

Nuorten kokemuksia MES[®]-ryhmäprosessista



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus
syksy 2021
Taija Höglund

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ohjelman läpikäynnistä auttaen näin yritystä kehittämään nuorten ryhmätoimintaa kyselyistä saatujen palautteiden avulla asiakaslähtöisemmäksi. Neljä Astetta Oy on vuodesta 2005 toiminut lastensuojelun avohuollon ja sosiaalihuoltolain mukaisia lapsiperhepalveluita valtakunnallisesti tarjoava toimija. Yrityksen strategiaan on nostettu esille vuosille 2019–2024 lasten ja nuorten osallisuus. Opinnäytetyö tukee sen toteuttamista, sillä nuoret otettiin osallisiksi kehittämään nuorten MES[®]-ryhmäprosessia osallistumalla tähän tutkimukseen, jolloin he saivat kokemuksen osallistua ja vaikuttaa.

Opinnäytetyön tietoperustassa tarkasteltiin ryhmämuotoista työskentelyä, vertaistukea ja osallisuutta. Kyseessä oli määrällinen tutkimus kyselytutkimus. Kysely lähetettiin Etelä-Suomen Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmäprosessin läpikäyneille nuorille sähköisesti WhatsApp-linkin kautta. Kyselyn sai yhteensä kahdeksan nuorta, joista kuusi vastasi kyselyyn.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten kokemukset Neljä Astetta Oy:n MES[®]-ryhmätoiminnasta ovat selkeästi olleet heille merkityksellisiä. Ryhmämuotoinen työskentely tuntuu toimivalta niin ryhmäkertojen, ryhmätapaamisten keston sekä karttojen eli eri teemojen määrän osalta. Lisäksi oltiin tyytyväisiä turvalliseen ilmapiiriin. Kaikki vastanneet nuoret suosittelisivat Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmiä myös muille nuorille.

Name of Degree Programme

Abstract

Campus

Author Taija Höglund

Year 2021

Subject Youth's experiences of youth MES[®]-program

Supervisor Päivi Veikkola

The objective of this thesis was to analyze young people's experiences of participating in the youth MES[®] program organized by Neljä Astetta Ltd. The aim was to enable the company to develop the youth group activities into more customer-oriented with the help of the feedback survey. Neljä Astetta Ltd. is a nationwide provider operating in child protection services since 2005. In addition, the involvement of children and youth is highlighted in the company strategy for 2019–2024. The strategy implementation is supported by this study; the youth were included in the development of the MES[®] group process by participating in the survey, and hence gained an experience of partaking and influencing.

The knowledge base of the thesis includes group work, peer support as well as participation. The research method of this quantitative study was a survey, which was sent as an electronic WhatsApp link to all the young participants who had completed the MES[®] group process organized by Neljä Astetta Ltd in southern Finland. The survey was sent to eight young people, six of whom responded.

The results clearly indicate that the youth had experienced the MES[®] group activities by Neljä Astetta Ltd as relevant. Working in groups with this format appears to be working well in terms of the number and duration of the group sessions, as well as the number of maps, i.e. different themes, as these were the aspects that the youth were the most satisfied with, along with the safe social environment. All the respondents recommended the youth MES[®] groups by Neljä Astetta Ltd to other young people as well.

Keywords: MES[®], Participation, Group activities, Peer support

Pages: 28 pages and appendices 3 pages

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Lastensuojelun avopalveluita tarjoava Neljä Astetta OY ja MES®	2
2.1 Neljä Astetta Oy	2
2.2 Yrityksen ideologia	2
2.3 MES®— Monimuotoisen elämän sankari	3
3 Ryhmämuotoinen työskentely nuorten kanssa	5
3.1 Ryhmän käsite ja ryhmätyöskentely	5
3.2 Vertaistuki ryhmässä	6
3.3 Osallisuus ryhmässä.....	7
4 Neljä Astetta Oy nuorten MES®	8
4.1 Nuorten MES®-ryhmäprosessi	8
4.2 Nuorten MES®-ryhmäprosessin sisältö.....	9
5 Opinnäytetyön tutkimustehtävä – ja menetelmät.....	13
5.1 Tutkimustehtävä	13
5.2 Aineiston hankinta.....	14
5.3 Aineiston analysointi	15
5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	16
6 Tutkimuksen tulokset	17
6.1 Nuorten kokemuksia MES®-ryhmäprosessista	17
6.2 Avoimet kysymykset.....	23
7 Johtopäätökset	24
8 Pohdinta.....	26
Lähteet.....	28

Liitteet

Liite 1	Saatekirje nuorille
Liite 2	Opinnäytetyökysely nuorten MES®
Liite 3	Aineistohallintasuunnitelma

Johdanto

Lasten ja nuorten osallisuus on iso ja tärkeä osa yhteiskunnallista lastensuojelutyön kehittämistyötä. Osallisuus tarkoittaa sitä, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa heille itselleen tärkeisiin asioihin. Lasten ja nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa voidaan vahvistaa ottamalla heidät mukaan, kun suunnitellaan, toteutetaan ja kehitetään palveluja, kuten ryhmämuotoista työskentelyä. Nuorten voidaan sanoa olevan oman elämänpiirinsä parhaita asiantuntijoita ja siksi onkin erittäin tärkeää, että heitä osallistetaan kehittämistoiminnassa. (THL, 2019)

Tässä opinnäytetyössä selvitetään Neljä Astetta Oy:n nuorten kokemuksia nuorten MES[®]-ohjelman läpikäynnistä. Tulokset auttavat yritystä kehittämään nuorten ryhmätoimintaa kyselyistä saatujen palautteiden avulla asiakaslähtöisemmäksi. Lasten ja nuorten osallisuus on nostettu esille vuosille 2019–2024 yrityksen strategiassa, joten tämä tutkimus tukee sen toteuttamista, sillä kun nuoret otetaan mukaan kehittämään nuorten MES[®]-ryhmäprosessia saavat he kokemuksen osallistua ja vaikuttaa. Tavoitteena on, että opinnäytetyö hyödyttää MES[®]-ryhmänohjaajia sekä nuoria, jotka MES[®]-ryhmään osallistuvat. Tulosten avulla voidaan kehittää MES[®]-ryhmätoimintaa.

2 Lastensuojelun avopalveluita tarjoava Neljä Astetta OY ja MES®

Tämä tutkimus on toteutettu Neljä Astetta Oy:n toiveesta. Yritys toivoi tutkimusta, että nuorten MES®-ryhmätoiminnasta nimenomaan käyttäjänäkökulmasta, jotta saadaan ryhmään osallistuneiden kokemuksia näkyviin. Ohjaan myös itse nuorten MES®-ryhmiä, joten opinnäytetyö oli hyvä mahdollisuus päästä tekemään tutkimusta ryhmätoiminnasta nuorten parissa. Tulosten pohjalta voin olla mukana kehittämässä ryhmätoimintaa entistä paremmaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Neljä Astetta Oy:lle tutkittua tietoa nuorten kokemuksista MES®-ryhmästä ja osallistaa nuoria kehittämään nuorten MES®-ryhmäprosessia.

2.1 Neljä Astetta Oy

Neljä Astetta Oy on vuodesta 2005 toiminut lastensuojelun avohuollon ja sosiaalihuoltolain mukaisia lapsiperhepalveluita valtakunnallisesti tarjoava toimija. Se tarjoaa tuen aina ensisijaisesti asiakkaan omaan elinympäristöön, jotta lasta ei tarvitsisi sijoittaa kodin ulkopuolelle. Neljä Astetta Oy, Perhehoitokumppanit Suomessa ja Avosylin Asumispalvelut muodostavat yhdessä suomalaisen Avosylin yhtymän, joka tarjoaa jatkumon sosiaalihuollon palveluista lastensuojelun vahvasti tuettuun sijaishuoltoon. (Neljä Astetta Oy, 2021a)

2.2 Yrityksen ideologia

Neljä Astetta Oy:n ideologia perustuu ajatukseen, että lapsi tarvitsee fyysisten perustarpeiden lisäksi rakkautta, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuuden kokemusta sekä kunnioitusta, jotka luovat ilmapiirin, jossa lapsi voi kasvaa ehjäksi. Neljä Astetta Oy:n ideologian mukaan lapselle muodostuu hiljalleen sisäinen tyhjiö, ellei lapsen luonnollinen rakkauden tarve ei tyydyty. Yrityksen ideologian mukaan kaikilla on sisällään epämääräistä tyhjiyyttä, jota yritämme ratkaista eri tavoilla ja josta syystä yksilö saattaa myöhemmin elämässä päätyä etsimään hyvän olon tunnetta korvaavin keinoin esimerkiksi päihteistä, työnteosta tai materiasta. Yhteys tunteisiin, tarpeisiin ja toisiin ihmisiin on avain eheytymiseen ja uskotaan, että vaikeuksista voi kasvaa jopa voimavara. Tähän pohjautuen Neljän Asteen ideologian mukaan kaikki ihmisyyden ongelmat johtuvat pohjimmiltaan tästä rakkauden puutteesta eli siitä, että ihmisen tunteisiin ja tarpeisiin ei ole vastattu. Korjaavia

kokemuksia tuottavat ihmiskohtaukset sekä eheytymiseen johtavat prosessit ovat tärkeä osa Neljän Asteen työntekijöiden erityisosaamista. (Neljä Astetta Oy, 2021b)

2.3 MES®— Monimuotoisen elämän sankari

Neljä Astetta Oy:n koulutusjohtaja ja MES®-johtaja Jukka Sihlman kuvaa, että yrityksen ideologiaan pohjautuu Neljän Asteen kehittämä MES®-ohjelma. Ohjelma saattaa ryhmäläiset omaan itsetuntemuksen prosessiin, jonka aikana he tulevat tietoisiksi omista tarpeistaan, tunteistaan sekä toiminnastaan. Neljä Astetta Oy:n toinen alkuperäinen perustaja Mikko Meritie joutui kohtaamaan lapsuudessaan, nuoruudessaan ja varhaisaikuisuudessaan useita erilaisia ongelmia, joista selvittyään hän on onnistunut rakentamaan itselleen ponnistuslaudan tasapainoiseen aikuisuuteen. MES®-ohjelman syntyyn on vaikuttanut Meritien oma elämäntarina, läpikäytyt terapiat, koulutukset sekä aiheeseen liittyvä kirjallisuus. MES®-ohjelman tausta pohjautuu siis eri teorioiden ja terapiasuuntausten lisäksi kokemusperäiseen teoriaan. Myöhemmin prosessin käyneiden vanhempien, nuorten sekä alan ammattilaisten palautteiden perusteella on tehty MES®-ohjelmaan muutoksia ja sitä on kehitetty esille nousseiden tarpeiden mukaan. (J. Sihlman, henkilökohtainen tiedonanto, 20.2.2021)

MES®-ohjelma on itsetuntemuksen ja elämäntuntemuksen prosessimainen kasvuohjelma. Ohjelman nimi tulee sanoista monimuotoisen elämän sankari. Ohjelman ytimenä on tarjota osallistujalle mahdollisuus tutustua ja sanoittaa oman elämän tarinansa itselleen ja muille tavalla, jota ei luultavasti muuten tulisi tehneeksi. MES®-ohjelman viitekehys muodostuu eri teorioiden ja terapiasuuntausten nivoutumisesta prosessin eri vaiheisiin.

Keskeisimmät lähestymistavat ovat kiintymyssuhdeteoria, kognitiivinen- ja skeematerapia sekä narratiivisuus. Kuusisen (2000, s. 3) mukaan kiintymyssuhdeteoria selittää, miten lapsi mukautuu siihen, minkälainen oleminen tuottaa vahvimman turvan ja suhteen vanhemman roolissa toimijaan eli kiintymyksen kohteeseen. Pysyvät ja turvalliset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat olennaisesti lapsen psykososiaaliseen kehitykseen ja myöhemmin elämässä hänen kaikkiin ihmissuhteisiinsa. Aikuisen, joka on turvallisesti kiintynyt, on helppo luoda turvallinen suhde omaan lapseensa, kun taas häiriöt vanhemman omassa kiintymyssuhteessa vaikeuttavat turvallisen kiintymyssuhteen luomista omaan lapseen.

Kiintymyssuhdeteorian mukaan nämä vuorovaikutuskäyttäytymistä ohjaavat sisäiset mallit aktivoituvat myöhemmin elämässä, kun henkilö kokee avuttomuutta, turvattomuutta ja avun tarvetta, sillä jokainen vanhempi tuo vuorovaikutukseen mukanaan omat muistonsa ja historiansa. (Kuusinen, 2000, s. 3)

Kognitiivisessa terapiassa perusajatuksena on, että ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa. Kognitiivisen terapian lähtökohtana on aina ihmisen henkilökohtainen, ainutkertainen kokemus. Kognitiivisessa terapiassa tutkitaan asiakkaan ajatusten ja toiminnan yhteyttä, sekä opetellaan uusia ajattelutapoja, joiden avulla asiakkaat löytävät itselleen uusia ratkaisuja ongelmiinsa ja saavat näin uusia toimintatapoja. Työskentelyn lähtökohtana on aina ihmisen oma henkilökohtainen, ainutkertainen kokemus. (Takanen, 2011, s. 13)

Skeematerapia voidaan nähdä kognitiivisen terapian alalajina. Skeematerapiassa tutkitaan ja muokataan epätarkoituksenmukaisia uskomusryppäitä eli tunnelukkoja, jotka saavat ihmisen toimimaan itselleen haitallisella tavalla ohjaamalla ihmisen toimintaa ja reagointia eri tilanteissa. Skeematerapian teoria on selkeä, ja siihen pohjautuva työskentelymalli on soveltuva kenen tahansa myös maallikon käytettäväksi. (Takanen, 2011, ss. 13–14)

Narratiivinen terapia perustuu ihmiseen tarinan kertojana. Siinä osallistujaa kannustetaan luomaan itselleen uusia tarinoita ja sitä kautta saamaan aikaan elämän muutosta. Nämä sekä ohjelman kehittäjän kokemukset muodostavat kokonaisuudessaan MES[®]-ohjelman viitekehyksen. (J. Sihlman, henkilökohtainen tiedoksianto, 20.2.2021)

MES[®]-ohjelma rakentuu sekä ajallisesti että aiheittain kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisen vaiheen päämääränä on voimaannuttaa osallistujaa ja parantaa osallistujan hyvinvointia tarpeiden tunnistamisen, elämästä nauttimisen ja unelmoimisen kautta. Vaiheessa kaksi tutustutaan omaan lapsuuteen ja sukupolvien ketjuun sekä omasta elämästä kumpuaviin niin hyviin kuin myös haitallisiin toimintamalleihin, jotka heijastuvat omaan ihmisyyteen. Tässä vaiheessa osallistuja pohtii myös, miten on tullut elämässään kohdatuksi ja mistä nykyisyys on rakentunut. Tiedostamalla näiden kaikkien teemojen vaikutus itseen voidaan kolmannessa vaiheessa lähteä rakentamaan toisen näköistä tulevaisuutta. (Sihlman, 2018, s. 6)

MES[®]-ryhmäprosessin työskentelymenetelmän tarkoituksena on tarjota osallistujalle turvallinen ympäristö ja välineet kohdata oman elämän ilot ja surut, ne asiat, jotka ovat

muovanneet meistä meidät. MES[®]:n toimintaideologiaan kuuluu myös se, että ryhmänohjaajat sekä perhetyöntekijät ovat itse läpikäyneet oman MES[®] -ohjelman sekä ryhmävetäjät suorittaneet erikseen MES[®] -ryhmänohjaajakoulutuksen. Tällöin heillä on kokemuksellista tietoa ohjelmasta ja sen vaikutuksista sekä yksilö- että ryhmätasolla. MES[®]-ryhmäprosessi kuvataan tarkemmin luvussa 4.

3 Ryhmämuotoinen työskentely nuorten kanssa

Ryhmässä on tärkeää, että nuori tulee nähdyksi ja kuulluksi myös yksilöllisesti ja hänelle annetaan tila ja mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä hän haluaa muille jakaa. Yksilöllisyyden huomiointi ryhmässä toteutuu myös silloin, kun jokainen puhuu vuorollaan, jolloin jokaiselle nuorelle pyritään luomaan tunne, että hän on arvokas ja häntä kuunnellaan hänen omalla vuorollaan. Osallisuutta ja yksilöllisyyttä ryhmäprosessissa tuetaan myös, kun jokaiselle nuorelle annetaan mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten hän osallistuu ryhmän toimintaan. Nuorten MES[®]-ryhmäprosessissa tavoitteena on, että tuki ja hyöty nuorelle syntyvät keskustelujen, vertaistuen sekä MES[®]-karttojen avulla tulleiden oivallusten ja ajatusten sekä uusien kokemusten ja onnistumisten myötä.

Suurin osa nuorista kuuluu jonkinlaiseen ryhmään, esimerkiksi harrastusjoukkueeseen tai esimerkiksi omaan luokkaryhmään. Ryhmä muodostuu joukosta ihmisiä, kun heillä on mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä tieto siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Ryhmän muodostusvaiheessa aluksi tunnelma voi olla jännittänyt ihmisten rakentaessa kontaktia toisiinsa, mutta myöhemmin kun ryhmän jäsenet omaksuvat sekä oman, että toistensa roolin ryhmässä muodostuu heille yhteinen ryhmähenki, joka synnyttää heidän välilleen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällöin nuori kokee ryhmässä olevansa osallinen sekä saavansa vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Ryhmässä toimiessaan nuori myös opettelee toisten kuuntelemista sekä huomioimista. (Kopakkala, 2005, ss. 32–50)

3.1 Ryhmän käsite ja ryhmätyöskentely

Reino Rissasen (1969, s. 13) mukaan ryhmätyön teorian on katsottu alkaneen 1920-luvulta. 1940-luvun lopulla ryhmätyömenetelmä hyväksyttiin oppiaineeksi sosiaalityön kouluihin ja näin siitä tuli yksi sosiaalityön menetelmistä. Ryhmään liittyminen, kuuluminen, hyväksytyksi

tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen ovat yksilön kehitykselle olennaisen tärkeitä asioita, sillä ihmisellä on tarve ryhmäelämisen kokemiseen (Jauhiainen & Eskola, 1994, s. 15).

Ryhmätyön avulla sosiaalityössä ja lastensuojelussa voidaan laadukkaasti hyödyntää ihmisten välisiä suhteita, yksilöiden välistä toimintaa ja myös ammattilaisten ja lasten sekä nuorten omia sosiaalisia kokemuksia. Lastensuojelun ryhmätoiminnassa, kuten näissä Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmäprosessissa nuori kohdataan erityisesti osallisuuden kautta. MES[®]-prosessissa hänet liitetään osaksi ryhmää, jossa hän voi kohdata vertaisiaan nuoria ammattitaitoisten työntekijöiden ohjauksessa. Parhaimmillaan nämä vertaissuhteet tuottavat lapsille arkisen yhteisöllisyyden kokemuksia, jotka tukevat lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Ryhmäkokemukset voivat auttaa nuorta löytämään omimman itsestään. (Jauhiainen & Eskola, 1994, s. 16)

Ryhmämuotoisessa työskentelyssä ryhmän turvallisuus, hyväksyntä, luottamuksellinen ja positiivinen ilmapiiri ovat tukevia elementtejä. Osallistujia voidaan rohkaista ryhmässä myös esimerkiksi oman mielipiteen muodostukseen ja -ilmaisuun, jotka voivat olla osalle nuorista vaikeita asioita. Ryhmätoiminnassa nuoret voivat vapaasti kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan toisille nuorille ja saada myös palautetta toisiltaan, joka voi voimaannuttaa ja saada aikaan vahvistavia kokemuksia sekä luoda hyväksynnän tunnetta. (Nitovuori, 2001, s. 13)

3.2 Vertaistuki ryhmässä

Mielenterveystalon mukaan vertaistuki määritellään olevan samankaltaisten ihmisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen perustuva ihmissuhteiden muoto, joka on omaehtoista, vastavuoroista sekä tunteiden jakamista. Vertaistuen tarkoituksena on muun muassa edistää osallistujien jaksamista ja hyvinvointia sekä mahdollisesti antaa voimaantumisen kokemuksia sekä vähentää ihmisten murheita ja huolia. (Mielenterveystalo, 2019)

Vertaistukea voidaan tuottaa ryhmämuotoisella työskentelyllä. Se voi tapahtua joko avoimessa tai suljetussa ryhmässä. Avoimeen ryhmään voi osallistua silloin, kun itse haluaa

ja parhaiten itselleen sopii, kun taas suljettu ryhmä kokoontuu aina sovitusti ja edellyttää osallistujilta sitoutumista ryhmän tapaamisiin ennalta sovitun mukaisesti.

Vertaisryhmätoiminnan tarkoitus on, että samanlaisessa tilanteessa olevat jakavat kokemuksia keskenään ja saavat sitä kautta toisiltaan sosiaalista tukea, toivoa sekä uusia näkökulmia. Nuorten vertaistukiryhmät ovat aina suljettuja ryhmiä, jolloin ryhmän jäsenet pysyvät samana koko ryhmän ajan, ja vaikka ryhmästä joku jäisi kesken ryhmää pois, ei uutta jäsentä oteta ryhmään. Tällä tavoin varmistetaan ryhmän turvallisuus, luottamuksellisten suhteiden rakentuminen alusta lähtien sekä mahdollistetaan luottamuksellinen tila ja paikka erilaisten aiheiden käsittelyyn ja jakamiseen ryhmässä. Vertaistukiryhmän tarkoituksesta riippuen suljetut ryhmät voivat olla kuntouttavia, kasvua tai toimintakykyä vahvistavia ryhmiä. (Terveyskylä, 2020)

3.3 Osallisuus ryhmässä

Kun puhutaan ihmisen kokemuksesta omasta roolistaan esimerkiksi ryhmässä ja ryhmän vaikutuksesta itseän sekä siitä, miten tulee nähdä ja kohdatuksi, puhutaan osallisuudesta. Osallisuudesta puhuttaessa tarkoitetaan aina yksilön henkilökohtaista kokemusta, jota kukaan muu ei voi nähdä tai kokea samalla tavalla, joten ihmisen oman kokemuksen arvioiminen tai arvottaminen on vaikeaa eikä kokemus rajoitu yksittäiseen toimintoon. Osallisuus kumpuaa aina yksilöstä itsestään ja hänen omasta itsestään ja hänen kokemuksestaan sekä siitä, miten yksikö kokee olevansa kiinnittynyt ja kuuluvansa yhteisöön. Osallisuuden kokemuksen kautta kehittyy yksilön persoonallisuus sekä hänen arkielämässään tarvittavat taidot. (Raivio & Karjalainen, 2014, s. 18)

Lainsäädäntö painottaa vahvistamaan lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksia ottamalla heidät mukaan kasvu- ja kehitysympäristöjensä aktiivisiksi toimijoiksi palvelujen suunnittelusta, toteuttamisesta ja kehittämisestä vastaavien tahojen kanssa yhteistyössä. (THL, 2019). Myös Nuorisolakiin (1285/1999) on määritetty, että nuoria on kuultava heitä koskeissa asioissa ja heille on tarjottava mahdollisuus vaikuttaa nuorisopolitiikkaan ja -työhön nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden kasvun tukemiseksi. Lasten ja nuorten osallisuus on kirjattuna myös Neljä Astetta Oy:n vuosien 2019–2024 strategiaan ja tavoitteena on nuorisolain mukaisesti nuorten osallisuuden edistäminen ryhmämuotoisen

palvelujen kehittämistyössä eli nuorten MES[®]-ryhmätoiminnan kehittämisen osalta (J. Sihlman, henkilökohtainen tiedoksianto, 5.2.2021).

4 Neljä Astetta Oy nuorten MES[®]

Nuorten MES[®]-ryhmäprosessi pohjautuu Neljä Astetta Oy:n kehittämään MES[®]-ohjelmaan. (ks. luku 2.3). Nuorten MES[®]-ohjelma on ryhmämuotoinen itsetuntemuksen ja elämänhallinnan kasvuohjelma, jota toteutetaan osana Neljän Asteen tukihenkilö- ja jälkihuoltopalvelua. Ohjelmassa keskitytään osallistujan, tässä tapauksessa nuoren, oman tarinan eli oman elämänpolun merkityksellisyyteen sekä tarinan vaikutuksiin suhteessa häneen itseensä ja hänen lähipiiriinsä. Osa ryhmässä jaetuista tarinoista on surullisia tai kipeitä, toiset taas iloisia ja onnellisia. Tavoitteena on katkaista negatiiviset, sukupolvien yli vaikuttavat toimintamallit. Palvelu on suunnattu noin 15–17-vuotiaille nuorille, mutta ikähaarukkaa on mahdollista laajentaa molempiin suuntiin. Neljän Asteen Etelä-Suomen tiimissä on nyt ollut yhteensä kolme nuorten MES[®]-ryhmää ja osallistujia on ollut yhteensä kahdeksan nuorta, jotka ovat käyneet prosessin alusta loppuun asti. Etelä-Suomen ryhmiin osallistuneet nuoret ovat olleet iältään 14–20-vuotiaita.

4.1 Nuorten MES[®]-ryhmäprosessi

Nuorten MES[®]-ryhmätoiminta perustuu avoimuuteen, sopimuksellisuuteen ja ennustettavuuteen suhteessa ryhmäläisiin ja työntekijöiden toimintaan. Ryhmän ensimmäisellä tapaamisella tehdään yhdessä nuorten kanssa ryhmän säännöt sekä vaitiolosopimukset, ettei ryhmässä esiin nousevia asioita puhuta ryhmän ulkopuolella. Tämän auki puhuminen on tavoitteena sille, että jokainen ryhmänjäsen uskaltautuisi puhumaan avoimesti vaikeistakin asioista ja luottamuksellinen suhde ryhmänjäsenten välillä rakentuisi parhaalla mahdollisella tavalla. MES[®]-prosessin tärkeimpiä päämääriä ovat omien tarpeiden, tunteiden ja rajojen tunnistaminen sekä niiden kohtaaminen. (N. Sallinen, henkilökohtainen tiedoksianto, 1.2.2021)

Nuorten MES[®]-ohjelma sisältää yhdeksän ryhmätapaamista. Kuukaudessa ryhmätapaamisia on yksi tai kaksi kertaa kuussa. Tähän suljettuun ryhmään otetaan neljästä kuuteen nuorta. Jos joku ryhmäläisistä joutuu lopettamaan kesken ei ryhmään enää oteta uutta vaan ryhmä

viedään loppuun muiden nuorten kesken. Jokainen ryhmäkerta alkaa kuulumiskierroksella, jossa jokainen osallistuja saa jakaa kuulumisensa aikarajan puitteissa. Jokaisella ryhmäkerralla ryhmänohjaaja alustaa nuorille sen kerran aiheet ja ohjaa ryhmää antamalla puheenvuoroja sekä huolehtimalla, että jokaisella on saman verran aikaa puhua ja jakaa oman karttansa sisältöä. On tärkeää, että nuori saa halutessaan kertoa itsestään sen mitä haluaa ja minkä kokee tarpeelliseksi.

Yhdellä ryhmäkerralla käydään läpi aina kaksi teemaa eli MES[®]-karttaa. Ne toimivat ryhmässä itseilmaisun työvälineinä ja tapaamisten teemojen avulla pyritään lisäämään nuoren omaa ajattelua suhteessa omaan toimintaan. MES[®]-kartta on A4-paperi, jossa on eri tavoin esitetty kysymyksiä tai lauseen alkuja, joita nuori saa lähteä itse täyttämään esimerkiksi kirjoittamalla tai piirtämällä – millaisen tavan haluaakin itse valita. Kartat ovat ulkonäöllisesti ja sisällöltään hyvin yksinkertaisia, minkä tarkoituksena on madaltaa nuoren kynnystä osallistumiseen. On myös tärkeää sanoittaa nuorille ääneen, ettei karttojen tekemiseen ole oikeaa tai väärää tapaa vaan jokainen nuori rakentaa ryhmässä omaa monimuotoisen elämän sankaripolkuaan. Jokainen nuori myös saa päättää itse, mitkä asiat omista kartoistaan jakaa ryhmälle ja mitkä asiat jättävät omaksi tiedokseen. Kaikkea karttaan kirjoitettua tai kuvitettua ei tarvitse jakaa toisten kanssa. Karttoja ei myöskään kerätä ryhmäkerran lopuksi ryhmän vetäjän tarkasteltavaksi, vaan ne jäävät jokaiselle itselleen omaan MES[®]-kansioon talteen. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen nuori laittaa ryhmässä tehdyt kartat omaan nimelliseen kansioon, ja kansiot ovat ryhmänohjaajan laatikossa odottamassa seuraavaa kertaa. Näin varmistutaan siitä, että kartat ovat aina ryhmäkerroilla mukana eivätkä ne unohdu esimerkiksi nuoren kotiin. Ryhmäprosessin päätyttyä nuori saa kansion itselleen kotiin ja hän voi myöhemmin palata niihin halutessaan.

4.2 Nuorten MES[®]-ryhmäprosessin sisältö

Nuorten MES[®]-ryhmässä käytävät aiheet eli teemat ovat omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen, nuoren omat unelmat, vahvuudet ja niiden konkretisointi, ihmissuhteet - yhteydet sukulaisiin, ystäviin ja muuhun verkostoon, menneisyys ja tulevaisuus -oman elämäntarinan rakentuminen, roolit ja selviytymiskeinot sekä oma käyttäytyminen ja rajat. (N. Sallinen, henkilökohtainen tiedoksianto, 1.12.202)

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tutustutaan ryhmäläisten kanssa ja sitten lähdetään työstämään ensimmäisiä kuka minä olen sekä omien tarpeiden -karttoja. Kartat voi toteuttaa nuorelle ominaiselle tavalle. Nuori voi esimerkiksi piirtää tai kirjoittaa tarinan siitä, kuka ja minkälainen hän on, mistä hän tulee tai vaikka aikajanan avulla kertoa tarina oman elämän merkityksellisistä tapahtumista. Oman elämän tapahtumia ja niissä hetkissä vallitsevia tunnemaailmoja nuori voi kuvata myös eri värein. Ensimmäisellä ryhmätapaamisella käydään läpi myös omien tarpeiden kartta, jossa pohditaan nuoren omia tarpeita suhteessa hänen oman elämänsä eri osa-alueisiin. Ryhmän ohjaajan ohjauksella keskustellaan ja pohditaan halun ja tarpeen eroja ja mietitään, mitä voisi tehdä omien tarpeiden täyttymisen hyväksi, jotta nuoren oma onnellisuus ja hyvinvointi arjessa lisääntyy sekä mietitään millaisia esteitä nuoren omassa elämässä omien tarpeiden täyttymiselle ja kuka niihin voi vaikuttaa. Pohditaan myös, miten elämä muuttuu niin konkreettisesti kuin tunnetasolla, kun omia tarpeita pystyy kuulemaan ja jäsentämään. Tällä ensimmäisellä ryhmätapaamisella mietitään, miten oma elämä muuttuu, kun omat tarpeet toteutuvat. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää, että voidaan ja pystytään soveltamaan teeman käsittelytapoja tarvittaessa nopeastikin.

Toisella ryhmäkerralla käsitellään mistä minä tykkään-kartta sekä omien unelmien -kartta. Tällöin ryhmäkerralla pohditaan asioita, joista nuori pitää ja tykkää, sekä asioita ja elementtejä, joista nuori itse voimaantuu ja saa iloa omassa arjessa. Tämän jälkeen pohditaan, mistä nuori unelmoi nyt ja miksi. Miten unelmat ovat muuttuneet nuoren elämän varrella ja miksi. Mitä unelmat ovat antaneet ja mitä ne merkitsevät nyt. Myös tässä kartan voi tehdä joko tarinana kirjoittaen, piirtäen tai vaikka lehtiä leikellen ja kuvia liimaten, eli nuorilla on mahdollisuus toteuttaa itseään eri tavoin halutessaan karttojen teossa.

Kolmannella ryhmäkerralla tehdään monimuotoisen rakkauden kartta, joka pohjautuu lasten YK:n lastenoikeuksien kymmeneen kohtaan. Tällöin karttaa tarkastellaan nuoren kokemuksen mukaisesti keskittyen kartan tuomaan tunnemaailmaan ja konkreettisiin kokemuksiin tunnemaailman takana. Mietitään, ketkä ovat merkityksellisiä aikuisia ja muita ihmisiä nuorten elämässä ja missä kohdin heidän vaikutuksensa ovat olleet merkityksellisiä nuorelle. Minkälaisia erilaisia rakkauden muotoja ja osoitustapoja on ja mitä nuori on niistä saanut osakseen? Mitä nuori on jäänyt kaipaamaan ja keneltä? Entä onko mahdollista saada korvaavia kokemuksia.

Toisena karttana kolmannella kerralla on ihmissuhteiden kartta, jossa tarkastellaan nuoren omaa lähiverkostoa. Tässä kartassa nuori voi piirtää itsensä keskelle ja lähteä siitä täyttämään ihmisiä, joiden kanssa on eniten tekemisissä sekä millaisia tunteita kyseiset ihmiset nuorella herättää. Apukysymyksinä toimivat seuraavat kysymykset: Ovatko suhteet voimavaroja antavia vai vieviä? Onko suhde vastavuoroinen? Tukeeko oma perhe ihmissuhdetta? Kuinka sukulaiset asettuvat karttaan? Onko jokin ihminen liian kaukana? Mitä on sattunut / tapahtunut, että hän on nuoren mielestä liian kaukana? Haluaisiko nuori kyseisen ihmisen lähemmäksi, ja jos vastaus on kyllä, niin mitä siihen tarvitaan? Onko päinvastoin lähellä joku henkilö, jonka haluaisit työntää kauemmaksi? Miksi? Mitä nuori tarvitsee, jotta saisi purettua tätä haitallista ihmissuhdetta? Ihmissuhteiden kartassa tarkastellaan siis, ketkä tukevat ja pystyvät auttamaan myös konkreettisesti nuorta hänen omassa arjessaan ja kuinka heidät sitoutetaan osaksi nuoren elämää.

Neljännellä ryhmätapaamisella tarkastellaan nuoren omaa tarinaa hänestä itsestään ja hänen menneisyydestään tekemällä minun menneisyyteni -karttaa, jossa pohditaan, minkälaisia tarinan osia ja tapahtumia on yhdistettävissä suoraan siihen ihmiseen ja tämän olemukseen, joka tarinaa kirjoittaa. Minkälaisia haavoja tai voimaantumisen kokemuksia ja tapahtumia nuoren oma elämän tarina pitää sisällään, miten niitä on käsitelty ja kenen kanssa. Ryhmäkerran toinen kartta on mikä minuun sattuu. Siinä käsitellään asioita, jotka nuoreen sattuvat, sekä pohditaan, mitkä ne sattumisen ja kivun elementit ovat ja miksi.

Viides ryhmäkerta käsittää nuorten omat tunteet sekä omat rajat-kartat. Ensin tarkastellaan nuoren tunnemaailmaa, jota nuori kokee elämässä tässä hetkessä, sekä myös kohdataan samalla tavalla tunnemaailmaa nuoren menneestä elämästä. Yhdessä kannustetaan nuorta pohtimaan, missä kehon osassa mitkäkin tunteet tuntuvat konkreettisesti ja löytääkö nuori omille tunteille värejä ja/tai paikkaa. Omien rajojen kartassa mietitään, miten hyvin ylipäätään tunnistamme omia rajojamme. Omien rajojen kartassa rajat on jaettu nelikenttään: Sopivat rajat (hyvä olla itsellä ja muilla, tunne että asia on sopivissa rajoissa). Paksut rajat (ympärillä on suojamuuri, joka estää asian pääsemästä lähelle). Vuotavat rajat (on päättäväinen jonkin asian suhteen, muttei pysty pitämään kiinni päätöksestään). Rajaton (ei rajoja käyttäytymisessä eikä tunteissa). Mitä rajat tuovat nuorelle? Tuovatko ne turvaa tai suoja joltakin? Mitkä asiat rajoihin vaikuttavat? Varsinkin nuoren on tärkeä hahmottaa oman kehon rajat ja käydä asiasta myös yhteisesti keskustelua.

Kuudennella ryhmäkerralla käydään läpi oman käyttäytymisen kartta sekä minun selviytymiskeinojeni ja roolien kartat. Aluksi palataan omien tunteiden karttaan ja peilataan nuoren omaa tunnemaailmaa hänen omaan käytökseensä. Käsitellään erilaisia käytösmalleja ja tapoja, erilaisia tilanteita ja niiden hahmottamista kysymyksillä: Miten minä käyttäydyn ja miksi? Pohditaan, mikä tunne on käytöksen ja reaktion takana sekä miltä minun käytökseni näyttää ulospäin. Omien selviytymiskeinojen ja roolien karttaa tehdessä mietitään, minkälaisia rooleja nuoret ovat rakentaneet itselleen selviytyäkseen omassa arjessaan, sekä miten ympäristö vaikuttaa roolin valintaan ja kuinka tietoisesti rooleja käytämme eri tilanteissa myös selviytymiskeinoina.

Omien vahvuuksien ja omien esikuvien kartat käsitellään seitsemännellä ryhmäkerralla. Tällöin pohditaan omia vahvuuksia, joiden tunnistaminen ei ole välttämättä helppoa, varsinkin jos totuttu kulttuuriin, jossa vahvuuksien tunnistamiseen ei keskitytä. Heikkouksien osoittamisen kulttuuri on yleensä yleisempää, jossa keskitytään vikojen tunnistamiseen ja korjaamiseen. Ryhmäkerralla pohditaan asioita, jotka tekevät ihmisen tekee onnelliseksi, miten voidaan toteuttaa henkilökohtaisia hyveitä ja luontaisia ominaisvahvuuksia jokapäiväisessä toiminnassa. Ihminen innostuu ja voimaantuu, kun saa käyttää lahjakkuuden muotojaan ja omien vahvuuksien huomaaminen ja arvostaminen on osa hyvää ihmisyyttä. Tällä ryhmäkerralla mietitään myös, minkälaisia esikuvia nuorilla on ja millaisia esikuvia heillä on ollut. Ryhmäkerralla pohditaan myös, miksi ja miten juuri ne on valikoitunut nuorelle, ovatko esikuvat arvopohjaisia sekä miten nämä näkyvät mahdollisesti nuoren arvomaailmassa.

Toiseksi viimeisellä eli kahdeksannella ryhmäkerralla käsitellään omien velvollisuuksien kartta sekä mietitään nuorten harrastuksia ja hauskanpitoa. Omien velvollisuuksien karttaa lähdetään tekemään kysymyksillä: Minkälaisia velvollisuuksia nuorella on? Mitkä niistä ovat nuoren itsensä määrittelemiä? Mitkä tulevat ulkopuolelta ja kenen toimesta? Miksi ihmisellä ylipäänsä on velvollisuuksia, mihin niitä tarvitaan sekä miten arvomaailma liittyy velvollisuuksiin ja niiden hahmottamiseen? Harrastusten ja hauskanpidon karttaa työstetään kysymyksillä: Miten vietän vapaa-ajan? Miksi sekä miten nuoren oma arvomaailma liittyy kyseiseen karttaan?

Nuorten MES[®]-ryhmässä viimeisellä eli yhdeksännellä kerralla käsitellään nuoren omaa tarinaa MES[®]-prosessin aikana. Siinä kootaan yhteen nuoren ajatukset koko matkasta. Mistä nuori hyötyi, mitä tunteita prosessi nuorella herätti ja miten hän aikoo jatkossa ylläpitää sitä? Nuoren kanssa tarkastellaan myös tulevaisuutta ja tehdään tulevaisuuden tarinani kartta. Tässä hetkessä läsnä ovat mennyt, nykyisyys ja tulevaisuus. Tärkeintä on miettiä sitä, mitä mennyt, nykyisyys ja tulevaisuus nuorelle juuri nyt tarkoittaa. Nuorten kanssa tehtävässä tulevaisuuskartassa on laajalti eri elämän osa-alueita, joiden kautta nuoren omaa tulevaa elämää käydään läpi.

5 Opinnäytetyön tutkimustehtävä – ja menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Sen tavoitteena on tukea nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuutta. Tarkoituksena on selvittää nuorten kokemuksia Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmäprosessista Creamailer-kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake lähetettiin kahdeksalle MES[®]-ryhmäprosessin käyneelle nuorelle. Vastauksia tuli kuusi kappaletta. Saatekirje lähetettiin nuorille viestinä WhatsAppilla ja siihen perään lähetin linkin kyselylomakkeeseen myös WhatsAppin kautta 25.4.2021. Vastausaikaa oli 30.4.2021 asti eli kuusi päivää.

5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää Neljän Asteen asiakasnuorten kokemuksia nuorten MES[®]-ryhmäprosessista. Hirsjärven ym. (2009, ss. 134–135) mukaan tutkimuksen tavoite määrittää, millaista tietoa ja hyötyä sekä kenelle tutkimuksella tavoitellaan. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa sekä numeerista että sanallista tietoa nuorten kokemuksista Neljä Astetta Oy:n toteuttaman MES[®]-ryhmäprosessista. Aineisto kerättiin määrällistä tutkimusmenetelmää käyttäen tutkimuksen ollessa kvantitatiivinen. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin, kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin, jotka pohjautuvat tutkimusongelmiin. On tärkeää muotoilla ja harkita tutkimustehtävät tarkasti. (Heikkilä, 2014, s. 49) Tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus sekä vastaajien suuri lukumäärä ovat määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä (Vilkka, 2007, ss. 13–14).

5.2 Aineiston hankinta

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka tehtiin Creamailer-kyselyohjelmaa apuna käyttäen. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä nuorille lähetetty saatekirje (liite 1). Siinä kerrottiin tulevasta toisesta viestistä, jossa oli linkki kyselytutkimukseen. Vilkan (2007, s. 28) mukaan yksi aineiston keräämisen tapa on kysely, jossa kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla.

Tällöin vastaaja eli tässä kyselyssä nuori lukee kysymyksen ja vastaa siihen itse.

Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat, kuten mielipiteet ja ominaisuudet. Aineistonkeruumenetelmäksi kyselytutkimus soveltuu, kun tutkittavat on hajallaan ja heitä on paljon. (Vilka 2007, s. 28) Kyselylomakkeella hankittu aineisto on tehokas menetelmä, sillä se säästää tutkijan aikaa ollessaan huolellisesti suunniteltu aineisto, jolloin saatu aineisto voidaan käsitellä nopeasti. Kyselylomakkeen ulkoasuun pitää myös kiinnittää huomiota: Sen tulisi olla selkeä ja helposti täytettävä. (Hirsjärvi & ym. 1997, s. 191) Aineistohallintasuunnitelma on opinnäytetyön liitteenä (liite 3).

Valitsin aineistonkeruu-menetelmäksi Creamailer-kyselytutkimuksen, koska halusin selvittää asiakasnuorten henkilökohtaisia mielipiteitä. Kyselylomakkeen käyttäminen oli perusteltua myös siksi, että nuoret sijoittuivat laajasti ympäri Etelä-Suomea. MES[®]-ryhmän käyneille nuorille lähetettiin WhatsApp-viestinä linkki kyselylomakkeeseen, jonka nuoret täyttivät itsenäisesti ja anonyymisti. Creamailer-kyselyohjelmaa käyttäessä vastaukset tallentuivat ohjelman kautta. Sieltä saadut sekä numeeriset että sanalliset vastaukset vietiin Microsoft Office Excel-taulukkolaskentaohjelmaan.

Väittämiä kyselylomakkeessa oli yhteensä kymmenen, joihin nuoret vastasivat numeraalisesti asteikolla 1–10. Näiden lisäksi oli kaksi kysymystä, joihin voi vastata vapaasti sanallisesti kirjoittaen. Vastausvaihtoehtojen skaalana käytin arvoja 1–10. Annetun arvon ollessa 1–5 väittämä toteutuu huonosti. Arvojen ollessa 6–7 nuori kokee väittämän toteutuneen jossain määrin. Arvojen ollessa 8–10 väittämä toteutuu nuoren mielestä hyvin. (liite 2)

Kyselylinkki lähetettiin nuorille WhatsAppiin, sillä nuoret käyttävät sitä paljon enemmän kuin sähköpostia. Näin pyrin maksimoimaan vastausten saamisen useammalta nuorelta, kun

kyselylinkin avaaminen ja täyttäminen oli tehty mahdollisimman helpoksi ja nopeaksi. Ennen kyselylinkin lähettämistä nuorille testattiin kyselylinkin toimivuutta. Testauksen tavoitteena oli kartoittaa kysymysten ja ohjeiden selkeyttä sekä lomakkeen toimivuutta (Heikkilä 2014, s. 58.)

Hirsjärven ym. (1997, s. 191) mukaan vastaajien huolimattomuus sekä epärehellisyys voivat vaikuttaa kyselylomakkeen vastausten luotettavuuteen. Sitä, kuinka vakavasti vastaaja on suhtautunut vastaamaan ei tutkijan ole mahdollista varmistaa. Lisäksi tutkijan on myös haastavaa kontrolloida väärinymmärryksiä, joita kyselylomakkeen kysymykset voivat aiheuttaa.

5.3 Aineiston analysointi

Tämä nuorille tehty kyselytutkimus oli kokonaistutkimus, sillä saatekirje (liite 1) ja kyselylomake (liite 2) lähetettiin jokaiselle nuorten MES[®]-ryhmäprosessin läpikäyneelle nuorelle. (Kankkunen & ym. 2013, ss. 104–105) Ryhmäprosessin oli läpikäynyt kyselytutkimuksen toteuttamisen aikana kahdeksan nuorta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

Analyysin avulla kerättyä aineistoa pyritään ymmärtämään. Aineiston ymmärtäminen vaatii huolellista tutustumista aineistoon. Ymmärtämistä voidaan helpottaa esimerkiksi pilkkomalla ja jäsentämällä aineistoa osiin sisällöstä esiin nousevien teemojen ja aiheiden avulla. Creamailer-kyselytyökalun analyyseistä näkee vastaukset selkeinä yhteenvetoina ja graafeina. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittava tieto saadaan numeroina ja nämä numerotiedot tulkitaan ja selitetään sanallisesti (Heikkilä, 2014, s. 49). Aloitin aineiston analyysin lukemalla aineiston useampaan kertaan läpi vastausajan umpeuduttua. Tämän jälkeen vastauksista tehtiin Microsoft Office Excel taulukko-ohjelman avulla taulukot, johon syötettiin väittämät ja niiden arvot nuorten vastausten perusteella. Kävin tulokset useaan kertaan läpi ja lähdin analysoimaan aineistoa kuvio kerrallaan.

5.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuvat pitää osallistua vapaaehtoisesti ja heille pitää antaa riittävästi avointa tietoa tutkimuksen tarkoituksesta sekä tavasta, miten tutkimus toteutetaan. Tutkimuksesta saatuja tietoja pitää käsitellä luottamuksellisesti ja siten, ettei niillä aiheuteta tutkittaville haittaa. Eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa pitää myös kunnioittaa tutkittavan yksityisyyttä, ihmisyyttä sekä itsemääräämisoikeutta. (Spoken, 2018)

Kyselylomake lähetettiin vastaajille tutkimusluvan saamisen jälkeen. Kyselylomaketta edelsi nuorille lähetetty saatekirje WhatsAppilla (liite 1). Saatekirjeessä kerrottiin kirjallisesti tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä kyselyn sisältö. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerrottiin myös tutkimuksen anonyymiudesta eikä itse kyselyssä kysytty henkilötietoja. Tulosten raportoinnissa varmistettiin myös, ettei tutkimus paljasta millään tavalla yksittäistä vastaajaa. Raportissa ei ole avattu tarkemmin miltä alueilta nuoret ovat.

Tilaaajan kanssa oli jo etukäteen sovittu, että kysely ja siihen saadut vastaukset poistetaan välittömästi opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Olen rehellisesti ja huolellisesti analysoinut opinnäytetyön tutkimusaineiston, eivätkä omat mielipiteeni ole vaikuttaneet tuloksiin. Kyselylomakkeen väittämät pyrin laatimaan niin, ettei minkäänlaista johdattelua tiettyyn vastaukseen tapahdu. Väittämät on laadittu mahdollisimman ymmärrettäviksi ja yksiselitteisiksi. Kyselylomakkeelle tehtiin myös yksi esitestaus, jotta varmistettiin kyselylinkin toimiminen. Lähdeviittaukset raportissa on tehty kirjallisten ohjeiden mukaan, ja lähdeviitteet on erotettu omasta tekstistä, jotta opinnäytetyön tekijän kirjoittamat tekstit eivät sekoitus toisten kirjoittajien kanssa. Lähteet on merkattu myös tarkasti lähdeluetteloon ohjeiden mukaisesti, jotta tekijänoikeuksia ei loukata.

Heikkilän (2014, ss. 27–28) mukaan tutkimuksen sekä validiteetti että reliabiliteetti on otettava huomioon tutkimusta tarkasteltaessa. Validiteetista on kyse laadullisessa tutkimuksessa tiedon luotettavuudesta sekä pätevyydestä. Luotettavuus merkitsee aitoutta sekä relevanttiutta, eli sen merkityksellisyyttä tutkimusaineistoon viitaten. Reliabiliteetilla arvioidaan tutkimustulosten toistettavuutta sekä tulosten pysyvyyttä. Kun tutkimuksen tuloksen johtopäätökset vastaavat sitä, mitä haastateltavatkin tarkoittivat, ovat ne valideja.

Tällöin tutkija ei ole tulkinnut aineistoa väärin. Validiteetilla kuvataan sitä, onko aineiston keruumenetelmällä saatu tietoa tutkittavasta asiasta eli tutkimuskysymyksistä eli miten tutkimusmenetelmä soveltuu mitattavan asian mittaamiseen. (Ahonen & ym. 1995, s. 129)

6 Tutkimuksen tulokset

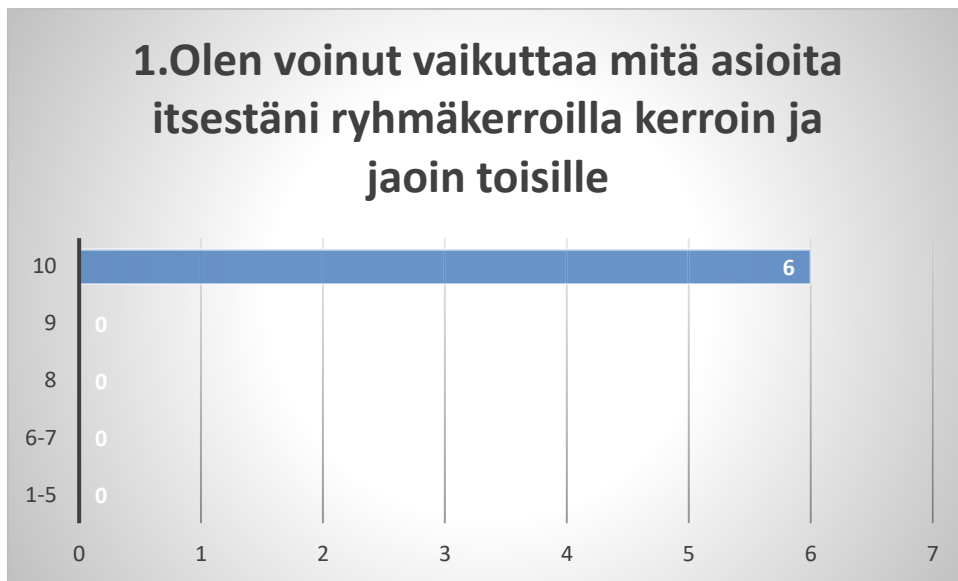
Tässä luvussa kuvaan tutkimuksesta saadut tutkimustulokset eli nuorten kokemuksia MES[®]-ryhmäprosessista avaamalla kyselyn väittämät taulukkomuotoon. Käsittelen tuloksissa väittämistä saadut vastaukset ensin sanallisesti avaten ja sen jälkeen kuviot, joissa vastaukset avattu numeraalisesti. Toiseen alalukuun on avattu kyselylomakkeessa olleet avoimet kysymykset.

6.1 Nuorten kokemuksia MES[®]-ryhmäprosessista

Käytin kyselylomakkeessa skaalaa 1–10. Annetun arvon ollessa 1–5 väittämä toteutuu huonosti. Arvojen ollessa 6–7 nuori kokee väittämän toteutuneen jossain määrin. Arvojen ollessa 8–10 väittämä toteutuu nuoren mielestä hyvin. Seuraavaksi esittelen kyselylomakkeessa olleet väittämät 1–10 kuvioittain.

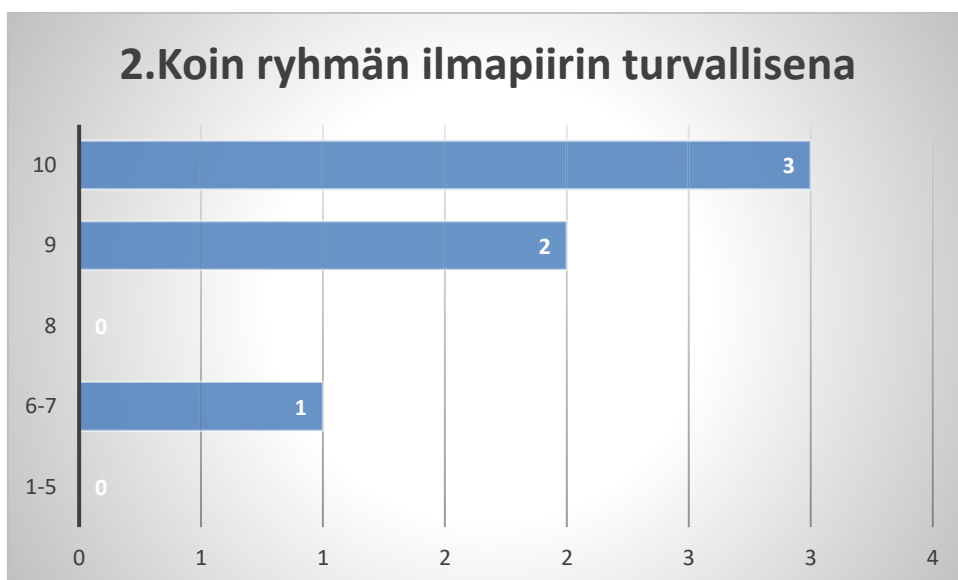
Nuorten MES[®]-ryhmätoiminta perustuu avoimuuteen, sopimuksellisuuteen ja ennustettavuuteen suhteessa ryhmäläisiin ja työntekijöiden toimintaan. Tärkeää on myös huolehtia, ettei ryhmässä esiin nousevia asioita puhuta ryhmän ulkopuolella. Tämän auki puhuminen heti ryhmäprosessin alussa on tavoitteena sille, että jokainen ryhmänjäsen uskaltautuisi puhumaan avoimesti vaikeistakin asioista ja luottamuksellinen suhde ryhmänjäsenten välillä rakentuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä onkin selvästi toteutunut nuorten MES[®]-ryhmätoiminnassa, sillä kaikki kuusi MES[®]-ryhmäprosessiin osallistunutta nuorta koki, että pystyivät vaikuttamaan, mitä asioita itsestään ryhmäkerroilla kertoivat ja jakoivat toisilleen. (Kuva 1)

Kuva 1. Olen voinut vaikuttaa mitä asioita itsestäni ryhmäkerroilla kerroin ja jaoin toisille



Ryhmän ilmapiirin koki turvallisena viisi nuorta kuudesta asteikolla 9–10 ja yksi asteikolla 6–7, joten suurimman osan mielestä ryhmän ilmapiiri oli turvallinen, mihin varmasti vaikuttaa myös nuorten osallisuuden tukeminen siihen mitä he itse jakoivat ryhmässä muille. (Kuva 2)

Kuva 2. Koin ryhmän ilmapiirin turvallisena



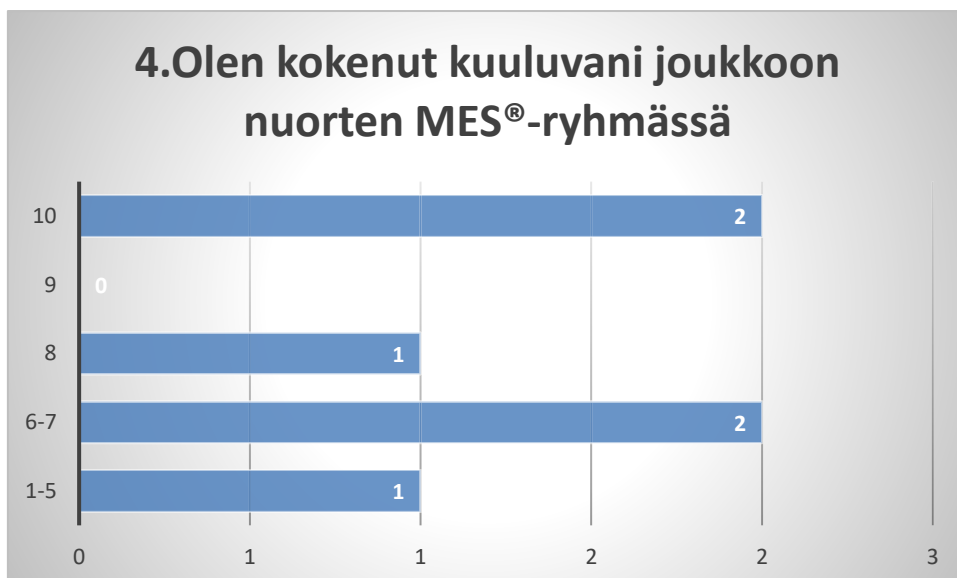
Vertaistukea ryhmäprosessista koki saaneensa neljä nuorta asteikolla 8–9 ja kaksi nuorta asteikolla 1–6. (Kuva 3)

Kuva 3. Olen saanut vertaistukea toisilta nuorilta



MES®-ryhmäprosessin aikana joukkoon kuuluvuutta koki hyvin kolme nuorta asteikolla 8–10. Yksi nuorista koki kuuluvansa joukkoon jossain määrin ja yksi huonosti. (Kuva 4)

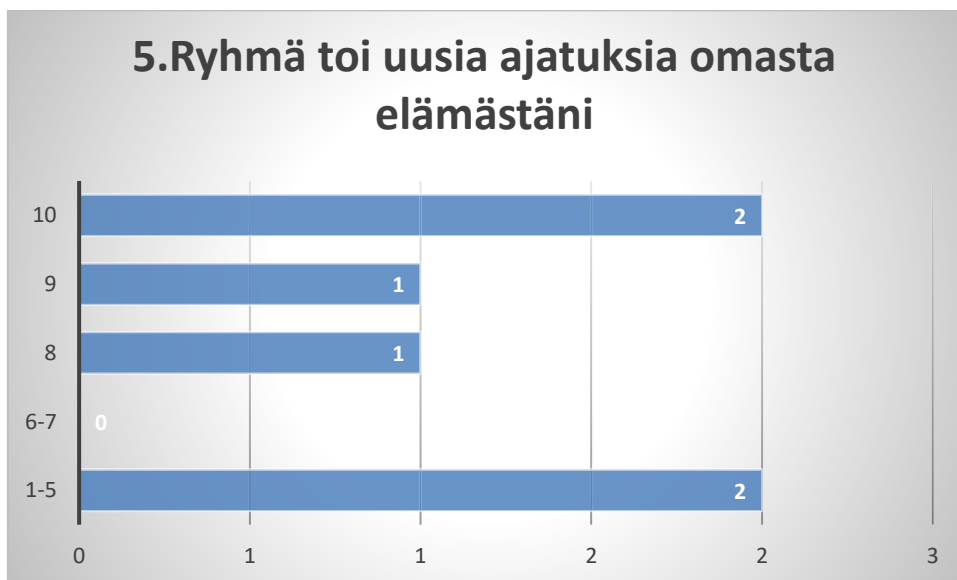
Kuva 4. Olen kokenut kuuluvani joukkoon nuorten MES®-ryhmässä



Väittämälle ”ryhmä toi uusia ajatuksia elämästäni” antoi kaksi vastaajista arvon 10, yksi 9, yksi 8 eli neljä kuudesta vastaajasta koki ryhmän antaneen uusia ajatuksia heidän elämästään ja kaksi vastaajaa koki, etteivät he saaneet uusia ajatuksia elämästään antamalla arvon 1–5.

(Kuva 5)

Kuva 5. Ryhmä toi uusia ajatuksia elämästäni



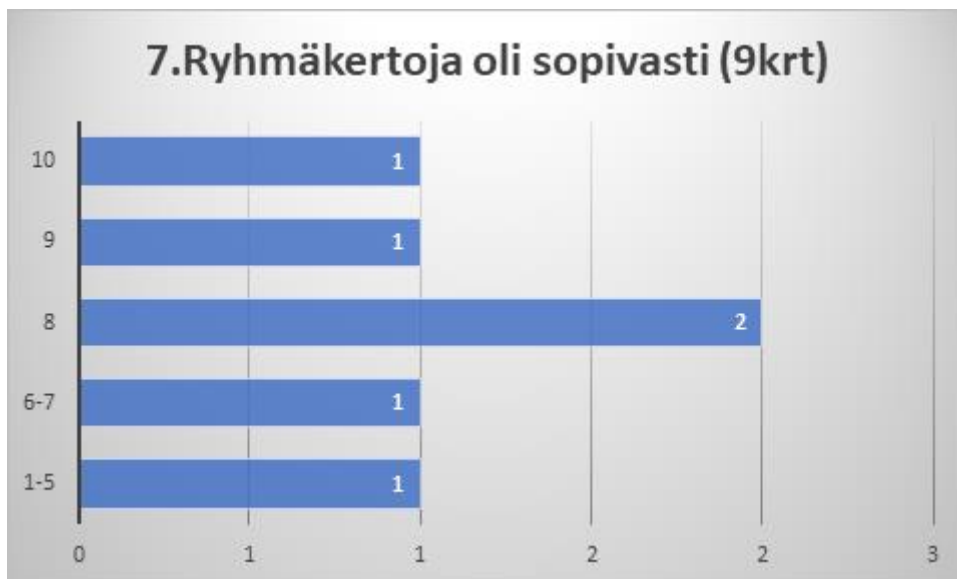
Väittämä numero kuusi ”MES®-ryhmäprosessin läpikäyminen” vaikutti minun omaan arkeeni, jakoi vastauksia kaksin kappalein arvoille 1–5, 6–7 ja 8. (Kuva 6)

Kuva 6. MES®-ryhmäprosessin läpikäyminen vaikutti minun omaan arkeeni



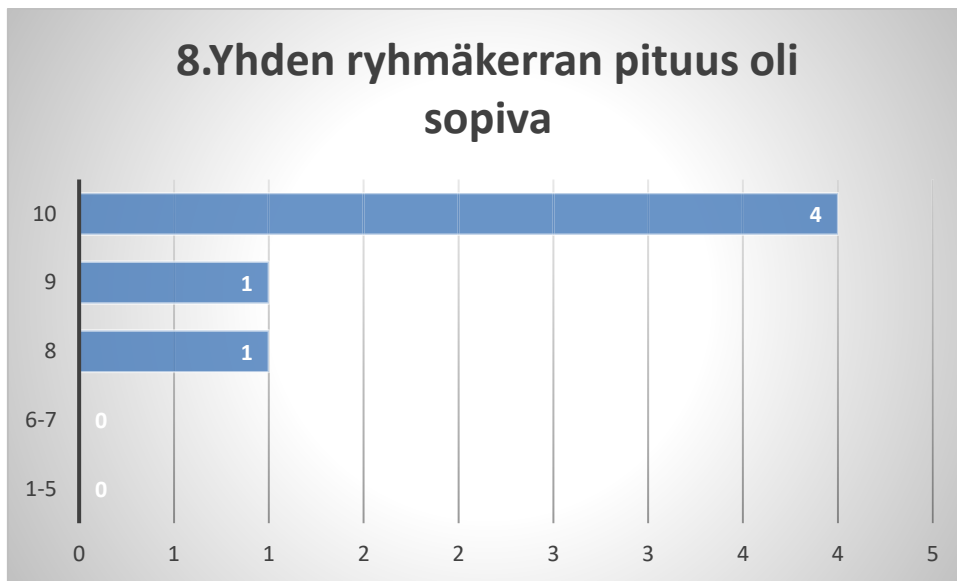
Nuorten MES[®]-ryhmätapaamisia on kerran tai kaksi kuussa, erikseen sovitun mukaisesti ja jokaisella ryhmäkerralla käydään kaksi erilaista teemaa eli karttaa paitsi viimeisellä, yhdeksännellä kerralla, jolloin käydään läpi vain yksi kartta. Väittämä numero 7 ryhmäkertojen määrästä (9 krt) hajautti vähän nuorten vastauksia. Yksi vastanneista antoi arvon 10, yksi 9 ja yksi arvon 8 eli kolmen mielestä ryhmäkertoja oli sopivasti. Yksi antoi vastauksen arvolla 6–7 eli ryhmäkertoja oli jossain määrin sopivasti ja yksi antoi arvon 1–5, jolloin ryhmäkertoja oli ollut hänen kokemuksellaan huono määrä. (Kuva 7)

Kuva 7. Ryhmäkertoja oli sopivasti (9krt)



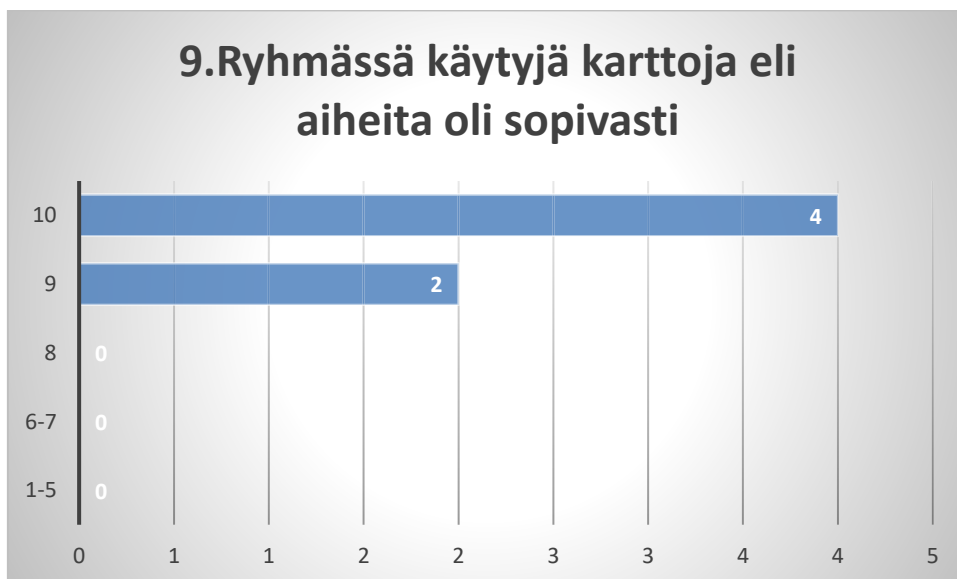
Väittämälle numero 8 ryhmäkertojen pituudesta antoi arvon 10 neljä vastanneista ja kaksi vastanneista arvon 9 eli tämän perusteella ryhmäkertojen pituus on ollut sopiva nuorten mielestä. (Kuva 8)

Kuva 8. Yhden ryhmäkerran pituus oli sopiva



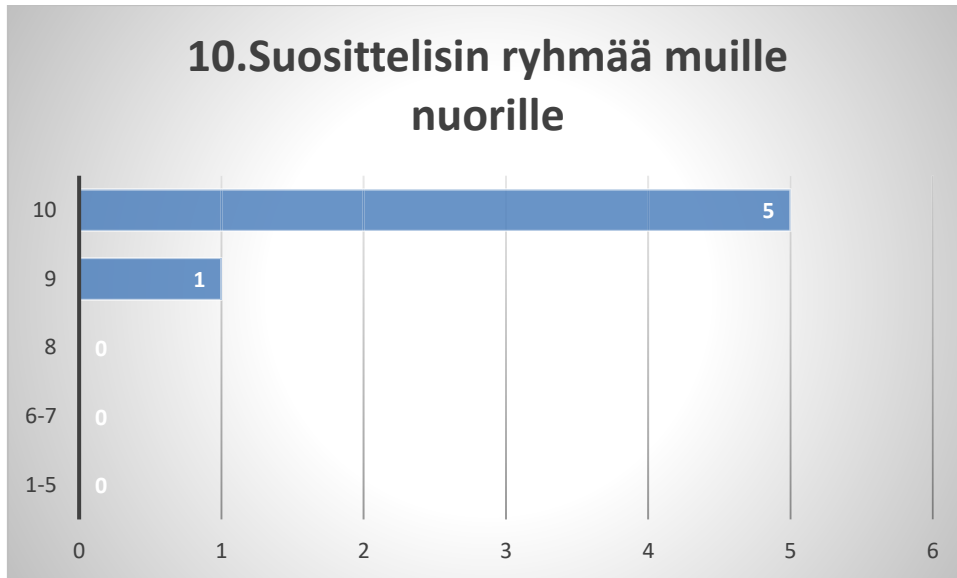
Nuorten vastanneiden mielestä ryhmässä käytyjä karttoja eli aiheita oli juuri sopivasti, kun neljä nuorta antoi arvon 10. Yksi vastaajista antoi arvon 9 ja yksi arvon 8 eli kaikkien vastanneiden kokemus teemojen eli karttojen määrästä oli hyvä. Vastausten perusteella karttoja on ollut sopiva määrä eikä ole tullut tunnetta, että niitä olisi ollut liikaa. (Kuva 9).

Kuva 9. Ryhmässä käytyjä karttoja eli aiheita oli sopivasti



Viimeisenä väittämänä ”suosittelisin ryhmää muille nuorille”. Viisi antoi arvon 10 ja yksi 9, joten vastanneet nuoret suosittelisivat ryhmää myös muille nuorille. (Kuva 10)

Kuva 10. Suosittelisin ryhmää muille nuorille



6.2 Avoimet kysymykset

Kyselyssä oli väittämien lisäksi kaksi avointa kysymystä, jotka antoivat nuorille mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan MES[®]-ryhmäprosessista, omista toiveistaan ja kokemuksistaan, sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Molempiin avoimiin kysymyksiin tuli kolmen nuoren vastaus kuudesta vastaajasta.

11. ”Mitä olisit vielä toivonut tai mikä jäi toteutumatta MES[®]-ryhmäprosessissa?”

-Olisin toivonut, että muut mes-ryhmään osallistuvat olisivat olleet avoimempia tapaamisissa. Olisin myös toivonut tutustuvani paremmin muihin ryhmäläisiin

-Ryhmä olis voinut olla hieman isompi (5-10 henkilöä, meitä oli 3)

12. ”Mihin olit erityisen tyytyväinen MES[®]-ryhmäprosessissa?”

-Yhteishenkeen ja vertaistukeen

-Pidin karttojen tekemisestä, ne sai minut huomaamaan asioita mitä en aikaisemmin ollut ajatellut

-Meitä ei ollut monta nii oli helpompi kertoa omista asioista

-Sai kertoa vapaasti omista asioista ja kannustettiin puhumaan erilaisista asioista, mutta ei painostettu mihinkään

7 Johtopäätökset

Tässä luvussa tarkastelen tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia Neljä Astetta Oy:n toteuttaman nuorten MES[®]-ryhmäprosessista. Tämä tutkimustyö tukee myös Neljän Astetta Oy:n lasten ja nuorten osallisuusstrategiaa vuosille 2019–2024. Nuorten osallisuuden katsotaan toteutuvan, kun heille tarjotaan mahdollisuuksia keskustella itselleen tärkeistä aiheista yhdessä aikuisen kanssa. Nuoren osallisuutta edistävät nuoren kuuleminen ja nähdäksi tuleminen ja nuorten MES[®]-prosessi tukee tätä vahvasti. (Nivala, 2010, s. 19)

Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmätoiminta on MES[®]-ohjaajan koulutuksen käyneiden ammattilaisten ohjaamaa ryhmätoimintaa, jonka keskiössä ovat nuorten vertaisuhteet sekä toiminnalliset menetelmät erilaisten teemojen eli karttojen avulla. Nuorten MES[®]-ryhmien ensisijainen tarkoitus on tarjota ryhmäläisille mahdollisuus tavata muita nuoria, samankaltaisten elämäntilanteiden ja kokemusten omaavia nuoria vertaistukea saaden, jolloin parhaimmillaan toteutuen nuori voi saada kokemuksen kuuluvansa johonkin.

Nuorten MES[®]-ryhmäprosessissa pyritään voimaannuttamaan nuoria ja ryhmäprosessin tavoitteena on luoda ryhmään positiivinen, turvallinen ja vahvistava ilmapiiri, jotta jokaisella olisi hyvä ja luottavainen olo. Kyselyn vastausten perusteella tämä oli saavutettu ryhmässä hyvin. Tätä luottamusta ja turvallisuutta tukee varmasti myös se, että ryhmä pysyy suljettuna eikä uusia ryhmäläisiä oteta ensimmäisen tai toisen ryhmäkerran jälkeen enää mukaan. Siitosen (1999, ss. 136–137) mukaan hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä (esimerkiksi toimivassa ryhmässä) ihminen uskaltaa ottaa riskejä, jotka onnistuessaan tuovat nuorelle itseluottamusta ja itsearvostusta, ja joista nuori saa itselleen myös sisäistä voimantunnetta. Itseluottamus, -arvostus ja itsetunto ovat osittain päällekkäisiä käsitteitä ja niiden rakentumisessa toimintaympäristöllä on keskeinen merkitys.

Nitovuoren (2001, s.13) mukaan ryhmän turvallisuus, hyväksyvä, luottamuksellinen ja positiivinen ilmapiiri ovat tukevia elementtejä ryhmämuotoisessa työskentelyssä. Tällöin tarjoutuu mahdollisuus nuorille, jolloin he voivat vapaasti kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan toisille nuorille ja saada palautetta toisiltaan, joka voi parhaimmillaan voimaannuttaa ja saada aikaan vahvistavia kokemuksia sekä luoda hyväksynnän tunnetta. Tätä todentaa yhden nuoren vastaus avoimeen kysymykseen ”Meitä ei ollut monta nii oli helpompi kertoa omista asioista. Sai kertoa vapaasti omista asioista ja kannustettiin puhumaan erilaisista asioista, mutta ei painostettu mihinkään.” Tämä toteutui vahvasti nuorten MES[®]-ryhmäprosessissa heidän kokemusten ja vastaustensa perusteella ja nämä asiat tukevat myös nuoren osallisuuden toteutumista.

Nuorten kokemukset MES[®]-ryhmätoiminnasta ovat selvästi olleet nuorille merkityksellisiä ja ryhmämuotoinen työskentely prosessin mukaisesti tuntuu hyvin toimivalta niin ryhmäkertojen, ryhmätapaamisten keston sekä karttojen eli eri teemojen määrän osalta. Niihin nuoret olivat eniten tyytyväisiä turvallisen ilmapiirin lisäksi. Nuoret kokivat myös, että he saivat vaikuttaa siihen, mitä muille kertoivat ja jakoivat itsestään ryhmäprosessin aikana. Tyytyväisyyttä karttoihin kuvastaa myös yhden nuoren vastaus avoimeen kysymykseen. Vastauksessaan nuori kuvaa, että ne olivat hyviä, sillä ne saivat pohtimaan asioita eri tavalla kuin aiemmin.

Osa kyselyn väittämistä jakoi nuorten mielipiteitä ja kokemuksia. Esimerkiksi MES[®]-ryhmäprosessin läpikäynti tuotti uusia ajatuksia kahden nuoren elämään huomattavasti, kun taas kahden nuoren elämään ryhmäprosessin läpikäynti ei tuottanut uusia ajatuksia juuri lainkaan. Myös nuorten kokemus vertaistuesta toteutui suurimman osan mielestä, mutta olisi voinut toteutua osan mielestä vielä vahvemmin. Yksi nuorista koki saaneensa vertaistukea vain osittain ja yksi huonosti, kun taas kaksi koki saaneensa vertaistukea hyvin. Avoimessa kysymyksessä taas yksi nuori koki olevansa erityisen tyytyväinen juuri ryhmässä olleeseen yhteishenkeen ja vertaistukeen.

Muutaman nuoren mielestä ryhmätoiminnassa voisi jatkossa kiinnittää huomiota ryhmäkokoon. Yksi nuorista oli vastannut avoimeen kysymykseen, että toivoisi ryhmien olevan isompia osallistujamääriltään, kun heidän ryhmässään oli ollut vain kolme osallistujaa. Aina ryhmän kokoon ei ole kuitenkaan mahdollisuutta vaikuttaa, vaan ryhmän

koko riippuu osallistujien halukkuudesta osallistua ryhmään. Toisaalta on hyvä myös miettiä ryhmäkokoja myös suhteessa luottamukselliseen ja turvalliseen ilmapiiriin, sillä joskus pienempi ryhmä tuo enemmän turvaa. Toisaalta isompi ryhmä tuo eri tavalla uusia näkemyksiä osallistujien kesken ja mahdollisesti enemmän vertaistukea nuorille. Nuorten MES[®]-ryhmissä osallistujamäärä on yleensä ollut 4–6 nuorta, joka on katsottu toimivaksi ryhmäkooksi. Yksi nuorista koki, että muut MES[®]-ryhmään osallistuvat olisivat voineet olleet avoimempia tapaamisissa, ja hän olisi myös toivonut tutustuvansa paremmin muihin ryhmäläisiin. Tähän on jatkossa hyvä myös kiinnittää huomiota, että jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi ja tarvittaessa ryhmänohjaajalla voi olla suurikin merkitys nuorten ryhmäytymisessä heti ryhmäprosessin alusta lähtien.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöni aihe on itselleni tärkeä, sillä toimin Neljällä Asteella MES[®]-ryhmänohjaajana ja ohjaan näitä MES[®]-ryhmiä. Nuorten kokemukset ja palaute ryhmätoiminnasta vahvistavat sitä tietoa ja ajatuksia, joita meillä työntekijöillä on ollut nuorten vertaisryhmäprosessin merkityksellisyydestä nuorille. Itselleni oli tärkeää ottaa nuoret mukaan ja osallisiksi tähän tutkimukseen. Pidän tärkeänä, että nuorten omia kokemuksia arvostetaan, kuullaan ja hyödynnetään, sillä ne synnyttävät nuorelle kokemuksen osallisuudesta. Nuorten osallisuus oli yksi lähtökohta, sillä se tukee osaltaan työn tilaajan eli Neljä Astetta Oy:n omaa kirjattua osallisuus–strategiaa.

Vastauksia saadessani oli vaikea odottaa vastausajan päättymistä, sillä olisin halunnut lukea vastauksia jo etukäteen. Maltoin kuitenkin odottaa vastausajan päättymistä ja olin tyytyväinen saamaani vastausprosenttiin, kun kahdeksasta nuoresta vastasi kuusi. Jälkikäteen mietittynä olisi ollut aiheellista lähettää myös muistutusviesti nuorille muutama päivä kyselylinkin lähettämisen jälkeen. Tarvittaessa olisi voinut pidentää kyselylinkin aukioloa, ja näin mahdollisesti saada suurempi vastaajaosuus. Aikataulu ei kuitenkaan sallinut tätä.

Aineistoa analysoidessani huomasin, miten väittämiä olisi voinut olla enemmän kuin kymmenen tai väittämien lisäksi olisi voinut olla tarkentavia väittämiä. Esimerkiksi ryhmäkertojen määrä jakoi nuorten vastauksia, jolloin olisi voinut kysyä tarkentavammin

oliko ryhmäkertoja liian paljon vai liian vähän. Huomasin myös, että väittämiä analysoidessa heräsi nopeasti muutamia lisäkysymyksiä, joten tätä tutkimusta voisi syventää esimerkiksi haastatteleamalla MES[®]-ryhmäprosessin käyneitä nuoria, jolloin oletettavasti saisi enemmän nuorten ajatuksia ja kokemuksia vahvemmin esille. Pohdin myös, että nuoria haastatteleamalla kyselylomakkeen sijasta olisi voinut saada enemmän tutkimustuloksia nuorten omista kokemuksista. Hirsjärven ym. (2009, s. 195) mukaan kyselytutkimukseen tekoon liittyy aina myös heikkouksia, kuten vastaajien huolimattomuus vastatessa, aihealueen tietämättömyys tai väärinymmärrykset vastaajien keskuudessa. Avoimeen kysymykseen numero 11 ”Mitä olisit vielä toivonut tai mikä jäi toteutumatta MES[®]-ryhmäprosessissa?” oli yksi vastanneista vastannut ”En tiiä”. Tämä pysäytti miettimään, oliko nuori vastannut kaikkiin muihin väittämiin ajatuksella, ettei tiedä tai ei osaa sanoa tai mahdollisesti ei ymmärtänyt väittämien sisällön merkitystä.

Pohdin prosessin aikana ajoittain myös sitä, antaako opinnäytetyö ja nuorilta saadut vastaukset mitään uutta tietoa tilaajan hyödynnettäväksi. Kuitenkin ilman tätä opinnäytetyötä Neljä Astetta Oy:n MES[®]-ryhmätoiminnan tavoitteita ja merkitystä ei olisi tehty näkyväksi. Tieto olisi vain hiljaista tietoa työntekijöiden kesken.

Nuoret antoivat paljon sanallista palautetta jo ryhmäprosessin aikana, ja silloin he muun muassa kertoivat tuntuvan hyvältä, kun on toisia nuoria, joiden kanssa puhua asioista, joita toisetkin käyvät omassa elämässään läpi. Oli ilo saada tutkittua tietoa siitä, että nuoret ovat olleet MES[®]-ryhmiin kokonaisvaltaisesti tyytyväisiä ja heidän kokemuksensa MES[®]-ryhmäprosessista ovat positiivisia. Hienoa on, että kaikki vastanneet nuoret suosittelisivat Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmiä myös muille nuorille.

Etelä-Suomessa saatiin päätökseen huhtikuussa 2021 kolmas nuorten MES[®]-ryhmä. On ollut kunnia seurata nuorten ryhmäytymistä ja sieltä nousevia ystävyysuhteita, jotka toivottavasti säilyisivät nuorilla myös tulevaisuudessa. Yhden MES[®]-ryhmäprosessin läpikäyneen nuoren sanoin ”on kiva huomata, ettei ole yksin”.

Lähteet

- Ahonen, S. Saari, S. Syrjälä, L. & Syrjäläinen, E. (1995). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Kirjayhtymä Oy.
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Jauhiainen R. & Eskola, M. (1994). *Ryhmäilmiö*. WSOY.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro Oy.
- Koppakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Edita.
- Kuusinen, K.-L. (2000). *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. Jyväskylän yliopisto.
- Mielenterveystalo. (2021). *Vertaistuki*. Terveyskylä. Haettu 20.3.2021 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>
- Neljä Astetta Oy. (2021a). *Ideologiamme*. Haettu 24.2.2021 osoitteesta <https://4astetta.fi/meista/ideologiamme/>
- Neljä Astetta Oy. (2021b). *Meistä*. Haettu 24.2.2021 osoitteesta <https://4astetta.fi/meista/avosylin-yhtyma/>
- Nitovuori, L.-M. (2001). *Tyttötyökansio: Upea Minä-tyttötyöprojekti*. Setlementtinuorten liitto.
- Nivala, E. (2010). Lapsen oikeudet osallisuuden perustana. Teoksessa I. Tanskanen & E. Timonen-Kallio (toim.), *Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Rissanen, R. (1969). *Sosiaalisen ryhmätyön menetelmä*. WSOY.
- Sihlman, J., & Malinen, N. (2018). *MES[®] - Monimuotoisen elämän sankari*. Neljä Astetta Oy.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua* [väitöskirja, Oulun yliopisto].
- Terveyskylä. (2020). *Vertaistuen muodot*. Vertaistalo.fi. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>
- THL. (7.4.2021). *Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/lasten_ja_nuorten_vaikuttamismahdollisuudet
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.
- Spoken. (9.10.2018). *Tutkimuksen eettisyys*. <https://spoken.fi/tutkimuksen-eettisyys/>

Liite 1: Saatekirje nuorille

Hei!

Olen Taija Höglund ja opiskelen Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen opintojen lopputyönä. Opinnäytetyön aiheena on kartoittaa nuorten kokemuksia nuorten MES[®]-ryhmäprosessista. Väittämiä on kymmenen ja kaksi avointa kohtaa, joihin voit vastata kirjallisesti. Nämä väittämät käsittelevät nuorten MES[®]-ryhmäprosessia, johon olet osallistunut.

Kyselyn avulla pystymme kehittämään Neljä Astetta Oy:n nuorten MES[®]-ryhmäprosessia entistä paremmaksi. Kyselyssä ei kysytä mitään tunnistetietoja ja valmiissa opinnäytetyössä on varmistettu, ettei yksittäistä vastaajaa pysty mitenkään tunnistamaan. Opinnäytetyö julkaistaan myöhemmin Theseuksessa, jossa valmiit opinnäytetyöt julkaistaan. Tietoja käsitellään tässä tutkimuksessa luottamuksellisesti, eikä kukaan muu osapuoli pääse käsiksi tietoihin. Tulokset tuhoetaan asianmukaisesti, kun tutkimus on valmis. Tutkimus toteutetaan Creamliner -sovelluksen kautta, johon vastaaminen onnistuu puhelimella lähetetyn linkin kautta.

Kiitos yhteistyöstä ja hyvää kevättä!

Taija Höglund

Liite 2: Opinnäytetyökysely nuorten MES[®]

Hei! Olen MES[®]-ryhmänohjaaja Taija Höglund ja teen opinnäytetyötä HAMK:n sosionomi-opintoihini liittyen. Haluaisin kuulla mielipiteesi nuorten MES[®]-ryhmästä ja toivon että vastaisit näihin kysymyksiin. Vastaukset annetaan anonyymisti.

Vastaa alla esitettyihin väittämiin valitsemalla kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto:

Asteikko: 1-10 jossa 1= Täysin eri mieltä ja 10= täysin samaa mieltä

1.Olen voinut vaikuttaa mitä asioita itsestäni ryhmäkerroilla kerroin ja jaoin toisille *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.Olen saanut vertaistukea toisilta nuorilta *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.Koin ryhmän ilmapiirin turvallisena *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. MES[®]-ryhmäprosessin läpikäyminen vaikutti minun omaan arkeeni *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.Olen kokenut kuuluvani joukkoon nuorten MES[®]-ryhmässä *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.Ryhmä toi uusia ajatuksia omasta elämästäni *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.Ryhmäkertoja oli sopivasti (9krt) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8.Yhden ryhmäkerran pituus oli sopiva *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9.Ryhmässä käytyjä karttoja eli aiheita oli sopivasti *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10.Suosittelisin ryhmää muille nuorille *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11.Mitä olisit vielä toivonut tai mikä jäi toteutumatta MES[®]-ryhmäprosessissa?

12.Mihin olit erityisen tyytyväinen MES[®]-ryhmäprosessissa?

Liite 3: Aineistohankintasuunnitelma

1 AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Aineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake lähetetään nuorille, jotka ovat osallistuneet ryhmäprosessiin. Analysoitava materiaali sisältää numeraalista ja sanallista analysoitua aineistoa.

En kerää opinnäytetyössä henkilötietoja tai arkaluonteisia (erityisiä) henkilötietoja.

Opinnäytetyöni tutkimusaineisto on omalla tietokoneella ja aineisto on salasanan takana jota ei käsittele muu kuin minä.

2 AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhoaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain tutkijan/opiskelijan saavutettavissa.