisu, tunteiden hallinta ja tunteiden jäsentely.

”...tunteiden ilmaisun välineenä...”

”...vaikeudet jäsenellä ajatuksia tai tunteita...”

Asiakkaan omat kokemukset. Pieni osa vastauksista liittyi asiakkaan omiin kokemuksiin tai kokemusasiantuntijuuteen. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää esimerkiksi trauman hoidossa (ks. luku 2.4.1.)

”...asiakkaiden kanssa joilla on traumaattisia kokemuksia...”

Työmuoto. Työmuotoon liittyvät vastaukset olivat niitä, joissa mainittiin, millaiseen työskentelyyn menetelmiä voisi tarvita. Ryhmätyöskentely ja yksilötyöskentely mainittiin kumpikin vastauksissa kerran. Kirjallisuusterapia on ohjattua toimintaa ja sitä toteutetaan perinteisesti ryhmätyöskentelynä (ks. luku 2.4.)

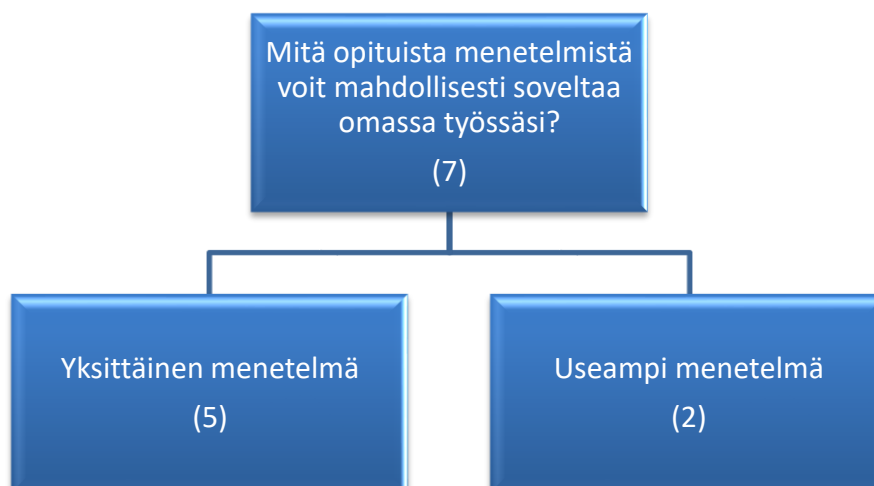
Koulutukseen osallistuneet siis kokivat tarvitsevansa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä eniten sellaisissa asiakastilanteissa, joissa teemoja ovat itsetuntemus ja tunteiden käsitteleminen. Nämä ovat asioita, joihin kirjallisuusterapiasta ajatellaan olevan apua. Vastauksissa tuli ilmi sekä ryhmämuotoisena että yksilötyönä tehtävä asiakastyö. Vaikka kirjallisuusterapiaa toteutetaan yleensä ryhmämuotoisena, menetelmiä voi rohkeasti käyttää myös yksilötyössä. Vastaajat mainitsivat myös asiakkaan omat kokemukset. Kirjallisuusterapiassa yksi olennaisimpia elementtejä on tekstin mahdollistama etäisyys omiin asioihin (ks. luku 2.2.)

4.2 Osallistujien ajatuksia koulutuksesta heti koulutuksen jälkeen

Heti koulutuksen jälkeen teetetyssä kyselyssä (Liite 4) haluttiin tietää, kokivatko osallistujat oppimansa menetelmät sovellettaviksi omassa työssään. Kyselyllä haluttiin myös selvittää, millaisia ajatuksia osallistujille heräsi siitä, että koulutukseen osallistui työntekijöitä eri organisaatioista.

4.2.1 Omaan työhön sopivia menetelmiä

Toisessa kyselyssä (Liite 4), johon osallistujat vastasivat viimeistään kaksi viikkoa koulutuksen jälkeen, kysyttiin, mitä koulutuksessa oppimistaan menetelmistä osallistujat voisivat mahdollisesti soveltaa omassa työssään. Kolme vastaajaa vastasi kysymykseen. Vastaukseksi saatiin yhteensä seitsemän ilmaisua, jotka on esitetty kuviossa 3. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Menetelmät, joita voisi soveltaa työssä (ilmaisut).

Yksittäinen menetelmä. Valtaosa ilmaisuista koski jotakin yksittäistä koulutuksessa opittua menetelmää. Kaikki yksittäin mainitut menetelmät olivat eri menetelmiä.

” Muun muassa virittäytymistehtävää, jossa piirrettiin spiraali ja kirjoitettiin siihen, mitä mieleen tuli tauotta.”

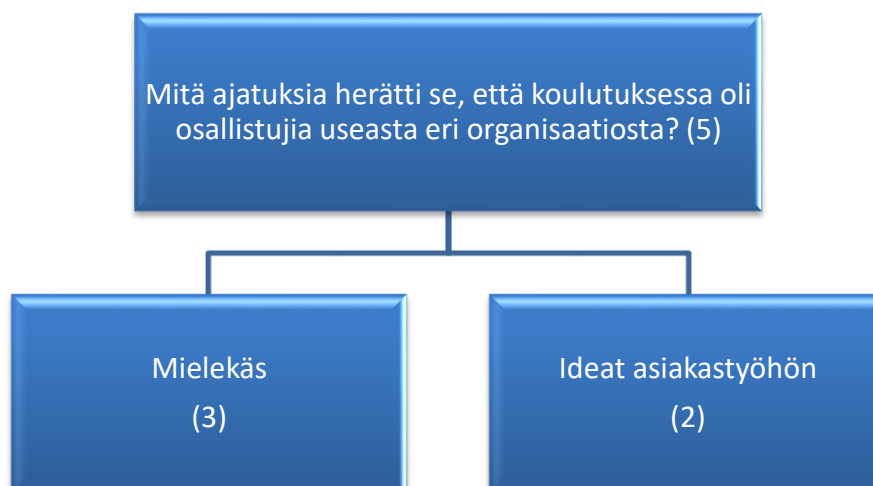
Useampi menetelmä. Osa vastaajista ilmoitti, että useampi menetelmistä voisi olla sovellettavissa omassa työssä.

”...ehkä ne lyhyet voi helpoiten käyttää asiakastyössä.”

Kaikki vastaajat kokivat voivansa mahdollisesti soveltaa koulutuksessa oppimiaan menetelmiä omassa asiakastyössään. Osa ajatteli, että useampi menetelmä sopii sovellettavaksi ja yhden vastauksessa nimettiin yksi tietty menetelmä.

4.2.2 Ajatuksia toisista koulutukseen osallistuneista

Kolmelta vastaajalta saatiin vastaukseksi viisi ilmaisua kysymykseen siitä, millaisia ajatuksia herätti se, että koulutukseen osallistui henkilöitä useammasta organisaatiosta. Ilmaisut on esitetty alla olevassa kuviossa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Ajatuksia useiden eri organisaatioiden osallistujista (ilmaisut).

Mielekäs. Suuri osa vastauksista liittyi mielekkyyteen. Osallistujien mielestä oli hyvä, että osallistujia oli useammasta eri organisaatiosta.

*”Mielestäni oli hyvä asia...”
”luonnollista”*

Ideat asiakastyöhön. Osassa vastauksista ilmaistiin siitä, että oli saatu toisilta osallistujilta ideoita kirjallisuusterapeuttisten menetelmien käyttämiseen.

” Oli kiva kuulla eri esimerkkejä miten niitä voisi käyttää eri toiminnoissa ”

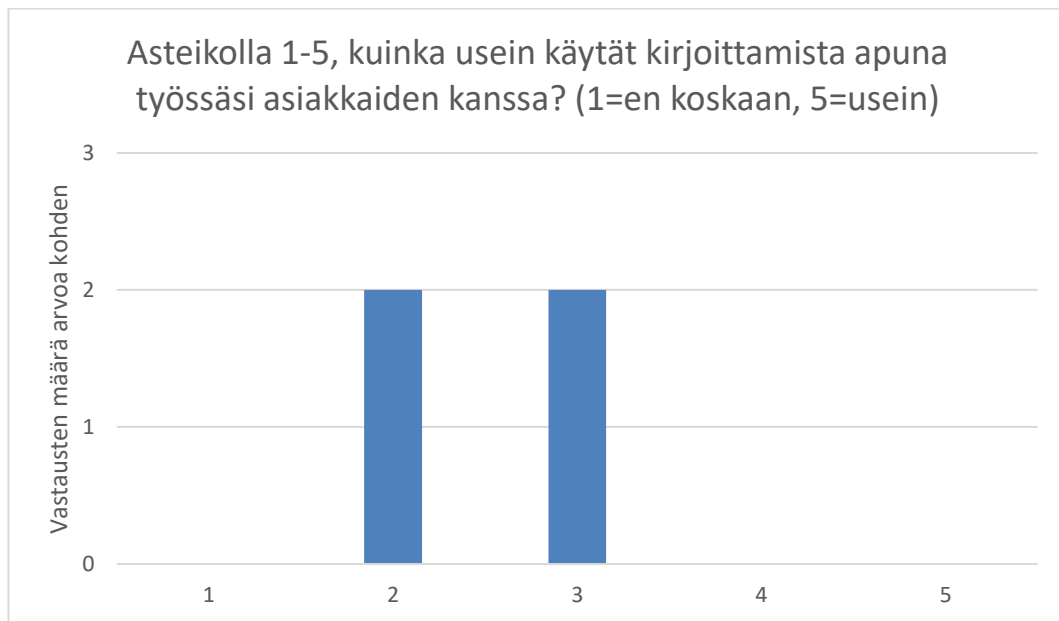
Osallistujien mukaan se, että koulutukseen osallistui ihmisiä useammasta organisaatiosta, oli siis positiivinen asia. Osallistujat oppivat ja saivat ideoita myös toisiltaan menetelmien käyttämiseen asiakastyössä.

4.3 Osallistujien ajatuksia kolme kuukautta koulutuksen jälkeen

Viimeinen kysely (Liite 5) teetettiin noin kolmen kuukauden kuluttua koulutuksesta ja sen tarkoituksena oli selvittää, miten ja mitä menetelmiä osallistujat ovat mahdollisesti ehtineet jo soveltamaan omassa työssään tai miten he ajattelevat voivansa soveltaa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä jatkossa. Nämä vastaukset vastasivat suoraan tutkimuksen päätutkimusongelmaan.

4.3.1 Kirjoittaminen välineenä asiakastyössä koulutuksen jälkeen

Viimeiseen kyselyyn (Liite 5) osallistuneet vastasivat noin kolmen kuukauden kuluttua koulutuksesta. Ensimmäisessä kyselyssä ollut kysymys siitä, kuinka paljon asteikolla 1-5 vastaajat käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään toistettiin viimeisessä kyselyssä. Näin oli mahdollista saada vertailtavaa tietoa ja tutkimuksen yhtenä tavoitteena olikin selvittää, onko tämän kysymyksen vastauksissa tapahtunut muutosta. Viimeisen kyselyn kysymykseen saatiin neljä vastausta, jotka on esitetty kuviossa 5. (Kuvio 5.)

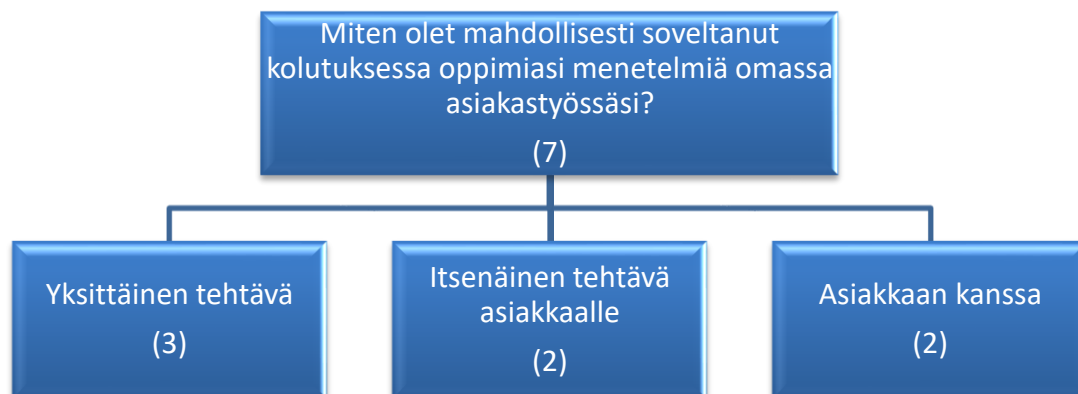


Kuvio 5. Vastaajien arvio koulutuksen jälkeen siitä, kuinka usein he käyttävät kirjoittamista apuna asiakastyössään (vastaajat).

Tähän kyselyyn vastanneista puolet oli käyttänyt kirjoittamista asiakastyössä apuna harvoin ja puolet oli käyttänyt jonkin verran. Vastausten perusteella koulutukseen osallistujat käyttivät kirjoittamista apunaan asiakastyössä hieman enemmän koulutuksen jälkeen kuin ennen koulutusta. Tähän kyselyyn vastanneista kaikki arvioivat käyttävänsä kirjoittamista apuna asiakastyössä ainakin joskus.

4.3.2 Menetelmien soveltaminen asiakastyössä

Kysymykseen siitä, miten osallistujat ovat mahdollisesti soveltaneet koulutuksessa oppimiaan menetelmiä, saatiin neljältä vastaajalta yhteensä seitsemän ilmaisua. Ilmaisut on esitetty kuviossa 6. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Menetelmien soveltaminen (ilmaisut).

Yksittäinen tehtävä. Vastauksissa mainittiin useimmin joku yksittäinen tehtävä, joka koulutuksessa oli opittu. Tehtävä, jossa jatketaan lauseita, mainittiin kahdesti ja spiraalitehtävä kerran.

” Käytin asiakkaideni kanssa ”spiraali” -tehtävää kirjoitustuokion aloittamiseen, sillä koin, että se oli koulutuksessakin hyvä keino virittäytyä kirjoittamiseen.”

” lauseenjatkamistehtäviä”

Itsenäinen tehtävä asiakkaalle. Osassa vastauksista kirjoittamista oli annettu asiakkaalle itsenäiseksi tehtäväksi tai kirjoittamiseen oli rohkaistu. Itsenäinen kirjoittaminen voi olla terapeutista kirjoittamista (ks. luku 2.4.)

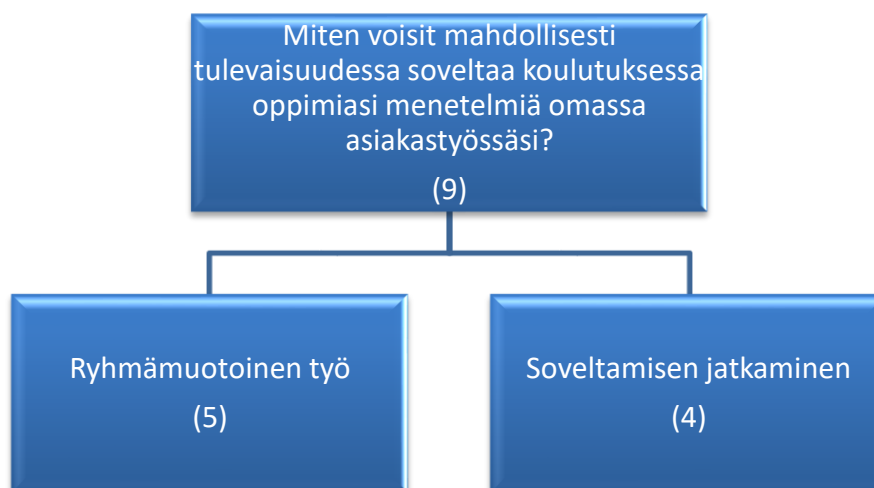
” Olen antanut itsenäisenä tehtävänä asiakkaalle.”

Asiakkaan kanssa. Joissakin vastauksissa ilmaistiin myös, että opittuja menetelmiä oli käytetty yhdessä asiakkaan kanssa.

Osallistujat ovat soveltaneet harjoituksia käytännössä kolmen kuukauden kuluessa koulutuksesta. Harjoituksia on tehty asiakkaan kanssa yhdessä ja annettu asiakkaalle itsenäisesti tehtäväksi. Vastaajista yksi kertoi, että harjoitusten teettämistä helpotti se, että tiesi itse, miltä harjoitusten tekeminen tuntuu.

4.3.3 Menetelmien soveltaminen tulevaisuudessa

Neljältä vastaajalta saatiin yhteensä yhdeksän ilmaisua vastauksina kysymykseen siitä, miten vastaajat voisivat tulevaisuudessa soveltaa koulutuksessa oppimiaan menetelmiä. Ilmaisut on esitetty kuviossa 7. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Menetelmien soveltaminen tulevaisuudessa (ilmaisut).

Ryhmämuotoinen työ. Vastauksista suurin osa koski ryhmämuotoista työtä. Vastajaat ilmoittivat tulevaisuudessa mahdollisesti hyödyntävänsä koulutuksessa oppimiaan menetelmiä erilaisessa ryhmämuotoisessa työskentelyssä.

” ...erilaisissa nuorten ja aikuisten ryhmissä... ”

” Käyttää sitä ryhmissä ja koulutuksissa. ”

Soveltamisen jatkaminen. Vastauksista lähes puolet liittyi soveltamisen jatkamiseen. Vastajaat ajattelevat voivansa teettää kirjallisuusterapiaan liittyviä tehtäviä lisää ja uusilla tavoilla uusien aiheiden yhteydessä.

” ...omien arvojen ja tulevaisuuden reflektointia ”

” ...voisinkin tulevaisuudessa soveltaa koulutuksessa opittuja menetelmiä lisää asiakastyössä... ”

Kaikkien vastaajien vastauksissa mainittiin ryhmätyöskentely. Vastauksissa oli esillä myös se, että menetelmiä aiotaan käyttää jatkossa ja soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Tästä voidaan päätellä, että vastaajat ovat kokeneet kirjallisuusterapian menetelmät hyödyllisiksi.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vastaajista kaikki eivät olleet käyttäneet kirjoittamista apuna asiakastyössään ennen koulutukseen osallistumista. Pyydettyä vastaajia arvioimaan asteikolla 1-5 sitä, kuinka paljon he käyttävät kirjoittamista asiakastyössä yksi vastasi kolme ja muut sitä vähemmän. Tämä kysymys toistettiin viimeisessä kyselyssä kolme kuukautta koulutuksen jälkeen, jolloin neljä vastausta jakaantui tasan vaihtoehtojen kaksi ja kolme kesken eli vastaajat arvioivat käyttävänsä kirjoittamista asiakastyössä hieman enemmän kuin ennen koulutusta. Tästä positiivisesta muutoksesta voidaan päätellä, että koulutus onnistui ainakin osaltaan rohkaisemaan osallistujia käyttämään kirjoittamista enemmän välineenä asiakastyössä.

Koulutukseen osallistujat tulivat keskenään erilaisista työtehtävistä, mutta kertoivat tarvitsevänsä kirjallisuusterapian menetelmiä hyvin samankaltaisiin asiakastilanteisiin. Vastauksissa kaksi eniten mainittua teemaa olivat itsetuntemus ja tunteiden käsitteleminen. Ne ovat juuri niitä teemoja, joihin tutkimuksen teoriataustassakin viitataan kirjallisuusterapian käyttökohteina.

Koulutuksen jälkeen teetetyssä kyselyssä haluttiin tietää, mitä koulutuksessa opituista menetelmistä osallistujat mahdollisesti voisivat soveltaa omassa työssään. Erittäin positiivista oli se, että kaikki vastaajat mainitsivat voivansa käyttää jotakin niistä. Osa vastaajista koki useamman menetelmän käyttökelpoiseksi. Yksi vastaajista kertoi, että lyhyimmät tehtävät olisivat hänen mielestään helpoimpia käyttää asiakastyössä. On mahtavaa, että on oivallettu, että harjoituksia voidaan käyttää totutun työkäytännön mukana sopivassa määrin, eikä kirjallisuusterapeutisten menetelmien käyttämisen tarvitse tarkoittaa aina kokonaisen kirjallisuusterapiaistunnon vetämistä.

Toisessa kyselyssä pyydettiin myös ajatuksia siitä, että koulutukseen osallistui henkilöitä useammasta eri organisaatioista. Vastauksista kävi ilmi, että tällaista toteutustapaa pidettiin positiivisena asiana. Vastaajista kaksi myös mainitsi saaneensa ideoita asiakastyöhön muilta osallistujilta. Tämä havainto oli positiivinen yllätys. On hienoa, että erilaisista taustoista tulleet osallistujat pystyivät tuomaan tällä tavoin lisäarvoa koulutustilanteelle.

Viimeisessä kyselyssä tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten koulutukseen osallistujat olivat käyttäneet menetelmiä omassa työssään koulutuksen jälkeen ja miten he kokivat mahdollisesti voivansa soveltaa niitä jatkossa. Vastauksissa mainittiin yksittäisiä koulutuksessa opittuja tehtäviä, joita oli käytetty. Harjoituksia oli annettu asiakkaalle itsenäisesti tehtäväksi ja vaihtoehtoisesti harjoituksia oli tehty myös asiakkaan kanssa yhdessä. Vastauksista voidaan päätellä, että vastaajat ovat oikeasti pohtineet omaan työhönsä sopivaa tapaa hyödyntää harjoituksia, eivätkä ole tyytyneet toteuttamaan harjoituksia orjallisesti samoin kuin koulutuksessa.

Vastauksissa tuli ilmi, että kaikki vastaajista aikoivat käyttää menetelmiä myös tulevaisuudessa omassa työssään. Vastauksissa ilmaistiin ideoita siitä, millaisten aiheiden parissa menetelmiä voisi jatkossa käyttää. Näitä olivat esimerkiksi omien arvojen ja tulevaisuuden reflektointi. Suurin osa tähän kysymyksiin saaduista vastauksista koski sitä, että harjoituksia haluttaisiin teettää myös ryhmämuotoisessa työssä. Vastaukset viestivät siitä, että menetelmät on koettu käyttökelpoisiksi, omaan työhön sovellettaviksi ja toimiviksi, koska niitä on käytetty ja aiotaan käyttää jatkossakin.

6 POHDINTA

Aloitin tämän opinnäytetyöprosessin syksyllä 2019. Alun perin minulla oli hie-
man toisenlaiset ajatukset opinnäytetyöni aiheesta, mutta ohjaajani Ahti Nymanin
kertoessa mahdollisuudesta tehdä tämä työ kirjallisuusterapiaan liittyen, ajattelin
heti, että tämä aihe voisi olla minua varten. Kirjallisuusterapia ei juurikaan ollut
minulle tuttu ennestään, joten minulla oli paljon opittavaa ennen varsinaisen työn
aloittamista. Kirjallisuusterapiaohjaaja Teija Ahlvik johdatti minut omalla tietä-
myksellään ja kokemuksellaan mukavasti alkuun aiheen parissa ja vinkkasi luet-
tavakseni alan perusteoksia, joita olen käyttänyt paljon tämän työn teoriaosuutta
rakentaessani.

Kirjallisuusterapia on napannut minut mukaansa mielenkiintoiseen maailmaan.
Yksi tälle työlle asettamistani tavoitteista oli kehittää omaa ammatillista osaamis-
tani ja saada lisää tietoa. Olen saanut tämän työn avulla paljon hyödyllistä tietoa ja
ennen kaikkea välineitä, joita voin varmasti hyödyntää työssäni valmistuttuani.

Tämän noin vuoden kestäneen prosessin aikana olen tuntenut paljon innostusta
aiheesta ja onnistumisia, kun olen saanut lopulta tämän työn tehtyä, vaikka en ole
aiemmin tällaista tehnyt ja olen tehnyt suurimman osan työstä yksin. Tälle ajan-
jaksolle on mahtunut myös paljon epävarmuutta ja huolta muun muassa siitä,
osaanko tehdä asiat oikein ja pysynkö aikataulussa. Koko ajan olen kuitenkin ha-
lunnut tehdä parhaani ja kunnioittaa itselleni työn alussa asettamiani tavoitteita.

Prosessin aikana olen oppinut paljon. Kun on jatkuvasti uppoutuneena omaan
tekstiinsä, ei kohta enää helposti huomaa epäselvyyksiä tai turhia osia tekstissä.
Kyselyt olisi voinut miettiä vielä kerran läpi ja pohtia, ovatko kaikki kysymykset
tarpeellisia tai hyvin muotoiltuja. Alussa, kun tutkimusta vasta suunniteltiin, nä-
kökulma ja se, mitä halutaan tietää, muuttui moneen kertaan. Tästä syystä kysy-
myksiäkin piti hahmotella moneen kertaan ja niiden lopullisessa muodossa näin
jälkeen päin katsottuna näkyä keskeneräisyyttä.

Mietin työtä tehdessäni paljon sitä, pitäisikö teoriaosuudessa käsitellä muutakin
kuin kirjallisuusterapiaa. Päädyin kuitenkin käsittelemään vain kirjallisuusterapiaa

ja terapeutista kirjoittamista, koska halusin tuoda esille kirjallisuusterapian mahdollisuuksia ja monikäyttöisyyttä. Uskon, että työstäni välittyy vahvasti se, miten kirjallisuusterapiaa voidaan soveltaa laajasti erilaisten asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa tehtävään työhön.

Kun koulutuksiin ilmoittautui 15:stä kutsutusta vain viisi ja osallistui lopulta vain neljä, huolestuin siitä, saanko riittävästi vastauksia kyselyihin, jotta tutkimuksen toteuttaminen on mahdollista. Pohdimme asiaa yhdessä ohjaajani kanssa ja tulimme siihen tulokseen, ettemme juuri voi vaikuttaa siihen, moniko kutsutuista osallistuu koulutukseen. Kyselyihin vastanneet antoivat arvokasta tietoa siitä, miten ja millaisissa tilanteissa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten menetelmiä on sovellettu ja tähän kysymykseen saatiin vastauksia. Toivomukseni oli myös, että asiakkaat voisivat saada keskusteluavun ja muiden menetelmien rinnalle myös kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä ja koulutukseen osallistuneet kertoivatkin kyselyn vastauksissa käyttäneensä menetelmiä asiakastyössään.

Tutkimuksen etiikasta olen kirjoittanut tässä työssä aikaisemmin (ks. luku 3.5.) Minulle oli tärkeää, että tutkimukseen osallistuneet pysyvät anonymeinä ja se on varmistettu teettämällä kysely nimettömänä. Päätin myös jättää osallistujien taustaorganisaatiot mainitsematta työssä osallistujien pienemmän lukumäärän takia, jotta vaarantaisi heidän anonymiyytään. Kyselyihin vastaaminen oli vapaaehtoista. Ensimmäisessä koulutuksessa huomasin osallistujien jännittävän sitä, tulevatko heidän harjoituksissaan tuottamansa tekstit minun nähtäväkseni tai esille tutkimuksessa. Tässä kohtaa kerroin osallistujille uudestaan, että kyselyt ovat nimettömiä ja heidän koulutuksessa tuottamansa tekstit ovat vain heitä itseään varten. Kerroin samat asiat toiselle ryhmälle seuraavassa koulutuksessa.

Työssäni olen merkannut huolellisesti kaikki käyttämäni lähteet, enkä ole esittänyt toisten teksteistä lainattua tekstiä omanani. Olen kirjoittanut opinnäytetyön työvaiheista tuodakseni näkyväksi sen, mitä olen tehnyt ja miksi. Tutkimus on toteutettu asianmukaisten menetelmien avulla ja johdonmukaisesti.

Mielenkiintoisia jatkotutkimusmahdollisuuksia tästä aiheesta tulee mieleeni useampia. Ensinnäkin kiinnostaisi saada tietoa asiakkaiden näkökulmasta; miten menetelmät koetaan, mikä toimii ja mikä ei? Koetaanko kirjallisuusterapian menetelmät ylipäättään mielekkäiksi? Lisäksi olisi kiinnostavaa tehdä kirjastojen kanssa yhteistyötä ja yhdistää heidän osaamistaan ja sosiaalialan osaamista esimerkiksi erilaisten ryhmien muodossa.

Olen erityisen tyytyväinen siihen, että koulutukseen ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt tulivat erilaisista työtehtävistä, mutta ovat silti tutkimuksen tuloksista päätellen löytäneet kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä omaan työhönsä sovellettavia välineitä. Tämä vahvistaa käsitystäni siitä, että kirjallisuusterapiassa piilee suuri mahdollisuus ja voimavara asiakastyöhön.

LÄHTEET

Hietanen, K. & Saarilahti, J. 2019. Kirjallisuusterapeutti Päivi Kosonen: Kirjallisuusterapiassa pääosassa on luovuus. Viitattu 11.12.2019. <https://www.lukulamppu.fi/kirjallisuusterapeutti-paivi-kosonen-kirjallisuusterapiassa-paaosassa-on-luovuus/>

Huldén, J. 2008. Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Hoivasavat – opas kirjallisuusterapiaan, 77-105. Toim. Mäki, S. & Linnainmaa, T. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Huldén, J. 2019a. Kirjallisuusterapia. Viitattu 13.12.2019. <http://www.jaanahulden.fi/sivut/kirjallisuus.html>

Huldén, J. 2019b. Traumaterapian ja kirjallisuusterapian yhtymäkohtia. Kirjallisuusterapia 2019, 1, 14-18.

Kosonen, P. & Mäki, S. 2019. Lukeminen ja kirjoittaminen ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa. Kirjallisuusterapia 2019, 1, 19-23.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen, 13-48. Toim. Ihanus, J. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Ihanus, J. 2015. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Psykoterapiat, 360-365. Toim. Huttunen, M. & Kalska, H. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Junttila, A. 2015. Parhaat tekstit -parhaat tulokset. Millainen aineisto saa mielen-terveyspotilaiden lukuryhmän innostumaan? Pro gradu -tutkielma. Informaatiotieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Jyväskylän yliopisto, 2015. Määrällinen tutkimus. Viitattu 9.10.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus projektina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, 70-85. Toim. Aaltola, J & Valli, R. Juva. PS-kustannus.

Kukkonen, N. 2015. Kohtaamisia sanojen äärellä. Hyvinvointia senioreiden sanataideryhmästä. Pro gradu -tutkielma. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Kähmi, K. 2015. ”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun” Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen, 70-96. Toim. Ihanus, J. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Linnainmaa, T. 2008. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Hoivasanat - opas kirjallisuusterapiaan, 11-33. Toim. Mäki, S. & Linnainmaa, T. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Pietiläinen, K. 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Hoivasanat – opas kirjallisuusterapiaan, 151-175. Toim. Mäki, S. & Linnainmaa, T. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Rantakylä, O. 2016. Assosiaatioiden ilotulituksesta koherentiksi kertomukseksi. Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja omaelämäkerrallisen kirjoittamisen terapeuttiset mahdollisuudet. Pro gradu -tutkielma. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry, 2019a. Mitä kirjallisuusterapia on? Viitattu 11.12.2019. <http://kirjallisuusterapia.net/kirjallisuusterapian-historiaa/>

Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry, 2019b. Tervetuloa kirjallisuusterapian pariin! Viitattu 11.12.2019. <https://kirjallisuusterapia.net/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITE 1.

Kutsu koulutukseen

Hei!

Kirjallisuusterapiaohjaaja Teija Ahlvik järjestää helmikuussa 2020 maksuttoman koulutustilaisuuden, jossa hän opettaa kirjallisuusterapian menetelmien käyttöä asiakastyössä. Koulutus on suunnattu sosiaalialan toimijoille Vaasan alueella. Kutsumme koulutukseen yhden työntekijän organisaatiostanne.

Koulutuspäiviä järjestetään kaksi, joista osallistujat valitsevat itselleen sopivan. Koulutuspäivät ovat torstai 20.2.2020 klo 14:30-16:30 ja perjantai 21.2.2020 klo 14:30-16:30. Yhteen koulutuspäivään mahtuu mukaan enintään kahdeksan osallistujaa, minkä pyydän ottamaan huomioon ilmoittautuessa. Ilmoittautuminen tapahtuu oheisen linkin kautta. <https://tapaaminen.net/s/1hxadw-kirjallisuusterapiakoulutus>

Koulutus järjestetään Pohjanmaan yhdistysten tiloissa osoitteessa Korsholmanpuistikko 44, 65100 Vaasa.

Koulutukseen liittyen sosionomiopiskelija Milja Kainulainen tekee Vaasan ammattikorkeakoululle opinnäytetyön lehtori Ahti Nymanin ohjauksessa. Toivon osallistujien vastaavan muutamaan koulutukseen liittyvään tutkimuskysymykseen. Kysely toteutetaan anonyyminä verkkokyselynä kolmessa osassa siten, että ensimmäisiin kysymyksiin vastataan ennen koulutusta, seuraaviin heti koulutuksen päätyttyä ja viimeisiin noin kolme kuukautta koulutuksen jälkeen. Ensimmäiseen osioon pääsee vastaamaan oheisen linkin kautta. <https://elomake.puv.fi/elomake/lomakkeet/8116/lomake.html>

Seuraaviin kysymysosioihin lähetän linkin sähköpostiin myöhemmin koulutuspäivän aikaan ja viimeisen linkin toukokuulla.

Olisiko teidän organisaatiossanne kiinnostusta osallistua koulutukseen?

Pyydän ilmoittautumaan koulutukseen 6.2.2020 mennessä. Pyydän myös ilmoittamaan mahdollisen osallistujan sähköpostiosoitteen, johon voin jatkossa lähettää linkin tutkimuskysymyksiin vastaamista varten.

Ystävällisin terveisin,

Milja Kainulainen

Sosionomiopiskelija, Vaasan ammattikorkeakoulu

LIITE 2.

Harjoitukset koulutuksessa

KIRJALLISUUSTERAPIAHARJOITUKSET

1 Kiemurakirjoitus

Osallistujat saavat A3 -kokoisen paperin, jolle piirretään ensin vapaasti väljää kiemuraa. Tämän jälkeen ohjaaja antaa osallistujille alkusanan, joka voi olla esimerkiksi minä tai tänään. Osallistujat etsivät kiemurastaan alkupisteen ja alkavat ohjaajan antaman alkusanan avulla kirjoittaa piirtämäänsä kiemuraviivaa pitkin vapaata tekstiä eli kaikkea, mitä mieleen tulee. Ohjaaja antaa kirjoittamiselle aikaa viisi minuuttia.

2 Alkulauseet

Ohjaaja antaa osallistujille lauseiden alkuja, joiden jatkoksi osallistujat kirjoittavat vapaata tekstiä. Jokaiseen lauseeseen annetaan kaksi minuuttia aikaa ja seuraavaan lauseeseen jatketaan heti ajan kuluttua. Lauseiden alut voivat olla esimerkiksi ”toivoisin, että”, ”jos minulle”, ”haluan”, ”todennäköisesti minä” ja ”muistan”.

3 Silmukointi

Ohjaaja antaa osallistujille alkusanan, esimerkiksi minä tai tänään, ja seitsemän minuuttia aikaa kirjoittaa vapaata tekstiä siitä. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia lukemaan oman kirjoituksensa ja merkitsemään siitä kolme tärkeintä, puhuttelevaa, merkityksellisintä tai jollakin tavalla huomiota herättävintä kohtaa, sanaa tai lausetta. Näistä kolmesta valitaan yksi, joka laitetaan seuraavan tekstin alkusanaksi tai -lauseeksi. Tästä uudesta alusta kirjoitetaan seitsemän minuuttia. Tämän jälkeen luetaan oma teksti ja poimitaan jälleen kolme huomiota herättävintä kohtaa. Näistä kolmesta kohdasta muodostetaan oma runo. Sanoja saa taivuttaa. Jos haluaa, runon voi lukea harjoituksen päätteeksi muille osallistujille.

4 Runon muokkaus

Ohjaaja antaa osallistujille luettavaksi muutamia lyhykäisiä runoja. Osallistujat saavat valita runoista yhden mieleisimmän tai puhuttelevimman. Halutessa voidaan jakaa osallistujien kesken ajatukset siitä, miksi valitsi juuri sen runon. Runosta merkitään muutama merkittävin tai puhuttelevin kohta, ja näistä muodostetaan oma uusi runo, johon saa lisätä sanoja sekaan ja taivuttaa valmiista runosta poimittuja sanoja. Lopuksi voidaan lukea oma runo muille osallistujille.

LIITE 3.**Kysely ennen kirjallisuusterapiakoulutusta**

1. Oletko käyttänyt kirjoittamista välineenä työssäsi asiakkaiden kanssa aikaisemmin?
2. Asteikolla 1-5, kuinka usein käytät kirjoittamista apuna työssäsi asiakkaiden kanssa? (1=en koskaan, 5=usein)
3. Millaisiin asiakastilanteisiin mahdollisesti tarvitset kirjallisuusterapian menetelmiä

LIITE 4**Kysely heti koulutuksen jälkeen**

1. Mitä opituista menetelmistä voit mahdollisesti soveltaa omassa työssäsi?
2. Mitä ajatuksia herätti se, että koulutuksessa oli osallistujia useasta eri organisaatiosta?

LIITE 5

Kysely kolme kuukautta koulutuksen jälkeen

1. Asteikolla 1-5, kuinka usein käytät kirjoittamista apuna työssäsi asiakkaiden kanssa? (1=en koskaan, 5=usein)
2. Miten olet mahdollisesti soveltanut koulutuksessa oppimiasi menetelmiä omassa asiakastyössäsi?
3. Miten voisit mahdollisesti tulevaisuudessa soveltaa koulutuksessa oppimiasi menetelmiä omassa asiakastyössäsi?