

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapia

2013

Anna Hämäläinen ja Anne-Mari Romppanen

NÄHDÄ ITSENSÄ, NÄYTTÄÄ ITSENSÄ

Digitaalisen tarinankerronnan mahdollisuudet
nuoren minäkuvan vahvistamisessa

MIMO
MOVING IN,
MOVING ON!



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapia

Lokakuu 2013 | 65 sivua + 5 liitettä

Ohjaaja: Tiina Hautala

Anna Hämäläinen ja Anne-Mari Romppanen

NÄHDÄ ITSENSÄ, NÄYTTÄÄ ITSENSÄ. DIGITAALISEN TARINANKERRONNAN MAHDOLLISUUDET NUOREN MINÄKUVAN VAHVISTAMISESSA

Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli, **millä tavoin ryhmään osallistuvat nuoret kokevat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän minäkuvaansa.** Opinnäytetyö oli osa MIMO-hanketta, jonka tavoitteena on kehittää soveltavan taiteen menetelmiä nuorten syrjäytymistä ennalta ehkäisevään työhön. Kirjallisuudessa kuvataan, että minäkuvan laadulla on merkitystä, kun nuori tekee elämänvalintoja. Myönteinen minäkuva ohjaa kohti tuloksellisia ja tehokkaita toimintastrategioita. Digitaalisen tarinankerronnan terapeuttisesta käytöstä ja luovien toimintojen vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tutkimusta. Teoreettinen viitekehys muodostuu digitarinan osa-alueisiin liittyvien taideterapioiden katsauksesta sekä syrjäytymisprosessin ja minäkuvan teoriasta.

Opinnäytetyön empiirisenä osana toteutettiin digitarinaryhmä, joka kokoontui Turun Tyttöjen Talolla neljä kertaa toukokuussa 2013. Tutkimusjoukko koostuu neljästä ryhmään osallistuneesta nuoresta, joista kukin teki oman digitarinan omista vahvuuksista. Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Tytöt haastateltiin ennen ryhmän toteutusta ja sen jälkeen. Haastattelujen tuloksena saatiin tietoa tyttöjen minäkuvan muutoksesta. Loppuhaastattelussa kartoitettiin lisäksi tyttöjen kokemuksia digitarinan osien merkityksestä vahvuuksien pohtimisessa.

Tutkielman tuloksena oli, että nuorten minäkuvassa tapahtui positiivisia muutoksia. He huomasivat itsessään uusia vahvuuksia ja vanhat uskomukset omista myönteisistä ominaisuuksista vahvistuivat. Sisäiset muutokset alkoivat näkyä myös tekemisessä, mikä oli ryhmän lyhyen keston huomioon ottaen odottamatonta. Analyysin perusteella vaikuttavimmat osa-alueet olivat kirjoittaminen, jakaminen, valokuvien käyttö sekä puitteet, mitä tukee aiempi tieto luovien toimintojen terapeuttisesta käytöstä. Digitarinaprosessissa voidaan nähdä kaksi yksilöllisesti muodostuvaa tasoa, tarinan tekemisen mahdollistava käytännön taso, sekä sisäisen prosessin mahdollistava ajatuksen taso. Tulosten perusteella voidaan todeta, että digitaalinen tarinankerronta sopii minäkuvan myönteisyyden tukemiseen.

ASIASANAT:

luovat menetelmät, minäkuva, nuoret, toimintaterapia, ennaltaehkäisy, syrjäytyminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy

October 2013 | 65 pages + 5 appendices

Instructor: Tiina Hautala

Anna Hämäläinen and Anne-Mari Romppanen

IMPROVING YOUTHS SELF IMAGE THROUGH DIGITAL STORYTELLING

The purpose of the study was to gather information on how digital storytelling can be used with the youth when aiming at improving their self image. The study was a part of the MIMO project which focuses on enhancing the well-being of youths and applying art-based methods in preventive youth work. Previous research has shown that negative self image lowers opportunities to participate in everyday life. Lack of participation can lead to social exclusion and alienation. There is little prior research on the therapeutic use of digital storytelling. Creativity in many forms is commonly used in occupational therapy but further evidence is needed. Theoretical information was gathered on art therapies, youth alienation and the theory of self image.

For practical data a digital storytelling group was carried out at the House for Girls of Turku. Four young women participated in the group and each produced a story about their own strengths. Participants were interviewed before and after the group for collecting information about their self image and impressions on the digital storytelling method.

Making a digital story caused changes in the areas of person and doing: All participants noticed new attributes in their personalities and had affirmation on their current characteristics. Majority gained new skills and their participation to occupations increased. According to the analysis the most influential elements in the digital storytelling process were sharing, writing, use of photos and the overall setting enabling the process. Digital storytelling process can be very influential and the findings are consistent with the theory of occupational therapy and therapeutic use of creativity. Analysis revealed two levels which form individually for each participant: outer level of practice and inner level of insight. The study results indicated that digital storytelling is a suitable method for improving self image.

KEYWORDS:

creative activity, self image, youth, occupational therapy, prevention, alienation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MINÄKUVA PITÄÄ NUOREN TOIMINNAN TIELLÄ	9
2.1 Syrjään joutuminen on vältettävissä	9
2.1.1 Toiminta syrjäytymistä ehkäisevän työn tavoitteena ja välineenä	9
2.1.2 Minäkuvan laatu on syrjäytymisen indikaattori	12
2.2 Minäkuva ohjaa nuoren elämänvalintoja	15
2.2.1 Miten minäkuva muodostuu ja muotoutuu	15
2.2.2 Nuoruusiän muutoksissa myös minä muokkautuu	17
2.2.3 Myönteinen minäkuva tienrakentajana	19
2.3 Vahvuuksien tiedostaminen muotoilee minäkuvaa	20
3 MINÄ DIGITARINAN PÄÄOSAN ESITTÄJÄNÄ	22
3.1 Digitaalinen tarinankerronta minätyöskentelyn välineenä	22
3.1.1 Nuori ulkoisen tarinansa ohjaajana	22
3.1.2 Nuori sisäisen tarinansa käsikirjoittajana	24
3.2 Digitaalisen tarinankerronnan terapeuttiset elementit vahvistamassa minäkuvaa	25
3.2.1 Luovuus näyttää uusia mahdollisuuksia	25
3.2.2 Kokemus muotoutuu kirjoittaessa	26
3.2.3 Kuvat kertovat tarinoita	27
3.2.4 Jakaminen tekee todelliseksi	28
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMA JA TOTEUTUS	30
4.1 Nuorisotalkoita ja menetelmäpankin kartutusta	30
4.2 Tutkimusongelma	31
4.3 Tutkimusjoukko ja ryhmän toteutus	31
4.4 Aineistonkeruumenetelminä haastattelu ja työpäiväkirjat	33
5 ”NOINHAN SE ON” – AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET	35
5.1 Aineiston analyysi	35
5.2 Opinnäytetyön tulokset	40
5.2.1 Mitä tapahtui minäkuvalle?	40
5.2.2 Vaikuttiko digitarina?	43

5.3 Johtopäätökset	48
5.3.1 Sisäinen muutos voi johtaa toiminnan tielle	48
5.3.2 Digitarina on enemmän kuin osiensa summa	50

6 POHDINTA **53**

6.1 Luotettavuudesta ja eettisyydestä	53
---------------------------------------	----

6.2 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden tarkastelua	57
--	----

LÄHTEET **62**

LIITTEET

Liite 1. Toiminnan analyysi – Digitaalinen tarinankerronta

Liite 2. Digitarinaryhmän mainos

Liite 3. Alkuhaastattelulomake

Liite 4. Loppuhaastattelulomake

Liite 5. Minäkuva-lomake

KUVIOT

Kuvio 1. Syrjäytymisen kierre.	11
Kuvio 2. Minäkuvan kolmijako ja dynamiikka.	15
Kuvio 3. Minäkuva Inhimillisen toiminnan mallissa.	16
Kuvio 4. Minäkuvaa koskevan aineiston analyysin kulku	36
Kuvio 5. Teoriasta ja aineistosta nousseiden terapeuttisten elementtien suhde.	39
Kuvio 6. Esimerkki digitarinan osien jakautumisesta eri tasoille.	50

TAULUKOT

Taulukko 1. Syrjäytymisen indikaattoreita.	13
Taulukko 2. Digitaalisen tarinankerronnan vaikuttavien vaiheiden analyysin kulku.	38

1 JOHDANTO

Elokuva, joka muuttaa elämäsi! Ehkei muuttaa, mutta digitaalinen tarina voi suunnata elämää. Se voi kannustaa, lohduttaa, se voi haastaakin. Se voi auttaa määrittämään itselle ja kertomaan muille, kuka sinä olet.

Digitaalinen tarinankerronta (Digital Storytelling, DST) on menetelmä, jossa yhdistämällä kuvia, tekstiä ja ääntä tehdään lyhytelokuva. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää digitaalisen tarinankerronnan mahdollisuuksia nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävässä työssä. Tarkoituksena on myös lisätä digitaalisen tarinankerronnan tunnettuutta erityisesti toimintaterapeuttien parissa sekä edistää tekniikkaa ja mediaa hyödyntävien menetelmien käyttöä terapian välineinä. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kokemustietoa digitaalisen tarinankerronnan hyödyntämisestä minäkuvan vahvistamisessa ja tarkastella menetelmää toimintaterapian näkökulmasta.

Opinnäytetyö on osa kolmivuotista EU-rahoitteista (Central Baltic INTERREG IV A) Moving In, Moving On! Application of Art Based Methods to Social and Youth Work -hanketta (MIMO), jonka erityishuolena on nuorten syrjäytyminen. Hankkeen tavoitteena on kehittää soveltavaa taidelähtöistä toimintaa nuoriso- ja sosiaalityöhön, sillä vaikka tutkimusten mukaan kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia, osaaminen niiden hyödyntämiseen ollut vähäistä. (Krappe, Parkkinen & Tonteri 2012 5–6.) Toimintaterapia soveltuu hyvin yhdeksi tieteenalaksi MIMO-hankkeen alle. Hankkeen eri ammattialoja yhteen kokoava toiminta on nuorisopolitiikan kannalta ajankohtaista, sillä monialaisuus ja sen kehittäminen kuntasektorilla on lapsi- ja nuorisopolitiikan nouseva trendi (Aaltonen 2011, 15).

Syrjäytyminen on tänä päivänä aihe, jota koskevalta tiedolta ja mielipiteiltä ei voi välttyä. Nuoret syrjäytyneet pääsivät jopa osaksi Putous-sketsiohjelman talvella 2012 - 2013. Nuorten syrjäytymistä on käsitelty runsaasti opinnäytetyön työstöaikana lehdistössä, televisiossa ja sähköisissä medioissa. Esimerkiksi presidentti Sauli Niinistö otti nuorten syrjäytymisen ehkäisyn yhdeksi pääteemoistaan heti valintansa jälkeen keväällä 2012 (Suomen tasavallan presidentti 2012) ja

vuoden 2013 alusta tuli täysimääräisesti voimaan nuorten työllisyyteen tähtäävä nuorisotakuu (Työ- ja Elinkeinoministeriö 2013). Syrjäytymistä koskevat kannanotot vaihtelevat, mutta julkisessa keskustelussa vallitsee yhdenmielisyys siitä, että nuoret tarvitsevat yhteiskunnan tukea kehittyäkseen tasapainoisiksi aikuisiksi ja elääkseen riittävän hyvää elämää.

Syrjäytyminen nähdään tässä työssä itseään ruokkivana sosiaalisen ja taloudellisen pahoinvoinnin kierteenä, jota on vaikea katkaista ilman apua. Syrjäytymisvaaran määritelmän täyttävien nuorten lisäksi ennaltaehkäisevästä tuesta voivat hyötyä kaikki nuoret selviytyäkseen nuoruusiän kehitystehtävistä. Identiteetin omaksuminen on yksi merkittävimmistä kehitystehtävistä, josta suoriutuakseen nuoren tulee löytää oma tapansa olla minä (Dunderfelt 2011, 85). Hyvä itsetunto – se, miten hyvänä ja arvokkaana nuori tuon minän kokee – suojaa häntä syrjäytymiseltä (Suurpää, 2009, 8; Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102). Opinnäytetyössä osoitetaan minäkuvan laadun merkitys osana nuorten hyvinvointia ja esitetään digitaalisen tarinankerronnan menetelmä välineenä minäkuvan vahvistamiselle.

Opinnäytetyössä on käytetty toimintaterapian viitekehyksenä Inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation, MOHO), joka kuvaa ihmisen toiminnan monimutkaista kokonaisuutta (ks. Kielhofner 2008). Inhimillisen toiminnan malli pyrkii selittämään toiminnan taustalla vaikuttavia asioita – mikä motivoi toimintaan ja mikä määrää tekemisen muotoa ja tapoja (Scaffa, Reitz & Pizzi 2010, 29).

Digitaalisesta tarinankerronnasta on tehty vähän tutkimusta ja menetelmä on Suomessa melko tuntematon. Luovia menetelmiä käytetään laajalti, mutta niiden vaikuttavuudesta ei ole paljon varsinaista tutkimustietoa. Toimintaterapiassa on keskeistä noudattaa näyttöön perustuvaa käytäntöä, minkä vuoksi on tärkeää, että työtä tehdään jatkuvasti menetelmien vaikuttavuuden osoittamiseksi.

Opinnäytetyön empiirisenä osana toteutettiin digitarinaryhmä Turun Tyttöjen talolla®. Turun Tyttöjen Talon toiminta pääasiassa Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittamaa ja sen tavoitteena on tarjota maksutonta vapaa-ajan toimin-

taa toimintaa 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille, tukea kävijöiden kasvua ja itsetuntoa sekä lisätä sosiaalisia valmiuksia. (Turun Tyttöjen Talo 2013.) Digitarinaryhmässä pyrittiin vahvuuksien löytämisen kautta tukemaan osallistujien minäkuvan eheyttä.

Opinnäytetyön tutkimusongelmana on, millä tavoin ryhmään osallistuneet nuoret kokivat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän minäkuvaansa. Ryhmäläisiltä kerättiin haastattelemalla tietoa heidän kokemuksistaan digitarinaryhmässä. Kaikki ryhmän osallistujat kokivat jonkin asian tarinan työstöprosessissa vaikuttaneen positiivisella tavalla heidän käsitykseensä itsestä.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen alkuosa muodostuu yhteiskunnallisen tilanteen katsauksesta ja minäkuvan merkityksen pohdinnasta syrjäytymiskehityksessä. Viitekehyksen loppuosassa tarkastellaan digitaalista tarinankerrontaa ja sen terapeuttisia elementtejä suhteessa luoviin toimintoihin. Opinnäytetyön empiirisen osan toteutusta käsittelevässä osassa esitellään tutkielman eteneminen, tulokset ja johtopäätökset. Pohdinnassa arvioidaan tutkielman luotettavuutta ja eettisyyttä, opinnäytetyön onnistumisia ja haasteita sekä jatkotutkimustarvetta.

2 MINÄKUVA PITÄÄ NUOREN TOIMINNAN TIELLÄ

2.1 Syrjään joutuminen on vältettävissä

2.1.1 Toiminta syrjäytymistä ehkäisevän työn tavoitteena ja välineenä

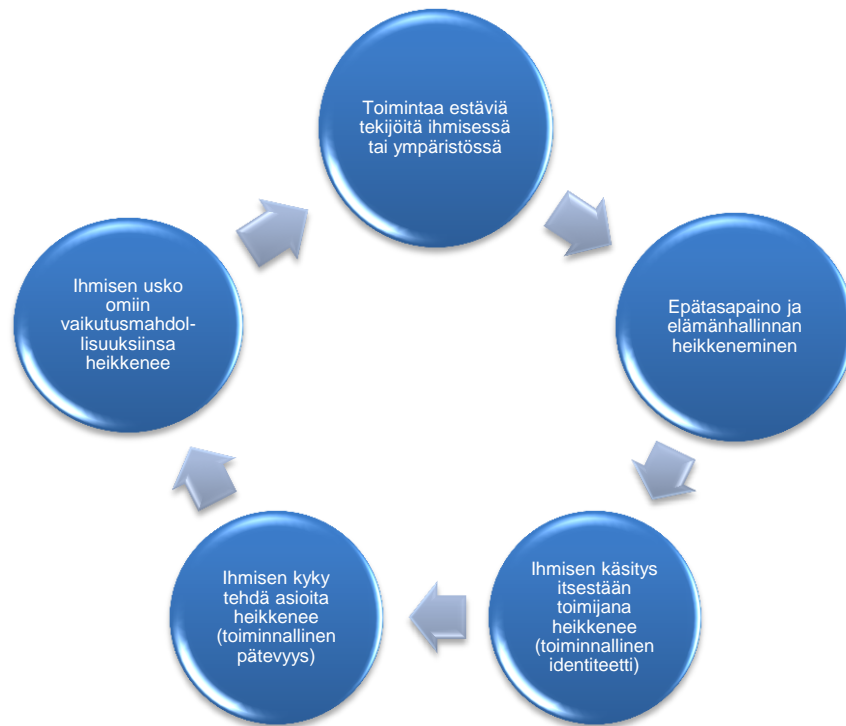
Syrjäytyminen on yhteiskunnallisessa keskustelussa pinnalla ja erityisesti nuorten hyvinvoinnista ollaan huolestuneita. Syrjäytyminen johtaa sekä inhimilliseen kärsimykseen että kansantalouden epätasapainoon (Työ- ja Elinkeinoministeriö 2012), joten se huolestuttaa yhteiskunnalle ja yksilölle merkittävien seuraustensa vuoksi. Hallitusohjelmissa näkökulma painottuu pääosin kestävyysvajeen ja työvoiman riittävyyden varmistamiseen (Aaltonen 2011, 15). Tästä näkökulmasta nuoriin kannattaa kohdentaa toimenpiteitä ja resursseja, etenkin kun arviot 15–24-vuotiaiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten määrästä ovat julkisuudessa vaihdelleet jopa 15 000 ja 100 000 välillä (Kaukonen 2007). Ennaltaehkäisyä puolesta puhutaan, sillä se nähdään edullisimpana vaihtoehtona verrattuna syrjäytymisen vaikutusten kustannuksiin. Taloudellisen hyödyn laskeminen on kuitenkin haastavaa, sillä ehkäisevän työn hyödyt näkyvät usein vasta pitkän ajan kuluttua. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 113–114.) Akavan Eriyisalojen toiminnanjohtaja Salla Luomanmäen mukaan kuntapäätäjien olisi säästöjä etsiessään kuunneltava pienten erityisalojen innovatiivisia tapoja tehdä syrjäytymisen torjuntatyötä, sen sijaan, että palveluja lähdetään leikkaamaan vaikeassa taloustilanteessa (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2012).

Nuorten hyvinvoinnin parantamista ei pitäisi tarkastella yksipuolisesti taloudellisesta näkökulmasta, vaan hyvän elämän edellytysten takaaminen tulisi olla lapsi- ja nuorisopolitiikan perusarvona (Aaltonen 2011, 15). Timo Harrikari ja Susanna Hoikkala (2008, 150) kyseenalaistavat nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävän työn motiiveja artikkelissaan ”Nuorten hyvinvointipolitiikka – pahoinvointiin puuttumista ja riskien hallinnointia?”. He pohtivat, tapahtuuko nuorten hyvinvointipolitiikka kustannusnäkökulmasta ja eläkevarojen varmistamisen lähtökohdista, jolloin se vastaa enemmän ikääntyvän väestön tarpeisiin. Taito-

jen kehittyminen, itsearvostuksen ja elämänhallinnan parantuminen ovat asioita, joita tulisi pitää yhtä lailla ennaltaehkäisyyn onnistumisen mittareina. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 124). Yhdistämällä nämä näkökulmat voidaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävä työ nähdä eettisenä tapana säästää kustannuksissa (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2012).

Syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi on määriteltävä, mitä syrjäytymisellä tarkoitetaan. Usein termillä tarkoitetaan sitä, että yksilö joutuu sosiaalisesti tai taloudellisesti vaikeisiin olosuhteisiin, joista poispääsy on hankalaa (Tilastokeskus 2009). Lääkäri Mika Rautanen kuvailee artikkelissaan Nuori Lääkäri -lehdessä (1/2013) syrjäytymisen alkavan siinä, missä apu ja tarve lakkaavat kohtaamasta. Syrjäytymiskeskustelussa pinnalla on huoli siitä, löytääkö jokainen nuori paikkansa yhteiskunnassa eli opiskelupaikan tai töitä tiellään aikuisuuteen. Suurpää (2009, 8, 13) muistuttaa, että syrjäytymisen määrittelemisen pelkääntään koulutus- tai työpaikan puuttumisella on ongelmallista, sillä tällainen ajanjakso voi liittyä nuoruusikään ilman ongelmia. Myös Kaukonen (2007) toteaa, että nuorten elämäntilanteeseen kuuluu olennaisena osana tilanteen muuttuminen lyhyen ajan sisällä sekä ajoittainen vailla työ- ja koulutuspaikkaa oleminen.

Näemme, että toimintaterapian näkökulmasta syrjäytymisen määrittelyssä keskeistä on ongelmien kasautuminen ja sitä kautta *elämänhallinnan heikkeneminen*. Syrjäytyminen on *itseään vahvistava kierre*, josta ulos päästääkseen ihminen tarvitsee usein apua. Syrjäytymiskierrettä havainnollistetaan kuviossa 1. Ihmisessä itsessään tai hänen ympäristössään on toimintaa estäviä tekijöitä, mikä johtaa epätasapainoon ja elämänhallinnan heikkenemiseen. Tekemättä jääneet asiat tai vastoinkäymiset heikentävät ihmisen käsitystä itsestään toimijana ja vaikuttavat hänen kykyynsä tehdä asioita. Ihminen ei enää usko omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa, mikä voi muodostua sisäiseksi toimintaa estäväksi tekijäksi. Ihmisen mahdollisuudet *osallistua* mielekkäisiin toimintoihin ja *suoriutua* toiminnoista, joita hänen täytyy tehdä ja odotetaan tekevän, vähenevät syystä tai toisesta. (Suurpää 2009, 12; Tilastokeskus 2009; Kielhofner 2008, 108.)



Kuvio 1. Syrjäytymisen kierre.

Opinnäytetyön toimintaterapian viitekehyksenä toimivan Inhimillisen toiminnan mallin pohjalla vaikuttaa käsitys, että ihmisellä on sisäinen tarve toimintaan, ja tämän tarpeen täyttäminen edistää terveyttä ja hyvinvointia (Scaffa ym. 2010, 29). Toiminnalla on kaksi merkittävää seurausta: Osallistuminen ja sen esteet muotoilevat ihmisen toiminnallista identiteettiä. Toistaessaan toimintoja ja kerätessään kokemusta ihminen kehittää toiminnallista pätevyyttään. Näiden tekijöiden muuttumisen seurauksena tapahtuvaa muovautumista kutsutaan toiminnalliseksi mukautumiseksi. (Kielhofner 2008, 101; 106–107.) Inhimillisen toiminnan mallia tulkiten syrjäytymisprosessissa toiminnallinen identiteetti muuttuu negatiivisemmaksi ja pätevyys heikkenee, mikä vaikuttaa ihmisen osallistumiseen ja suoriutumiseen elämässään. Tämän negatiivisen kierteen vastapainona voidaan onneksi nähdä positiivinen kierre. Vahvistamalla nuoren käsitystä omista kyvyistään sekä mahdollistamalla hänelle myönteisiä kokemuksia itsestään toimijana pyritään saamaan aikaan toiminnallista mukautumista ja siten vaikuttamaan hänen toiminnalliseen identiteettiinsä ja pätevyyteensä. Yksi toimintaterapian päätavoitteista on toiminnan mahdollistaminen eli tämän positiivisen kier-

teen aikaansaaminen. Toimimalla ja osallistumalla jokainen ihminen voi ylläpitää omaa hyvinvointiaan. (Kielhofner 2008, 3, 101.)

Myös osallisuuden tukemista painotetaan keskusteluissa syrjäytymisen ehkäisemisen rinnalla. Nuorten kohdalla osallisuus nähdään usein mukaan ottamisen ja yhdessä tekemisen näkökulmasta, esimerkiksi nuorisolaki (72/2006) määrittelee nuorisotyön tavoitteeksi muun muassa nuoren aktiivisen kansalaisuuden ja sosiaalisen vahvistamisen. Lain mukaan nuorille on tarjottava mahdollisuuksia olla mukana kehittämässä heitä koskevia palveluita ja heiltä kysytään mielipidettä heitä koskevissa asioissa. Osallisuus on ajankohtaisena teemana valittu myös toimintaterapian valtakunnallisen kehittämis- ja tutkimussymposiumin vuoden 2013 teemaksi (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2013).

Toimeksiantajan lailla opinnäytetyössä painotetaan *ennaltaehkäisyn* merkitystä ja järkevyyttä, *hyvinvoinnin edistämistä* sekä *osallisuuden tukemista*. Nuoret nähdään aktiivisina tekijöinä toimenpiteiden kohteena olemisen sijaan. (Leino 2012, 211–212.) Hyvinvointi on jokaisen oikeus ja arvo sinänsä, mutta sillä edistetään myös taloudellisten tavoitteiden saavuttamista. Syrjäytymistä ehkäisevä ja osallisuutta tukeva työ nähdään opinnäytetyössä kahdesta näkökulmasta:

1. Nuoret, joiden elämässä on syrjäytymiselle altistavia ja vähän siltä suojaavia tekijöitä, tarvitsevat erityistä tukea nuoruusiän haasteissa.
2. Jokainen nuori voi hyötyä mahdollisuudesta mielekkääseen toimintaan ja tuesta normaalikehityksen hänen eteensä tuomissa muutoksissa.

2.1.2 Minäkuvan laatu on syrjäytymisen indikaattori

Syrjäytymiskehityksen ehkäisemiseksi on selvitettävä, mitkä tekijät aiheuttavat syrjäytymistä ja vaikuttavat sen etenemiseen. Kirjallisuudessa kuvataan useita syrjäytymisen riskiä kasvattavia tekijöitä ja niiden vastavaikuttajina elämänkulun suojaavia, riskien vaikutusta vähentäviä tekijöitä (Suurpää 2009, 12). Syrjäytymisen indikaattoreita on koottu taulukkoon 1 (Tilastokeskus 2009; Kajanoja 2003; Suurpää 2009, 8, 12, 14; Myllyniemi 2009, 128; Anttonen 2012, 129).

Taulukko 1. Syrjäytymisen indikaattoreita.

SYRJÄYTYMISEN RISKIT	SYRJÄYTYMISELTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT	SYRJÄYTYMISEN MITTAREITA
Alhainen itsetunto	Hyvä itsetunto	Kotitalouden tulot
Sosiaalisten suhteiden puute	Hyvät sosiaaliset suhteet	Aineellinen elintaso
Lapsuudenperheen sosioekonominen asema	Hyvät sosiaaliset taidot	Työllisyys
Lapsuudenperheen ongelmat	Yhteisön osana oleminen	Peruskoulun jälkeinen tila
Kouluvaikeudet	Hyvä koulumenestys	
Heikko sosiaalinen luottamus	Korkea sosiaalinen luottamus	
Työttömyys	Mielekäs vapaa-ajan toiminta	
Työkykyä haittaava pitkäaikais-sairaus		
Nuoruusiän haavoittumattomuuden käsitys ja omien kykyjen yliarviointi		

Tutkimusten mukaan lapsuudenperheen sosioekonominen asema ja ongelmat, kouluvaikeudet ja perusasteen koulutuksen jälkeinen tila ovat syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä (Suurpää 2009, 14; Myllyniemi 2009, 128). Tulot, elintaso, työllisyys ja pitkäaikaissairaudet korreloivat vahvasti muiden sosiaalisen syrjäytymisen mittareiden, kuten alhaisen itsetunnon ja sosiaalisten suhteiden puutteiden kanssa (Kajanoja 2003). Vastavaikuttajana syrjäytymisen riskitekijöille ovat elämäntulon suojaavat tekijät, jotka vähentävät riskien vaikutusta (Suurpää 2009, 12). KELA:n tamperelaisnuoria koskevassa seurantatutkimuksessa (Suurpää, 2009, 7) havaittiin, että ongelmakehitykseltä suojaavat hyvät suhteet eri sosiaalisiin ryhmiin, hyvä koulumenestys, hyvä itsetunto ja hyvät sosiaaliset taidot. Syrjäytymiseltä ehkäisee osaltaan myös sosiaalinen luottamus, jolla tarkoitetaan luottamusta kanssaihmiin, henkilöihin, joita ei tunne ennalta (Myllyniemi 2009, 128). Nuorisotutkimuksessa mielekkään vapaa-ajan toiminnan ja

yhteisön osana olemisen on todettu olevan tehokkaimmat syrjäytymistä ehkäisevät tekijät (Anttonen 2012, 176).

Nuoruuteen ikävaiheena liittyy syrjäytymisen osalta erityisiä riskitekijöitä. Kirjallisuudessa kuvataan, että nuoret helposti yliarvioivat omat kykynsä, aliarvioivat riskit, ja heidän ajatteluaan leimaa haavoittumattomuuden käsitys: Muille voi sattua ikäviä asioita, mutta minulle ei. Tämänkaltainen suhtautuminen saattaa aiheuttaa riskikäyttäytymistä. (Parkkinen 2012, 184.) Osa nuorista kohtaa kehityksessään ongelmia, jotka saattavat kehityksen edetessä hävitä tai kasautua. Ulkosuuntautuneille ongelmille, aggressiivisuus, käytöshäiriöt ja rikollisuus, altistavat tietynlainen temperamentti, perheväkivalta ja hyväksikäyttö. Näitä vastaan suojaavia tekijöitä ovat rakentava, johdonmukainen vanhemmuus ja perhekonfliktien rakentava käsittely. Sisäsuuntautunut ongelmakäyttäytyminen, ahdistus ja masennus, ovat nuoruusiästä eteenpäin tyypillisempiä tytöillä. Näiltä suojaavia tekijöitä ovat myönteinen minäkuva, optimistinen suhtautuminen asioihin ja minää suojaava käyttäytyminen, jolle on luonteenomaista epäonnistumisten selittäminen muiden teoilla, kun taas onnistumiset luetaan omaksi ansioksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 150, 152.)

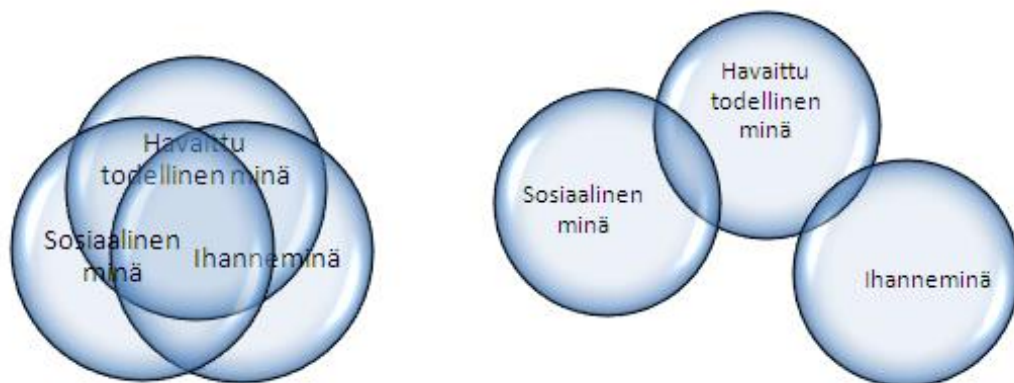
Kaikkiin syrjäytymisen vaikuttaviin tekijöihin, kuten lapsuudenkodin tilanteeseen, ei voida vaikuttaa enää nuoruusiässä. Tästä syystä on sitäkin tärkeämpää vaikuttaa niihin asioihin, joiden kohdalla se on mahdollista. Tässä opinnäytetyössä pyrimme tukemaan nuorten minäkuvaa, jonka laadullinen osa itsetunto on (Keltikangas-Järvinen 2000, 101). Kuten edellä on todettu, myönteinen minäkuva ja hyvä itsetunto suojaavat syrjäytymiseltä. Vastaava lähtökohta oli Suomen akatemian rahoittamassa SYREENI-tutkimushankkeessa, jonka Taimi-projekti pyrki taiteellisin menetelmin tukemaan nuorten identiteetin rakentumista (Sava & Vesänen-Laukkanen 2004, 7–8). Taimi-projektissakin minäkuvan eheys nähtiin ongelmakehitykseltä suojaavana tekijänä, mutta siinä taide-työskentelyn lähtökohta oli pedagoginen (Sava & Katainen 2004, 22). Tässä toimintaterapian opinnäytetyössä pääpaino on terapeuttisilla piirteillä, joita toimintaan osallistumiseen ja digitarinan tekemiseen liittyy. Toimintaterapiassa tavoitteena on toiminnan kautta pyrkiä vahvistamaan ihmisen myönteistä käsitystä itsestään, sillä

tämä parantaa tunnetta hallinnasta ja mahdollisuuksista vaikuttaa. Tällöin vastuu omasta elämästä ja luottamus omien ratkaisumallien toimivuuteen vahvistuvat ja kantavat nuorta eteenpäin. (Creek 2002a, 130–135.)

2.2 Minäkuva ohjaa nuoren elämänvalintoja

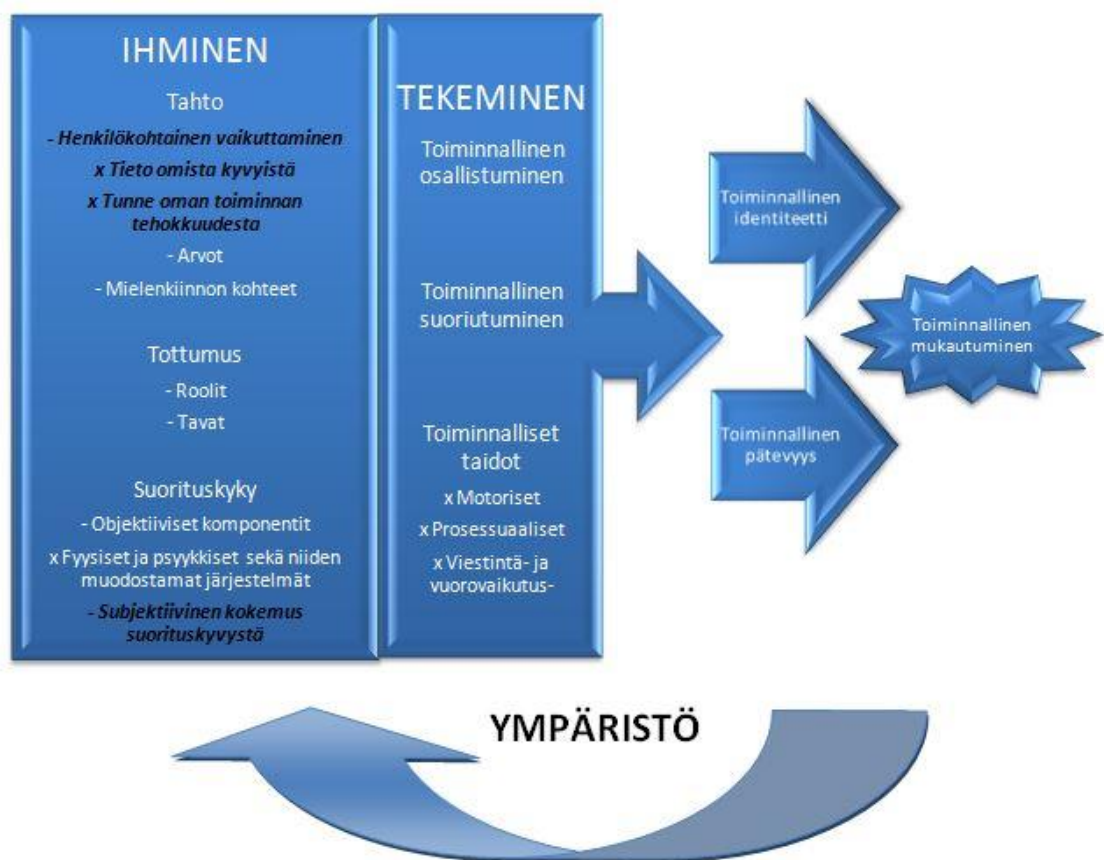
2.2.1 Miten minäkuva muodostuu ja muotoutuu

Minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omista kyvyistään, ominaisuuksistaan, luonteenpiirteistään, arvoistaan ja tavoitteistaan sekä toiminta- ja ajattelutavoistaan (Keltikangas-Järvinen 2000, 101). Minäkuva voidaan nähdä kolmijakoisena (kuvio 2). Ihmisen *havaittu todellinen minä* kertoo, millaisena ihminen kokee itsensä. *Sosiaalinen minä* on ihmisen käsitys siitä, millaisena muut hänet näkevät. *Ihanneminä* kuvaa sitä, millainen ihminen toivoisi olevansa. (Hirsjärvi 1992, 115.) Havaitun todellisen minän ja ihanneminän etäisyys tai läheisyys kertoo tutkimusten perusteella yksilön itsetunnon tilasta. Jos ihanneminä ja havaittu todellinen minä ovat kaukana toisistaan, se voi olla uhka itsetunnolle. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind. 1998, 366.) Itsetunto on ihmisen oma käsitys minäkuvan osatekijöiden hyvyydestä tai huonoudesta. Minäkuva sanoo: olen tällainen; itsetunto sanoo: olen ominaisuuksineni hyvä ja arvokas. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–102.) Merkityksellistä itsetunnon kannalta on se, miten tärkeiksi ihminen itse kokee ominaisuutensa (Helkama ym. 1998, 367).



Kuvio 2. Minäkuvan kolmijako ja dynamiikka.

Kuviossa 3 (Kielhofner 2008, 108) on havainnollistettu minäkuvan asemointia Inhimillisen toiminnan mallissa sekä ihmisen, ympäristön ja toiminnan suhdetta. Ihmisen sisäiset alueet, joiden tulkitsemme olevan osa minäkuvaa, on korostettu mustalla kurssiivilla. Minäkuvan voi ajatella muodostuvan ihmisen tahtoon vaikuttavasta henkilökohtaisen vaikuttamisen ulottuvuudesta. Toisaalta ihmisen fyysisiä ja henkisiä, objektiivisia komponentteja kuvaava suorituskyky sisältää myös subjektiivisen kokemuksen minän kykenevyydestä. Sekä tahto että suorituskyky ovat osa ihmisen sisällä toimivaa kokonaisuutta (Kielhofner 2008, 12).



Kuvio 3. Minäkuva Inhimillisen toiminnan mallissa.

Tahto selittää miksi ja miten ihminen motivoituu tekemään mitä hän tekee (Scaffa ym. 2010, 29). Se koostuu asioista, joita ihminen pitää tärkeänä (arvot), joista hän nauttii (mielenkiinnon kohteet) sekä käsityksestä omista kyvyistään sekä oman toiminnan tehokkuudesta (henkilökohtainen vaikuttaminen). Perustana ovat lapsuudesta alkaen saadut kokemukset omista kyvyistä ja tunteesta oman

toiminnan tehokkuudesta. Arvot, mielenkiinnon kohteet sekä henkilökohtainen vaikuttaminen muuttuvat ajassa kokemusten, tulkinnan, ennakkoinnin sekä valintojen mukana. Tahto selittää toiminnallisen käyttäytymisen kokemusten, tulkinnan, ennakkoinnin ja valinnan prosessia. (Kielhofner 2008, 15–16, 34.)

Suorituskyky tarkoittaa ihmisen *fyysisiä ja psyykkisiä* ominaisuuksia, jotka mahdollistavat toiminnan. Ihmisen kapasiteetti tehdä asioita riippuu ulkoapäin mitattavien *objektiivisten* ominaisuuksien lisäksi ihmisen *subjektiivisesta* kokemuksesta omasta suorituskyvystään. Se, että koemme asiat oman kehomme kautta ja opimme miltä ne tuntuvat, mahdollistaa sujuvan toiminnan. Liika keskittyminen toiminnan objektiivisiin komponentteihin saattaa sotkea koko suorituksen. Mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Tämä *eletyn kehon* kokemus voi poiketa merkittävästikin objektiivisesti arvioidusta suorituskyvystä ja sillä on suuri vaikutus siihen, miten suoriudumme. Subjektiivinen kokemus ei ole vain toiminnan seuraus, vaan osa toiminnasta suoriutumista. (Kielhofner 2008, 69–74.)

Minän rakentumisen kasvualustana ovat oma yhteisö, kulttuuri sekä päivittäinen vuorovaikutus muiden kanssa (Suominen, Pirttilä-Backman, Lahikainen ja Ahokas 2010, 97). Hyvä hoiva ja toimiva varhainen vuorovaikutus mahdollistavat käsityksen muodostamisen itsestä, mutta raja itsen ja muiden välillä kehittyy hitaasti. Se ei ole välttämättä selvä vielä kaikilla aikuisillakaan, ja myöhemmätkin vuorovaikutuskokemukset muokkaavat käsityksiä. (Suominen ym. 2010, 114–118). Ihminen testaa kykyjään myös suhteessa itseensä, mutta vertailu muihin asettaa hänet sosiaaliseen todellisuuteen. Vertailun seurauksena nuori voi tyytyä tilanteeseensa tai se voi saada hänet tavoittelemaan parempaa tasoa. (Helkama ym. 1998, 369.)

2.2.2 Nuoruusiän muutoksissa myös minä muokkautuu

Nuoruusiässä nuori punnitsee omia arvojaan ja pyrkii löytämään oman tapansa olla minä. Hän joutuu ikään kuin opettelemaan uudestaan elämään. (Dunderfelt 2011, 85.) Nuoruusiän keskeinen tehtävä on identiteetin kehittyminen ja omaksuminen (Papalia & Olds 1998, 368. Parkkisen 2012, 184 mukaan). Nuori kehit-

tää identiteettikertomuksen, käsityksen itsestään, joka perustuu hänen omaan tulkintaansa siitä kokonaisuudesta, jonka hänen menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuutensa muodostavat (McAdams 1999, Nurmen ym. 2006, 143 mukaan). Nuori muuttuu aktiiviseksi valitsijaksi; hän vaikuttaa itse omaan kehitykseensä sen sijaan, että olisi vain sen vietävissä (Nurmi ym. 2006, 124).

Kehossa tapahtuu nuoruudessa fysiologisia muutoksia, joita seuraavat psykologiset muutokset, sillä kehon muuttuminen muokkaa minäkuvaa ja kuvaa omasta kehosta. Myös muiden suhtautuminen itseän muuttuu fyysisten muutosten myötä. Fyysisesti aikaisin ja myöhään kehittyviltä nuorilta saatetaan odottaa erilaista käytöstä, joten nuoren on usein helpointa olla toisten samankaltaisten kanssa. (Nurmi ym. 2006, 126–128.) Miina Savolaisen (2008, 173) mukaan erityisesti tytöt kasvatetaan vielä tänäkin päivänä katseiden kohteeksi, minkä seurauksena myös nuori itse katsoo itseään ulkopuolelta arvostellen.

Kognitiivisten toimintojen kehitys mahdollistaa abstraktimman ajattelun ja tulevaisuuden hahmottamisen. Nuorelle muodostuu kuva itsestä aktiivisena toimijana ja minäkuvan konkreettiset ominaisuudet – olen pitkä – täydentyvät abstrakteilla – olen sosiaalinen. Käsitykset itsestä muuttuvat pysyvämmiksi eikä niihin voi enää niin helposti ulkopuolelta vaikuttaa. (Nurmi ym. 2006 128–129, 143.) Minäkuvan muuttuessa pysyvämmäksi nuoren käsitys omasta pystyvyydestä vaikuttaa käsitykseen omasta toiminnallisuudesta myös myöhemmin elämässä (Parkkinen 2012, 183). Muutokset aivoissa ovat nuoruusiässä yhtä suuria kuin varhaislapsuudessa, joten silloin on mahdollista korjata ja parantaa niitä asioita, jotka aiemmissa kehitysvaiheissa jäivät heikommin kehittyneiksi. Nuoren kognitiivisten valmiuksien ja taitojen kehitys mahdollistaa myös uudenlaisen ongelmanratkaisun ja tavoitteellisen toiminnan. (Sinkkonen 2010, 41, 44.)

Edellä esitettyjen kirjallisuudessa kuvattujen ikäkauden piirteiden perusteella nuoruusikä on otollista aikaa minän aktiiviseen tutkiskeluun ja nuoren kehittyneet kognitiiviset valmiudet antavat siihen uusia välineitä. Minäkuvaan vaikuttamisen näkökulmasta katsottuna on hyödyllistä tiedostaa, että samalla kun ajattelun kehitys avaa minäkuvan kehittymisen kannalta erityisen aikaikkunan, minäkuvan integroitua pysyvämmäksi ikkuna ei ole pitkään avoinna.

2.2.3 Myönteinen minäkuva tienrakentajana

Minäkuva ja käsitys omista kyvyistä vaikuttavat ennakkointiin ja tunteisiin uusissa tilanteissa sekä sitä kautta tavoitteisiin ja toimintaan. Tavoitteita asettaessaan nuori vertaa kiinnostuksenkohteitaan ympäristön mahdollisuuksiin tiedostaen ja tiedostamatta. Motivaation, tavoitteiden ja minäkuvan ohjaamana hän valitsee toimintastrategioita ja tekee valintoja esimerkiksi ammatin ja kaveripiirin suhteen. Minäkuvan pohjalta nuori arvioi toiminnan lopputulosta ja sen syitä. Myönteisesti itseensä suhtautuva ihminen osaa nähdä omat ansionsa tapahtumien kulussa. Hän uskoo omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa ja valitsee positiivisia, tehtäväkeskeisiä ja toimintaan johtavia strategioita. Ihminen, jolla on kielteinen minäkuva, selittää epäonnistumisia omalla käytöksellään ja onnistumisia muiden ansioilla. Kielteinen minäkuva ja alhainen usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin ohjaavat kohti defensiivisiä, vältteleviä strategioita, jotka lisäävät ahdistuneisuutta ja vähentävät haasteellisiin tehtäviin osallistumista. (Nurmi ym. 2006, 132–135, 139, 142.)

Ympäristöstä saadulla palautteella on merkitystä minäkuvan rakentumisessa. Tutkimusten mukaan minäkuvan mukainen, mutta itsetuntoa heikentävä palaute voi tuottaa enemmän tyydytystä kuin myönteinen, minäkuvan kanssa ristiriidassa oleva palaute. (Helkama ym. 1998, 371–372.) Havainto on tärkeä, kun ajatellaan ongelmavyöhydän kanssa taistelevaa nuorta, jonka minäkuva on kielteinen ja usko tulevaisuuteen vähäinen. Toimintatapojen muuttaminen on vaikeaa, kun olemassa oleva tilanne tukee omaa käsitystä omasta pystyvyydestä ja uusi uhkaa minäkuvaa, vaikkakin positiivisella tavalla. Pelkästään ulkoapäin saatu palaute ei riitä muuttamaan sisäistä maailmaa, vaan ihmisen oman ajattelutyön ja toiminnan tuloksena uudet käsitykset itsestä muuttuvat osaksi minäkuvaa. Omiin oivallusten mahdollistaminen on olennaista sekä toimintaterapiassa yleisesti että digitarinaprosessissa. (Yalom 2005, 48–49.)

Edellä kuvatun perusteella voidaan todeta, että minäkuva on keskeisessä asemassa, kun nuori etenee kohti aikuisuutta ja valitsee toimintastrategioitaan. Minäkuvan myönteisyys ja usko itseensä ohjaavat nuorta kohti tarkoituksenmukaisia

ja tuloksellisia toimintatapoja ja tukee rakentavaa suhtautumista elämässä eteen tuleviin vastoinkäymisiin sekä niistä selviämistä. Vahvistamalla minäkuvan myönteisyyttä voidaan osaltaan tukea nuoria pysymään eteenpäin suuntautuvalla tiellä ja estää joutumista syrjäytymisen kielteiseen kehään.

2.3 Vahvuuksien tiedostaminen muotoilee minäkuvaa

Toimintaterapiassa ihmisen nähdään kehittyvän, kasvavan ja toteuttavan itseään toiminnan kautta. Käsitys itsestä toimijana vaikuttaa siihen, miten yksilö aikaansa ja resurssejaan käyttää ja sen pohjalta syntyvät myös selviytymiskeinot ja hallinnan tunne. Myönteinen käsitys itsestä ja omista vaikutusmahdollisuuksista motivoi ja vie kohti toimivampia elämönhallintakeinoja. (Kielhofner 2008, 36, 38, 106–111.) Positiivisten henkilökohtaisten ja sosiaalisten ominaisuuksien ajatellaan ehkäisevän myös mielenterveyden häiriöitä. Myönteisiin asioihin keskittyminen pelkän oireiden vähentämisen tavoittelun sijasta saattaa olla tehokasta ennaltaehkäisyä. Psykologia tieteenä on siirtänyt perspektiiviään vahvuuksia tukevaan lähestymistapaan, jossa keskitytään myönteisiin subjektiivisiin kokemuksiin, kuten elämänlaatuun, toivoon ja iloon. Ihmisiä kannustetaan löytämään omat vahvuutensa ja käyttämään niitä tavoitellessaan onnellista ja tyydyttävää elämää. Tämän paradigman muutoksen tulisi näkyä myös toimintaterapiakäytännöissä. (Scaffa ym. 2010, 331.)

Tässä opinnäytetyössä digitarinaryhmän tarinoiden teemaksi on valittu vahvuudet. Näemme, että konkreettinen keino tiedostaa ja eritellä positiivisia asioita omassa minäkuvassa on *missä olen hyvä* -kysymyksen esittäminen itselle ja siihen vastaaminen. Useissa tutkimuksissa on korostettu positiivisuuden merkitystä ajattelutapojen muuttamisessa. Esimerkiksi Scaffan ym. (2010, 343) mukaan myönteistä ajattelua on mahdollista harjoitella ja siten oppia muuntamaan aiemmat negatiiviset ajatuskehät positiivisiksi. Kiven (2009, 194) mukaan oman elämän pohdiskelu on tärkeää suunnata positiivisiin asioihin ja sitä kautta tähdätä itsetunnon vahvistamiseen. Miina Savolainen (2008, 168, 178) korostaa hyväksyvän katseen merkitystä. Kasvaakseen eheäksi aikuiseksi nuori tarvitsee

kokemuksia, että hän on arvokas, hyvä ja hyväksytty – tämän viestin saaminen sekä itsen sisältä että ulkopuolelta on nuoren kehitykselle erittäin tärkeää. Myönteisyyden tukeminen ja nuoren optimistinen suhtautuminen asioihin suojaavat häntä elämänsä ongelmilta (Nurmi 2006, 152).

Nuorten henkilökohtaisia tavoitteita tutkittaessa on havaittu, että itseen ja olemassaoloon liittyvät tavoitteet altistavat henkiselle pahoinvoinnille, kun taas sosiaalisiin suhteisiin ja perheeseen liittyvät tavoitteet lisäävät hyvinvointia. Syyksi on arveltu, että oman itsen kehittäminen on liian abstrakti asia ja konkreettisten keinojen löytäminen ja tavoitteiden saavuttaminen on vaikeaa. Eksistentiaaliset tavoitteet eivät siis auta keskeisten ikävaiheen kehitystehtävien ratkaisussa vaan niin sanotulla vatvovalla ajattelulla on yhteyksiä jopa masennuksen syntymiseen. (Nurmi ym. 2006, 136.) Digitalinaryhmässä onkin tärkeää pitää huoli siitä, että vahvuuksia pohditaan riittävän konkreettisesti siten, että jokainen nuori pystyy löytämään niitä.

Näiden asioiden pohdiskelu siinä kehitysvaiheessa, kun nuoren minäkuva on vakiintumassa, vaikuttaa käsitykseen omasta toimijuudesta myöhemmin, kuten aiemmin esitettiin (Nurmi ym. 2006, 128). Aktiivinen ja nuoresta itsestä lähtevä työskentely takaa, että uudet oivallukset omista ominaisuuksista ja vahvuuksista integroituvat paremmin osaksi minäkuva. Digitalin tekemistä voisi verrata oppimisprosessiin, jossa ihmisen sisällä tietoa valikoidaan, tulkitaan, työstetään ja jonka tulokset paranevat mitä monipuolisemmin ja useammasta näkökulmista asiaa tarkastellaan. (Sava & Katainen 2004, 35; Kauppila 2003, 20, 25, 69–70.)

3 MINÄ DIGITARINAN PÄÄOSAN ESITTÄJÄNÄ

3.1 Digitaalinen tarinankerronta minätyöskentelyn välineenä

3.1.1 Nuori ulkoisen tarinansa ohjaajana

Digitaalinen tarinankerronta on menetelmä, jossa tietokoneella yhdistetään kuvia, videota, tekstiä ja ääntä ja jonka lopputuloksena on muutaman minuutin pituinen lyhytelokuva. Yksinkertaisuudessaan DST voi olla yhteisöllistä vapaa-ajantoimintaa, jossa opitaan itseilmaisua ja mediataitoja, mutta koska digitarinat ovat yleensä minä-muotoisia, omaelämäkerrallisia ja koskettavia, ne soveltuvat hyvin omien ajatusten ja merkityksellisten kokemusten käsittelemiseen. (Juppi 2012, 194.) Digitaalinen tarinankerronta soveltuu vapaa-ajantoimintana ja minäkuvan työstämisen välineenä erinomaisesti syrjäytymistä ehkäisevään toimintaan. Oman tarinan ohjaamisen kautta nuorelle tarjoutuu mahdollisuus etsiä ratkaisuja ja olla itse aktiivinen toimija.

DST on matalan kynnyksen menetelmä, joka hyödyntää nuorilla jo käytössään olevia taitoja ja tekniikkaa. Digitarinan tekemiseen tarvittava tekniikka on kaikkien saatavilla ja tarinoiden jakamiseen on internetissä omia medioita. Monet nuoret ovat tottuneita medioiden kuluttajia ja he dokumentoivat myös omaa elämäänsä kännykkä- ja digikameroin sosiaalsiin medioihin. Julkaisemalla kuvia nuoret esittävät jatkuvasti muuttuvaa identiteettiään muille. (Juppi 2012, 203–204.) Nykyajalle on tyypillistä itsen esittäminen haluamallaan tavalla Facebookin kaltaisissa medioissa sekä kommentoinnin mahdollisuuden tarjoaminen muille (Suominen ym. 2010, 74). Sama pyrkimys voidaan tavoittaa omaelämäkerrallisen taiteen tekemisestäkin – itsen näkyväksi tekeminen itselle ja muille (Sava & Katainen 2004, 30).

Nuorten kanssa työskenneltäessä tulisi antaa nuorille mahdollisuus kohtaamiseen, kuulluksi tulemiseen ja keskustelemiseen (Anttonen 2012, 174–175.) Tähän on löydettävä tapa, joka nuoria kiinnostaa. Digitaalisen tarinankerronnan elementit tekevät siitä potentiaalisen välineen minän tutkiskelulle, sillä työsken-

telyprosessi haastaa nuorta pohtimaan ajatuksiaan ja arkeaan, minkä lisäksi valmiit tarinat toimivat välineinä vuoropuhelulle ympäristön kanssa. Digitalinan voi tehdä kuka tahansa itsenäisesti, mutta ohjattuna ryhmätoimintana työskentelyn vaiheet voivat saada syvempiä merkityksiä ja tekeminen voi olla mielekkäämpää ja helpompaa. (Juppi 2012, 193, 197–198.) Digitalinan luomisprosessin työvaiheet voidaan jakaa seuraavasti (Lambert 2009, 30–47):

1. Aiheen ideointi ja valinta
2. Näkökulman ja tunnelman valitseminen
3. Hetken valitseminen ja kirjoittaminen käsikirjoitukseksi
4. Kuvien valinta
5. Tarinan äänittäminen
6. Tarinan kokoaminen yhdistämällä ääni ja kuva
7. Tarinoiden jakaminen

Menetelmän vaikuttavuuden mahdollistamiseksi digitaalisen tarinankerronnan prosessista tehtiin toiminnan analyysi (liite 1). Toimintaterapeutin tekemän toiminnan analyysin avulla osallistujille voidaan löytää yksilöllisesti sopiva haaste ja mielekäs toiminta. (Creek 2002a, 125.) Analyysin avulla suunniteltiin ryhmän toteutusta ja sovellettiin toimintaa ryhmäläisten tarpeiden mukaan sekä löydettiin ne alueet, joilla voidaan vaikuttaa minäkuvaan. Analyysin pohjalta digitalinan tekemisessä voidaan havaita useita samoja piirteitä, joihin terapeutisella toiminnalla Jennifer Creekin (2002b, 36) mukaan pyritään: Se esimerkiksi mahdollistaa uusien taitojen oppimisen ja valintojen tekemisen, auttaa tunnistamaan arvoja ja tavoitteita, mahdollistaa itsen tutkimisen ja ilmaisun sekä vahvistaa minäkuvaa. Multimodaalista ja narratiivista digitaalista tarinankerrontaa onkin kuvattu voimallisena, jopa terapeutisena prosessina, joka tarjoaa mahdollisuuden työstää omaa elämää ja sen tärkeitä tapahtumia. (Juppi 2012, 199–200.)

Digitalinan luomisprosessi on monivaiheinen ja soveltamismahdollisuuksien rajana on terapeutin tai muun nuorten kanssa työskentelevän mielikuvitus ja kyky auttaa kysymyksillä aiheen konkretisoinnissa ja ytimen löytämisessä (Lambert 2009, Jupin 2012, 197 mukaan). Digitalinaprosessissa työn vaiheita ja painotuksia on mahdollista muuttaa ryhmän tai yksilön tarpeita ja kykyjä vastaaviksi.

3.1.2 Nuori sisäisen tarinansa käsikirjoittajana

Digitaalisen tarinankerronnan menetelmässä yhdistyvät useat taideterapeuttiset elementit ja tavoitteet. Se muistuttaa esimerkiksi kirjallisuusterapiaa ja toiminnallista elokuvaterapiaa, jotka molemmat soveltuvat itsen tutkiskeluun, minuuden ja identiteetin etsimiseen (Linnainmaa 2005, 11; Mäkipää 2000, 48–50). Opetusministeriön työryhmämuistiossa (2003, 22) määritellään, että taideterapialla pyritään ”lisäämään asiakkaan itseymmärrystä tunteiden ja ajatusten luovan ilmaisun avulla.” Toiminta voi olla ennaltaehkäisevää, hoitavaa tai kuntouttavaa ja sen tavoitteena on tukea persoonallisuuden kehitystä, luovuutta ja antaa välineitä selvitä kriiseistä. Esimerkiksi Taimi-projektissa taustaoletuksena oli, että jakamalla omasta elämästä kerrotun tarinan muiden kanssa nuori voi selkiyttää identiteettiään ja paremmin ymmärtää paitsi itseään, myös erilaisuutta (Vesänen-Laukkanen, Sava & Martin 2004, 16–17).

Taiteen terapeuttisella käytöllä on todettu olevan positiivinen vaikutus nuoren emotionaaliseen kehitykseen, erityisesti itseluottamukseen ja -kunnioitukseen. Se kasvattaa kykyä tunnistaa voimavaroja ja opettaa näkemään ja ilmaisemaan myönteisiä piirteitä itsessä ja toisissa. (Seeskari 2004, 112–113, 147.) Taidelähtöiset menetelmät tarjoavat hyvän välineen sekä kasvuprosessissa että terapiassa tavoitteena olevalle sisäiselle muutokselle. Muutoksella pyritään uusien näkemysten, toimintamallien ja tulkintatapojen kehittymiseen sekä uuden oppimiseen omasta persoonasta. Tällainen muutos vie lähemmäs todellisen minän löytämistä. (Rankanen 2007b, 113; Linnainmaa 2005, 12.) Perheterapeutti Katri Pietiläisen (2005, 102) mukaan ihminen kasvaa henkisesti sekä muutosten että tietoisien toiminnan seurauksena. Hyödynnettäessä digitaalista tarinankerrontaa nuoren minäkuvan työstämisessä yhdistyvät siinä nuoren ikään liittyvä kehityksellinen muutos ja oma tietoinen kasvua tukeva toiminta.

Kontekstista ja tekijän kokemuksesta riippuen digitaalinen tarinankerronta sijoittuu jonnekin terapeuttisen ja luovan toiminnan välimaastoon. Tavoitteet voivat olla terapeuttisia kuten terapeuttisessa toiminnassa tai kohdistua tuotoksen ja osaamisen tasoon kuten luovassa toiminnassa. (Huldén 2005, 62). Työskennel-

täessä kohti suurempaa tavoitetta, tässä vahvempaa minäkuvaa, ei tule nähdä digitarinaa pelkkänä välineenä, vaan se on samalla myös osa tuota minäkuvaa (Sava & Katainen 2004, 28). DST-menetelmän tuotoksena syntyy nuoren oma tarina, digitarina, joka on konkreettinen ja aistein havaittava ilmentymä nuoren sisäisistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista (Rankanen 2007a, 36). Matkalla valmiiseen tarinaan, jokaisesta DST:n elementistä on löydettävissä terapeutin toiminnan piirteitä, joita on eritelty luvussa 3.2.

3.2 Digitaalisen tarinankerronnan terapeutit vahvistamassa minäkuvaa

3.2.1 Luovuus näyttää uusia mahdollisuuksia

Luovuus on kaikista ihmisistä löytyvä sisäsyntyinen voimavara, tapa ajatella ja toimia omalla tavallaan. Se on kykyä oppia ja kehittää toimivia tapoja ratkaista ongelmia, päästä tavoitteisiin ja tyydyttää tarpeita. (Creek 2002c, 266–268.) Omien vahvuuksien nimeäminen sekä ajatusten kokoaminen digitarinaksi haastavat ryhmäläisten ongelmanratkaisutaitoja ja luovuutta. Tähän eteensä asetettuun haasteeseen vastaamalla he voivat ryhmän päättyessä poistua mukanaan uusia taitoja ja välineitä. Luovuus ja ongelmanratkaisukyky, joita erilaiset taidelähtöiset menetelmät auttavat löytämään, ulottuvat todistetusti näiden toimintojen ulkopuolelle ja jokapäiväiseen elämään (Seeskari 2004, 113, Creek 2002c, 267). Myös Seeskarin (2004, 43, 47) mukaan kokemukset omasta kyvystään luoda jotain vähentävät koettua avuttomuutta ja itsensäkieltämistä, sekä toimivat vastavoimana negatiiviselle voimalle, joka voi viedä kohti syrjäytymistä. Hänen mukaansa nuorille tulisikin tarjota mahdollisimman paljon mahdollisuuksia luovuuteen heidän omassa arkiympäristössään. Turun Tyttöjen Talo ryhmämme nuorten vapaa-ajanviettopaikkana voidaan nähdä tällaisena.

Luominen on nuorille luontainen osa olemista – he luovat jatkuvasti omia mielihiteitä, maailmankatsomustaan ja ideoitaan – siksi luovuus on luonteva tapa nuorten kanssa työskentelylle. Luovuus voidaan valjastaa nuoren käyttöön il-

maisukeinona ja välineenä oppia tuntemaan itseä. (Seeskari 2004, 43, 128.) Luovat toiminnot tarjoavat ajan ja tilan pysähtyä tarkastelemaan omia ajatuksia ja todellista minää, mikä voi auttaa nuorta jäsentämään asioita. Ne voivat näin helpottaa elämänmuutoksissa, kuten nuoruusiän minän etsinnässä. (Huldén 2005, 53–54.) Luovat toiminnot itsessään eivät ole terapiaa, mutta oikeissa olosuhteissa niiden vaikutus voi olla terapeuttinen (Linnainmaa 2005, 19). Luo- vuuden vaikuttavuus perustuu joidenkin tutkijoiden mukaan mahdollisuuteen kokea itsensä uudella tavalla katsomalla tuotosta ja vertaamalla itseä siihen (Sava & Katainen 2004, 29).

3.2.2 Kokemus muotoutuu kirjoittaessa

Digitarinan tekeminen alkaa ideoinnilla ja käsikirjoituksen tekemisellä. Tarinat kertovat nuorelle tärkeistä asioista, tapahtumista ja ihmisistä. (Juppi 2012, 197–198.) Digitarinan käsikirjoittamisessa on samoja terapeuttisia piirteitä, joi- hin kirjallisuusterapia perustuu. Kirjoittaminen kehittää ilmaisua ja antaa mah- dollisuuden tutustua syvemmin omaan itseeseen. Se toimii vuorovaikutuksen väli- neenä ja helpottaa hankalien asioiden ilmaisemista. (Linnainmaa 2005, 11.) Samalla kirjoittaminen tekee asioista todellisempia ja niiden kieltämisestä vai- keampaa (Pietiläinen 2005, 108). Tältä pohjalta voidaan ajatella, että paperille kirjoitetut ja ääneen luetut asiat vaikuttavat digitarinaprosessissa voimakkaasti.

Erityisnuorisonohjaaja ja kirjallisuusterapeutti Arja Kivi (2009, 186–208) pitää kirjoittamista menetelmänä, joka soveltuu hyvin nuorille. Se voi olla yksi mene- telmä, jolla nuorta ohjataan pohtimaan omia vahvuuksia ja taitoja. Minän ja tule- vaisuuden tutkiskelu kirjoittamalla voi auttaa luomaan positiivisemmän käsityk- sen itsestä ja omista vaikutusmahdollisuuksista. Vahvuuksien tiedostaminen itsessä antaa rohkeutta ja helpottaa nuorta löytämään uusia ystävyys-suhteita ja itseään kiinnostavia harrastuksia. (Kivi 2009, 186, 205, 207.) Kuten aiemmin on käynyt ilmi, nämä ovat syrjäytymiseltä suojaavia tekijöitä.

Kirjoittaminen voi auttaa jäsentämään vaikeita asioita ja epäonnistumisen ko- kemuksia, mutta siinä on tärkeää keskittyä positiivisiin näkökulmiin ja itsetunnon

vahvistamiseen sen sijaan, että käytäisiin liiaksi läpi epäonnistumisia. Voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittymällä autetaan nuorta jaksamaan mahdollisten ongelmienkin työstämistä. Kivi pitää tärkeänä, että nuoret tietävät saavansa kirjoittaa vapaasti; kaikki ryhmässä kirjoitettu on oikein, tyyli on vapaa eikä tekstejä arvostella. Päinvastoin, nuoria kannustetaan antamaan positiivista palautetta toisilleen. (Kivi 2009, 192, 196, 207.) Nämä kirjallisuusterapeuttisen ryhmän perusajatukset soveltuvat myös digitarinaryhmää ohjaaviksi neuvoiksi.

3.2.3 Kuvat kertovat tarinoita

Digitarina kuvitetaan valokuvilla tai muulla aineistolla, mikä saattaa olla elämyksellistä ja herättää muistoja (Lambert 2009, 36–38). Digitaalisessa tarinankerronnassa on piirteitä valokuvan terapeuttisesta käytöstä, jossa kuvat toimivat taiteellisena luovuuden ja itseilmaisun välineenä sekä terapeuttisena tavoitteellisen pohdiskelun välineenä. Digitarinassa korostuvat erityisesti omaelämäkerrallisten valokuvien käyttö ja kuvien tuottaminen. (Halkola 2009a, 15; 2009b, 71). Yhteneväisyyksiä on myös toiminnalliseen elokuvaterapiaan, jossa elokuvia ja niiden tekoon liittyviä alueita käytetään tavoitteellisena hoidollisena toimintana, joka voi olla eheyttävää, uutta etsivää, sopeuttavaa ja toimia vuorovaikutuksen välineenä (Mäkipää 2000, 48).

Valokuvien vahvuutena on, että ne ovat konkreettisia, joskin rajallisia dokumentteja, todisteita tapahtumasta tai ajasta, joka tapahtui (Koffert 2009, 94; Savolainen 2009, 216). Pysäytettyinä hetkinä kuvat mahdollistavat omien ajatusten peilaamisen niiden tarjoamaan todellisuuskuvaan ja auttavat kyseenalaistamaan sitä: Ajattelen itsestäni näin, mutta valokuvissa en näytä siltä. Voiko olla, että ajatusmallini onkin virheellinen? (Koffert 2009, 97–98.) Kuvien kautta ei pyritä muokkaamaan itseä toisenlaiseksi vaan näkemään kuvien minä aiempaa monipuolisemmin (Sandberg 2009, 142–144). Kuvat tarjoavat mahdollisuuden nähdä itsensä ulkopuolelta ja muiden silmin, minkä merkitys nuoruudessa on korostunut, kuten aiemmissa luvuissa käy ilmi. Itsen näkeminen auttaa hyväksymään itsensä, mikä puolestaan helpottaa muidenkin hyväksyvää kohtaamis-

ta. (Rankanen 2007a, 48.) Samalla erilaisten omakuvien näkeminen auttaa nuorta näkemään omaa moninaisuuttaan, mutta myös rajallisuuttaan. (Savolainen 2008, 168, 178.)

Voimauttavan valokuvan terapeuttisen menetelmän kehittäneen Miina Savolaisen mukaan valokuvia voidaan käyttää vuorovaikutuksen välineinä, ajatusten selkeyttämisenä sekä vahvistamaan voimavaroja ja refleктоimaan omaa minää ja toimintaa. Valitsemalla haluamiaan valokuvia ja tulkitsemalla niitä itse nuorella on valta määrittää, millaisen identiteetin hän haluaa niillä itselleen rakentaa. Ne antavat itseään määrittelevälle nuorelle mahdollisuuden pohtia, mitä puolia hän haluaa itsessään vahvistaa ja todentaa. Erityisesti niiden omakuvien merkitys on suuri, joita katsoessaan nuori on tyytyväinen näkemäänsä. Sanalliset perustelut eivät muokkaa nuoren mielikuvaa itsestä yhtä tehokkaasti kuin sellainen omakuva, johon nuori on tyytyväinen. (Savolainen 2009, 211–216, 220.)

Omien ja muiden kuvien näkemistä ja jakamista ryhmässä pidetään yhtenä taitteen ja valokuvien terapeuttisen käytön merkittävänä osana. Kuvista voidaan tavoittaa ihmisen ideologinen ajattelu, identiteetti ja toiminta (Sandberg 2009, 140). Valokuvan ottaminen ja katsominen toimii siltana nuoren sisäisen ja ulkoisen maailman välillä ja auttaa tiedostamatonta tulemaan tiedostetuksi (Hentinen 2009, 153). Omien kuvien avulla voidaan rakentaa jatkumoa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välille kokonaisuuden selvittämiseksi. (Sandberg 2009, 142–144.) Konkreettisuudessaan, henkilökohtaisuudessaan ja tulkittavuudessaan valokuvat ovat oivallisia osia digitaaliseen tarinaan. Ne toimivat todisteina itselle ja muille siitä, millaisena nuori itsensä haluaa nähdä ja näyttää.

3.2.4 Jakaminen tekee todelliseksi

Tässä työssä digitaalisen tarinan tekeminen tapahtuu pienessä, ohjatussa ryhmässä. DST-prosessi kulminoituu oman tarinan jakamiseen ryhmälle ja mahdollisesti muille nuorelle tärkeille ihmisille (Lambert 2009, 45). Ryhmässä toimimisen terapeuttisia tekijöitä on tutkittu paljon, ja ryhmän on todettu tarjoavan tilaisuuden muun muassa vertaistuen ja uusien näkökulmien saamiselle. Turun Tyt-

töjen Talon digitaalisen tarinankerronnan ryhmä kokoontui neljä kertaa. Tämä asettaa rajoituksensa ryhmäprosessin syvenemiselle, mutta monet ryhmän edut ovat nähtävissä myös lyhyessä ryhmässä. Ryhmään kuulumisen lisää tunnetta kuulluksi tulemisesta ja vaikutusmahdollisuuksista. Siellä on helpompi tunnistaa ja sietää omia ajatuksia ja mielikuvia. (Yalom 2005, 1–2, 289; Finlay 2002, 248–249.) Kuten aiemmista luvuista käy ilmi, kuulumisen ryhmään ja palautteen saaminen itsestä on nuoruusiässä tärkeää.

Luova työskentely on usein hyvin yksityinen ja itsenäinen prosessi. Tuotoksen jakaminen muiden kanssa ja heidän reaktioidensa vastaanottaminen voi olla jännittävää ja pelottavaa, mutta onnistuessaan se antaa tunteen aidosta hyväksytyksi ja nähdyksi tulemisesta sekä rohkaisee ilmaisemaan itseä myöhemmin. (Mantere 2007, 179–180.) Vain itselle kerrottu tarina ei välttämättä olisi oppimisen kannalta yhtä merkittävä, sen sijaan ryhmän kautta se voi saada erilaisen näkökulman. Taimi-projektissa ohjaajat kokivat tarinan jakamisen muille osoittautuneen oletettua merkittävämmäksi. (Vesänen-Laukkanen ym. 2004, 16–17.) Ryhmän kanssa käyty keskustelu voi auttaa nuorta itsetuntemuksen syvenemisessä, sillä silloin prosessi ei jää ainoastaan nuoren oman sisäisen havainnoinnin varaan (Huldén 2005, 63). Tämän lisäksi digitarinaryhmästä jää lopputuloksena valmis digitarina konkreettiseksi todisteeksi sisäisestä prosessista. Parhaimmillaan todiste auttaa nuorta muistamaan jo tapahtuneet muutokset ja uskomaan uusiin muutoksiin (Rankanen 2007b, 120).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMA JA TOTEUTUS

4.1 Nuorisotalkoita ja menetelmäpankin kartutusta

Opinnäytetyön tarkoituksena on olla mukana etsimässä välineitä nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa toimintaterapian mahdollisuuksia ennaltaehkäisevässä työssä sekä edistää tekniikkaa ja mediaa hyödyntävien menetelmien käyttämistä terapian välineinä. Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella DST-menetelmän käyttömahdollisuuksia toimintaterapian näkökulmasta ja kerätä kokemustietoa menetelmän vaikutuksesta minäkuvaan. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää digitaalisen tarinankerronnan mahdollisuuksia syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä ja tarjota tietoa menetelmän vaikuttavuudesta näyttöön perustuvan toimintaterapian mahdollistamiseksi.

Nuorisolaissakin (72/2006) mainittu sosiaalinen vahvistaminen nähdään yhteiskunnallisessa keskustelussa yhä tärkeämpänä. Tätä nuorten syrjäytymistä ehkäisevää ja heidän elämäntaitojaan parantavaa työtä pyritään edistämään eri aloilla eri keinoin. Digitaalinen tarinankerronta vastaa nuorten kasvavaan osamiseen ja kiinnostukseen mediaa ja tekniikkaa kohtaan hyödyntämällä nuorille arkisia välineitä sekä mahdollistamalla toimimisen mediasisältöjen tuottajana. Se voi tarjota muutakin – syvimmillään DST-menetelmällä voi olla terapeuttisia vaikutuksia ja se antaa mahdollisuuden kuulluksi tulemiselle ja oman identiteetin tutkimiselle. Menetelmä on kuitenkin Suomessa vielä melko tuntematon. (Juppi 2012, 193–194, 206–207.) Nämä ovat merkittäviä syitä, miksi digitaalisen tarinankerronnan esitleminen on ajankohtaista ja tärkeää, ja miksi toimintaterapeuttien tulisi tutustua menetelmään.

Toimintaterapialla on pitkä historia ennaltaehkäisevässä työssä, mutta ammattialalla on toiminnan ominaisuuksien tuntemuksen kautta paljon annettavaa myös tulevaisuudessa. (Scaffa ym. 2010, 15-17.) Nuorten asiakkaiden määrä toimintaterapiassa sekä alan osuus ennaltaehkäisevässä työssä nuorten paris-

sa ovat lisääntymässä. Kentällä etsitään jatkuvasti uusia välineitä ja keinoja toteuttaa terapiaa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011, 341.)

4.2 Tutkimusongelma

Tässä opinnäytetyössä DST -menetelmällä pyritään vahvuuksien löytämisen kautta tukemaan digitarinaryhmään osallistuvien nuorten minäkuvan eheyttä.

Opinnäytetyön tutkimusongelmana on, millä tavoin ryhmään osallistuvat nuoret kokevat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän minäkuvaansa.

Alatutkimusongelmat

1. Miten digitarinan tekeminen vaikuttaa nuoren kokemukseen hänen havaitusta todellisesta minästään?
2. Miten digitarinan tekeminen vaikuttaa nuoren kokemukseen hänen ihanneminästään?
3. Miten digitarinan tekeminen vaikuttaa nuoren kokemukseen hänen sosiaalisesta minästään?
4. Millä tavoin nuoret kokevat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän kykynsä tunnistaa vahvuuksiaan?
5. Millaisia vaikutuksia nuoret kokevat digitarinan tekemisen eri vaiheilla olleen?

4.3 Tutkimusjoukko ja ryhmän toteutus

Opinnäytetyön empiirisenä osana toteutettiin digitarinaryhmä Turun Tyttöjen Talolla. Toteutuspaikan ja ryhmän valintaa rajasi toivomuksemme ryhmäläisten kognitiivisista ja kielellisistä valmiuksista, joita pidimme tärkeinä aineiston – sanallisen palautteen nuorten tunteista ja kokemuksista – keräämiseksi. Ryhmä oli suljettu, eli siihen osallistuivat vain ryhmään valitut henkilöt. Digitarina on mahdollista työstää valmiiksi sekä lyhyessä ajassa että pidempänä projektina. Turun Tyttöjen Talon digitarinaryhmä kokoontui neljä kertaa kahden viikon aikana. Tapaamisten sisältö rakennettiin DST-työpajoissa käytetyn yleisen rakenteen poh-

jalta (luku 3.2.1). Tavoitteiksi ryhmälle asetettiin, että jokainen osallistujista löytää digitarinansa vähintään yhden vahvuuden itsestään ja että jokainen saa digitarinansa valmiiksi.

Ryhmän tavoitekoko oli 4-6 osallistujaa. Se valittiin suhteessa toimintaan ja ohjaajien määrään, mikä Finlayn (2002, 255) mukaan takaa parhaat mahdolliset puitteet toteutukselle. Myös käytettävissä olevat välineet (tietokoneiden määrä) rajasivat osallistujien määrää. Pienemmän ryhmän kokoaminen varmisti, että teknisen tuen rinnalla aikaa jäisi keskusteluun ja ajatusprosessin tukemiseen. Pienessä ryhmässä yleistä onkin, että työskentely ohjaajan kanssa korostuu ryhmän keskinäisen vuorovaikutuksen sijaan (Yalom 2005, 292).

Ryhmää mainostettiin (liite 2) Turun Tyttöjen Talon internet- ja Facebook-sivuilla, kävijöiden ja ammattilaisten tiedotussähköpostissa ja toimitilojen ilmoitustaululla. Lisäksi Talon työntekijät suosittelivat ryhmää joillekin vakituisille kävijöille, joiden he ajattelivat hyötyvän ryhmään osallistumisesta. Ryhmään ilmoitautui viisi henkilöä, joista neljä aloitti ryhmässä. Kaikki olivat 22-vuotiaita naisia. Kaksi oli ammattiin valmentavassa koulutuksessa, yksi oli työelämässä ja yksi oli tilapäisesti vailla työ- ja koulutuspaikkaa. Kaikki kolme työelämän ulkopuolella olevaa ryhmäläistä pohtivat jatkokoulutusmahdollisuuksia.

Digitarinaryhmän teema oli vahvuudet. Teemalla tarkoitetaan tässä laajempaa pääajatusta, joka kaikissa digitarinoissa haluttiin nähdä. Yksi ryhmään osallistuneista tytöistä kertoi vahvuus-teeman olleen hänelle syy ryhmään osallistumiselle, sillä hän koki itsen kehumisen olevan tarpeellinen, mutta suomalaisille harvinainen taito. Osallistujien digitarinoiden käsittelemiä tapahtumasarjoja, kokemuksia, unelmia ja muistoja kutsutaan tarinan aiheeksi.

Tapaamiskertojen suunnittelulla harjoitusten valinnalla haluttiin tuka teemaan ja omaan aiheeseen syventymistä. Tapaamiskertojen aluksi ja lopuksi tehtiin ryhmää orientoivia alku- ja loppuharjoituksia. Työskentelyn eri vaiheissa tehtiin lisäksi teemaan virittäviä, digitarinan työstämiseen liittyviä täsmäharjoituksia. Harjoitukset liittyivät vahvuus-teemaan ja niissä hyödynnettiin digitarinan tekoon liittyviä tekniikoita, kuten valokuvia, nauhoitteita ja tekstejä. Menetelmiä olivat

toimintaterapiassa usein hyödynnettyjä, minkä lisäksi vihjeitä digitarinaryhmän ohjaamiseen saatiin Tukholmassa digitarinapajoja työkseen ohjaavalta Tommy Omazicilta (T. Omazic, henkilökohtainen tiedonanto 29.4.2013).

4.4 Aineistonkeruumenetelminä haastattelu ja työpäiväkirjat

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkielma, jossa tarkoituksena on saada syvällistä tietoa harvasta joukosta tapauksia – ryhmään osallistuvien, samankaltaisessa tilanteessa olevien yksilöiden kokemuksista. Ryhmä oli työhön tarkoituksenmukaisesti valittu ja sen toimintaa pidetään ainutlaatuisena. Tietoa kerättiin todellisessa tilanteessa, havainnoimalla ja haastatteleamalla kohderyhmän jäseniä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 125–126, 155.) Opinnäytetyön tutkimusongelma ja aiemman kokemustiedon puuttuminen huomioon ottaen tiedonkeruumenetelmäksi valittiin **puolistrukturoitu teemahaastattelu**. Sen etuna on, että vastaaja voi aktiivisesti ja vapaasti ilmaista itseään sekä tarjota ennakoimatontaakin tietoa. Haastattelija voi tarvittaessa varmistaa tarvittavan tiedon saamisen ohjaamalla haastattelun kulkua. Haittoina tiedonkeruumenetelmässä on, että vastaajan antamien tietojen taustalla vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten tarve antaa itsestä tietynlainen kuva. Saatu informaatio liittyy tiettyyn kontekstiin ja tilanteeseen, joten tuloksia tarkasteltaessa on vältettävä liikaa yleistämistä. (Hirsjärvi ym. 2004, 193–196.)

Nuoret haastateltiin yksittäin toimintaterapiaprosessin alku- ja loppuarvioinnin tapaan (Kielhofner 2008, 144–145). Haastattelut toteutettiin kahden haastattelijan yhteishaastatteluna. Haastattelussa selvitettiin nuoren kokemusta hänen minäkuvastaan. Alkuhaastattelulomakkeen (liite 3) alun tietoja ei käytetty aineistona, vaan niiden avulla tutustuttiin ryhmään osallistuvaan nuoreen ja lämmiteltiin minäkuvan pohdintaan. Haastattelulomake (liitteet 3 ja 4) perustuu minäkuvan teoriaan ja Eli Lilly & Company:n mielenterveyskuntoutujien ohjaajille tarkoitettuun Mielekäs Päivä -materiaaliin (Eli Lilly & Company 2011). Alkuhaastattelussa täytetty minäkuva-lomake (liite 5) oli loppuhaastattelussa esillä muistin tukena, kun osallistujat pohtivat, olivatko he muuttuneet tai oppineet itses-

tään uutta. Haastattelujen purku toteutettiin haastattelijoiden ja Turun Tyttöjen Talon työntekijän kesken ja heränneitä ajatuksia kirjattiin työpäiväkirjoihin.

Alkuhaastattelun tarkoituksena oli muodostaa kuva ryhmää edeltävästä tilanteesta: Millainen nuoren minäkuva on ja missä suhteessa sen osa-alueet ovat toisiinsa? Loppuhaastattelussa haluttiin saada tietoa mahdollisesta muutoksesta minäkuvassa: Löytävätkö nuoret enemmän vahvuuksia? Onko minäkuva muuttunut konkreettisemmaksi nuorelle itselleen? Tällä pyrittiin löytämään vastauksia opinnäytetyön kolmeen ensimmäiseen alaongelmaan. Loppuhaastattelussa kysyttiin lisäksi nuorten kokemuksia digitarinaprosessin eri elementeistä, minkä avulla pyrittiin löytämään vastaus kahteen jälkimmäiseen alaongelmaan.

Aineistoa saatiin myös **työpäiväkirjoista**, joita täydennettiin ryhmätapaamisten aikana ja päätteeksi. Työpäiväkirjoihin tallennettiin havaintoja tapaamiskertojen tapahtumista. Erityisen runsaasti aineistoa saatiin viimeisellä tapaamiskerralla digitarinoiden ensi-illassa ryhmän kesken käydystä keskustelusta, joka litteroitiin valikoiden. Havainnoimalla täydennettiin haastatteluissa saatua tietoa. Havainnoinnin etuja tämän työn näkökulmasta ovat sen soveltuminen hyvin vuorovaihtuksen tutkimiseen sekä tiedon keruuseen DST-työskentelyn aikana. Havainnoitaessa on kuitenkin otettava huomioon havainnoijan vaikutus tilanteeseen ja sen tulkintaan. Vaikutusta voidaan vähentää tutustumisvaiheeseen panostamisella, kiinnittämällä huomiota omaan objektiivisuuteen sekä kirjaamalla havainnot mahdollisimman nopeasti ylös. (Hirsjärvi ym. 2004, 201–203.) Nämä seikat huomioitiin työpäiväkirjojen kirjoittamisessa ja esimerkiksi havaintoja nuorten sosiaalisesta kanssakäymisestä tallennettiin jo digitarinatyöskentelyn aikana.

Tiedonkeruun pääpaino oli haastattelulla, sillä tarkoituksena oli saada tietoa nuorten kokemuksista. Havainnointia ei tästä syystä toteutettu erillisen havainnointirungon mukaan. Haastattelu- ja havainnointiaineiston valikoiva litterointi tehtiin haastattelu- ja ryhmätilanteissa. Litteroinnin ulkopuolelle jätettiin tutkimusongelman kannalta epäolennaiset aiheet, kuten tyttöjen koulu-, perhe- tai elämäntilannetta koskevat asiat. Alku- ja loppuhaastattelujen muistiinpanot kirjoitettiin puhtaaksi omille minäkuva-lomakkeilleen, samoin työpäiväkirjat kirjoitettiin puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla.

5 ”NOINHAN SE ON” – AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

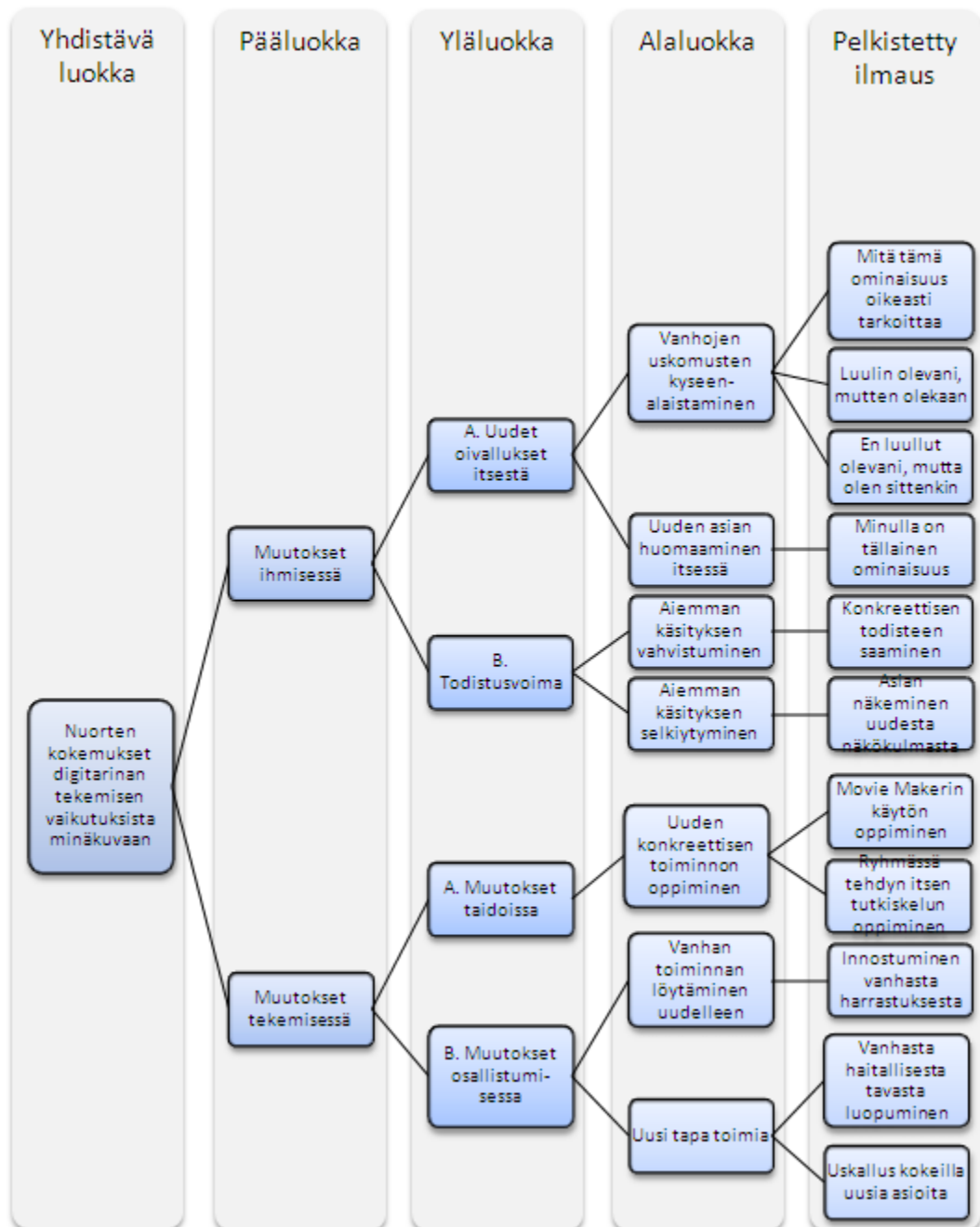
5.1 Aineiston analyysi

Minäkuvan muutosta koskevan aineiston avulla etsittiin vastausta kolmeen ensimmäiseen alatutkimusongelmaan eli siihen, miten nuoret kokivat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän minäkuvansa eri alueisiin. Tämä aineisto analysoitiin **aineistolähtöisesti**. Koska DST on menetelmänä uusi, aineiston tarjoama tieto pyrittiin huomioimaan analysoinnissa rajaamatta sitä liikaa. Myös minäkuvan vaikea mitattavuus asetti vaatimuksen, että aineistoa analysoidessa oli oltava avoin monenlaisille näkökulmille. Päätelyssä edettiin abduktiivisesti eli yksittäisestä tapauksesta kerättyjä tietoja yleistettiin tietty johtoajatus mielessä pitäen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95).

Aineistoa käsiteltiin ryhmittelemällä ja abstrahoimalla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112). Analyysin kulkua havainnollistetaan kuviossa 4. Muutosta nuorten minäkuvassa mitattiin vertaamalla lähtötilannetta ja päätöstilannetta toimintaterapiaprosessin loppuarvioinnin tapaan (Kielhofner 2008, 151). Vertailussa tulivat näkyväksi nuorten nimeämät muutokset ja uudet asiat minäkuvan eri osaluokilla. Näin saatu tutkimusongelman kannalta olennainen aineisto yksinkertaistettiin muodostamalla pelkistettyjä ilmauksia. Esimerkiksi nuorten huomioiduista ryhmän aikana kyseenalaistetuista ominaisuuksistaan pelkistettiin ilmaukseksi ”luulin olevani, mutten olekaan”, jonka alkuperäishuomioista yksi oli ”olinkin puhelias ryhmässä, vaikka luulin olevani ujo ja arka”.

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niiden sisällön yhteneväisyyksien perusteella seitsemään alaluokkaan. Käytännössä pelkistetyt ilmaukset sisälsivät monia merkityksiä ja olivat yhdistettävissä useaan alaluokkaan. Kuviossa 4 on esitetty yksinkertaistettu malli, jossa esimerkiksi vanhasta haitallisesta tavasta luopuminen ja uskallus kokeilla uusia asioita edustavat uutta tapaa toimia. Alaluokkia yhdistelemällä saatiin neljä yläluokkaa: *uudet oivallukset itsestä, todistusvoima,*

muutokset taidoissa ja muutokset osallistumisessa. Näistä yläluokista muodostettiin kaksi teoreettisiin käsitteisiin yhdistyvää käsitteellistä pääluokkaa, *muutokset ihmisessä* eli minäkuvassa ja *muutokset tekemisessä*, joilla kuvataan nuorten digitarinaryhmään osallistumisella olleita vaikutuksia.



Kuvio 4. Minäkuvaa koskevan aineiston analyysin kulku

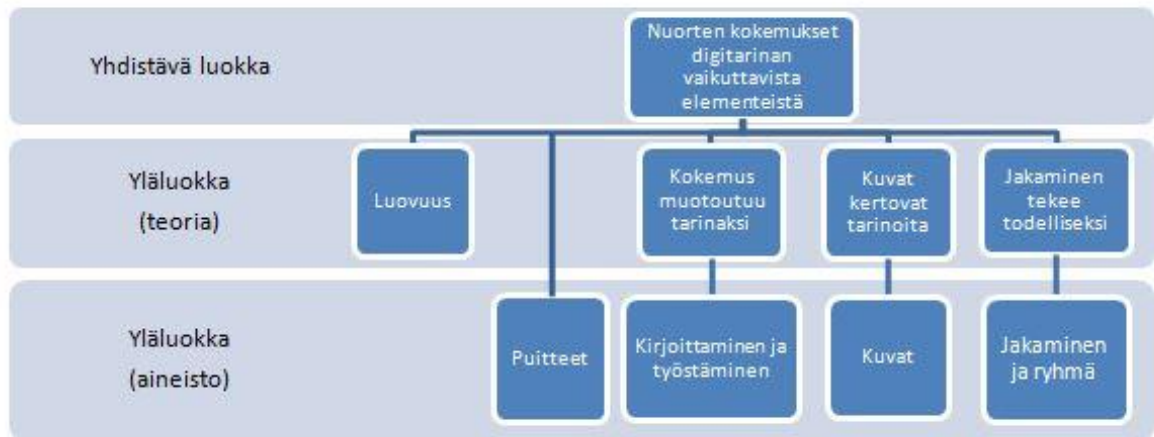
Digitarinaprosessin eri elementtejä koskeva aineisto analysoitiin **teoriaohjauksella**, mikä mahdollistaa teorian ulkopuolisten luokkien luomisen ja aineiston monipuolisuuden säilymisen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97, 117–118). Loppuhaastattelussa litteroitiin valikoiden aineisto, jota analysoimalla pyrittiin vastaamaan kahteen jälkimmäiseen alatutkimusongelmaan: Miten tytöt kokivat digitarin tekemisen auttaneen vahvuuksien löytämisessä ja millaisia vaikutuksia he kokivat tarinaprosessin eri vaiheilla olleen. Ryhmäläisten kokemusten perusteella vaikuttavimmat digitarinatyöskentelyn vaiheet olivat kirjoittaminen ja lopputuloksen näkeminen, mutta mielipiteissä oli myös eroja.

Haastatteluissa kerätystä aineistosta muodostettiin pelkistettyjä ilmaisuja. Esimerkiksi yhden ryhmäläisen kohdalla valokuvien läpikäyminen herätti ajatuksia siitä, millaisia vahvuuksia hänellä on kyseisessä elämänvaiheessa ollut. Tämä kommentti pelkistettiin ilmaukseksi ”kuviin liittyvien asioiden pohdinta”. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin sisällön perusteella 24 alaluokkaan taulukon 2 mukaisesti. Tällöin esimerkiksi edellä mainittu pelkistetty ilmaus ryhmiteltiin muiden kuvien äärellä muistelua käsitelleiden ilmausten kanssa yhteen. Alaluokat ryhmiteltiin neljään yläluokkaan – *puitteet, kirjoittaminen ja työstäminen, kuvat sekä jakaminen ja ryhmä* – sen perusteella, mitkä digitarinatyöskentelyn vaiheet ajatuksia olivat herättäneet. Toisin sanoen nämä neljä yläluokkaa ovat asioita, jotka ryhmäläisten kokemusten mukaan mahdollistivat digitarinaryhmän vaikuttavuuden.

Taulukko 2. Digitaalisen tarinankerronnan vaikuttavien vaiheiden analyysin kulku.

Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaisu
Puitteet	Sitoutuminen ja luottamus ryhmään	Yhdessä tehdyt harjoitukset mieluisia Muihin tutustuminen harjoitusten kautta
	Ajatustyön mahdollistaminen	Harjoitukset haastavat miettimään Harjoitukset auttavat ideointia
	Tekoprosessin porrastaminen	Aiheen työstäminen osissa
	Luottamus ohjaajan taitoihin	Ohjaajalta sai tukea tarvittaessa Ryhmäkerrat oli hyvin suunniteltu Ohjaajan panos vaikutti ilmapiiriin
	Ympäristö	Kirjoittaminen vaatii oikean ajan ja paikan
	Aika	Käytetty aika vaikuttaa lopputulokseen
Kirjoittaminen ja työstäminen	Aiheen tuttuus ja henkilökohtaisuus	Asiantuntijana toimiminen, kun omat kokemukset aiheena Kirjoittaminen helppoa, kun asia on itselle tärkeä
	Itsen kuuleminen sellaisena kuin muut kuulevat	Oman äänen kuuleminen herättää vaihtelevia tunteita Kuultu tarina on hienompi kuin paperilla oleva
	Kokonaisuuden hahmottuminen	Oikean järjestyksen näkeminen yhdistämisprosessin aikana
	Oikean sanoman välittymisen tärkeys	Tekeminen ajoittain työstästä Selkeä mielikuva valmiista työstä Tehtävän mielekkyys auttoi paneutumaan muokkaamiseen
Kuvat	Aktiivinen tekijyys	Kuvien valitseminen Uusien kuvien tekeminen
	Muistelu	Kuvat herättävät hyviä muistoja Kuviin liittyvien asioiden pohdinta
	Tunteiden aktivointi	Kuvien katselu herättää tunteita
	Kuvien näkeminen uudella tavalla	Uusi asiayhteys, jossa kuva nähdään Uuden asiayhteyden tekeminen tarkoituksella
	Itsen näkeminen uudella tavalla	Muutoksen näkeminen kuvan ja nykyajan välillä
Jakaminen ja ryhmä	Arvostelun ja katseen kohteena oleminen	Tarinan jakaminen ryhmän kanssa aiheutti vaihtelevia tunteita Positiivista palautetta oli vaikea ottaa vastaan Oman tarinan näyttäminen mahdollisti kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta
	Läheisten palaute on merkittävintä	Tarina haluttiin jakaa läheisille ihmisille
	Tarinan konkretisoituminen	Omaa valmista tarinaa katsoessa tuli oivalluksia
	Oman työn arvostaminen	Sai sanottua, mitä halusi Tyytyväisyys lopputulokseen
	Samaistuminen	Muiden tarinoiden näkeminen muistutti omasta elämästä
	Toivo	Muiden tarinoiden näkeminen herätti luottamusta tulevaisuuteen Muiden tarinoiden näkeminen kannusti ja inspiroi jaksamaan
	Uusi näkökulma omaan elämään	Erilaisten elämäntarinoiden näkeminen Vertailu itsen ja muiden välillä
	Toisen puolesta iloitseminen	Muiden onnistumisen näkeminen Muiden kannustaminen omalla tarinalla Esimerkkinä toimiminen oman tarinan kautta
	Vaatimukset ryhmälle	Kokemus yhteydestä muihin osallistujiin vaikuttaa sitoutumiseen ja omistautumiseen

Nuorten kokemusten perusteella muodostetuissa yläluokissa on yhtenevyyksiä toiminnan analyysin ja teorian pohjalta määriteltyihin digitarinan terapeutisiin elementteihin (luku 3.2). Aineiston pohjalta syntyneiden yläluokkien ja teoreettisten, terapeutisista elementeistä koottujen yläluokkien välillä olevaa yhteyttä havainnollistetaan kuviossa 5.



Kuvio 5. Teoriasta ja aineistosta nousseiden terapeuttien elementtien suhde.

Kuten teoriaohjaavassa analyysissä on mahdollista, aineiston perusteella syntyi teorian ulkopuolinen luokka, *puitteet*. Tämä yläluokka sisältää esimerkiksi ajallisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön edellytyksiä, joita ryhmäläiset pitivät merkittävinä. Teoreettiseen yläluokkaan, *luovuuteen* suoraan liittyviä asioita ryhmäläiset eivät nimenneet, mutta luovuuden voidaan nähdä olevan taustalla lähes kaikissa digitarinaprosessin terapeutisissa elementeissä.

5.2 Opinnäytetyön tulokset

5.2.1 Mitä tapahtui minäkuvalle?

Opinnäytetyön tuloksena voidaan sanoa, että nuoret kokivat digitarinan tekemisellä olleen vaikutusta minäkuvaansa. Pääosin muutokset olivat havaitun todellisen minän alueella, mutta myös ihanneminässä tapahtui muutoksia. Sosiaalisen minän alueella muutoksia ei havaittu. Sen lisäksi, että muutoksia tapahtui osallistujien ajattelumalleissa, nuoret havaitsivat niitä omissa toimintatavoissaan.

Muutokset ihmisessä

Aineiston analyysin pohjalta minäkuvan muutokset voidaan jaotella seuraavasti:

A. Uudet oivallukset itsestä

Digitarinaprosessi herätti nuoret miettimään sitä, millaisia ihmisiä he ovat. Ensimmäkin tarinoiden tekeminen auttoi huomaamaan itsessä olevia vahvuuksia ja nimeämään niitä. Jo ryhmän alussa nuoria ohjattiin pohtimaan sitä, mitkä vahvuudet ja asiat itsessä näkyvät työstettävässä tarinassa. Kaksi tytöistä huomasi tarinoidensa kautta, että heidän rohkeutensa oli ollut merkittävä vahvuus vastoinkäymisistä selviytyessä. Yksi ryhmäläinen näki sinnikkyuden sekä selviytymistarinassaan että tavassa, jolla hän teki tarinan valmiiksi epäuskon hetkistä huolimatta. Pohdinta auttoi nuoria näkemään onnistumisen omana ansionaan. Tästä Nurmi ym. (2006, 152) puhuvat minää suojaavana käyttäytymisenä, joka on tärkeä puolustusmekanismi ikävistä asioista selviytymisessä. Ryhmään osallistuminen ja omien harrastusten pohtiminen sai yhden tytöistä huomaamaan, että hän nauttii aktiivisesta tekemisestä: ”Tykkään tehdä jotain toiminnallista”. Tämänkaltaisten ajatusten syntyminen on tärkeää, sillä mielekäs vapaa-ajantoiminta on todettu yhdeksi tehokkaimmista syrjäytymistä ehkäisevistä tekijöistä (Anttonen 2012, 176). Positiivinen palaute omasta toiminnasta ja erilaisien toimintamahdollisuuksien näkeminen, kuten luvusta 2.2.3 käy ilmi, vaikuttaa laajasti siihen, millaisia ratkaisuja nuori tekee ja mihin hän valitsee osallistua.

Toiseksi digitarinan tekeminen sai ryhmäläiset kyseenalaistamaan heidän aikaisempia käsityksiään itsestään. Yksi itseään vieraiden seurassa hiljaisena pitänyt osallistuja huomasi yllätyksekseen olleensa ryhmässä melko puhelias. Toinen alkuhaastattelussa itseään sosiaalisesti kuvannut ryhmäläinen kertoi alkaneensa pohtia, mitä asioita sosiaalisuus hänen kohdallaan tarkoittaa. Kolmas kuvasi itseään aluksi lyhytpinnaiseksi oppijaksi. Ryhmän lopuksi hän totesi, että jaksoikin kärsivällisesti ja pikkutarkasti paneutua digitarinan tekemiseen, koska asia oli mielekäs: ”En hirveästi menettänyt hermoja”.

B. Todistusvoima

Digitarinan tekemisen kautta osallistujat pystyivät löytämään konkreettisia esimerkkejä, jotka tukivat heidän jo olemassa olevia käsityksiä itsestään ja vahvuuksistaan. Tytöt kokivat, että digitarinoissa näkyivät ne ominaisuudet, joilla he olivat kuvanneet itseään alkuhaastatteluissa. Digitarina siis todensi ja selvensi käsitystä itsestä.

Onnistumisen kokemukset digitarinaa tehdessä vahvistivat aiempia ajatuksia omasta osaamisesta. Nuoret kertoivat pystyneensä ryhmässä osoittamaan esimerkiksi kielellistä ja tietoteknistä osaamistaan. Taidelähtöisen työskentelyn tärkeä tehtävä onkin tarjota tilaisuus nähdä ja näyttää omia voimavaroja ja myönteisiä piirteitä (Seeskari 2004, 112–113, 147). Digitarinan teko selkiytti ja vahvisti osallistujien käsityksiä heistä itsestään toimijoina, ja valmis tarina muistutti ja todisti kokemuksista, taidoista ja ihmisistä, joita nuorilla on. Yhdelle työstä tarina muotoutui niin tärkeäksi, että hän kertoi katsovansa sitä päivittäin.

Digitarinoita työstämällä ryhmäläisten käsitykset heidän ominaisuuksistaan sekä omat ansiot ja vahvuudet tarinan tapahtumissa näyttäytyivät konkreettisempina. Selviytymistarinoissa näkyi kuljettu matka, mikä auttoi näkemään, miten hyvin asiat ovat nyt. Kaksi nuorta koki, että tarina auttoi näkemään oman merkityksen muille ihmisille, vaikka he eivät olleet sitä aiemmin kyseenalaistaneetkaan. Creekin (2002b, 36) esittämiä toiminnan terapeuttisia tavoitteita mukaillen toiminta auttoi nuoria jäsentämään käsitystä itsestä ja tulemaan tietoisiksi ympäristössä ja itsessä olevista asioista. Digitarinan tekeminen auttoi havaitsemaan

verkostoja, joihin he kuuluvat ja ihmissuhteita, joista he ovat saaneet tukea tarvitessaan. Sosiaaliset verkostot ovat merkittävä syrjäytymiseltä suojaava tekijä (Suurpää 2009, 7), joten niiden tunnistaminen omassa elämässä on tärkeää.

Muutokset tekemisessä

A. Muutokset taidoissa

Tytöt kokivat oppineensa ryhmän aikana konkreettisia, heille uusia asioita. Kaikki neljä ryhmäläistä mainitsivat Movie Maker -ohjelman käytön oppimisen yhtenä tällaisena asiana. Yksi ryhmäläisistä kertoi saaneensa lisäksi uusia välineitä itsetutkiskeluun. Uusien taitojen oppiminen on yksi luovien menetelmien terapeutin käytön tavoite, sillä kehittyneet taidot ovat käytettävissä laajemminkin elämässä. Oppimisen kautta nuoren käsitys itsestään toimijana kehittyy ja kokemus vaikutusmahdollisuuksista kasvaa. Näiden mahdollisuuksien tarjoaminen mielekkäällä toiminnalla on hyödyllistä, sillä kokemus omasta kyvystä luoda jotain vähentää koettua avuttomuutta ja siten vähentää syrjäytymisen riskiä. (Seeskari 2004, 43, 47, 113; Creek 2002c, 267–268.)

B. Muutokset osallistumisessa

Muutos ihmisen sisällä – kuten minäkuvassa – voi näkyä ulospäin muutoksena ihmisen valitsemissa toiminnoissa ja osallistumisessa. Loppuhaastattelussa nuoret kertoivat asioista, jotka kertoivat heidän rohkaistuneen tarttumaan uusin tavoin uudenlaisiin toimintoihin. Eräs huomionarvoinen muutos kävi ilmi yhden ryhmäläisen loppuhaastattelussa. Hän kertoi ystäviensä tehneen yllättyneinä huomion, että hän ei hauku itseään enää.

Oman tarinan työstäminen ja muiden tarinoiden näkeminen sai työt ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Esimerkiksi eräs osallistuja oli aiemmin vältellyt leipomista, koska ei uskonut taitojensa riittävän. Tekemättä jääneet asiat tai vastoinkäymiset heikentävät ihmisen käsitystä itsestään toimijana, mikä voi muodostua ihmisen sisäiseksi toimintaa estäväksi tekijäksi (luku 2.1.1). Kyseinen ryhmäläinen otti leivonta- ja ruoanlaittotaitojen puutteen esille digitarinassaan, mikä sai hänet pohtimaan asiaa ja kyseenalaistamaan osaamatto-

muutensa. Loppuhaastattelussa hän kertoi rohkaistuneensa kokeilemaan leipomista sekä ruoanlaittoa ja onnistuneensa.

Digitarinat herättivät myös unohtuneita kiinnostuksen kohteita. Yksi ryhmäläinen sai toisen tarinasta intoa herätellä aiempaa tanssiharrastusta. Vertailu muihin vaikutti tässä tapauksessa kannustavasti ja osallistumista vahvistaen. Eräs kertoi harrastaneensa aiemmin kirjoittamista, jonka pariin digitarinan käsikirjoituksen kirjoittaminen innosti hänet uudestaan.

5.2.2 Vaikuttiko digitarina?

Ryhmän digitarinoiden teemaksi oli valittu vahvuudet. Niiden miettiminen oli osallistujien mielestä vaikea, mutta antoisa tehtävä. Vahvuuksien pohtimista vaikeutti joidenkin mielestä huono itsetunto ja teeman henkilökohtaisuus. Vahvuudet koettiin vaikeasti hahmotettavana, isona alueena, mutta toisaalta jotkut vahvuudet löytyivät nopeasti.

Analyysin perusteella digitaalisen tarinankerronnan neljä vaikuttavaa elementtiä ovat ryhmän toteutuksen puitteet, tarinan muotoutumiseen liittyvät tekijät, kuvat sekä ryhmässä jakaminen.

Puitteet mahdollistavat

Ryhmäläiset nimesivät varsinaisen digitarinan tekemisen ulkopuolelta asioita, jotka mahdollistivat työskentelyn. Niistä muodostettiin teorian ulkopuolinen yläluokka, sillä nimetyt asiat ovat yhteneviä toimintaterapian käytäntöjen kanssa.

Ryhmässä tehtävät harjoitukset koettiin hyödyllisiksi ja ryhmäläiset kuvasivat niitä kivoina ja mielekkäinä. Tällaisten harjoitusten voidaan ajatella auttaneen osallistujia motivoitumaan sekä sitoutumaan ryhmään, ja että rentouden kautta syntyi luottamus muihin. Oikeanlaiset harjoitukset ryhmän alkaessa mahdollistavat vuorovaikutuksen. Tämä on tärkeää, kun ryhmässä on tarkoitus käsitellä henkilökohtaisia asioita. (Finlay 2002, 251, 260.) Vaikka harjoitukset koettiin onnistuneiksi, muiden osallistujien panoksen merkitys omalle ajatusprosessille jakoi mielipiteitä. Osa koki pystyvänsä luottamaan muihin ja että ryhmässä oli

kivaa ja rentoa. Toiset kokivat, että keskustelelevampi ryhmä olisi mahdollistanut syvällisemmän aiheen valinnan ja työstämisen.

Harjoitukset mahdollistivat ajatustyön haastamalla miettimään teemaa ja omaa aihetta. Vahvuuskortit auttoivat tyttöjen mukaan ideointia, mutta Spectrokortit olivat yhden ryhmäläisen mielestä liian tuttuja ja siksi tylsiä. Digitalinan tekoa porrastettiin aiheen valintaan liittyvällä harjoituksella. Tätä harjoitusta, jossa pareittain kysymällä ja vastaamalla kehiteltiin aihevaihtoehtoja, ryhmäläiset pitivät ideoinnille hyödyllisenä. Digitalinaprosessi itsessään sisältää selkeästi erillisiä työvaiheita, mutta myös jokainen työvaihe voidaan pilkkoa pienempiin osiin.

Ryhmäläiset kokivat ohjaajan panoksen näkyneen toteutuksen sujuvuudessa ja ryhmän ilmapiirissä. Digitalinaryhmäläiset pitivät teknisessä ja sisällöllisessä mielessä saamaan apua tärkeänä tarinansa etenemisen kannalta. Kaksi ryhmäläisistä antoi myönteistä palautetta ohjaajille keskustelun rajaamisesta. Rajaimisen lisäksi myönteinen asenne, tasapuolisuus sekä palautteen antaminen ovat ohjaajan tärkeitä tehtäviä. Ryhmän suunnittelu, joustavuus ja ohjaajien keskinäinen vuorovaikutus vaikuttavat ryhmän vaikuttavuuteen ja ryhmäläisten kokemuksiin. (Yalom 2005, 122–124, 289–290, 446.)

Tekijän mielentila ja fyysinen ympäristö vaikuttivat siihen, miltä digitalinan tekeminen tuntui. Huolimatta Turun Tyttöjen Talon kodinomaisuudesta ja tilojen tarjoamasta mahdollisuudesta omaan rauhaan, kaksi ryhmäläisistä sanoi kirjoittamisen olleen helpompaa yksin illalla kotona. Eräs kertoi vahvuuksien miettimisen olleen helppoa ja valokuvattavana olemisen olleen ”ihan ok”, koska oli hyvä päivä.

Kokemus muotoutuu tarinaksi

Kirjoittaminen nähtiin toiminnan analyysin tuloksena yhtenä digitaalisen tarinan-kerronnan terapeuttisista elementeistä. Ryhmään osallistuneet nuoret kokivatkin sen olleen yksi merkittävimmistä työvaiheista, jossa oma tarina alkoi muotoutua ja vahvuudet tulivat näkyviksi. Tarina sai muotonsa myös äänittäessä ja yhdistettäessä ääninauhaa kuviin, joissa on nähtävissä samoja terapeuttisia elementtejä kuin kirjoittamisessa.

Kirjoittaminen sujui ryhmäläisten mielestä suhteellisen vaivattomasti. Merkittävinä tekijöinä tässä nähtiin aiheen tuttuus, tärkeys ja henkilökohtaisuus: ”Kokemukset on aina kokemuksia, niistä on helppo kirjoittaa.” Kirjoittaja näyttäytyy oman aiheensa asiantuntijana. Nuoria kehoitettiin käsikirjoitusta tehdessä paitsi kertomaan tapahtumista, myös pohtimaan syitä ja seurauksia. Kirjoittamalla itselle tärkeistä asioista nuorille avautui mahdollisuus pohtia niitä syvemmin ja uusista näkökulmista. Omien ansioiden näkeminen tapahtumien kulussa tai niiden tunnustaminen ääneen oli monelle haastavaa, mistä syystä niiden muotoileminen konkreettiseksi paperille oli hyödyllistä (Pietiläinen 2005, 108).

Tarinan lukemisen ääneen nauhalle koettiin auttaneen tarinan teknistä hiomista. Eräs ryhmäläinen koki, että ääneen luetun tarinan kuuleminen nosti sen paperilla olevan tekstin yläpuolelle, mutta itsen näyttäminen halutulla tavalla teki nauhoittamisesta haastavaa. Osalle ryhmästä oman äänen kuuleminen oli tuttua eikä se herättänyt erityisiä tunteita. Toisista se tuntui hyvällä tavalla jännittävältä ja oman äänen tunnistaminen vaikealta. Oman äänen kuuleminen nauhalta sellaisena kuin muut sen kuulevat, oli joillekin ryhmäläisille uusi ajatus.

Tarinan ja valokuvien yhdistämisessä pidettiin tärkeänä, että haluttu sanoma välittyy. Tämä oli joillekin työläs vaihe, joka vaati tarinan toistuvaa katsomista ja yksityiskohtien hiomista. Tehtävän mielekkyys ja selkeä visio valmiista työstä auttoivat etenemisessä. Ryhmäläisten etsiessä tarinoilleen mielestään muotoa, heille tarjoutui mahdollisuus nähdä erilaisia versioita omasta kertomuksestaan. Tuotoksen katsominen voi antaa tilaisuuden nähdä itsensä uudella tavalla ja verrata itseään siihen (Sava & Katainen 2004, 29). Yhdistämisvaiheessa kokonaisuus alkoi hahmottua ja oikean järjestyksen näkeminen koettiin hienona.

Kuvat kertovat tarinaa

Kuvat ovat merkittävä osa digitaalista tarinankerrontaa sekä teorian että ryhmäläisten kokemusten perusteella. Valokuvien katsominen ja valitseminen aktivoivat tunteita ja herättivät muistoja, mikä on luonnollista käytettäessä omaelämäkerrallisia kuvia. Konkreettisina dokumentteina kuvat todistavat todellisista ta-

pahtumista. (Koffert 2009, 93–94, 101.) Niiden avulla tavoitettiin erityisesti hyviä muistoja, sillä ”huonoista asioista ei oteta kuvia”.

Kuvien katsominen teeman ohjaamana herätti ryhmäläisissä ajatuksia siitä, millaisia vahvuuksia heillä on ollut – mikä on pysynyt samana, mikä muuttunut. Valokuvat mahdollistivat itsen näkemisen monipuolisemmin ja vertaamisen kuvan tarjoamaan todellisuuskuvaan (Koffert 2009, 97–98). Tarinan kuvittaminen rohkaisi nuoria näkemään valokuvia myös symbolisemmin. Kuvavalinnoissa tärkeintä saattoi olla tunnelma tai niissä näkyvä, tarinaan sopiva ajatus: ”Tramoliinikuva sopi rohkeuskohtaan.” Uusi asiayhteys saattoi muodostua vahingossa tai tahallaan. Tämä mahdollisti paitsi kuvien myös itsen näkemisen uudella tavalla uudessa kontekstissa. Ulkopuolelta katsominen ikään kuin muiden silmin voi auttaa hyväksymään itseä ja muita (Rankanen 2007a, 48).

Miina Savolainen (2009, 220) näkee aktiivisen osallistumisen tarjoavan nuorelle mahdollisuuden tutkia ja rakentaa identiteettiään mieleisekseen. Kuvat kertoivat millaisena nuori halusi itsensä nähdä ja näyttää. Ryhmän nuoret määrittivät itseään aktiivisesti valitsemalla kuvia ja ottamalla uusia kuvia. Niillä, jotka halusivat otattaa itsestään valokuvia tarinaa varten, oli selkeä visio siitä, millaisina he halusivat kuvissa näyttäytyä. Mieleisen omakuvan näkemisen voi olla katsojalle korjaava kokemus ja auttaa itsen hyväksymisessä (Savolainen 2009, 216).

Jakamisen taika

Tarinan näyttäminen muille, muiden tarinoiden näkeminen sekä viimeisellä kerralla ryhmän kanssa käyty keskustelu vaikuttavat aineiston perusteella olleen digitarinan tekemisen merkittävin kokemus. Ryhmän ja omien kokemusten jakamisen merkitykselle löytyy pohjaa myös teoriasta.

Oman tarinan näyttäminen muulle ryhmälle jännitti kaikkia tyttöjä, mihin kerrottiin syyksi muun muassa vertaaminen muiden tuotoksiin. Muiden reaktioiden vastaanottaminen onkin usein pelottavaa, mutta onnistunut jakaminen antaa tunteen hyväksymisestä ja rohkaisee ilmaisemaan itseä myös jatkossa (Mantre 2007, 179–180). Kaikki nuoret uskoivat näyttävänsä tarinansa ryhmän ulko-

puolisille ihmisille, perheenjäsenille tai tarinassa esiintyville henkilöille. Nuorten kommentit paljastavat, että palautteen saaminen omasta työstä oli tärkeää.

Valmiin tarinan katsominen yhdessä muiden kanssa herätti eri tavalla ajatuksia kuin sen näkeminen työstämisen aikana. Vasta valmista tarinaa katsoessa yksi tytöistä kertoo katsoneensa aiheitaan uudesta näkökulmasta: ”Noinhan se onkin.” Ryhmäläisten kuvaamista tunteista ilmenee tyytyväisyys sekä omaan aiheeseen että digitarinaan. Tarinassa saatiin sanottua se, mitä haluttiin. Eräs tyttö kuvasi saaneensa suurimman unelmansa näkyväksi tarinaansa. Toista ryhmäläistä oma tarina muistutti siitä, miten hyvin hänellä nyt menee. tarinat auttoivat nuoria huomaamaan jo tapahtuneet muutokset ja uskomaan tuleviin (Rankanen 2007b, 120). Täysin tyytyväisiä kaikki eivät tarinoihinsa olleet, vaan eräs ryhmäläinen näki tarinansa teknisessä toteutuksessa pieniä virheitä ja yksi koki kehuneensa itseään liikaa. Joidenkin ryhmäläisten oli muita haasteellisempaa nimetä omassa tarinassaan onnistuneita asioita, mutta pääosin jokainen oli omaan tarinaansa tyytyväinen. Luomistyön tulosten onkin todettu vaikuttavan tekijänsä tyytyväisyyteen ja itsetuntoon (Creek 2002c, 268).

Muiden tarinoiden näkeminen herätti ajatuksia ja niiden kehuminen oli helpompaa kuin oman työn. Yhteisenä piirteenä tarinoille tytöt huomasivat positiivisuuden, ja erityisesti kahden selviytymisestä kertovan digitarinan näkeminen antoi ryhmäläisille toivoa paremmasta: ”Se, mikä ei tapa, se vahvistaa.” Toivon antaminen toi hyvän mielen myös tarinan tekijälle. Tarinoissa näkyvää kuljettua matkaa pidettiin inspiroivana ja se herätti luottamusta tulevaisuuteen: ”Ehkä määhän pääsen siitä masennuksesta ohi.” Ryhmäläiset kokivat voivansa samaistua muiden tarinoihin ja ne muistuttivat heitä omasta menneisyydestä.

Muiden tarinoiden kautta avautui mahdollisuus nähdä oma elämä toisesta näkökulmasta. Kurkistus uuteen maailmaan oli mielenkiintoista, opettavaista ja auttoi näkemään asioita, jotka omassa elämässä olivat hyvin. Yhdelle tytöistä vasta vertaistarinan näkeminen antoi rohkeutta puhua omasta ongelmasta ääneen ryhmässä. Toinen ryhmäläinen koki tarinoiden herättämät ajatukset liian henkilökohtaisiksi jakaa muulle ryhmälle.

Kannustavan palautteen saaminen omaa tarinaa jakaessa oli toisille ryhmäläisille voimauttavaa. Jotkut kertoivat, etteivät ole tottuneet saamaan kehuja ja se teki positiivisen palautteen uskomisesta vaikeaa. Pelkästään se, että koko ryhmä katsoi tarinan alusta loppuun asti keskittyen, oli yhdelle tytöistä merkityksellinen kokemus. Onnistunut vastaanotto antoi hänelle kokemuksen nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisesta (Mantere 2007, 179–180). Yksi osallistujista olisi toivonut jakamiselle vielä enemmän aikaa, jotta olisi saanut omasta työstään syvällisempää palautetta. Ryhmältä saatava palaute onkin merkittävässä osassa oppimisprosessia ja keskustelu auttaa itsetuntemuksen syvenemisessä (Huldén 2005, 63; Vesanen-Laukkanen ym. 2004, 16–17). Palautteen saamisen lisäksi muiden onnistumisen ja ”valaistumisen” seuraaminen antoi hyvän mielen.

5.3 Johtopäätökset

5.3.1 Sisäinen muutos voi johtaa toiminnan tielle

Tutkimusongelmana oli, **millä tavoin ryhmään osallistuvat nuoret kokevat digitarinan tekemisen vaikuttaneen heidän minäkuvaansa**. Edellä kuvattujen tulosten perusteella tyttöjen kokemus digitarinan tekemisestä oli kaiken kaikkiaan positiivinen. Heillä kaikilla oli korkea motivaatio saada tarinansa valmiiksi ja he käyttivät aikaa hioakseen siitä juuri oikeanlaisen.

Digitalinaryhmässä osallistujat tiedostivat itsessään uusia positiivisia asioita eli havaitun todellisen minän ominaisuudet monipuolistuivat ja muuttuivat myönteisemmäksi. Tyttöjen kuvausten perusteella havaittu todellinen minä muuttui realistisemmaksi ja ero ihanneminään pieneni, kun osa aluksi mainitsemista ihanneminäisyyksistä osoittautui todellisiksi ryhmän aikana. Creekiä (2002b, 36) mukaillen, digitarinan tekemisestä saatu palaute vaikutti nuorten kuvaan heistä itsestään. Muutosta tapahtui kuviossa 3 esitetyissä ihmisen sisäisissä alueissa, eli ryhmäläisten tiedot omista kyvyistä, tunne oman toiminnan tehokkuudesta sekä sisäinen kokemus omasta suorituskyvystä vahvistuivat.

Osallistujien kuvaama muutos toimintatavoissa edellyttää muutosta ihmisessä. Digitalinaryhmän lyhyen keston huomioon ottaen on yllättävää, että ryhmäläiset raportoivat myös toimintansa muuttuneen. Ryhmän aikana tai pian sen jälkeen tapahtui siis jonkinlaista toiminnallista mukautumista. Heikosti itseensä uskova (henkilökohtainen vaikuttaminen) tyttö osallistui digitalinaryhmään (osallistuminen), minkä seurauksena hän alkoi uskoa omiin taitoihinsa (toiminnallinen pätevyys vahvistui). Tämä paransi käsitystä omista kyvyistä sekä vahvisti tunnetta oman toiminnan tehokkuudesta (henkilökohtainen vaikuttaminen), mikä rohkaisi häntä kokeilemaan uutta toimintaa, leipomista (osallistuminen). Samankaltainen muutos toimintatavoissa näkyi erään osallistujan kohdalla siinä, että hän lopetti itsensä haukkumisen ystävilleen. Voidaan ajatella, että muutos minäkuvassa vaikutti tämän nuoren tapaan olla muiden kanssa ja sen myötä osallistumiseen.

Digitalinaryhmään osallistuminen tarjosi nuorille mahdollisuuden tehdä valintoja ja pohtia itseä määrittävien ominaisuuksien totuudenmukaisuutta. Osalla nuorisista oli ryhmään tullessa toimintaa rajoittava sisäinen tekijä, kuten itseä koskeva virheellinen käsitys leivontataidoista, josta he digitalinaryhmän päätyttyä luopuivat. Innostus vanha kirjoittamisharrastuksen lämmittelyyn on toisenlainen esimerkki valinnasta, joka osaltaan muodostaa nuoren minäkäsitystä. Se ilmentää mielenkiinnonkohteita ja kertoo arvoista. Jatkuessaan pidempään tällainen harrastus voi muuttua tavaksi. Arvot, mielenkiinnonkohteet ja tavat ovat perustavanlaatuisia rakennusosia sille, mitä ihminen on (ks. luku 2.2.3). Positiiviset muutokset toiminnassa toimivat syrjäytymisen kierrettä (kuvio 1) vastaan. Toiminnan kautta nuoret pystyivät näkemään omat ominaisuutensa aiempaa positiivisemmassa valossa ja itsensä arvokkaampana. Helkaman ym. (1998, 367) ja Keltikangas-Järvisen (2000, 101–102) tulkinnan mukaan tämä kertoo itsetunnon kasvusta. Näin olleen myös syrjäytymiseltä suojaavat tekijät vahvistuivat.

Oletuksenamme on, että ihanneminä sisältää asioita, joita ihminen haluaa tavoitella ja jotka ovat positiivisempia kuin havaitun todellisen minän ominaisuudet. Vahvistamalla havaitun todellisen minän myönteisyyttä ja kiinnittämällä huomiota siitä löytyviin vahvuuksiin voidaan ajatella vaikutettavan positiivisesti myös itsetuntoon, jota ihanneminän ja todellisen minän etäisyys indikoi. Ryhmän

nuorten havaitun todellisen minän ja ihanneminän erot eivät olleet merkittäviä, mutta ryhmästä saatujen kokemusten perusteella pelkästään havaitun minän myönteisyyden vahvistamisella oli positiivinen vaikutus. Saatujen tulosten perusteella digitarinan tekemisellä voidaan tukea minäkuvaa positiiviseen suuntaan. Seuraavassa alaluvussa esitellään johtopäätökset siitä, millä tähän lopputulokseen voidaan päästä.

5.3.2 Digitarina on enemmän kuin osiensa summa

Digitarinaprosessissa havaittiin kaksi tasoa, joita voidaan havainnollistaa jäävuori-mallin avulla (kuvio 5). Pinnan päällä on *käytännön taso*, joka näkyy ulospäin ja joka vie tarinan valmistumista eteenpäin. Työskentely tällä tasolla riittää digitarinan valmiiksi saamiseen. Jotta digitarinan tekeminen saavuttaisi syvemmän merkityksen, tarvitaan *ajatuksen taso*, jolla tapahtuvat teeman sisäinen käsittely ja siihen liittyvä oppiminen. Tämä pinnan alla oleva, suuri taso mahdollistaa toiminnan terapeuttisuuden ja on edellytys, kun digitarinan avulla halutaan tukea minäkuvaa.



Kuvio 6. Esimerkki digitarinan osien jakautumisesta eri tasoille.

Digitarinan multimodaalisuus mahdollisti teeman monipuolisen työstämisen. Kuten useat tutkijat ovat todenneet, moniaistinen aiheen käsittely pommittaa aivoja usealta suunnalta ja moninkertaistaa vaikutukset (ks. esim. Juppi 2012, 199; Sava & Katainen 2004, 35; Kauppila 2003, 69–70). Asian käsittely eri tavoin ja aistein auttoi tunnistamaan vahvuuksia, jotka tulivat luonnostaan ja saivat vahvistusta kirjoittaessa ja kuvia katsoessa. On yksilöllistä, mitä ulottuvuuksia kukin löytää eri työvaiheista. Esimerkiksi oman äänen kuuleminen nauhalta oli joillekin yhdentekevää ja toisille jännittävää ja herätti positiivisia tunteita.

Luovuus ei noussut esiin nuorten kommentteissa, mutta se näkyi siinä, miten nuoret saivat tarinansa valmiiksi ja ratkaisivat eteensä tulleita haasteita. Luovuus vaikuttaa digitarinatyöskentelyssä taustalla mahdollistaen ajatusproessin, itseilmaisuuden ja oppimisen. Se voi tarjota tilaisuuden motivaation kasvamiselle ja opittujen taitojen siirtämiselle yleisempään käyttöön arkeen. (Creek 2002c, 268.) Toiminnallinen ryhmä ja siihen toiminnaksi valittu digitaalinen tarinankeronta mahdollistivat osallistujille laajemman oivalluksen omista mielenkiinnon kohteista ja itselle merkityksellisestä toiminnasta, kuten tanssista tai kirjoittamisesta. Tämä on erittäin tärkeä perustelu ryhmille ja toimintojen tarjoamiselle. Mielekäs vapaa-ajantoiminta on johonkin yhteisöön kuulumisen ohella todettu tehokkaimmaksi syrjäytymistä ehkäiseväksi tekijäksi. (Anttonen 2012, 176).

Digitarinan monivaiheinen luonne mahdollistaa, että osallistujat voivat toteuttaa tarinansa hyvin eri tavoin. Ohjaajan tehtävänä on antaa osallistujille tilaa tehdä tarina omalla tavallaan, jotta kullakin on mahdollisuus asettua kussakin vaiheessa haluamalleen tasolle. Sava ja Katainen (2004, 25–26) toteavat, että se, mitä ja miten ihminen päättää kertoa tai olla kertomatta itsestään, on hänen identiteettinsä ilmentymä. Heidän mukaansa jokaisen omakohtaisen kertomuksen taustalla on aina valinta siitä, mitä kerrotaan ja mitä ei. Jo valintojen tekeminen voi auttaa nuorta pohtimaan minäkuvaansa. Kun halutaan päästä kiinni nuorten omaan käsitykseen itsestään ja tukea heidän toiminnallisuuttaan, tiettyä yhteistä aihetta tärkeämpää on se, mitä valintoja nuoret annettujen rajojen puitteissa itse tekevät.

Tietyn teeman valinta mahdollistaa tietyn aihepiirin käsittelyn ohjaamatta tekemistä liikaa. Tyttöjen kokemuksen mukaan digitarinan tekeminen vahvuuksista sai miettimään teemaa syvemmin ja näkemään vahvuudet tietyssä kontekstissa sekä kyseenalaistamaan omia käsityksiä itsestä. Liian tiukat vaatimukset esimerkiksi aiheen valintaa tai kuvien laatua kohtaan saattavat heikentää sitoutumista toimintaan ja estää ajatuksen tasolle pääsemisen. Aiheen valinnan jättäminen nuorille itselleen taas mahdollistaa hedelmällisen ajatusprosessin. Tässä ryhmässä aiheen valinta, aiheen henkilökohtaisuus sekä valmius avautua ryhmän edessä olivat toiminnan terapeuttisuuden kannalta merkittävämpiä tekijöitä kuin esimerkiksi se, kuinka paljon omia kuvia tai kuvia itsestä oli. Tukemalla nuorten omaa valintaa voidaan tukea myös heidän asiantuntijuuttaan. Nuoret ovat aktiivisia tekijöitä eivätkä toimenpiteiden kohteena. Osallisuuden tukeminen on ajankohtaista myös toimintaterapian alalla.

Digitarinaprosessi painottuu siten, että vaikka ajallisesti tarinan työstämiseen käytetään paljon aikaa, sisällöllisesti tarinoiden jakamisen merkitys on enemmän aikaa vieviä vaiheita suurempi. Vaikka Turun Tyttöjen Talon ryhmässä kyse ei ollut terapeuttisesta ryhmästä, nuoret kokivat henkilökohtaisten tarinoiden jakamisen ryhmän kanssa vaikuttavaksi. Ryhmässä jaettuna DST:n terapeuttiset elementit, työpajan turvallisuus ja muiden kertomusten kuuleminen mahdollistavat nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksen. Kokemuksella siitä, että on todellinen ja oikea, on suuri merkitys taidelähtöisten menetelmien vaikuttavuudessa (Juppi 2012, 199; Kivi 2009, 189; Rankanen 2007a, 48). Viimeinen koontumiskerta sai erityisen merkityksen oman tarinan näyttämisen, muiden tarinoiden katsomisen, tarinoista keskustelemisen ja palautteen antamisen sekä saamisen kautta. Tytöt kertoivat muiden tarinoiden näkemisen herättäneen ajatuksia – samaistuminen, toivo ja korjaavat kokemukset – jotka ovat yhtäpitäviä Yalomin (2005, 1–2) ryhmäterapiassa vaikuttavien parantavien tekijöiden kanssa. Kuten luvussa 3.2.4 on todettu, vertaistuen merkitys on vaikuttava. Nuori voi hyötyä muiden tarinoiden kuulemisesta ja käyttää niistä saamaansa tietoa oman elämänsä jäsentämiseen (Sava & Katainen 2004, 25).

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuudesta ja eettisyydestä

Luotettavuus

Kylmän ja Juvakan (2007, 127–129) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida neljästä näkökulmasta: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys:

Toteutetun tutkielman uskottavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 128) parantaa digitarinaryhmän henkilökohtainen ilmapiiri, mikä auttoi osallistujien näkökulman tavoittamisessa. Ryhmäläisten näkökulma olisi muuten saattanut jäädä etäiseksi ja vähentää uskottavuutta. Uskottavuutta heikentää se, ettei tapaamisten pohjalta tehtyjä tulkintoja ollut mahdollista käydä ryhmäläisten kanssa läpi. Haastatteleamalla saadut tiedot minäkuvasta kuitenkin käytiin haastateltavan kanssa läpi väärinymmärrysten ja -tulkintojen välttämiseksi. Lisäksi tapaamiskertojen päätteeksi ja haastattelujen yhteydessä pidettiin työpäiväkirjaa ja aineistosta keskusteltiin Talon työntekijöiden kanssa. Nämä toimenpiteet vahvistavat havaintojen paikkansapitävyyttä ja lisäävät työn uskottavuutta.

Opinnäytetyön vahvistettavuutta (Kylmä & Juvakka 2007, 129) paransi teoriaan pohjaavan haastattelurungon käyttö. Haastattelulomake testattiin kolmella ihmisellä ja siihen tehtiin palautteen perusteella korjauksia. Aineistonkeruumenetelmät olivat tutkimusongelmaan tarkoituksenmukaiset. Haastattelu ja ohjaaminen ohjaajaparin kanssa mahdollistivat luontevan, läsnä olevan vuorovaikutuksen ryhmäläisiin ja aineiston yhtäaikaisen kirjaamisen. Vahvistettavuutta kasvattaa analyysi- ja päätelmäpolkujen raportointi. Vastaavasti yhteydet teoreettisen viitekehityksen ja työn tulosten välillä pyrittiin osoittamaan ja teorian ulkopuoliset päätelmät perustelemaan johdonmukaisesti. Pyrittäessä tavoittamaan kokemustietoa, ja digitarinaryhmän muotoutuessa ohjaajien ja ryhmäläisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa, täydellinen vahvistettavuus ei ole mahdollista, vaan aineisto perustuu tekijöiden omakohtaisiin tulkintoihin tilanteista.

Valmiita digitarinoita ei pyydetty opinnäytetyön tekijöiden käyttöön, koska niiden sisältö ei ollut tutkielman kohteena. Aineiston analyysia tehdessä mahdollisuus tarinoiden uusintakatseluun olisi kuitenkin tuntunut tarpeelliselta. Myös ryhmän toteutuksen aikana tehty valikoiva litterointi ryhmän tapahtumista ja ryhmäläisten kommentteista herätti paikoin kysymyksiä kattavuudestaan, vaikka se tarjosikin riittävästi tietoa. Sen sijaan alku- ja loppuhaastatteluissa käytetyt lomakkeet yhdistettynä haastatteluun antoivat hyvin tarvittavaa tietoa. Täytettyjen minäkuvalomakkeiden antaminen myös ryhmäläisten käyttöön tuki ryhmän tavoitteita.

Erilaiset tulkinnat tuloksista eivät vähennä tutkielman vahvistettavuutta, sillä laadullisessa tutkimuksessa hyväksytään useita totuuksia (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Minäkuva on yksilön henkilökohtainen kokemus eikä mitattava arvo, joten sen arvioiminen on haastavaa. Minäkuvan vahvistuminen on digitarinaryhmän pitkän aikavälin tavoite, kun taas lyhyen aikavälin tavoitteet ovat yleensä konkreettisempia ja helpommin havaittavia. Digitarinaryhmässä tavoitteena oli, että jokainen nuori saa tarinan valmiiksi ja osaa nimetä tarinaansa edes yhden vahvuuden itsestään. Tämä tavoite toteutui. Lyhyen aikavälin tavoitteisiin pääseminen tarkoittaa, että on otettu yksi askel lähemmäs pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista (Creek 2002a, 122).

Refleksiivisyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 129) pohdittiin opinnäytetyön eri työvaiheissa. Näkökulmien valinnat on tehty teorian perustuen, mutta aiheen valikoituminen ja rajaaminen kuvastavat osin omia mielenkiinnonkohteitamme. Digitaalinen tarinankerronta taidelähtöisenä menetelmänä ja nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen olivat MIMO-hankkeen opinnäytetyölle asettamia kehyksiä. Tarkempi tutkimusongelma muodostettiin syrjäytymistä koskevista tutkimuksista tavoitettujen riskitekijöiden (taulukko 1) perusteella. Minäkuvan tukemisen näkökulma syrjäytymisen ehkäisyssä valikoitui siksi, että minäkuvan merkitys voidaan tavoittaa toimintaterapian keskeisestä teoriasta.

Omat käsityksemme menetelmän vaikuttavuudesta ja mahdollisuuksista olivat myönteisiä ja perustuivat henkilökohtaisiin kokemuksiin. Omat kokemukset digitarinan tekemisestä hyödyttivät ryhmäläisten prosessin tukemisessa, mutta

väistämättä vaikuttivat esimerkiksi haastattelutilanteeseen. Omat asenteemme ja taitomme vaikuttivat siihen, miten ja mitä tietoa saatiin. Työn refleksiivisyyttä lisää, että omia ennakko-oletuksia menetelmästä ja tavoitteista kirjattiin ylös jo digitarinaryhmää suunnitellessa. Ennakko-olettamuksina oli, että digitarinan tekeminen on henkilökohtainen ajatusprosessi; omien vahvuuksien käsitteleminen digitarinassa lisää itsetuntemusta ja nuoren minäkuva voi muuttua konkreettisemmaksi; nuori voi nähdä itsensä myönteisemmin ja suhtautua itseensä hyväksyvämmiin; digitarinan tekemisen kautta saadun ajatustyön välineet voivat säilyä nuorella vastedeskin. Kolme ensimmäistä ennakko-oletusta saivat vahvistusta työn tuloksista tyttöjen itsensä kuvailemana.

Työssä tavoiteltiin tulosten siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 129), jotta menetelmän käyttö lisääntyisi erityisesti toimintaterapeuttien välineenä. Erityisesti digitaalisen tarinankerronnan menetelmän, minäkuvan ja syrjäytymisen ehkäisyn välinen yhteys haluttiin osoittaa, jotta näitä osattaisiin jatkossa soveltaa muissakin ympäristöissä. Ryhmäkertoja ja tehtyjä harjoituksia ei raportoitu, sillä tietoa digitarinan tekemiseen on runsaasti saatavilla. Toimintaterapeuteille välineet menetelmän terapeuttiseen soveltamiseen ovat ammattiosaamista ja kukin suunnittelee ryhmän toteutuksen osallistujien tarpeita vastaavaksi. Siirrettävyyttä heikentää se, että ryhmään osallistui pieni joukko aiheeseen motivoituneita nuoria. Tämä tilanne on yleistä laadullisessa tutkimuksessa. Se sisältyy yleensä jo työn lähtöasetelmaan eikä sen nähdä vähentävän luotettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 16, 133–134.)

Eettisyys

Laadullisen tutkimuksen eettiset haasteet voivat syntyä esimerkiksi aihetta valitessa ja tutkimusongelmaa muodostaessa, sillä tutkimukseen osallistuminen voi vaikuttaa osallistujien elämään. Tutkimusjoukko ja -kohde tekevät eettisyyden huomioimisesta tärkeää tässä työssä: Nuoret voidaan nähdä haavoittuvana osallistujaryhmänä, jonka yksityisyyttä ja haavoittuvuutta on suojeltava. Myös minäkuva on aiheena yksityinen ja herkkä. (Kylmä & Juvakka 2007, 143–145.) Varsinaisia haittoja opinnäytetyön toteutukseen osallistumisesta ei oletettu olevan. Päinvastoin osallistujien oletettiin hyötyvän ryhmään osallistumisesta. Tut-

kimukseen, siihen liittyvään haastatteluun tai muuhun toteutukseen osallistumisesta on todettu voivan olla osallistujille hyötyä esimerkiksi voimaantumisen, lisääntyneen tietoisuuden ja oman tarinan kertomisen muodossa (Kylmä & Juvakka 2007, 147–148).

Ryhmään osallistuneille nuorille pyrittiin antamaan kattavasti tietoa osallistumispäätöksen tueksi. Digitarinaryhmää mainostettiin osana opinnäytetyötä, jotta nuoret tiesivät ryhmän puitteet jo haastatteluun tullessaan. Alkuhaastattelussa selitettiin tarkemmin, mitä ryhmässä tullaan tekemään ja millaista tietoa opinnäytetyötä varten kerätään. Alkuhaastattelun jälkeen yksi nuori päätti olla aloittamatta ryhmässä. Osallistujat antoivat ryhmän alkaessa kirjallisen suostumuksensa, että kerättyjä tietoja voidaan käyttää vain opinnäytetyössä ja tietoja käsitellään keräämisvaiheessa sekä opinnäytetyössä nimettöminä.

Vapaamuotoinen, arkielämän kanssakäymistä muistuttava tiedonhankinta asettaa haasteensa tutkimusetiikalle. Vastaavasti kuin terapiatilanteessa, osallistujien oletettiin ryhmän aikana paljastavan henkilökohtaisia asioita ja jakavan ne ryhmälle ja ohjaajille. Rooli tutkielman aineiston kerääjänä tekee ohjaajan roolista erilaisen kuin muista Turun Tyttöjen Talon työntekijöistä, mutta tämä ei välttämättä näy selkeästi nuorille. Osallistujille tilanne voi olla ristiriitainen, sillä toisaalta häneltä odotetaan luottamuksellisten asioiden jakamista, toisaalta tiedossa on, että asioista tullaan raportoimaan julkisesti (Strandell 2010, 101). Asetelma voidaan nähdä epätasa-arvoisena. Tutkija, jollaisena opinnäytetyötä tekevä toimintaterapeuttiopiskelija ryhmän ohjaajana voidaan nähdä, on institutionaalisessa asemassa suhteessa tutkimusjoukkoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.) Myös ikäero ryhmäläisten ja ohjaajien välillä luo epätasa-arvoisuutta, vaikka nuoret muuten nähtäisiin kykenevinä ja osaavina (Strandell 2010, 109).

Haastattelemalla ja havainnoiden pyrittiin keräämään ainoastaan tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa, mikä tekee tiedonhankinnasta eettisempää (Kylmä & Juvakka 2007, 146–147). Tutkimuspaikan valintakin on eettinen kysymys (Strandell 2010, 99). Turun Tyttöjen Talon vaatimuksesta haastattelut ja kokoontuminen toteutettiin heidän tiloissaan, eli nuorten vapaa-ajan ympäristössä. Paikka teki haastattelusta vähemmän virallisen, mutta mahdollisti Turun

Tyttöjen Talon puolesta toteutuksen valvomisen ja osallistujien paremman suojelemisen.

Ohjaajan ja tutkielman tekijän rooliin liittyy vastuuta, sillä aineiston kokoamisen ohella tehtävänä on suojella nuoria paljastamasta itsestään tarpeettomia asioita. Haasteen muodosti se, että yksi ryhmäläisistä julkaisi digitarinansa Turun Tyttöjen Talon blogissa. Haastatteluaineiston pitäminen sellaisena, ettei sitä voida yhdistää nuoriin, vaati erityistä huomiota raportoinnissa. Oman tarinan sisällöstä ja jakamisesta internetissä – oman yksityisyyden suojelemisesta – käytiin keskustelua ryhmäläisten kanssa. Ensimmäisellä ryhmäkerralla sovittiin ryhmän sisäiset säännöt, joista yhtenä oli, ettei ryhmän asioista puhuta sen ulkopuolella. Loppuhaastatteluissa kävi ilmi, että osa nuorista osasi luottaa tähän toisia enemmän ja jakoi ryhmän kanssa hyvin henkilökohtaisia asioita. Osallistujien itse asettamia rajoja siitä, mitä he halusivat ryhmälle jakaa, kunnioitettiin.

6.2 Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää digitaalisen tarinankerronnan mahdollisuuksia nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävässä työssä. DST soveltuu sekä teorian pohjalta että käytännössä nuorten kanssa käytettäväksi menetelmäksi. Digitarina, jossa teemana on minäkuvan myönteisyyden tukeminen, sopii yhdeksi välineeksi syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tarkoituksena oli myös lisätä digitaalisen tarinankerronnan tunnettuutta erityisesti toimintaterapeuttien parissa sekä edistää tekniikkaa ja mediaa hyödyntävien menetelmien käyttöä terapian välineinä. Digitaalinen tarinankerronta sopii toimintaterapeutin työn välineeksi sovellettavuutensa ja porrastettavuutensa ansiosta ja digitaalisen tarinankerronnan tekninen hallinta on helposti opeteltavissa. Olemme syksyllä 2013 esitelleet opinnäytetyön tuloksia Toimintaterapeuttiliiton Varsinais-Suomen aluetapaamisessa, jossa menetelmän otettiin innostuneesti vastaan.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kokemustietoa digitaalisen tarinankerronnan hyödyntämisestä minäkuvan vahvistamisessa ja tarkastella menetelmää toimintaterapian näkökulmasta. Haluamme seuraavassa kiinnittää huomiota

opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen aikana esiin nousseisiin asioihin, joita tulee mielestämme tarkastella kriittisesti. Lisäksi haluamme nostaa ryhmän toteutuksesta esille asioita, jotka erityisesti edistivät tai hidastivat ryhmän tavoitteisiin pääsemistä.

Ryhmäkerroille asetetut tavoitteet osoittautuivat riittävän konkreettisiksi ja niiden saavuttaminen oli mahdollista: Jokainen ryhmäläinen löysi itsestään vähintään yhden vahvuuden ja kaikkien tarinat valmistuivat. Ryhmäläisten motivaatio saada oma tarina valmiiksi oli merkittävin tavoitteen toteutumiseen vaikuttanut asia, mutta ohjaajilta vaadittiin joustavuutta esimerkiksi tapaamisaikatauluissa, jotta tavoitteiden saavuttaminen oli mahdollista. Ohjaajataitojen merkitys näkyi myös ryhmää suunnitellessa ja ohjatesa. Menetelmän tarjoama mahdollisuus syvälliseen asioiden työstämiseen saattaa viedä tapaamisia terapeutukseen suuntaan, ja ohjaajalla on vastuu tämän mahdollistamisessa. Ryhmäläisen esille nostamille asioille on annettava tilaa, mutta samalla niitä on osattava rajata niin, ettei yksittäisen ihmisen asioita käsitellä muiden ryhmäläisten tarpeiden kustannuksella. Teoriatiedon ja aiempien ryhmänohjauskokemusten hyödyntäminen mahdollistivat osaltaan ryhmäläisille ja ohjaajille neljä miellyttävää, mieleenpainuvaa tapaamiskertaa, joiden aikana oivalluksia tapahtui molemmin puolin. Ohjaajien orientoitumista ryhmän ohjaamiseen tuki henkilökohtainen kokemus digitarinan tekemisestä. Se helpotti ryhmän ajankäytön suunnittelua, tekniikan hallintaa osaamista sekä auttoi hahmottamaan mahdollisia kompastuskiviä tarinanteossa. Vesanen-Laukkanen ym. (2004, 19) pitävät ohjaajan henkilökohtaista kokemusta menetelmästä jopa keskeisenä ohjaamisen onnistumiselle.

Ryhmäläisten tapaaminen ennen varsinaisia kokoontumisia antoi huomionarvoista taustatietoa, mikä helpotti ohjaamista myöhemmin. Se, että ryhmäläiset näkivät molemmat ohjaajat ennen ryhmän alkua, auttoi ohjaajia ryhmän suunnittelussa ja todennäköisesti alensi nuorten kynnystä tulla ensimmäiselle tapaamiskerralle. Jo alkuhaastatteluissa huomattiin, että vaikka osallistujat olivat samanikäisiä, heidän valmiutensa suhteessa ryhmään olivat hyvin erilaisia. Tämä näkyi myöhemmin heidän tavoissaan työstää aihettaan ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Osa ryhmästä koki eritasoisuuden omaa kokemustaan

rajoittavana. Ryhmä oli tässä mielessä kaksijakoinen, mutta toimiva osin sen ansiosta, että jokaisella oli samanhenkinen pari. Ryhmäkoon puolesta ryhmä oli toimiva ja soveltui henkilökohtaisemman aiheen käsittelyyn ja uuden tekniikan opetteluun. Pieni ryhmäkoko mahdollisti jokaisen nuoren paremman huomioon ja edisti luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä ja avoimempaa keskustelua.

Alku- ja loppuhaastattelut osoittautuivat ennakoitua olennaisemmiksi digitarinaprosessin kannalta. Haastattelujen alkuperäinen tarkoitus oli kerätä aineistoa tutkielmaa varten. Tapahtuneiden muutosten läpikäyminen kohta kohdalta loppuhaastattelussa vaikutti tekevän uudet oivallukset näkyväksi haastateltavalle. Osa ryhmäläisistä huomasi muutokset itse pohtimalla, osaa auttoi alkuhaastattelussa täytettyjen minäkuvan osa-alueiden (liite 5) ja muutosten konkreettinen läpikäyminen. Oleellista oli, että nuoret itse oivalsivat tapahtuneen muutoksen. Kahden ohjaajan yhteishaastattelu toteutustapana osoittautui hyväksi. Haastattelija pystyi keskittymään keskusteluun haastateltavan kanssa ja toisaalta kirjaa ja sai rauhan tallentaa kaikki tärkeät asiat.

Aikataulun osalta ryhmä toteutui suunnitellun puitteissa. Aikaa oli varattu sopivasti, ja osallistujat ehtivät työstää ideoitaan, paneutua eri työvaiheisiin ja saada tarinansa valmiiksi. Yhdessä tehdyille harjoituksille ja keskusteluille jäi riittävästi aikaa. Kaikki ryhmäläiset valitsivat joiltain osin tehdä digitarinaansa itsenäisesti ryhmäkertojen ulkopuolellakin. Käsityksemme mukaan tämä kertoo enemmän projektiin sitoutumisesta ja tarpeesta paneutua työhön silloin, kun se tuntuu hyvältä ja aika on oikea, kuin annetun ajan riittämättömyydestä. Niille kahdelle ryhmäläiselle, jotka eivät voineet osallistua jokaiseen tapaamiseen, itsenäistä työtä kertyi enemmän tai he joutuivat tinkimään viimeistelyyn käytetystä ajasta.

Se, mikä työvaihe kenelläkin osoittautui prosessin kuluessa työläimmäksi, oli yksilöllistä. Ajatustyön kannalta olisi ollut hyödyllistä, jos ensimmäisen ja toisen tapaamiskerran välissä olisi ollut useampi päivä käytettäväksi valokuvien etsimiseen ja valintaan. Toisilla ryhmäläisillä tämä vei eniten aikaa, toisilla sitä kului ideointivaiheeseen tai äänittämiseen. Panostaminen tiettyyn työvaiheeseen voi kertoa itselle merkityksellisestä asiasta tai perusteellisuus voi kuulua tekijän persoonaan, kuten yksi ryhmäläinen kuvasi. Ei voidakaan sanoa yhtä oikeaa

tuntimäärää ja etenemistahtia, vaan ohjaajan on osattava ennakoida ryhmän tarpeita jo suunnitteluvaiheessa ja soveltaa toimintaa tapaamiskertojen edetessä. Aikatauluun voidaan saada joustavuutta työstämällä tarinaa kotona, joten ryhmäläisten ei tarvitse välttämättä edetä samaa tahtia. Tärkeämpää on, että jokainen voi käyttää aikaa itselleen merkitykselliseen työvaiheeseen.

Ryhmän aikana tehtiin useita harjoituksia, mutta erityisesti ensimmäisellä kerralla toteutettu ideointiharjoitus lauseiden avulla helpotti kirjoittamisen aloittamista ja sai kiitosta osallistujilta. Harjoituksessa omia vahvuuksia piti ideoida vapaasti, ja ideointia kehiteltiin edelleen parin kanssa. Tyhjän paperin sijaan ryhmäläisiä saattaisi helpottaa, jos viisi lauseen aloitusta olisi kirjoitettu paperille valmiiksi, esim. ”silloin olin itsestäni ylpeä, kun...” Tämä ohjaisi muodostamaan lauseen, joka liittyy suoraan haluttuun teemaan. Nyt ryhmäläisten oli haastavaa pitäytyä asiassa, jossa he olivat onnistuneet ja jossa kävi ilmi juuri heidän ansionsa. Jokaisen ryhmäläisen kohdalla oli tarpeen henkilökohtaisesti käydä läpi aiheideaa ja ohjata tarinan näkökulmaa teemaan liittyväksi. Erityisen haastavaa kaikille nuorille oli nostaa vahvuudet esille tarinassa. Aiheen ja näkökulman löydyttyä luomisprosessin tukeminen erilaisin välinein, kuten vahvuuskortein ja mielikuvaharjoituksin, osoittautui tarkoituksenmukaiseksi. Ryhmäläiset kokivat ne ajatustyötään täydentävinä.

Digitalinatyöpajoja ohjaavalta Tommy Omazicilta (T. Omazic henkilökohtainen tiedonanto 29.4.2013) saamamme neuvot osoittautuivat keskeisiksi ryhmän edetessä. Tasapainottelua vaadittiin esimerkiksi siinä, miten paljon tarinoita voi ohjata teeman suuntaan vaikuttamatta kuitenkaan liikaa niiden sisältöön. Usein digitarinaryhmän ohjaajan tehtävä ei ole puuttua aiheen valintaan, mutta tässä ryhmässä teemassa pysyminen oli tärkeää terapeuttisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Joidenkin ryhmäläisten kanssa keskusteltiin myös siitä, onko valittu aihe liian intiimi ja mitä muulle ryhmälle halutaan jakaa. Jokainen ryhmäläinen sai jo kirjoitusvaiheessa ohjaajilta palautetta tarinastaan ja siitä, miten heidän tarkoittamansa viesti tarinasta ulkopuoliselle välittyy.

Tarinassa käytettävän materiaalin osalta tärkeä huomio oli, ettei digitarinan tekeminen välttämättä vaadi paljon tai edes omia kuvia ollakseen henkilökohtai-

nen, vaikuttava tai tekijänsä näköinen. Ryhmän tytöistä yksi käytti lähes yksinomaan internetistä ladattuja, vapaasti käytettäviä kuvia, joita täydensi muuttamalla tarinaa varten otetulla kuvalla itsestään. Huomio on olennainen siksi, ettei kaikissa ympäristöissä ja kaikkien asiakasryhmien kanssa aina ole käytettävissä omia kuvia, ja kuvien puuttuminen voi tuntua jollekin raskaalta. Vastaavasti myös suuri läpikäytävien kuvien määrä voi olla tekijälle työlästä.

Tämän opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että digitarinan tekemisellä on positiivista vaikutusta tekijänsä minäkuvaan, mutta tutkielman tarjoama tieto on rajallista. Tulevaisuudessa on tarpeellista kerätä lisää tietoa digitarinan mahdollisuuksista näyttöön perustuvan käytännön työn tueksi. Tässä työssä ei saatu tietoa menetelmän pitkän aikavälin vaikutuksista. Nuoret mainitsivat saaneensa ryhmässä lisää välineitä itsetutkiskeluun ja menetelmän vaikuttavuus saattaa sen vuoksi olla pidempikestoinen kuin ryhmän toteutus. Millaisia asioita nuoret mainitsisivat vuoden kuluttua tai jos he tekisivät toisen digitarinan positiivisista ominaisuuksistaan? Ryhmässä oli tällä kertaa osallistujina pelkästään tyttöjä. Minkälaisia vaikutuksia digitarinalla olisi minäkuvaan, jos menetelmää käytettäisiin poika- tai sekaryhmässä? Luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen edellyttäisi todennäköisesti tällaisessa ryhmässä suurempaa huomiota ohjaajalta.

Opinnäytetyöprosessin päätyttyä jää vielä pohdittavaksi monia kysymyksiä. Olivatko osallistuneet nuoret syrjäytymisvaarassa? Tyttöjen Talolla käyvillä tytöillä voi ajatella lähtökohtaisesti olevan jokin tarve täyttää vapaa-aikaansa, koska he tulevat Talolle. Kävijöiden taustoista ei ole tietoa, koska kyse on matalan kynnyksen paikasta eikä tietoja kerätä virallisesti, mutta syitä saattavat Turun Tyttöjen Talon työntekijän mukaan olla yksinäisyys tai mielekkään tekemisen puute. Entä ovatko kaikki nuoret kehityksen aiheuttamien riskien vuoksi syrjäytymisvaarassa? Kuten luvussa 2.2.2 on todettu, nuoren elämään kuuluu luonnostaan jakso, joka sisältää riskitekijöitä. Käytännön ongelmaksi voi muodostua se, että nuori on syrjäytymisvaarassa, mutta hänet on hankala tunnistaa tai löytää. Minne tällöin kohdennetaan ennaltaehkäisevä työ? Vastauksia mietittäessä voidaan ainakin digitaalisen tarinankerronnan keinoin vahvistaa nuorten minäkuvan myönteisyyttä ja siten auttaa heitä pysymään toiminnan tiellä.

LÄHTEET

Aaltonen, K. (toim.) 2011. Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Anttonen, E. 2012. Näkyväksi itselleen ja muille – nuorisotyön näkökulma taide- ja kulttuurikasvatukseen. Teoksessa Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. Moving in! Art-Based approaches to Work with the Youth. Reports from Turku University of Applied Sciences 127, 168–180. Viitattu 30.9.2013 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>

Creek, J. 2002a. Treatment planning and implementation. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone, 119–138.

Creek, J. 2002b. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone, 29–49.

Creek, J. 2002c. Creative activities. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone, 265–273.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYPro.

Eli Lilly & Company. 2011. Mielekäs päivä -ohjelma. Viitattu 17.10.2013 <https://www.lillyhcp.fi/Nitro/index.jsp>

Finlay, L. 2002. Groupwork. Teoksessa Creek, J. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone, 245–264.

Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13–22.

Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 49–74.

Harrikari, T. & Hoikkala, S. 2008 Nuorten hyvinvointipolitiikka – Pahoinvointiin puuttumista ja riskien hallintointia? Teoksessa Autio, M; Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot – vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisoasiain neuvottelukunta / Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES), 150–160. Viitattu 10.4.2013 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/polarisoituvanuruus.pdf>

Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Helkama K.; Myllyniemi R. & Liebkind K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.

Hentinen, H. 2009. Valokuva taideterapiassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 147–168.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja Kirjoita. 10. painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. (toim.) 1992. Kasvatustieteen käsitteistö. Helsinki: Otava.

Huldén, J. 2005. Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat Sanat. Helsinki: Duodecim, 53–70.

Juppi, P. 2012. Digitaalinen tarinankerronta nuorten osallisuuden ja identiteettityön välineenä. Teoksessa Krappe, J., Parkkinen, T. ja Tonteri, A. (eds.) MOVING IN! Art-Based Approaches to Work with the Youth. Reports from Turku University of Applied Sciences 127, 193–210. Viitattu 10.4.2013 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>

Kajanoja, J. 2003. Kannustavan sosiaaliturvan haaste. *Selvityksiä* 2003:5. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 14.3.2013 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/sosturvhaaste/kajanoja.htm>

Kaukonen, R. 2007. Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000. *Tieto ja Trendit* 07/2007. Tilastokeskus. Viitattu 7.2.2013 www.stat.fi > Artikkelit > Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000.

Kauppara, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Helsinki: WSOY.

Kielhofner, G. 2008. *The Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kivi, A. 2009. Nuorten toimintaterapiaa kirjallisuusterapeuttisin menetelmin. Teoksessa Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) *Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan* 1. Helsinki: Duodecim, 186–210.

Koffert, T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiopotilaiden hoidossa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim, 93–106.

Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. 2012. Introduction. Teoksessa Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. (eds.) MOVING IN! Art-Based Approaches to Work with the Youth. MIMO Project 2010–2013. Reports from Turku University of Applied Sciences 127, 5-12. Viitattu 27.11.2012 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lambert, J. 2009. *Digital Storytelling. Capturing lives, creating community*. 3rd. ed. Berkeley: Digital Diner Press.

Leino, I. 2012. Moniammatillisen ryhmätyöskentelyn ensiaskeleet MIMO-projektissa. Teoksessa Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. (eds.) MOVING IN! Art-Based Approaches to Work with the Youth. MIMO Project 2010–2013. Reports from Turku University of Applied Sciences 127, 211–227. Viitattu 17.10.2013 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Hoitavat Sanat*. Helsinki: Duodecim, 11–25.

Mantere, M.-H. 2007. Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa Rankanen, M.; Hentinen, H. & Mantere, M.-H. *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim, 177–183.

Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. *Nuorisobarometri* 2009. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 97. Nuorisosiain neuvottelukunta, julkaisuja 41. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta.

Mäkipää, P. 2000. Elokuvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Teoksessa Heikkilä, T.; Paloheimo, L. & Taipale I. (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry, 43–59.

Nuorisolaki. 27.1.2006/72. Viitattu 30.9.2013 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Nurmi J.-E.; Ahonen T.; Lyytinen H.; Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2003:6. Psykoterapiakoulutustyöryhmän muistio Viitattu 14.4.2013

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2003/liitteet/opm_151_tr06.pdf?lang=sv

Parkkinen, T. 2012. Kehityopsykologinen näkökulma nuoruuteen. Teoksessa Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. (eds.) MOVING IN! Art-Based Approaches to Work with the Youth. MIMO Project 2010–2013. Reports from Turku University of Applied Sciences 127, 181–192. Viitattu 1.12.2012 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>

Pietiläinen, K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun väineenä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat Sanat. Helsinki: Duodecim, 99–114.

Rankanen, M. 2007a. Taideterapian vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa Rankanen, M.; Hentinen, H. & Mantere, M.-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35–49.

Rankanen, M. 2007a. Taidetyöskentely. Teoksessa Rankanen, M.; Hentinen, H. & Mantere, M.-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 113–126.

Rautanen, M. 2013. Syrjäytyminen alkaa siitä hetkestä, kun apu ja tarve lakkaavat kohtaamasta. Nuori Lääkäri 1/2013. Viitattu 14.3.2013 <http://www.nly.fi/nuori-laakari-12013/syrjaytyminen-alkaa-siita-hetkesta-kun-apu-ja-tarve-lakkaavat-kohtaamasta>

Sandberg, T. 2009. Valokuvien käyttö seksuaaliterapiassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 139–146.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 22–39.

Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) 2004. Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 211–228.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Scaffa, M. E.; Reitz, M. S & Pizzi M. A. 2010. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Seeskari, D. 2004. Lasten ja nuorten taideterapia. Kasvamisen voimavara. Helsinki: Kirja kerrallaan.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Strandell, H. 2010. Teoksessa Lagström, H.; Pösö, T.; Rutanen N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 101. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, 92–112.

Suomen tasavallan presidentti. 2012. Nuorten asia on meidän asia. Viitattu 14.10.2013 www.presidentti.fi

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 2013. Viitattu 23.8.2013 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/materiaalipankki/uutiset/289-laehetae-abstrakti-toimintaterapian-valtakunnalliseen-symposiumiin.html>

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 2012. Pois sektoriajattelusta, pitkän aikavälin säästöt tärkeiksi. Viitattu 31.8.2013 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/materiaalipankki/uutiset/232-suomen-toimintaterapeuttiliitto-mukana-onnea-elaemaeen-ja-saaestoejje-tilaisuuteen-helsingissae.html>

Suominen, E.; Pirttilä-Backman, A-M.; Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suurpää, L. 2009. Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Avauksia tietämisen politiikkaan. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 27. Viitattu 3.12.2012 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/syrjaytymistieto.pdf>

Tilastokeskus 2009. Pienituloisuuden, köyhyyden ja syrjäytymisen mittareista. Viitattu 7.2.2013 www.stat.fi > Tilastot > Tulot ja kulutus > Tulonjakotilasto > 2009 > Pienituloisuus > 5. Pienituloisuuden, köyhyyden ja syrjäytymisen mittareista.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6. uudistettu painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turun Tyttöjen Talo. Viitattu 25.1.2013 www.mimmi.fi

Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu: koulutusta, työtä ja täsmäpalvelua. Viitattu 9.4.2013 www.tem.fi > Etusivu > Ajankohtaista > Tiedotteet > Tiedotearkisto > Vuosi 2012.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Nuorten yhteiskuntatakuu -työryhmä. Viitattu 9.4.2013 www.tem.fi > Etusivu > Ajankohtaista > Vireillä > Hallitusohjelman kärkihankkeet ja TEM > Nuorten yhteiskuntatakuu

Valtiontalouden tarkastusvirasto. 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Toiminnantarkastuskertomus 146/2007. Edita Prima Oy. Viitattu 20.8.2013 www.vtv.fi > Julkaisut > Tuloksellisuustarkastuskertomukset > 2007 > Nuorten syrjäytymisen ehkäisy

Vesänen-Laukkanen, V., Sava, I. & Martin, M. 2004. Yhteistyötä ja yhteistä jakamista. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 16–21.

Yalom, I. D. 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. (5th ed.). New York: Basic Books.

TOIMINNAN ANALYYSI – DIGITAALINEN TARINANKERRONTA

<p>Toiminta: Digitaalinen tarinankerronta</p> <p>Ympäristö: Häiriötön tila, jossa mahdollisuus keskittyä luovaan prosessiin ja jossa tarvittavat välineet ovat helposti käytettävissä.</p> <p>Välineet: Tietokone, jossa elokuvatyökalu (esimerkiksi Movie Maker). Välineet kuvien ja ääneen tallentamiseen ja siirtoon. Ohjeita digitarinan tekniseen toteutukseen on internetissä, esimerkiksi Raunion ja Jupin (2012) julkaisusta Mediasta maahanmuuttajille.</p>	
<p>Kuvaus: Muutaman minuutin mittaisen lyhyelokuvan tekeminen yhdistämällä digitaalisessa muodossa olevaa materiaalia (esimerkiksi valokuvat, video, ääni, musiikki) tietokoneohjelman avulla.</p>	
<p>Osatehtävät:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aiheen ideointi ja muokkaaminen 2. Kirjoittaminen 3. Tarinan lukeminen ääneen ja tarinan nauhoittaminen 4. Oman äänen kuunteleminen 5. Valokuvien ottaminen 6. Valokuvien katsominen ja valitseminen 7. Tarinan ja valokuvien yhdistäminen 8. Tarinan näyttäminen muille 9. Muiden tarinoiden katsominen 10. Keskustelu tarinoista 	<p>Terapeuttiset elementit osatehtävissä:</p> <p>Luovuus (aiheen ideointi, muokkaaminen, kirjoittaminen, valokuvan käyttö eri muodoissa, tarinan ja valokuvien yhdistäminen ja muokkaaminen)</p> <p>Kirjoittaminen (aiheen ideointi ja muokkaaminen, käsikirjoituksen kirjoittaminen, oman tekstin ääneen lukeminen ja kuunteleminen nauhalta luettuna)</p> <p>Valokuva (valokuvien ottaminen, omien valokuvien katsominen ja valitseminen, kuvien näyttäminen muille, muiden kuvien näkeminen)</p> <p>Ryhmään kuuluminen (tarinan työstäminen ryhmän yhteisissä tapaamisissa, tarinan näyttäminen muille, muiden tarinoiden katsominen, palautteen saaminen ja antaminen)</p>
<p>Toimintakokonaisuudet: Digitarinoiden tekeminen voi kuulua eri toimintakokonaisuuksiin riippuen siitä, missä yhteydessä ja ympäristössä se tapahtuu. Koulussa tai terapiaryhmässä tehty digitarinointi on tuottavaa toimintaa. Esimerkiksi nuorisotalolla se voi olla ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Digitarinan tekijä itse määrittää, mikä merkitys toiminnalla hänelle on ja mihin elämänalueeseen se lukeutuu.</p>	
<p>Toiminnan vaatimukset</p> <p><u>Motoriset taidot:</u> Asennon ylläpitämiseen, liikkuvuuteen, koordinaatioon ja voimankäyttöön liittyvät motoriset taidot, joita pitkäkestoinen pöytätyönsäntely ja teknisten laitteiden fyysinen käsittely vaativat. Työnsäntely on verrattavissa koulutyönsäntelyyn.</p> <p><u>Prosessuaaliset taidot:</u> Tarkkaavuuden suuntaaminen ja ylläpitäminen sekä uuden oppiminen. Oman toiminnan ohjaaminen ja suunnittelu, eli työnsäntelyn aloittaminen, ylläpitäminen ja lopettaminen. Tarkoituksenmukaisen lopputuloksen aikaansaaminen edellyttää valintojen tekemistä ja kykyä muokata omaa toimintaa. Hyvät ongelmanratkaisutaidot ja toiminnan järjestelmällisyys edistävät prosessin sujuvuutta. Vahvuus-aiheisen digitarinan tekeminen edellyttää kykyä tarkastella itseä sekä pohtia omia ominaisuuksia ja elämää.</p> <p><u>Viestintä- ja vuorovaikutustaidot:</u> Osallistujilta odotetaan ryhmään sitoutumista ja vuorovaikutustaitoja. Tällaisia ovat tilanteeseen sopiva sanallinen ja sanaton viestintä, muiden huomioiminen ja yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen. Esimerkiksi kirjoitusvaiheessa on annettava muille rauha keskittyä ja kyettävä rajaamaan omaa toimintaansa. Ryhmäläisten on hyvä osata ja uskaltaa pyytää apua tarvittaessa. Tarinan kirjoittaminen edellyttää kykyä ilmaista itseään sanoin. Ryhmän terapeuttisuutta edistää, jos sen jäsenet kykenevät vastavuoroisuuteen, eli esimerkiksi vaihtamaan mielipiteitä ja luomaan hyväksyviä ilmapiiriä.</p>	
<p>Porrastusmahdollisuudet: Fyysiset apuvälineet ja avustaminen. Eri työvaiheisiin ja -teknikoihin liittyvät harjoitukset ja opastus. Tarinan aiheen konkreettisuus tai abstraktius (vrt. omat lemmikit ja omat vahvuudet). Ryhmäkertojen kesto ja määrä. Itsenäisesti tehtävän työn määrä. Ryhmän koko (vrt. ei ryhmää, pieni ryhmä, suuri ryhmä).</p>	

RYHMÄN MAINOS

KUKA SINÄ OLET?

Tule tekemään oma digitarinasi ja tutustumaan itseesi uudella tavalla! Tutustumme Turun Tyttöjen Talolla (Yliopistonkatu 26 B, 6. kerros) pienessä, mukavassa ryhmässä omiin vahvuuksiin ja teemme jokainen oman lyhyen dokumentin omasta tarinasta, valokuvista ja muusta digitaalisesta materiaalista yhdistellen. Osallistuminen on maksutonta ja suunnattu kaikille 15 – 22 –vuotiaille tytöille ja nuorille naisille!

Ryhmä kokoontuu neljä kertaa:

pe 3.5. klo 16–19

la 4.5. klo 12–17

ti 7.5. klo 16–18

pe 10.5. klo 16–19

Ilmoittaudu (nimi ja puhelinnumero) viimeistään 17.4.2013 mennessä:

info@mimmi.fi tai puhelimitse

Veeralle: 045–255 7170.

Millä sanoilla sinä kuvaisit itseäsi?

Entä minkä kuvan näyttäisit?

Ohjaajina toimimme me toimintaterapeuttiopiskelijat Anna ja Anne-Mari sekä Turun Tyttöjen Talon työntekijä Veera.

Teemme opinnäytetyötä Turun Ammattikorkeakoulussa digitarinoiden käytöstä. Haastattelemme jokaisen osallistujan ennen ja jälkeen ryhmän toteutuksen tar-koituksenamme saada tietoa siitä, mitä ajattelet itsestäsi. Terveys- ja hyvinvoin-tialan opiskelijoina meitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja keräämämme tiedon käsit-telemme opinnäytetyössä nimettömänä.

”Digital Story Telling eli digitaalinen tarinankerronta on menetelmä, jonka tuotoksena syntyy kuvia, videota, tekstiaineksia, ääntä ja muuta materiaalia yhdistelemällä muutaman minuutin pituinen dokumentti. Digitarinat ovat minä-muotoisia, omaelämäkerrallisia, henkilökohtaisia ja koskettavia.”

Lisätietoa digitarinan tekemisestä sekä muiden tarinoita voit katsoa netistä:

<http://dstfinland.ning.com/>

ALKUHAASTATTELULOMAKE

Haastattelun aluksi (15 min)

Tarkoituksena on tutustuminen ryhmään osallistuvaan nuoreen ja lämmittely. Auttaa näkemään Minäkuva-harjoituksen osa-alueet monipuolisesti.

- Lyhyt info digitarinaryhmästä ja alkuhaastattelun tarkoitus nuoren kannalta
- Kuka olet
 - o Nimi, ikä
- Mieti tyypillistä viikkoasi. Mitä asioita teet? Miten usein?
 - o Koulu, työ
 - o Miten vietät vapaa-aikasi?
 - o Kenen kanssa vietät eniten aikaa?
- Millaisia tehtäviä ja rooleja sinulla on?
- Mitä asioita haluat tehdä elämässäsi? Minkä takia?

Haastattelu (1 h)

Tarkoituksena muodostaa käsitys nuoren tämänhetkisestä minäkuvasta, siitä missä suhteessa sen osa-alueet ovat toisiinsa, onko se myönteinen vai kielteinen ja miten nuori nimeää vahvuuksia itsessään. Pyrkimyksenä on löytää vähintään kolme asiaa Minäkuva-harjoituksen jokaiseen osa-alueeseen (Lilly: Mielekäs päivä. Käsitys itsestä.).

Millainen olen – havaittu todellinen minä

1. Mitä osaat?

Esimerkiksi:

- Kerro minulle jokin asia, jossa olet hyvä.
- Kerro minulle jokin asia, jonka osaamisesta olet ylpeä/tyytyväinen.
- Millaiset saavutukset elämässäsi ovat tuottaneet sinulle iloa? Mitkä olivat taitosi näissä tilanteissa?

2. Millainen olet sosiaalisissa tilanteissa?

Esimerkiksi:

- Millä sanoilla kuvailisit itseäsi sosiaalisissa tilanteissa?
- Millaista tilannetta juuri mietit? Kuvailisitko itseäsi eri sanoilla, jos mietit millainen olet koulussa, ystävien kanssa, kotona?

3. Minkä luonteinen olet?

Esimerkiksi:

- Millä sanoilla kuvailisit luonneitasi?
- Voit miettiä, mikä on mielestäsi paras luonteenpiirteesi.
- Mitkä ovat mielestäsi vahvuuksiasi?

4. Minkä näköinen olet?

Esimerkiksi:

- Millä sanoilla kuvailisit ulkonäköäsi?
- Voit miettiä, että sinun pitäisi kuvailla itseäsi puhelimesta jollekulle tuntemattomalle. Mitä sanoja käyttäisit?

Millainen haluaisin olla – ihanneminä

5. Mitä asioita haluaisit osata?

Esimerkiksi:

- Kerro jokin asia tai taito, jonka haluaisit osata.
- Voit miettiä, missä haluaisit olla erityisen hyvä tai missä asiassa haluaisit kehittyä.

6. Millainen haluaisit olla sosiaalisissa tilanteissa?

Esimerkiksi:

- Millainen haluaisit olla muiden ihmisten seurassa?
- Käyttäisitkö eri sanoja, jos mietit erilaisia tilanteita eri ihmisten kanssa (kavereiden kanssa, uusien ihmisten kanssa, kotona)?
- Voit miettiä, mitä sanoja haluaisit itse käyttää itsestäsi tai mitä toivoisit muiden käyttävän sinusta sinusta sosiaalisissa tilanteissa.

7. Minkä luonteinen haluaisit olla?

Esimerkiksi:

- Millaisia luonteenpiirteitä haluaisit, että sinulla on?
- Voit miettiä, millaisia ominaisuuksia arvostat muissa? Haluaisitko näitä luonteenpiirteitä itsellesi?
- Voit miettiä, oletko ollut tilanteessa, jossa olisit halunnut olla toisenlainen. Millainen?

8. Minkä näköinen haluaisit olla?

Esimerkiksi:

- Jos saisit muuttaa ulkonäössäsi ihan mitä tahansa, minkä näköinen haluaisit olla?
- Voit miettiä, miten toivoisit muiden kuvailevan ulkonäköäsi.

Mitä ajattelen muiden ajattelevan minusta – sosiaalinen minä

Mitä asioita osaat muiden mielestä?

Esimerkiksi:

- Jos muita pyydettäisiin kertomaan asioita, joissa sinä olet hyvä, mitä uskot että he sanoisivat?
- Kuka näin sanoisi? Kertoisiko joku muu muita asioita?
- Onko joku sanonut nämä asiat sinulle? Oletko samaa mieltä?

Millainen olet sosiaalisissa tilanteissa muiden mielestä?

Esimerkiksi:

- Mitä sanoja uskoisit muiden käyttävän, jos heitä pyydettäisiin kuvailemaan sinua sosiaalisissa tilanteissa?
- Kuka näin sanoisi? Kertoisiko joku muu muita asioita?
- Onko joku sanonut nämä asiat sinulle? Oletko samaa mieltä?

Minkä luonteinen olet muiden mielestä?

Esimerkiksi:

- Miten ajattelisit, että muut kuvailevat sinun luonnettasi?
- Kuka näin sanoisi? Kertoisiko joku muu muita asioita?
- Onko joku sanonut nämä asiat sinulle? Oletko samaa mieltä?
- Voit miettiä, millaisia asioita ystäväsi, perheesi jne. arvostavat sinussa.

Minkä näköinen olet muiden mielestä?

Esimerkiksi:

- Miten ajattelisit, että muut kuvailisivat sinun ulkonäköäsi?
- Kuka näin sanoisi? Kertoisiko joku muu muita asioita?
- Onko joku sanonut nämä asiat sinulle? Oletko samaa mieltä?
- Voit miettiä, miten joku tuntematon kuvailisi sinua nähdessään sinut ensimmäistä kertaa.

LOPPUHAASTATTELULOMAKE

Haastattelu

MINÄKUVA

Tarkastellaan alkuhaastattelussa kirjattuja asioita. Mitä uusia ajatuksia nuorelle on digitarinan tekemisen aikana herännyt minäkuvasta vai kertoisiko hän itsestään samoja asioita.

Millainen olen – havaittu todellinen minä

Millainen haluaisin olla – ihanneminä

Mitä ajattelen muiden ajattelevan minusta – sosiaalinen minä

KOKEMUKSET RYHMÄSTÄ

Miltä vahvuuksien miettiminen tuntui? Mitkä vahvuudet osait nimetä heti? Mitä asioita sinun piti miettiä pitkään?

Miten digitarinan tekeminen auttoi vahvuuksien löytämisessä?

Mikä vaihe auttoi erityisesti?

Kerro, millaisia tunteita ja ajatuksia eri tekijät herättivät ja miksi:

- Harjoitukset
- Aiheen ideointi ja muokkaaminen
- Kirjoittaminen
- Tarinan lukeminen
- Oman äänen kuunteleminen
- Valokuvien ottaminen (jos otit)
- Valokuvien katsominen ja valitseminen
- Tarinan ja valokuvien yhdistäminen
- Tarinan näyttäminen muille
- Muiden tarinoiden näkeminen
- Loppukeskustelu
- Ohjaajan panos
- Muiden osallistujien panos
- Muu

MINÄKUVA-LOMAKE

MILLAINEN OLEN?

MITÄ OSAAN?

MILLAINEN OLEN SOSIAALISISSA TILANTEISSA?

MINKÄ LUONTEINEN OLEN?

MINKÄ NÄKÖINEN OLEN?

MILLAINEN HALUAISIN OLLA?

MITÄ ASIOITA HALUAISIN
OSATA?

MILLAINEN HALUAISIN OLLA
SOSIAALISISSA TILANTEISSA?

MINKÄ LUONTEINEN HALUAI-
SIN OLLA?

MINKÄ NÄKÖINEN HALUAISIN
OLLA?

MITÄ AJATTELEN MUIDEN AJATTELEVAN MINUSTA?

MITÄ ASIOITA OSAAN MUIDEN
MIELESTÄ?

MILLAINEN OLEN SOSIAALI-
SISSÄ TILANTEISSA MUIDEN
MIELESTÄ?

MINKÄ LUONTEINEN OLEN
MUIDEN MIELESTÄ?

MINKÄ NÄKÖINEN OLEN
MUIDEN MIELESTÄ?