



”Vaikka tuntee rajusti ja aggressiivisesti, ei tarvi toimia”

Aggressionhallinnan opettelua Perheväkivaltaklinikalla ryhmään osallistuneiden näkökulmasta

Jonna Heinälahti

Sonja Heljasvaara

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2023

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

HEINÄLAHTI, JONNA & HELJASVAARA, SONJA:

“Vaikka tuntee rajusti ja aggressiivisesti, ei tarvi toimia!”

Aggressionhallinnan opettelua Perheväkivaltaklinikalla ryhmään osallistuneiden näkökulmasta

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Elokuu 2023

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Tampereen Setlementin Miesten aggressionhallintaryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ryhmän vaikutuksista aggressionhallinnan ongelmiin. Työ tuottaa tärkeää tietoa väkivallan tekijöiden kanssa tehtävästä työstä väkivallan vähentämiseksi.

Tutkimus toteutettiin yhtenä ylimääräisenä ryhmätapaamiskertana ryhmään sitoutuneille ja sen alusta loppuun käyneille miehille. Aineiston keräämisessä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Opinnäytetyön aineistoa analysoitiin laadullisen tutkimuksen menetelmin.

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että osallistujat arvostivat erityisesti ryhmässä karttunutta teoretietoa aggressionhallinnasta. Teorian välityksellä miehet havaitsivat, että aggressionhallinta on harjoiteltavissa oleva taito. Ryhmään osallistuneet miehet kokivat mieserityisyyden ja vertaistuen tärkeänä osana sitä, että ryhmässä voitiin keskustella asioista avoimesti. Ryhmän miehet ovat ottaneet ryhmässä opittuja konkreettisia aggressionhallintakeinoja käyttöön arjessaan.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että ryhmän miehet kokevat aggressionhallintataitojen ja sosiaalisen kyvykkyyden lisääntyneen. Kaikki haastatteluun osallistuneet ryhmän jäsenet toivoivat, että ryhmän toimintaa jatkettaisiin tulevaisuudessa.

Asiasanat: aggressionhallinta, mies, sosiaalinen kyvykkyys, väkivalta, vertaisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HEINÄLAHTI, JONNA & HELJASVAARA, SONJA:

“Even if you feel aggression, you don’t have to act on it”

Aggression Control in a Group in The Domestic Violence Clinic of The Tampere Settlement

Bachelor's thesis 43 pages, appendices 3 pages

August 2023

The aim of this thesis was to examine the experiences and effects that the participants had noticed in Tampere Settlement’s Men’s aggression management group. The thesis highlighted the importance of working with the perpetrators of violence.

The research material was collected from the participants who were committed to the group from the beginning to the end. The group interview was held in an extra meeting for a group discussion for the participants. The discussion was a semi-structured thematic interview, in which the questions were prepared in advance. The material of the thesis was analyzed with qualitative research methods.

The thesis study revealed that the participants appreciated especially the theoretical knowledge about aggression control they had obtained in the group. The participants had also realized that aggression management was something that they could practice and get better at. It was noticed that the participants viewed the male-focus and peer support as the key factors that facilitated open and honest discussions in the group.

It was found in the interviews that all participants had put into practice the methods they had learned and were actively using various methods of relaxation. All the participants wanted to emphasize that the group had made a positive change in their life and wished that group action would be available in the future.

Key words: aggression management, male, social competence, violence, peer support

SISÄLLYS

| | | |
|---|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT | 7 |
| | 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite | 7 |
| | 2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho | 7 |
| 3 | LÄHISUHDEVÄKIVALTA JA TEKIJÖIDEN KANSSA TEHTÄVÄ TYÖ . | 9 |
| | 3.1 Väkivalta | 9 |
| | 3.2 Adapted aggression replacement training | 10 |
| | 3.2.1 Sosiaalinen kyvykkyys | 11 |
| | 3.2.2 Vihanhallinta ja aggressio | 13 |
| | 3.2.3 Sisäinen motivaatio | 14 |
| | 3.3 Työskentely ryhmässä miesten kanssa | 14 |
| 4 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 17 |
| | 4.1 Tutkimusmenetelmä | 17 |
| | 4.2 Aineiston hankinta | 17 |
| | 4.3 Aineiston analysointi | 19 |
| 5 | TUTKIMUSTULOKSET | 21 |
| | 5.1 Sisäinen motivaatio sitoutumisen taustalla | 21 |
| | 5.2 Vihanhallinta osana sosiaalisen kyvykkyyden lisääntymistä | 22 |
| | 5.3 Ryhmän jäsenyyden merkitys | 25 |
| | 5.4 Osallistujien palautetta ryhmän toteutuksesta | 28 |
| | 5.5 Mitattuja muutoksia osallistujissa | 28 |
| 6 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 30 |
| 7 | POHDINTA | 34 |
| | 7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 34 |
| | 7.2 Kehitysehdotukset | 35 |
| | 7.3 Jatkotutkimusten aiheet | 36 |
| | 7.4 Opinnäytetyöprosessi | 38 |
| | LÄHTEET | 39 |
| | LIITTEET | 41 |
| | Liite 1. Haastattelurunko | 41 |
| | Liite 2. Esittelyvideo | 42 |
| | Liite 3. Suostumus haastatteluun osallistumisesta | 43 |

1 JOHDANTO

Väkivalta on käsitteenä laaja ja pitää sisällään erilaisia muotoja. Väkivalta voi olla esimerkiksi taloudellista, seksuaalista tai henkistä, mutta yhteistä kaikelle väkivallalle on, että se loukkaa, aiheuttaa pelkoa ja vahingoittaa sen kokijaa. Väkivaltaa on usein haastavaa tunnistaa ulkopuolelta. Erityisen vaikeaa on tunnistaa väkivalta lähisuhteissa eli esimerkiksi perheen sisällä tapahtuvaa väkivaltaa. (Tunnista väkivalta n.d.)

Sekä miehet että naiset käyttävät väkivaltaa, mutta tässä opinnäytteessä käsitellään miehiä väkivallan tekijöinä. Väkivallan tekijöiden kanssa tehtävä työ on uhrin kanssa tehtävää työtä vähemmän esillä, mutta se on oleellinen osa väkivallan vähentämiseksi tehtävää työtä. Väkivallan tekijöiden kanssa tehtävä työ on lähtenyt liikkeelle Yhdysvalloissa 1970-luvulla, kun lähisuhdeväkivalta alettiin nähdä yhteiskunnallisena ongelmana. Taustalla on ajatus siitä, että väkivallan uhrilla ja tekijällä on yhtäläinen oikeus saada apua. (Lähisuhde- ja perheväkivallan katkaisuhjelmat n.d.) Toiminnan tavoitteena on löytää uusia toimintamalleja tilanteisiin, joissa väkivaltaa on esiintynyt ja antaa työkaluja näiden tilanteiden välttämiseen. Suomessa useammat eri toimijat järjestävät miehille tarkoitettuja ohjelmia, joiden tarkoituksena on vähentää väkivaltaista käyttäytymistä. (Lähisuhde- ja perheväkivallan katkaisuhjelmat n.d.)

Opinnäytteen alussa, luvussa kaksi, esitellään opinnäytetyön lähtökohdat, tarkoitus ja tavoite. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Tampereen Settlementin Perheväkivaltaklinikan kanssa ja tarkoituksena on selvittää siellä järjestettävän Miesten aggressionhallintaryhmän vaikutuksia osallistujien lähisuhteissa esiintyviin aggressionhallinnan ongelmiin. Pyrimme työllämme myös lisäämään tutkittua tietoa väkivallan tekijöiden kanssa tehtävästä työstä.

Kolmannessa luvussa tarkastellaan väkivaltaa ilmiönä. Lisäksi esitellään sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä AART (Adapted aggression replacement training) ja siihen liittyvää käsitteistöä (Gundersen ym. 2018). Opinnäytteen toteutus ja tulosten analysointimenetelmä, joka tässä opinnäytteessä on laadullis-

nen sisällönanalyysi, esitellään luvussa neljä. Luvussa viisi syvennyttään opinnäytteen tutkimustuloksiin, joita tarkastellaan tutkimuksessa toteutetun ryhmähaastatteluja ja Settlementin Perheväkivaltaklinikan keräämien tietojen pohjalta.

Tutkimuksen tuloksista tehtyjä johtopäätöksiä esitellään kuudennessa luvussa. Lopuksi pohditaan vielä opinnäytteen luotettavuutta, eettisyyttä ja prosessin kokonaisuutta, sekä esitellään kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet, joita prosessin aikana heräsi.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia millaisia vaikutuksia Tampereen Settlementin Perheväkivaltaklinikan aggressionhallintaryhmän toimintaan osallistuneet miehet ovat huomanneet ryhmän saaneen aikaan. Vaikutuksia voivat olla esimerkiksi havainnot oman käyttäytymisen tai ajatusmaailman muuttumisesta. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esiin väkivallan käyttäjien kanssa tehtävän työn merkityksellisyys osana väkivaltatyötä.

Tavoitteena on saada selville ovatko ryhmän käyneet miehet oppineet uusia aggressionhallintataitoja, ja mitä nämä taidot ovat. Haastattelussa selvitetään myös, millaiset oppimiskokemukset osallistujat kokevat merkityksellisimmiksi ja mitkä ryhmän toiminnot niitä ovat parhaiten tukeneet. Huomiota kiinnitetään osallistujien sosiaalisen kyvykkyyden kehittymiseen ryhmän toiminnan aikana. Näiden seikkojen pohjalta on laadittu opinnäytteen tutkimuskysymykset. Tutkimuksen tulokset esitellään Settlementin Perheväkivaltatyön yksikölle.

Tutkimuskysymys työssä on: Onko suuttumuksenhallintaryhmään osallistuminen vaikuttanut osallistujien elämään? Jos on, niin miten? Tarkentavina kysymyksinä ovat:

1. Miksi hakeuduit mukaan ryhmän toimintaan? (Sisäinen motivaatio)
2. Millaisia (suuttumuksenhallinta) taitoja olet oppinut ryhmässä?
3. Millaisia sosiaalisen kyvykkyyden taitoja olet oppinut ryhmässä?
4. Millaisia muutoksia olet huomannut?

2.2 Opinnäytetyön yhteistyötaho

Opinnäytteessä yhteistyötahona toimii Tampereen Settlementin Perheväkivaltaklinikka, joka järjestää väkivaltaa käyttäneille miehille esimerkiksi aggressionhallintaryhmää. Tampereen Settlementti tekee monipuolisesti työtä väkivaltatyön

kentällä sekä väkivallan kokijoiden että väkivallan tekijöiden parissa. Perheväkivaltaklinikalla miesten aggressionhallintaryhmä on nyt järjestetty kaksi kertaa. Opinnäytteessä tutustutaan jälkimmäisen toteutuskertaan ja sen vaikutuksiin osallistujia haastattelemalla. Tutkimuksen kohteena oleva ryhmä on kokoontunut yhteensä kahdeksan kertaa, noin puolen vuoden aikana. Ryhmä kokoontui keväällä neljä ja syksyllä neljä kertaa, pitäen kahden kuukauden kesätauon. Tutkimusaineistoon kuuluu haastatteluaineiston lisäksi Tampereen Settlementin Perheväkivaltaklinikan keräämä tilastotieto ryhmän vaikutuksista.

Miesten aggressionhallintaryhmään hakeudutaan omasta tahdosta. Tampereen Settlementin miesten aggressionhallintaryhmän ohjaajat haastattelevat ryhmään hakeneet henkilöt ennen ryhmätapaamisten aloittamista. Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista, mutta osallistujilta edellytetään sitoutumista tapaamisiin ja työskentelyyn yhteisesti sovittujen sääntöjen mukaan. Ryhmän toimintaan kuului ryhmätapaamisten lisäksi kotitehtäviä, joita jaettiin jokaisella tapaamiskerralla, ja jotka käsiteltiin tapaamisilla.

Ryhmän ohjaajat toivoivat opinnäytteen näkökulman rajaamista vaikutusten arviointiin. Vaikutuksia tarkastellaan haastattelemalla aggressionhallintaryhmän käyneitä miehiä. Tutkimalla osallistujien näkökulmaa ryhmän vaikutuksista, Tampereen Settlementti voi kehittää ryhmän toimintaa seuraavia toteutuskertoja varten.

3 LÄHISUHDEVÄKIVALTA JA TEKIJÖIDEN KANSSA TEHTÄVÄ TYÖ

3.1 Väkivalta

Väkivalta voi ilmetä monella eri tavalla ja siksi sen määrittely on haastavaa. Tästä syystä on tärkeää kartoittaa yksilöllisesti väkivallan kokemukset ja se, mitä tilanteessa on tapahtunut, jotta työskentely väkivallan vähentämiseksi on oikeanlaista. (Säävälä, Pohjoisvirta, Keinänen & Salonen 2006, 17–21.) Tässä opinnäytetyössä toteutettavassa haastattelussa esille nousi fyysinen ja henkinen väkivalta, joka tapahtuu lähisuhteissa. Väkivalta -käsite määritellään työssä tämä näkökulma huomioon ottaen. On kuitenkin mainittava, että myös muita väkivallan muotoja esiintyy lähisuhteissa.

Fyysinen väkivalta tarkoittaa kaikkia mahdollisia fyysistä koskemattomuutta loukkaavia asioita kuten lyömistä ja tönimistä. Fyysinen väkivalta jättää usein jälkiä kuten mustelmia ja ruhjeita, mutta on hyvä muistaa, että aina jälkiä väkivallasta ei jää. (Väkivallan monet muodot n.d.)

Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi nimittely, syyttely, painostaminen ja uhkailu. Henkinen väkivalta on yleensä ensimmäinen väkivallan muoto lähisuhteissa, ja väkivallan uhrit usein kuvailevat juuri henkisen väkivallan kaikista vahingoittavimmaksi väkivallan muodoksi. Henkisen väkivallan voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että suhteessa ei riidellä normaalisti, vaan toinen riidan osapuoli ei uskalla sanoa mielipidettään pelätessään toisen osapuolen reaktiota. Ulkopuolisen on usein erittäin vaikeaa huomata henkistä väkivaltaa. (Väkivallan monet muodot n.d.)

Väkivallan esiintyvyydestä lähisuhteissa kerätään tilastotietoa, mutta huomioitavaa on, että kaikki lähisuhdeväkivalta ei päädy tilastoihin, sillä siitä ei aina ilmoiteta viranomaisille. Vuonna 2020 viranomaisten tietoon tuli 10 800 pari- ja lähisuhdeväkivaltarikosta, joiden epäilyistä 78.1 % oli miehiä. Tietoon tulleista 8100 perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreista 20 % joutui kohtaamaan väkivaltaa toistuvasti vuonna 2020. (Tilastokeskus 2021.)

Lähisuhdeväkivalta juontaa usein juurensa aiempiin läheisiin suhteisiin, jotka ovat tavalla tai toisella olleen vahingollisia (Jolkkonen 2015). Väkivallan tekemiselle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi perimä, kasvuolosuhteet, varhaiset kiintymyssuhteet, traumat, kulttuuri, sekä tekohetken olosuhteet, kuten kivun tunne, tietty haju tai ikävät muistot (Säävälä ym. 2006, 32). Varhaiset kokemukset läheisten turvattomuudesta voivat aiheuttaa luottamusongelmia ja niistä selviytyminen voi näkyä aggressiivisena käytöksenä. Keskeistä tästä selviytymiskeinosta irtautumisessa on oman elämän tunnesäätelyn kehittäminen ja väkivallan hallintataitojen oppiminen, mikä on mahdollista myös aikuisiällä. (Jolkkonen 2015.)

3.2 Adapted aggression replacement training

Alkuperäisen Aggression replacement training (ART) menetelmän kehittivät Arnold Goldstein ja Barry Glick 1980-luvulla Yhdysvalloissa (Gundersen ym. 2018, 7). Tässä työssä taustateoriana käytetään edellä mainitun teorian pohjalta kehitettyä Adapted Aggression Replacement training- menetelmää. Alkuperäisen menetelmän kehityksen ja teorian lisäntymisen myötä menetelmää alettiin kutsua termillä Adapted, eli mukautettu ART ja näin syntyi termi AART (Gundersen ym. 2018, 7).

Suomessa ART- menetelmää alettiin käyttää 2000-luvun alussa ja sillä on tällä hetkellä melko vakaa sija erityisesti aggressiivisesti oireilevien nuorten kanssa tehtävässä työssä. Suomessa toimii ART-yhdistys, joka muun muassa suomentaa ja julkaisee aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. (Gundersen ym. 2018, 9.)

Sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä AART (Adapted aggression replacement training) koostuu ryhmätapaamisista, joita on 3 kertaa viikossa kymmenen viikon ajan. Ryhmän osallistujien määrä on noin 6–8 henkilöä, kahden ohjaajan lisäksi. Ryhmässä käsitellään kolmea aihetta: sosiaalinen kyvykkyys, vihanhallinta sekä moraalinen päättely, joita kutakin 10 kertaa. Ryhmien tapaamiset kestävät noin tunnin ja niissä on tarkka rakenne. Ryhmien tapaamisten välille osallistajat saavat myös kotitehtäviä, kuten esimerkiksi oman toimintamallin tarkkailua riitatilanteissa. (Gundersen ym. 2018, 26–32.)

AART on keskeinen teoria tässä opinnäytteessä, koska se toimii eräänlaisena pohjana Settlementin Perheväkivaltaklinikan aggressionhallintaryhmälle. Menetelmää on ryhmän ohjaajien toimesta muokattu paremmin ryhmää palvelevaksi kokonaisuudeksi, joten sitä ei voi kutsua viralliseksi AART-ryhmäksi. Virallinen AART -ryhmä toimii Perheväkivaltaklinikan Miesten aggressionhallintaryhmää strukturoidummin ja etenee AART-kirjan teemojen mukaisesti, jolloin tapaamisia on huomattavasti Perheväkivaltaklinikan ryhmää tiheämmin. Lisäksi ryhmän toimintamalliin vaikutti aiemmista ryhmän toteutuksista saatu palaute sekä muut Perheväkivaltaklinikalla käytössä olevat menetelmät ja työn eettiset periaatteet, kuten tasavertaisuus, luottamuksellisuus ja työntekijän vaitiolovelvollisuus. Lisäksi Perheväkivaltaklinikalla hyvään väkivaltatyöhön sisältyy asiakkaan arvostaminen ja kunnioittava kohtaaminen riippumatta siitä, mitä hän on kokenut, tehnyt tai miten hän on toiminut. (Rautakorpi 2023.)

Kuten AART-ryhmään, myös Perheväkivaltaklinikan aggressionhallintaryhmään kuuluu kotitehtäviä, joiden tarkoitus on auttaa ryhmän osallistujia tunnistamaan omia reaktioita, ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja. Kotitehtävät pitävät yllä omaa itsehavainnointia ja prosessointia, silloinkin kun ryhmä on tauolla. (Rautakorpi 2023.)

Opinnäytteeseen valikoitui esitellyn teorian ja tehdyn ryhmähaastattelun pohjalta kolme aiheeseen keskeisesti liittyvää käsitettä, jotka ovat sosiaalinen kyvykkyys, vihanhallinta/ aggressio sekä sisäinen motivaatio. Opinnäytteeseen valitut käsitteet perustuvat osittain käsitteistöltään tarkentavissa tutkimuskysymyksissä esiintyneisiin käsitteisiin, jotka ovat myös AART-kirjassa. Seuraavaksi määritellään nämä käsitteet.

3.2.1 Sosiaalinen kyvykkyys

Sosiaalinen kyvykkyys voidaan määritellä joukoksi ihmisen luonteenpiirteitä ja vuorovaikutustaitoja, joiden avulla ihminen sopeutuu ja osaa toimia vallitsevan tilanteen ja kulttuurin normien läpi katsoen hyväksyttävästi. Toiminnan tavoitteena on saavuttaa henkilön itse asettamat tavoitteet niin, että muiden oikeuksia ei loukata. (Gundersen ym. 2018, 18.)

Sosiaalista kyvykkyyttä voidaan tarkastella kahdella tavalla. Ensimmäinen näistä on pohtia ominaisuuksia, joita ihmisellä on. Sosiaalisesti kyvykäs ihminen ymmärtää, mikä on liian vähän ja mikä liikaa ja pystyy optimoimaan toimintansa näiden kahden ääripään väliin. Hän pystyy sopeutumaan erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin joustavasti ja ottaa empaattisesti eli tuntevasti toiset vastaan ja huomioi heidän tarpeensa ja tunteensa. Lisäksi ihmisen toiminta on elettävän kulttuurin arvojen ja sääntöjen mukaista. (Gundersen ym. 2018, 17–18.) Toinen lähestymistapa on tutkia sitä, mitä ominaisuuksia ihmisellä ei ole. On nimittäin olemassa näyttöä siitä, että sosiaalisesti vähemmän kyvykkäiksi todetut ihmiset omaavat jossain määrin käytösongelmia. Korrelaatiota, eli vaikutusta kahden muuttujan välillä, on todettu esimerkiksi yksinäisyyden, masennuksen ja aggressiivisuuden välillä. (Gundersen ym. 2018, 19–21.)

Sosiaalisen kyvykkyyden harjoittelu jakautuu kolmelle tasolle, joita käsitellään seuraavaksi. Osioista ensimmäisessä, eli käyttäytymisosiossa haetaan vaihtoehtoisia toimintamalleja aggressiiviselle käyttäytymiselle sosiaalisten taitojen harjoittelun avulla. Sosiaalisia taitoja käytetään kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, oli se sanatonta tai sanallista. Sosiaaliset taidot tarkoittavat esimerkiksi ihmisen kykyä lukea erilaisia sosiaalisia tilanteita ja toimia niissä. (Gundersen ym. 2018, 17, 33.)

Tunteet- osiossa keskitytään vihanhallintaan, jotta ihminen voisi käyttää näitä aiemmin hankittuja toimintamalleja. Toisin sanoen tarkoituksena on vähentää tunteenpurkauksen ei toivottuja seurauksia. Harjoittelu keskittyy siihen, että ihminen pystyy arvioimaan omaa toimintaansa ja näin suhteuttamaan reaktionsa voimakkuuden sopivalle tasolle. (Gundersen ym. 2018, 79–81.)

Viimeisessä, eli ajattelu & arvot- osiossa harjoitetaan ihmisen moraalisen päättelyn taitoa, jotta ihminen haluaisi käyttää näitä kahdesta aiemmasta osiosta löytyneitä aggressiiviselle käyttäytymiselle vaihtoehtoisia malleja. Ihminen toimii usein pienissä ja isommissakin valintatilanteissa automaatiolla itselle edukkaalla tavalla ajattelematta sitä, miten valinta vaikuttaa toisiin. Moraalisen päättelyn harjoittelussa keskitytään pohtimaan valintatilanteita eri näkökulmista niin, että ihminen osaisi arvioida toimintansa merkityksellisiä seurauksia myös muiden, kuin itsensä

osalta. Harjoittelussa keskitytään myös havainnoimaan erilaisia kognitiivisia vinkoumia, eli ajatusvääristymiä, joilla oikeuttaa oman toimintansa itselleen. Tällaisia ovat itsekeskeisyys, vähättely, muiden syyttäminen ja pahimman olettaminen. (Gundersen ym. 2018, 137–138.)

3.2.2 Vihanhallinta ja aggressio

Vihareaktio on tunne-elämän automaattinen vastaus esimerkiksi, uhan, kuormituksen tai loukatuksi tulemisen kokemukseen. Vihaisuus on luonnollinen tila ja ihmiselle normaali tunne, josta ei ole tarkoituksenmukaista päästä kokonaan eroon. Haitallista vihasta tulee silloin, kun tunteen aiheuttama reaktio on haitallinen ihmiselle itselleen tai ympäristölle. (Gundersen ym. 2018, 79–80.) Viha voi olla kohteensa kannalta aiheeton, mutta vihan tunne on sen kokijalle perusteltu, sillä kokijalla voi olla esimerkiksi tarve kostaa aiemmin koettu vääryys (Juntumaa 2018, 58–61).

Aggressio on tunnetta, joka herää vihaisuuden seurauksena ja voi johtaa toimintaan, joka vahingoittaa tilanteen jotakin osapuolta. Aggressiosta voidaan erottaa reaktiivinen eli tunnelähtöinen ja proaktiivinen eli tavoitteellinen puoli. Reaktiivinen aggressio on usein varsin tahatonta, kun taas proaktiivinen voi olla jopa suunniteltua toisen vahingoittamista. (Gundersen ym. 2018, 81–85.) Tässä opinäytteessä käsitellään reaktiivista aggressiota, koska osallistujien ongelmat liittyivät vahingollisiin tapoihin reagoida suuttumusta herättävissä tilanteissa.

Aggressio voidaan määritellä myös harmittomaksi tunteeksi, joka saa meidät esimerkiksi puolustautumaan uhkaavassa tilanteesta. Tässä määritelmässä aggressiosta erotetaan aggressiivisuus, joka on haitallinen toimintamalli ja sisältää usein ympäristöön kohdistuvaa väkivaltaa tai muuta tuhoista toimintaa. (Jolkkonen 2015.)

Vihanhallinnassa on tarkoitus oppia tunnistamaan ja ymmärtämään oman kehon reaktioita ja näin saada reaktiot hallintaan ja opetella vaihtoehtoisia tapoja reagoida. Tämä vaatii sitä, että ihminen tunnistaa, mikä aggressiointunteen laukaisee

ja miten oma keho siihen reagoi, eli mitkä ovat kehon vihjeet tunteen heräämisestä. Reaktion hallitsemiseksi on keskityttävä rauhoittamaan omaa kehoa ja mieltä, mikä mahdollistaa tilanteen arvioinnin; Ihminen voi huomata, mikä tilanteen taustalla vaikuttaa ja lisäksi hän voi punnita eri toimintavaihtoehtojen seurauksia, mikä saattaa lopulta vaikuttaa siihen, minkä toimintamallin ihminen tilanteeseen valitsee. Tätä ajatusketjua harjoitellaan muun muassa käymällä läpi aiemmin tapahtuneita tilanteita ja miettimällä, mitä eri toimintavaihtoehtoja niissä olisi ollut. (Gundersen ym. 2018, 84.)

3.2.3 Sisäinen motivaatio

Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Opinnäytteessä oleellisena käsitteenä on sisäinen motivaatio. Sillä tarkoitetaan henkilön itsensä asettamia tavoitteita ja motiiveja, joiden avulla hän pyrkii kohti päämäärää (Ruohotie 1998, 37–41). Opinnäytteen tutkimuksessa pyritään selvittämään mikä on herättänyt ryhmään osallistuneiden sisäisen motivaation muutokseen. Sisäistä motivaatiota voidaan pitää välttämättömänä muutoksen aikaansaamiseksi, erityisesti kun henkilön on keskityttävä omaan kasvuunsa ja toimintatapojensa muuttamiseen (Ruohotie 1998, 40). Omatoimisesti ryhmään hakeutuneella miehellä on usein jo olemassa sisäinen motivaatio muutoksen aikaansaamiseksi ja ongelmat lievempiä kuin muuta kautta asiakkuuden aloittaneilla (Säävälä ym. 2006, 72).

Sisäisen motivaation syntyyn vaikuttaa ihmisellä oleva tarve johonkin. Tyytymättömyys nykytilanteeseen saa aikaan pyrkimyksen muutokseen. (Ruohotie 1998, 46–48.) Sisäisen motivaation puuttuessa voidaan sitä pyrkiä herättelemään ulkoisen motivaation keinoilla, esimerkiksi toiminnan palkitsemisella (Gundersen ym. 2018, 214–217). Voidaan ajatella, että aggressionhallintaryhmään osallistuneilla miehillä on tarve löytää rakentavia keinoja aggression tunteen hallintaan ja purkamiseen.

3.3 Työskentely ryhmässä miesten kanssa

Opinnäytetyössä tutkittava väkivaltatyö toteutetaan ryhmässä. Ryhmän muodostamisessa on oleellista määritellä, kenelle ryhmä on suunnattu ja minkä kokoinen ryhmä on kyseessä. Oleellisin osa ryhmän toiminnan onnistumisesta on, että osallistujat ovat motivoituneita työskentelyyn ja ovat sellaisessa elämäntilanteessa, että ryhmätyöskentely on mahdollista. (Säävälä ym. 2006, 114–116.)

Ryhmäkoheesiolla tarkoitetaan ryhmäläisten välistä vetovoimaa toisiinsa ja ryhmään. Koheesion rakentaminen ryhmän aluksi on tärkeää osallistujien pitkäjänteisen sitoutumisen kannalta ja siksi on luonnollista, että ryhmän jäsenistö voi vielä alussa elää. Koheesion lopputulemana on ideaalitalanteessa yhtenäinen ja tasavertainen ryhmä, jossa jokaisella on oma paikkansa ja jossa on turvallista ilmaista omia mielipiteitä. (Säävälä ym. 2006, 116.)

Ryhmä antaa mahdollisuuden vertaisuuden tunteen syntymiselle, mitä yksilötyö ei samalla tavalla mahdollista. Vertaisina ryhmäläiset voivat omien kokemustensa kautta ymmärtää toisiaan paremmin ja tunnistaa yhtymäkohtia esimerkiksi tunnetasolla ja näin auttaa toisiaan keskustellen eteenpäin. Tähän liittyvät esimerkiksi kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunteet. Ryhmän kokeminen antoisana on oleellinen asia yksilön sitoutumishalun takana. Voidaan puhua osallistujan oman panoksen ja saadun hyödyn suhteesta: esimerkiksi käytetyn ajan ja saavutettujen positiivisten tunteiden välisestä suhteesta. (Säävälä ym. 2006, 118.) Kokemus siitä, että joku muu jakaa saman tunteen tai ongelman, on tärkeä osa vertaisuutta.

AART:n mukaisessa ryhmätapaamisessa on tarkka ulkoinen struktuuri, joka koostuu aloituksesta, tapaamisella käytävän aiheen käsittelystä ja lopussa tapahtuvasta yhteenvedosta. Ryhmän jäsenten kanssa sovitaan ensimmäisellä tapaamisella säännöt, joita osallistujat sitoutuvat noudattamaan. Sääntöjen suositellaan olevan yksinkertaisia ja ehdotuksiksi on listattu esimerkiksi kuunteleminen, luottamuksellisuus ja osallistuminen. (Gundersen ym. 2018, 28–31.)

Setlementin ryhmän ollessa vain miehille suunnattu, on syytä nostaa joitakin asioita mieserityisestä työstä. Mieserityisyys tarkoittaa niitä piirteitä, jotka esiintyvät vain miehissä. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi miehiä kuvaavat käsitykset ja oletukset, sekä kulloisessakin kulttuurissa ja ympäristössä vallitsevat miesnormit, eli

käsitykset siitä, millainen miehen tulee olla. Miesten kokemus mieserityisyyden huomioimisesta palvelussa on asiakkaiden osalta koettu hyvänä asiana. Esimerkiksi kohdatuksi tulemisen kokemus ja matala kynnyks avun hakemisessa on asiakkailta saatua palautetta mieserityisestä työstä. (Peitsalo 2015.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Menetelmää käyttämällä pyritään saamaan tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä mahdollisimman kattava ja syvälinen käsitys (Tuomi & Sarajärvi 2018). Laadullisen tutkimuksen katsotaan soveltuvan hyvin sosiaalialan ilmiöiden käsitteilyyn ja sitä kuvaillaan tulkinnalliseksi ja ihmistieteelliseksi tutkimustyyliksi, ikään kuin määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen vastakohtana (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimuksen tavoitteena on olla mahdollisimman objektiivinen, mutta tämä ei yleensä toteudu täysin, koska tutkimuksen haastattelijat ja osallistajat tuovat mukanaan haastattelutilanteeseen oman käsityksensä ja havaintonsa tutkittavasta ilmiöstä, mikä vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että jo olemassa olevien tietojensa perusteella opinnäytetyön tekijät päättävät tutkimusasetelman tutkimukselle. Laadullisesta tutkimuksesta voidaan puhua empiirisenä tutkimuksena tai teoreettisena tutkimuksena sen perusteella, mistä näkökulmasta ilmiötä tutkimuksessa tarkastellaan. Opinnäytteessä käytetään empiiristä tutkimusta, jolloin keskiössä on kerätty tutkimusaineisto ja tiedonkeruutavan perustelu. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

4.2 Aineiston hankinta

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmähaastattelua eli haastattelutilannetta, jossa on paikalla useampi haastateltava samanaikaisesti. Ryhmähaastattelulla voidaan saada tietoa tavallista enemmän, kun osallistajat tukevat toisiaan ja vievät keskustelua yhdessä eteenpäin. Ryhmähaastattelutilanteessa haastattelijan vaikutus haastateltaviin on pienempi kuin yksilöhaastattelussa. (Eskola & Suoranta 1998.) Haastattelu on tiedonkeruumuotona joustava, sillä haastattelija pystyy reagoimaan eri tilanteisiin, esimerkiksi selventämällä tekemiänsä kysy-

myksiä tai esittämällä tarkentavia lisäkysymyksiä. Toisaalta haastateltavat pystyvät puhumalla ilmaisemaan itseään vapaasti, eivätkä ole sidottuja esimerkiksi kirjoitustaidon omaamiseen. Haastattelun etuna on myös, että haastattelijalla on mahdollisuus tehdä havaintoja osallistujien nonverbaalisesta eli sanattomasta viestinnästä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastattelurunkona toimi puolistukturoitu teemahaastattelu (Liite 1), jossa kysymykset on etukäteen mietitty teemoittain ja haastatteluun osallistujat saavat vastata niihin omin sanoin haluamassaan järjestyksessä ja toisiaan täydentäen. Kerätty aineisto edustaa tällä tavalla mahdollisimman hyvin vastaajien puhetta. (Eskola & Suoranta 1998.)

Opinnäytteen aineisto kerättiin haastattelemalla Tampereen Setlementin Perheväkivaltaklinikan Miesten aggressionhallintaryhmään osallistuneita miehiä. Osallistujia oli haastattelutilaisuudessa neljä ryhmän viidestä jäsenestä, jotka kaikki ovat olleet sitoutuneita ryhmän toimintaan. Opinnäytteen tekijät lähettivät ryhmän jäsenille tutkimuksesta esittelyvideon, joka toimi samalla kutsuna ryhmähaastattelu -tilaisuuteen (Liite 2). Videossa kerrottiin lyhyesti opinnäytteen tarkoitus ja tavoite, sekä annettiin kasvot opinnäytteen tekijöille. Tällä pyrittiin herättämään osallistujien luottamusta ja madaltamaan kynnystä tilaisuuteen saapumiselle.

Haastattelu toteutettiin ryhmän kokoontumistilassa ikään kuin ylimääräisenä eli yhdeksäntenä tapaamiskertana. Ryhmän keskustelu-aika oli rajattu tavanomaiseen kahteen tuntiin, josta puolitoista tuntia käytettiin äänitettävään haastatteluun. Tilaisuuteen laitettiin tarjolle pientä suuhunpantavaa. Aluksi miehet otettiin vastaan ja haastattelijat esittäytyivät. Nauhoitus aloitettiin ja osallistujille annettiin täytettäväksi haastattelun suostumuslomake (Liite 3), josta jäi kopio sekä osallistujalle että opinnäytteen tekijöille. Suostumuslomakkeen allekirjoittaessaan osallistujat suostui osallistumaan haastatteluun sekä sen nauhoittamiseen. Keskustelu eteni luonnollisesti omalla painollaan. Haastattelijat tuottivat kysymyksiä, joihin miehet vastasivat vapaassa järjestyksessä. Haastattelutilanne kesti noin kaksi tuntia, jonka loppuun jätettiin miehille aikaa antaa palautetta opinnäytteen tekijöille. Haastattelun nauhoite litteroitiin eli muunnettiin tekstimuotoon opinnäytetyön tekijöiden käyttöön (Eskola & Suoranta 1998).

4.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysiä käytetään usein laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä. Sisällönanalyysiä voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä opinnäytteessä käytetty teorialähtöinen analyysi tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa nojataan jonkin auktoriteetin esittämään ajatteluun tai teoreettiseen malliin (Eskola & Suoranta 1998). Tässä opinnäytteessä osittain teoreettisena pohjana toimii AART eli Adapted aggression replacement training, jota Settlementin aggressionhallintaryhmän ohjaajat käyttävät ryhmätoiminnan toteutuksessa. Teorialähtöisen analyysin taustalla on teoretiedon testaaminen uudessa kontekstissa (Eskola & Suoranta 1998). AART -teoriaa on käytetty paljon nuorten kanssa tehtävässä työssä, mutta sitä on sovellettu myös aikuisten kanssa tehtävään väkivaltatyöhön (Gundersen, ym. 2018, 19).

Aineiston laadullinen analysointi alkaa aineiston sisältöön perehtymisellä. Aineistolähtöisessä analyysissä on sen jälkeen kolme vaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Aineiston pelkistäminen tarkoittaa sitä, että siitä etsitään juuri tutkimuskysymysten kannalta kiinnostavia asioita. Pelkistämisen jälkeen aineistossa esille tulleet asiat ryhmitellään niin, että samaa ilmiötä kuvaavat asiat erotetaan omaksi luokakseen. Ryhmittelyssä tarkastellaan myös aineistossa esiin tulleita eroja ja yhtäläisyyksiä. Ryhmittelyissä nimetään erilaiset asiat omiksi luokiksi niiden sisällön mukaisesti. Tämän jälkeen luokkia voidaan vielä mahdollisesti yhdistellä ylä- ja pääluokiksi. Luokiteltu aineisto on alkuperäistä tiiviimpi, koska yksittäiset asiat on pelkistetty ja sisällytetty niitä yleistäviin luokkiin. Viimeisessä vaiheessa teoreettisia käsitteitä luodaan tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon perusteella. Käsitteiden muodostamiseksi luokkien yhdistämistä jatketaan niin kauan kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Sisällönanalyysin runko koostuu siitä, että alussa päätetään, mikä aineistossa on kiinnostavaa ja sen jälkeen poimitaan kiinnostavaan aiheeseen liittyviä termejä ja asioita ja muut tutkimuksessa esiin tulleet asiat jäävät pois. Sisällönanalyysissä

on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tutkimuksen tekijät valitsevat tutkimuksen aiheen tarkkaan, eikä tutkimus lähde rönsyilemään. Kun on päätetty, mitä tutkitaan, voidaan aineistoa luokitella, teemoitella tai tyypitellä. (Eskola & Suoranta 1998.)

Haastattelussa nauhoitetun äänitteen käsittely aloitettiin sen litteroinnilla, eli muuttamisella kirjalliseen muotoon. Tämän jälkeen tekstistä alettiin poimia tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asioita. Lisäksi pyrittiin löytämään haastateltavien esittämistä näkemyksistä eroja ja yhtäläisyyksiä. Näiden pohjalta koottiin työn käsitteistöön liittyvät ajatuskartat, joihin hankittua aineistoa pyrittiin kattavasti tiivistämään ja haastateltavien ajatuksia yhdistelemään kokonaisuuksiksi. Lopuksi ajatuskarttojen sisältö avattiin kirjalliseen muotoon tähän raporttiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Sisäinen motivaatio sitoutumisen taustalla

Ryhmän osallistujien yhteinen tekijä oli lähisuhteissa tapahtuva väkivalta sekä halu muutokseen. Aggressio saattoi kasaantua päivän aikana esimerkiksi töissä, mutta sen purkaminen tapahtui vasta kotona ja suuntautui omiin läheisiin, usein puolisoon. Miehet kertoivat haastattelussa, että ryhmään hakeutumisen taustalla oli oma halu oppia toimimaan toisin, eli miehet olivat jo ennen ryhmään tuloa harjoittaneet moraalista päättelyä ja tunnistivat toimintatapojensa olevan kestävämpiä. He halusivat löytää rakentavampia toimintatapoja.

Osalle miehistä läheinen tai terveydenhuollon ammattilainen oli vinkannut ryhmän olemassaolosta. Kyseessä on vapaaehtoinen ryhmä ja lopulta kaikki nyt haastattelutilanteessa paikalla olleet miehet ovat itse olleet motivoituneita käymään ryhmän läpi kokonaisuutena. Miehet sanoittivat, että muutoksen aikaansaamiseksi on välttämätöntä olla itse motivoitunut. Seuraavassa esimerkkejä ryhmään löytämisestä:

Haastateltava 1: "Täytyy kiittää sitä psykologia - - hän tarttui tosi vahvasti tähän perheväkivaltaan näistä kaikista eri asioista ja - - sanoi, että hän tietää, että tällainen Settlementin ryhmä olis alkamassa, että kiinnostaako sua kokeilla ja mää, että joo todellakin."

Haastateltava 3: "Lyhykäisyydessään vaimo pisti. Löysi tai näki tuon ilmoituksen ja kysyi, että menisinkö mä tuonne ja mä vastasin, että voin mä mennä, että jos siitä voisi olla hyötyä."

Motivaation taustalla oli aggression syntymiseen ja purkamiseen liittyvien ongelmien tunnistaminen sekä oma tai läheisen toive oppia ennaltaehkäisemään aggression tunnetta herättäviä tilanteita ja opetella kestäviä tapoja tarvittaessa purkaa aggressiota. Kuten seuraavista esimerkeistä voi huomata, haastateltavien taustat olivat erilaisia; ongelmat ennen ryhmään hakeutumista olivat haastateltavasta riippuen jatkuneet vuosia tai kiteytyneet yhteen ylilyöntiin:

Haastateltava 4: "Meillä sytty riita kotona ja se meni omalta osalta ylitse. - - sitten rupes mieltimään, että tälle pitää tehdä jotain. - - Olin

itse asiassa tänne Settlementtiin yhteydessä ihan vaan, että onko teillä jotain ja googlasin ja sitten tota meidän ryhmänohjaaja totesi, että tällöinen ryhmä on alkamassa, että siitä voisi olla iloa ja otin vastaan.”

Haastateltava 1: *”Mä oon ollut semmoinen ihminen tänne tullessa, että mun kanssa ei ole ikinä pystynyt riitelemään. Puoliso sanoi aina, että sun kanssa ei voi riidellä tasapuolisesti ja turvallisesti. Se on mun mielestä aika kuvaavaa.”*

Ryhmän olemassaolon aikana tulevat onnistumisen kokemukset pitivät osaltaan yllä osallistujien sisäistä motivaatiota. Haastavat tilanteet ja epäonnistumiset muistuttivat siitä, miksi ryhmätapaamisille on mentävä. Toisaalta havainnot siitä, miten itse kehittyi ja pystyi arjessa käyttämään ryhmässä opittuja keinoja haastavissa tilanteissa, auttoi huomaamaan aggressionhallinnan olevan harjoiteltavissa oleva taito:

Haastateltava 1: *” Mun mielestä mä väitän, että mä pystyn tänä päivänä riitelemään ja väittelemään turvallisesti ja väittelemään turvallisesti. En täydellisesti aina, mutta silleen pääasiassa kuitenkin.”*

Oma rooli ryhmän jäsenenä muodostui tärkeäksi, ja oli myös yksi sisäisen motivaation taustalla oleva asia. Ryhmä muodostui yhteisen ongelman ympärille ja miehet saivat toisiltaan tukea ja kokemuksia ymmärretyksi tulemisesta. Ryhmän ilmapiirissä vallitsi luottamus ja avoimuus, johon jokainen toi valitsemallaan tavalla omaa persoonaansa ja omia kokemuksiaan. Ryhmän tuki muodostui tärkeäksi ja ryhmän päätyttyä osallistujat suunnittelivat jatkavansa yhteydenpitoa oma-toimisesti.

5.2 Vihanhallinta osana sosiaalisen kyvykkyyden lisääntymistä

Vihanhallinnan opettelu yhtenä tärkeänä osana koettiin asiasta saatu teoretieto. Ohjaajien toimesta toteutunut vihanhallinnan ja aggression käsittely ilmiöinä ja purkaminen pienempiin osiin on auttanut asioiden laajemmassa käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Ymmärryksen lisääntyminen taas on auttanut ryhmän jäseniä ennaltaehkäisemään tilanteita, joissa aggression tunne on aiemmin herännyt. Seuraavassa esimerkissä yksi haastateltava kertoo siitä, miten ajatukset ovat ryhmän aikana muuttuneet:

Haastateltava 2: ” Ilmiö meillä on tää vihanhallinta aggressio ja he purkaa sen palasiin, elikkä se ilmiö puretaan pieniksi osiksi. Sitten sitä ilmiön osatekijöitä niin kun käsitellään jokaista ja sitten se ilmiö rakennetaan uudestaan. Ja kun niistä osatekijöistä on kyetty keskustelemaan ja purkamaan niin se on erinäköinen se lopputulos.”

Yhtenä ryhmän tärkeimmistä opeista haastateltavat nostivat esiin niin sanotun työkalupakin, johon on jokainen voinut koota itselle sopivimmat vinkit omien tunteiden hallintaan ja aggression tunteen rakentavampaan ilmaisuun ja purkamiseen. Kyse on sosiaalisten taitojen harjoittelun avulla hankituista aggressiiviselle käytökselle vaihtoehtoisista toimintamalleista. Miehet kertoivat esimerkkeinä muun muassa numeroiden laskemisen kymmenestä alaspäin, omien tunteiden sanoittamisen ja tauon ottamisen tilanteesta, kuten seuraavassa esimerkissä on toimittu:

Haastateltava 2: ” Täällä annettiin se ohje, että sano sille toiselle, että mä poistun nyt, mut mä tuun puolen tunnin päästä ja palataan tähän asiaan ja mulle se oli hirveän vaikea. Mä muutaman kerran niinkun tavallaan testasin itseäni ja sitten kerran onnistuin siinä. Kerroin täällä niinku super esimerkkinä siitä.”

Haastattelussa tuli esille ryhmän jäsenille yhteinen taipumus reaktiiviseen aggressioon. Ryhmän jäsenet kertoivat saattavansa tulistua nopeasti ja kokivat, että välillä riitojen aikana heille tuli hetkiä, joita he kuvailivat ”blackoutteina” ja ”autopilottina toimimisella”. Haastateltavat pohtivat humoristiseen sävyyn, että jokaisen sietokyky esimerkiksi riitatilanteissa riippuu hänen oman punaisen lankansa pituudesta.

On tärkeää ymmärtää ja tunnistaa ennaltaehkäisevästi asioita, jotka vaikuttavat omaan mielialaan. Ryhmän miehet nostivat esiin muun muassa vireystilan, liikunnan/ ulkoilun ja syömisen merkityksen. Edellä mainitut vaikuttavat siihen, millaisella mielellä ihminen tulee vuorovaikutustilanteeseen ja miten siinä toimii. Toisaalta taustalla vaikuttavat myös esimerkiksi kaikki muut päivän tapahtumat. Kyse on omien tunteiden tunnistamisesta ja kuuntelemisesta. Miehet kertoivatkin, että ryhmän myötä on oppinut havainnoimaan tilanteita, joissa suuttumus itsessä herää ja reagoimaan tunteeseen aiempaa paremmin:

Haastateltava 3: ” *Itse ainakin huomaa sen, että jos aiemmin ei miettinyt tätä, niin nyt voi tunnistaa, että on suuttumassa, jos ei ole semmoinen nopea tilanne ja sitten on keino, mitä voi tehdä ja jos se kuitenkin eskaloituu, eli jos mä kuitenkin suutun niin voi sanoa, että hei nyt ei kannata puhua ja sit mä meen toiseen huoneeseen rauhoittumaan ja tulee uudestaan siihen tilanteeseen kun on rauhoittunut.*”

Haastateltava 2: ” *Viimeksi puhuin siitä paljon, että nyt oon oppinut ymmärtämään sen, että mitkä tilanteet vaikuttaa, mitkä tavallaan niinku altistaa siihen. Osaan ennaltaehkäisevästi jo välttää tilannetta, jossa se aggressio ehkä... Tietää, että älä mene mukaan tuohon. Ymmärretään, mitä itsessä tapahtuu siinä.*”

Edellä mainitut asiat vedettiin haastattelutilanteessa yhteen todeten, että vihanhallinta on taito, jota jokainen voi harjoitella. Haastattelussa nousi esiin ajatus omien ominaisuuksien hyväksymisestä ja kehittämisestä parempaan suuntaan. Mieleepainuva hetki ryhmäkerroilla oli ollut tilanne, jossa miehet tunnustivat toisilleen tuntevansa aggressiivisia tunteita ja ajattelevansa aggressiivisia ajatuksia.

Oleellinen osa muutosta on ollut ajatusten ja tunteiden erottaminen toiminnasta. Tunteen tai ajatuksen ei tarvitse johtaa toimitaan, eikä normien määrittelemän pahan tunteen tunteminen tai pahan ajatuksen ajattelu satuta ketään tai tee ihmisestä huonoa. Miehet kuvasivat ymmärrystään siitä, että tunteen tai ajatuksen herättämän reaktion ja toiminnan muuttaminen vanhasta tavasta uuteen vaatii harjoittelua:

Haastateltava 2: ” *Kun se tilanne on syntymässä, niin pystyy miettimään, että tee nyt jotain tai älä tee sitä mitä oot tehnyt 30 vuotta, että älä yritä saada sitä viimeistä sanaa, älä yritä voittaa, älä olla fiksumpi, vaan ootko mieluummin oikeassa vai onnellinen? Ja mä oon kysynyt iteltäni monta kertaa, mun ei tarvi olla oikeassa, mä voin olla onnellinen ja poistua tilanteesta.*”

Haastateltava 1: ” *Mun kohdalla se isoin juttu on ollut se, että mä oon joutunut hyväksymään sen, että mulla menee hermo tai että mä voin vaikka suuttua herkemmin kun joku toinen, mutta mulla ei ole oikeutta tehdä väkivaltaa tai haukkua ketään. Mä oon sen niinku hyväksynyt, että mä joudun tavallaan olemaan herkempi aina kun on joku sillai mietityttävä tilanne.*”

Haastateltava 4: ” *Jotain tunteista joo... Mullahan ei siis ole mitään ongelmia tunteiden kanssa, paitsi sillon kun mä suutun ja siinä on ehkä ne omat tunnetaidot, mitä on oppinut. Täällä enemmänkin sitten siihen, että pystyy*

jotenki niinku hyväksymään tosiaan sen puolen itsestään, että tämmönen on ja sille pitää jotain tehdä.”

Miehet nostivat haastattelussa vahvasti esiin näkemyksen siitä, että mikään ei ikinä oikeuta väkivallan käyttöä. Haastateltavat tunnistavat aiemmin syyllistyneensä tai siirtäneensä vastuuta omista aggressiivisista tunteista tai väkivaltaisesta käytöksestä jollekin toiselle henkilölle tai asialle. Toisten syyttäminen on melko tyypillinen kognitiivinen vinouma, jolla ihminen selittää omaa toimintaansa itselleen ja muille. Haastateltavat korostivat, että vaikka jotkin tekijät voivat vaikuttaa ihmisen mielialaan ja altistaa aggressiolle, vastuu väkivallasta on aina sen tekijällä. Seuraavaksi esimerkkejä siitä, miten miehet sanoittivat vastuun siirtämisestä pois itseltä:

Haastateltava 2: ”Me ajateltiin, että me ei olla niinku syyllisiä näihin juttuihin, että tässä on joku muu. Ja sitten me ollaan sitä pureskeltu, että kyl-lähän tää on niinku meidän juttu, että mehän on tehty väärin. Kun se on niin tavattoman helppo sanoa, että mä vähän suutuin koska joku teki jotain”.

Haastateltava 3: ” Ounaan sen tilanteen, että niinku että mulla oli nälkä, niin sen takia olin äkäinen, eikun että ei, mä olin äkäinen.”

Haastateltava 4: ”Sitten on se semmonen syyllisyyden ja vastuun välinen ero myöskin, että se on semmonen avain ajatus tässä, että hakeeko jotain syytä tai syyllistä johonkin, mitä on tehnyt ja sitä kautta jotenkin siirtää sitä vastuuta.”

5.3 Ryhmän jäsenyyden merkitys

Ryhmään menemiseen liittyi useammalla osallistujalla haastavia tunteita. Miehet sanoittivat kokemuksia häpeästä ja jännityksestä ennen ensimmäistä tapauksiskertaa. Nämä tunteet kuitenkin väistyivät, kun osallistujat huomasivat pohtineensa samankaltaisia ajatuksia. Ryhmän muodostuminen ja jäsenten vakiintuminen koettiin tärkeänä prosessina. Miehet kuvasivat luottamuksen syntymistä helpottaneen sen, että heillä kaikilla väkivaltaan liittyneet ongelmat ovat ilmenneet melko samankaltaisesti ja alussa mukana olleet henkilöt, joihin oli hankala samastua, olivat jääneet ryhmästä pois. Haastateltavat kuvasivat ryhmän alun evoluutiota muun muassa seuraavasti:

Haastateltava 1: *"Ekan kerran kun tänne tuli, niin totta kai jännitti, kun ei tiennyt yhtään... Kun sanottiin vaan, että tällainen alkaa ja täällä on about kahdeksan henkeä ja totta kai kerrottiin, että täällä ollaan anonyymejä."*

Haastateltava 4: *"Kyllä mä olin pari ekaa kertaa sillai, että mitä hittoa mä teen tossa porukassa. Mä oon niinku suuttunut pariiksi päiväksi, en ole käynyt käsiksi keneenkään ja sitten mä menen tonne niinku vertaistukemaan tyyppejä, jotka harkitsee jotain massapahoinpitelyä. - - Siinä tuli kyllä ihan aidosti semmonen niinku olo, että mä vähän jopa harkitsin, että niinku kannattaako jatkaa."*

Haastateltava 3: *"- - Jos vedetään niinku ääriesimerkki, että niinku meet jonkun henkirikoksen tekijän kanssa keskustelemaan aggressionhallinnasta niin se samastuminen niin kun hänen ongelmiinsa ei tuota sellasta tilannetta, että mä kokisin olevani niinku vertainen- -."*

Haastateltavat kertoivat, että ryhmässä oli tapana kertoa asioita omin sanoin, vaikka edellinen puheenvuoro olisi jo käsitelty samaa asiaa. Tämän kautta ryhmäläiset harjoittelivat sosiaalisia taitoja ja esimerkiksi tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Haastateltavat kertoivat myös, että ryhmän aikana heidän riitelytaitonsa olivat parantuneet. Tähän voi olla syynä sosiaalisten taitojen kehitys ja rooliharjoitukset, demot, joita erityisesti ryhmätapaamisten alussa tehtiin. Haastattelussa miehet kertoivat, että kokivat keskustelun demoja hyödyllisempänä ja olettivat ohjaajien myös huomanneen saman ja siksi demoja ei jokaisella tapaamisella lopulta tehtykään.

Ryhmän tuoman vertaistuen avulla ryhmäläiset kokivat, että pystyivät puhumaan ryhmässä avoimesti haasteistaan vihanhallinnan kanssa. Haastateltavat kertoivat, että tärkeää oli esimerkiksi se, että he olivat yhdessä pystyneet tunnustamaan toisilleen tuntevansa aggressiivisia tunteita. Ryhmässä oli avoimesti puhuttu siitä, että aggressiivisuus kohdistui läheisiin ja ennen kaikkea puolisoon, mutta esimerkiksi työelämässä miehet eivät olleet käyttäytyneet aggressiivisesti muita kohtaan.

Haastateltavat kertoivat, että ryhmässä voitiin vertaisuuden kautta kehittää uusia toimintatapoja ja keinoja haastaviin tilanteisiin. Vertaisuuden kerrottiin olevan olennainen osa ryhmän sisällä olevaa luottamusta ja sitä, että uskaltaa avoimesti kertoa omista kokemuksistaan eikä tarvitse varoa sanojaan. Toisaalta jokaisen ryhmään osallistuneen miehen kokemukset olivat sellaisia, että miesten välille

syntynyt samastumispinta mahdollisesti asioista puhumisen ilman, että niitä piti lähteä pohjustamaan alusta pitäen.

Haastateltava 1: *“Mä pystyn täällä puhumaan asioista mitä mä en esimerkiksi terapeutilla pystyny puhumaan ja se että kukaan ei ainakaan ääneen tuomitse minua minun tekemistä asioista vaan me ollaan kaikki täällä sen takia että me halutaan apua.”*

Haastateltava 2: *” Ja kun meillä kaikilla oli enemmän tai vähemmän niinkun samantyyppistä ongelmaa, niin kukaan ei täällä meistä ala kritisoimaan siis sillä tavalla, kun tietää, että toi olis voinu sattua ihan tässä meillä just kuule samalla tavalla tai mä olisin vielä vienyt tätä asiaa pidemmälle tai muuta. Ymmärretään kyllä, mistä se johtuu ja koitetaan niinku jeesata.”*

Kukaan osallistujista ei nostanut esiin sitä, että ryhmä on vain miehille suunnattu, mutta kysyttäessä he kokivat sen positiivisena asiana. Erityisesti, koska lähisuhteiden väkivalta on usein sukupuolittunutta ja heillä väkivalta oli kohdistunut naispuoliseen henkilöön. Miehet eivät kuitenkaan kokeneet ongelmallisena sitä, että toinen ryhmän ohjaajista oli nainen. Naisohjaajan roolin koettiin eroavan jäsenistä, koska tämä tulee ryhmään ammattilaisen roolissa, eikä osallistujajäsenenä. Ajatus vertaisena olevasta naisesta nosti monelle tunteen, että avoin keskustelu olisi ollut huomattavasti haastavampaa. Seuraavaksi miesten ajatuksia vertaisuudesta miehinä:

Haastateltava 2: *”Kyllähän me puhuttiin siitä, että meillä meitä yhdistävä tekijä ennen kaikkea on testosteroni. Joo niin siitä, me ollaan äijä - - ja tää meitä myöskin vahasti yhdistää. Kyllä se yksi yhdistävä liima on ollut, että olisi voinut jäädä moni asia puhumatta. Ei naisohjaaja meitä kuitenkaan haitannut oo.”*

Haastateltava 4: *”Kyllä se (naisen läsnäolo ryhmässä) muuttaa dynamiikan kuitenkin, että nyt meillä on about sama tilanne kaikilla... - - Sitten on kulttuuripuoli, että on edelleen valitettavasti miesten juttuja ja naisten juttuja- -.”*

Miehet pohtivat ajatusta sekaryhmästä myös siitä näkökulmasta, jos olisi heteronormatiivisesti miehiä ja naisia ajatellen ryhmän ainut vastakkaisen sukupuolen edustaja ja kokivat ajatuksen haasteellisena. He olivat samaa mieltä siitä, että tuskin sitoutuisivat sellaiseen ryhmään.

5.4 Osallistujien palautetta ryhmän toteutuksesta

Tiivistetysti kokemus oli osallistujille positiivinen. Haastateltavat kokivat ryhmän antaneen heille paljon ja mainitsivat haastattelussa haluavansa auttaa Settlementtiä siinä, että ryhmä kehittyisi ja olisi toiminnassa myös jatkossa. Haastattelussa kävi ilmi, että halu kehittää ryhmää oli myös yksi syy osallistua tämän opinäytetyön tutkimukseen.

Haastateltavat kiittelivät ryhmän ohjaajia hyvästä työstä, mutta heillä oli ryhmälle myös joitakin kehitysehdotuksia. Kehitysehdotukset liittyivät ryhmän muodostamiseen ja tapaamisten suunnitteluun. Haastateltavat kertoivat, että olisi hyvä, jos ryhmän muodostuksessa otettaisiin jatkossa huomioon sitoutuneisuuden ja lisäksi esimerkiksi se, että ohjaajat valitsisivat ryhmään sellaisia henkilöitä, joilla olisi muutakin yhteistä esimerkiksi elämäntilanne tai koulutustausta:

Haastateltava 2: ”Tästä ehkä palautteena se, että kun he kasaa uutta ryhmää, niin kannattaa miettiä sitä... Tottakai se rikkaus saattaa olla se, että on erilaisia, mutta ei liian erilaisia. Sitten se ei lähde se keskustelu.”

Haastateltavat kertoivat, että ryhmän tapaaminen noin kaksi kertaa kuukaudessa oli sopiva tahti, mutta kahden kuukauden kesätauko oli joillekin osallistujille liian pitkä; motivaatiota ryhmään palaamiseen tauon jälkeen oli osan osallistujista vaikea löytää. Saadut onnistumisen kokemukset rohkaisivat jatkamaan ja toisaalta epäonnistumisen kokemukset muistuttivat siitä, että vielä on työtä itsen kanssa tehtävänä. Yksi osallistuja koki, että tauko oli juuri sopiva. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että tapaamisten sisältö oli räätälöity juuri heidän ryhmälleen hyvin, mutta loppua kohden ryhmätapaamisia kuvailtiin enemmän vertaistuellisiksi, kuin asiasisällöllisiksi. Lisäksi ryhmä toivoi ohjaajilta lisää teoretietoa, johon osallistujat voisivat halutessaan itsenäisesti tutustua, esimerkiksi kirjojen muodossa.

5.5 Mitattuja muutoksia osallistujissa

Osallistujien ajatuksia väkivallasta ja omasta väkivaltaisesta käytöksestä mitattiin ryhmän alussa ja lopussa täytettävällä väkivaltakyselyllä, jonka ryhmän ohjaajat keräsivät. Kyselyn kysymyksiin vastattiin numeerisella asteikolla ja kaikkien ryhmän osallistujien vastauksista laskettiin kysymyskohtainen keskiarvo. Ensimmäisen ja toisen kyselyn eroja vertailemalla voidaan todeta ryhmään osallistumisella olleen vaikutusta osallistujien hyvinvointiin ja käyttäytymiseen.

Jo alkuhaastattelussa ryhmäläiset kokivat motivaation oman käytöksen muuttamiseen ja ryhmään sitoutumiseen korkeaksi. Motivaation keskiarvoksi kyselyssä saatiin 9.5/10. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kysyttiin ryhmäläisten arviota omasta suuttumuksen hallintataidosta. Kaikkien osallistujien keskiarvo suuttumuksen hallintataitoihin oli 5.85/10. (Väkivaltatyöyksikön väkivaltakysely. N.d.)

Ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla toteutettiin samanlainen kysely, josta saatiin konkreettista tietoa osallistujien kokemasta muutoksesta. Tähän on koottu kyselyssä ilmenneet suurimmat muutokset ryhmän miehissä. Osallistujat kokivat tiedon väkivallasta ja sen vaikutuksista kasvaneen 22 prosenttia. Haastateltavat kokivat suuttumuksenhallinta tietojen ja taitojen lisääntyneen 61 prosenttia ja keinot rauhoitella itseään ja hallita väkivaltaan liittyviä reaktioita olivat kasvaneet jopa 80 prosenttia. Pelko siitä, että haastateltavat itse käyttäytyisivät väkivaltaisesti jatkossa, vähentyi 43 prosenttia. (Väkivaltatyöyksikön väkivaltakysely. N.d.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksissä käsitellään tutkimuksessa saatuja tietoja alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastaten. Keskeinen tutkimuskysymys tässä opinnäytteessä oli kysymys siitä, onko suuttumuksenhallintaryhmään osallistuminen vaikuttanut osallistujien elämään ja jos on, niin millä tavalla. Tällä tutkimuskysymyksellä tarkoitetaan osallistujien aggressionhallintataitojen kehitystä. Lisäksi opinnäytteessä haluttiin selvittää, miksi ryhmään on hakeuduttu, millaisia suuttumuksenhallintataitoja osallistujat ovat oppineet, ja onko sosiaalinen kyvykkyys ryhmän aikana lisääntynyt. Yleisesti tuloksista voidaan sanoa, että kaikki osallistujat kokevat saaneensa ryhmästä työkaluja aggressionhallintaan. Tutkimustuloksia yhteen vetäen voidaan todeta, että haastateltavat ovat oppineet uutta ja saaneet useita positiivisia kokemuksia vihanhallinnan kehityksestä. Haastateltavat pitivät tärkeimpinä ryhmän aikaansaannoksina vertaisuuden kokemusta, teoretietoa ja ”työkalupakkia” aggressiivisia tunteita herättävien tilanteiden varalle.

Ryhmään osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista ja haastatteluun osallistuneet miehet olivat hakeutuneet ryhmään oma-aloitteisesti, pääasiassa perheenjäsenen tai jonkin ammattilaiseen olemassa olevan kontaktin rohkaisemana. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että he olivat hakeutuneet ryhmään, koska he tunnistivat aggressionhallinnan ongelmat ja halusivat niihin apua. Voidaan ajatella, että heillä oli sisäinen motivaatio jo olemassa ryhmään hakeutessaan, kuten usein itse yhteyttä ottavilla miehillä on. Tämä on melko ihanteellinen tilanne työskentelyn aloitukselle, sillä kun ihminen tunnistaa itse ongelman ja haluaa siihen muutosta, hän on valmiimpi työskentelylle (Säävälä ym. 2006, 72, 88; Gundersen ym. 2018, 214). Tämä myös vähentää tarvetta ulkoisille keinoille vahvistaa ihmisen omaa motivaatiota (Gundersen ym. 2018, 215).

Pääpaino tutkimuksessa oli haastattelulla selvittää millaisia sosiaalisen kyvykkyuden ja vihanhallinnan taitoja osallistujat olivat ryhmässä oppineet. Ryhmän alkaessa kaikkien osallistujien ongelmat ilmenivät lähisuhteissa tapahtuvina vahingollisina aggressionpurkauksina. Sosiaalisen kyvykkyuden taitojen puutteellisuuden on todettu altistavan erilaisille ongelmille, kuten aggressiivisuudelle. Vaikka sosiaalinen kyvykkyys ja käytösongelmat eivät ole saman asian kaksi puolta on

todettu, että sosiaalista kyvykkyyttä kehittämällä voidaan lieventää erilaisia käytösongelmia. (Gundersen ym. 2018, 19–20.)

Sosiaalisen kyvykkyyden lisääntyminen näkyi osallistujilla konkreettisena oman käyttäytymisen muuttumisena. Osallistajat sanoittivat kognitiivisten taitojen, kuten omien tunteiden tunnistamisen oppimisen merkitystä. Tämän taidon avulla oman suuttumuksen pystyy huomaamaan ja siihen voi reagoida jo ennen tilanteen kärjistymistä. Lopullinen tavoite tässä on saavuttaa tilanne, jossa ihminen itse ohjaa tunteitaan, eikä päinvastoin. (Säävälä ym. 2006, 97.)

Vaikka tunteitaan oppii hallitsemaan ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, meille kaikille tulee tilanteita, joissa riita uhkaa karata käsistä ja siksi on tärkeää omata keinot näihin tilanteisiin (Säävälä ym. 2006, 105). Näihin tilanteisiin osallistujat saivat ryhmässä niin sanotun työkalupakin, johon jokainen pystyi valitsemaan itselle toimivimmat keinot haastaviin tilanteisiin. Näitä uusia toimintamalleja harjoittelemalla, toistamalla ja vahvistamalla, ne jäävät pysyviksi ja vanhat toimintamallit jäävät hiljalleen pois (Gundersen ym. 2018, 131).

Omien aggressiivisten tai/ ja väkivaltaisten tekojen ymmärrys ja niiden toteaminen vääriksi toimintatavoiksi osoittavat moraalisen päättelyn kehittymistä. Oman vastuun tunnistaminen tilanteissa, joissa henkilö on käyttäytynyt väkivaltaisesti, on tyypillisesti hankalaa ja vastuu tapahtuneesta vieritetään johonkin ulkoiseen asiaan tai toiselle henkilölle (Säävälä ym. 2006, 93–94; Gundersen ym. 2018, 91). Tätä ajatusvääristymää sanoittivat jossain määrin kaikki haastatteluun osallistuneet miehet. Asiaa kuvattiin myös syyllisen etsimisenä, jolloin oma toiminta ja aggressiivinen käyttäytyminen pystyttiin oikeuttamaan. Edellä esitelty ajatusvääristymä on melko tyypillinen kognitiivinen vinouma, joka nostetaan esiin myös AART:n moraalisen päättelyn harjoittelussa (Gundersen ym. 2018, 150).

Kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen nousi yhtenä yksittäisenä asiana keskustelussa esiin, erityisesti kun puhuttiin näiden aggressiota herättävien tilanteiden ennaltaehkäisystä. Miehet kertoivat, että kun huolehtii omasta virensokeritasosta ja vireystilasta, on jo lähtökohtaisesti paremmat mahdollisuudet reagoida rakentavasti. Tämä sopii yhteen AART:ssa esiteltyyn näkemykseen,

jonka mukaan esimerkiksi huonosti nukuttu yö tai päänsärky, jotka altistavat ihmisen normaalia äkkinäisemmälle provosoitumiselle. Näiden ajatellaan olevan tilanteen aiheuttaman reaktion taustalla olevia tekijöitä, joilla on vaikutusta reaktion laatuun. (Gundersen ym. 2018, 114.) Tällaisista suhteellisen lyhytvaikutteisista tilanteeseen vaikuttavista asioista voidaan puhua myös olosuhdetekijöinä (Säävälä ym. 2006, 40).

Osallistujat korostivat saadun teorian tiedon merkitystä, koska se on avannut väkivaltailmiön taustoja ja tuonut ymmärryksen siitä, että aggressionhallintaa voi harjoitella muiden taitojen tavoin. Ymmärrys aggression tunteen syntymisestä on auttanut kehittämään ennaltaehkäiseviä keinoja tunteen välttämiseksi, sekä huomaaman aiemmassa vaiheessa tunteen lähestymisen. Viianhallinnan tarkoitus ei olekaan kytkeä tunnetta kokonaan pois, vaan ainoastaan auttaa purkamaan suuttumuksen tunne tavalla, joka ei vahingoita tilanteen eri osapuolia (Gundersen ym. 2018, 79–80). Tätä osallistujat ovat ryhmässä harjoitelleet.

Alkuperäisissä tutkimuskysymyksissä ei ollut ryhmän tai vertaisuuden vaikutuksesta kysymyksiä, mutta haastattelutilanteessa miehet nostivat ryhmän merkitystä niin vahvasti esiin, että ei sitä voi johtopäätöksissäkään ohittaa. Ryhmä on vaikuttanut osallistujiin erityisesti vertaisuuden ja samaistumisen kokemusten kautta. Alussa koettu häpeä omista ongelmista väistyi, kun miehet ymmärsivät, että he ovat itseisissä kaikille yhteisen ongelman äärellä. Tämä avasi miesten kertoman perusteella väylän avoimelle ja melko ennakkoluulottomallekin työskentelylle oman itsen kanssa osana ryhmää. Yksi avaintekijä ryhmän onnistumiselle onkin, että sen jäsenet kokevat ryhmän riittävän turvallisena omien asioiden käsittelyyn (Säävälä ym. 2006, 116). Siksi ohjaajan tärkein tehtävä onkin heti ryhmän aluksi alkaa rakentaa ryhmän koheesiota, eli yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämän syntymiseen vaikuttavat muun muassa jäsenten pysyvyys, säännölliset tapaamiset, ryhmäläisten mahdollisuus tutustua toisiinsa, samankaltaisuuksien löytäminen toisista, kokemus hyväksynnästä ryhmän jäsenenä ja lisäksi kokemus siitä, että ryhmä palvelee omia tarpeita ja siitä hyötyy henkilökohtaisesti. (Säävälä ym. 2006, 116.)

Lopuksi tarkastellaan konkreettisia muutoksia, joita osallistujat ovat huomanneet ryhmän myötä omassa toiminnassaan. Ongelmat esiintyivät ihmissuhteissa, joten myös muutokset ovat konkretisoituneet osallistujille vuorovaikutustilanteissa. Osallistujat sanoittivat saatuja onnistumisenkokemuksia pääsääntöisesti arkisten tilanteiden kautta, joissa he olivat pystyneet toimimaan eri tavalla, kuin ennen. He olivat joko itse kiinnittäneet asiaan huomiota, tai sitten se oli ollut tilanteen toinen osapuoli. Esimerkkejä miehet kertoivat muun muassa riitatilanteista puolison kanssa tai lapsen aamukiukuttelusta.

Useinkaan ei riitä, että joku ulkopuolinen kertoo ihmisen hyötyvän jostakin opettelua ja siksi energiaa vaativasta asiasta. Usein impulsiivinen toiminta voi näyttäytyä henkilölle itselleen parempana vaihtoehtona, koska siitä haluttu hyöty saavutetaan heti, vaikka se olisikin vain lyhytkestoinen. (Gundersen ym. 2018, 132.) Toimintamallin muutoksen kannalta on tärkeää, että konkreettisia onnistumisenkokemuksia syntyy.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytteen tutkimusta tehdessä on huomioitu hyvän tutkimuskäytännön mukaiset toimintatavat, sekä tutkimuseetiikka. Eettiset näkökulmat vaikuttavat aina tutkimuksen tekijöiden tekemiin ratkaisuihin jo tutkimusaiheen valitsemishetkestä lähtien. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimuksen tekeminen aloitettiin hankkimalla tutkimukseen tarvittava tutkimuslupa opinnäytteen yhteistyötaholta. Tämän jälkeen opinnäytteen tekijät kuvaivat esittelyvideon (liite 2), jossa kerrottiin tekijöiden taustaa, sekä esiteltiin tutkimusaihe. Tämä video lähetettiin tutkimuksen kohteena olevalle ryhmälle, jonka jäsenet saivat vapaaehtoisuuteen perustuen osallistua tutkimukseen. Itse haastattelutilanne aloitettiin suostumuslomakkeiden (liite 3) täyttämällä, joista jäi kopio sekä osallistujalle, että tutkimuksen tekijöille.

Laadullisen tutkimuksen ajatuksena on kuvata jotakin asiaa ymmärrettävästi ja siksi haastateltavien oma kokemus tai kattava tietämys tutkittavasta aiheesta on opinnäytteessä luotettavin tietolähde. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä ajatuksia, mutta arvioinnin pitäisi kattaa koko tutkimusprosessi (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Haastattelurungon (liite 1) laatiminen aloitettiin tutustumalla ilmiöön liittyvään teoriaan, jonka jälkeen asiasta keskusteltiin opinnäytteen ohjaavan opettajan ja opinnäytteen yhteistyötahon yhteyshenkilöjen kanssa. Kysymysten laatimisessa kiinnitettiin huomiota erityisesti kysymysten avoimeen muotoiluun, jotta vältetään haastateltavien johdattelu tietyntyyppisiin vastauksiin. Tutkimuksen luotettavuuden eniten vaikuttava tekijä on kykymme jäsentää tarkasteltavaa ilmiötä. Jo se miten valitsimme ja muotoilimme tutkimuskysymykset, vaikuttaa saatuihin tutkimustuloksiin. Hieman eri tavalla painotetut kysymykset olisivat voineet tuottaa erilaiset vastaukset ja muuttaa hankitun aineiston sisältöä.

Haastattelutilanne äänitettiin ja litteroitiin. Opinnäytteen valmistuttua kaikki tunnistustietoja sisältävät aineistot tuhoaan asiaankuuluvasti ja opinnäytteessä näitä tietoja käsitellään siten, ettei yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa.

Opinnäytteen teoreettinen viitekehys pyrittiin rakentamaan kattavaksi ja laajaksi tukemaan opinnäytteemme tarkoitusta ja tavoitetta. Opinnäytteen tekijöinä pidämme tutkimusprosessia onnistuneena luotettavuuden ja eettisyyden osalta. Tutkimussuunnitelmamme toimi haastattelutilanteessa hyvin ja saimme koottua tutkimuskysymyksemme kannalta hyvän aineiston. Olisimme tutkimustilanteessa voineet keskittyä havainnoimaan myös osallistujien non-verbaalista viestintää, jolloin tutkimusaineisto olisi saanut yhden ulottuvuuden lisää, mutta saatu aineisto oli riittävän kattava tällaisenaankin.

Tutkimuksen keskittyessä yhteen ryhmätoteutukseen, voidaan pitää neljää viidestä osallistujasta pitää kattavana vastaajamääränä luotettavan aineiston hankinnassa. Vaikka melkein kaikki ryhmään sitoutuneet pystyivät osallistumaan haastatteluun, on 4 haastateltavaa kuitenkin pieni ryhmä tutkittavaksi. Tutkimustulokset on käsitelty parhaan kykymme mukaan asiaankuuluvasti ja objektiivisesti, mutta siitä huolimatta tähänkin vaikuttaa opinnäytteen tekijöiden näkemykset. Esimerkiksi se, miten ryhmittelimme aineistonkeruun tulokset, on asia, jonka joku toinen olisi voinut tehdä eri tavalla, ja jälleen tutkimustuloksissa painottuisi eri asiat. Tutkimustulosten työstämisessä vaikuttaa väkisin se, miten olemme tuloksia tulkinneet.

7.2 Kehitysehdotukset

Opinnäytteessä toteutetun tutkimuksen pohjalta nousevia kehitysehdotuksia on työssä sivuttu jo haastattelutilanteessa ryhmän miehiltä saadussa palautteessa. Tärkeänä koettiin ryhmän alkuvaiheen evoluutio ja eräänlaisen vetovoiman synnyttäminen ryhmän ja ryhmäläisten välille. Ohjaajien on kiinnitettävä huomiota osallistujien välisen yhdistävän tekijän löytymiseen ja siihen, että yhdistävyys on riittävän iso selättääkseen eroavaisuudet. Useampi osallistuja nosti esiin asettelman ”minä ja se väkivaltarikoksesta tuomittu”, kun puhuttiin samanhenkisyydestä ja siitä, miten ryhmän alussa mukana oli jäseniä, joihin oli hankala samaistua, ja

joiden poisjäänti koettiin positiivisena muun ryhmän osalta. Tämä saa pohtimaan, pitäisikö tulevien ryhmien jäsenten haastatteluissa kiinnittää enemmän huomiota ryhmäläisten taustoihin.

Pohdimme jo ennen varsinaisen tutkimuksen tekemistä kesätauon pituutta. Tässä toteutuksessa ollut yli kahden ja puolen kuukauden tauko tuntui pitkältä ajatuksena ja siltä se myös käytännössä tuntui osallistujista. Sitouttaminen ja oma päätös sitoutua ryhmään oli selkeästi tehty hyvin, kun osallistujat palasivat tauon jälkeen. Moni kuvasi kyllä, että motivaatiota oli pitänyt hieman etsiä. Ehdotamme haastattelun perusteella, että esimerkiksi puolessa välissä taukoa olisi yksi tapaaminen. Tällä muistutettaisiin osallistujia ryhmän olemassaolosta ja lisäksi tapaamisella saisi tukea mahdollisiin haasteisiin.

Kolmantena ja viimeisenä kehitysehdotuksemme on koota osallistujille vapaaehtoisuuteen perustuen luettavissa oleva tietopankki väkivallasta ja aggressionhallinnasta. Osallistuvat ovat kaikki aikuisia ja pystyvät kyllä etsimään tietoa itse. Tietoa on kuitenkin niin paljon saatavilla, että esimerkiksi jonkinlaiset lukusuositukset voisivat olla hyvä vaihtoehto. Näin osallistujilla olisi jotakin, mistä aloittaa.

Aggressionhallintaryhmän toteutuessa Tampereen Settlementissä nyt vasta toista kertaa, on mahdotonta sanoa, kuinka iso vaikutus ryhmällä on yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Ryhmiä olisi hyvä kuitenkin tarjota useammin ja laajemmalle joukolle, jotta saataisiin enemmän tietoa niiden toimivuudesta ja vaikutuksista. Yleisesti voidaan todeta, että väkivallan tekijöiden kanssa tehtävästä työstä puhutaan liian vähän ja siihen liittyy stigmaa, eli negatiivista leimaa. Tekijätyön normalisoinnilla, voitaisiin mahdollistaa useamman ihmisen avun hakeminen ja näin vaikuttaa väkivallan määrään.

7.3 Jatkotutkimusten aiheet

Perheväkivaltaklinikan Miesten aggressionhallintaryhmän osalta olisi mielenkiintoista tutkia ryhmän kauaskantoisempia vaikutuksia. Tämän voisi toteuttaa esi-

merkiksi vuosittaisilla kyselytutkimuksilla ryhmän käyneille ihmisille. Kyselyn tarkoituksena olisi selvittää, miten henkilön aggressionhallintataidot ovat kehittyneet ryhmän päättymisen jälkeen.

Toinen ryhmään liittyvä tutkimusaihe on ryhmän alkuvaiheen evoluutio ja ryhmäkoheesion muodostuminen. Mikä toisen osallistujan saa keskeyttämään ja toisen sitoutumaan? Tämä kiinnostaa erityisesti, koska alkuhaastattelussa toteutetun kyselyn perusteella tutkittavan toteutuksen osallistujien motivaatio oli yhteenlaskettuna korkea 9,5/10 ja siitä huolimatta keskeytyksiä tapahtui (Väkivaltakysely n.d.).

Olisi mielenkiintoista tutkia eri toteutuskertojen eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Näin saataisiin myös tuotua esiin laajempi joukko osallistujien kokemuksia ja kehitettyä niiden avulla toteutusta eteenpäin.

Myös naiset käyttävät väkivaltaa ja olisikin mielenkiintoista tietää, onko naisten väkivallankäytön taustalla samankaltaisia ongelmia ja millaisia havaintoja naisten kanssa työskennellessä tämä menetelmä tuottaa. Tutkimus kertoisi verrannollista tietoa sukupuolten välisistä eroista väkivaltatyön kentällä.

Mielenkiintoista olisi tutkia myös AART -menetelmän toimivuutta ryhmässä käyvän henkilön kumppanin näkökulmasta. Useimmilla haastateltavilla esimerkiksi parisuhde oli jatkunut saman kumppanin kanssa koko aggressionhallintaryhmässä käynnin ajan. Olisi hienoa päästä tutkimaan konkreettisesti arjessa tapahtuneita muutoksia myös aggressionhallintaryhmään osallistuneiden miesten läheisten näkökulmasta. Kaikki haastateltavat olivat olleet aggressiivisia kotiympäristössä ja yleensä aggressiivisuus ja väkivalta oli kohdistunut omaan kumppaniin. Yksi haastateltavista kertoikin, että hänen kumppaninsa oli kuvannut parisuhteen muuttuneen turvallisemmaksi, joten olisi mielenkiintoista kuulla, millaisia muitakin muutoksia haastateltavien kumppanit olivat heissä huomanneet.

Laajemmin AART – teorian käyttöön liittyviä tutkimusaiheita on paljon, koska menetelmää on tutkittu vielä melko vähän ja tähän mennessä tehdyt tutkimukset ovat painottuneet nuorten kanssa tehtävään työhön. Kyseisen teorian mukaisesti

toteutettuja, aikuisille suunnattuja aggressionhallintaryhmiä on Suomessa tutkittu vain vähän. (Suomen ART ry n.d.)

7.4 Opinnäytetyöprosessi

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2022. Meitä molempia kiinnosti väkivaltatyö aiheena ja siksi päädyimme etsimään opinnäytteen aihetta yhteistyössä. Kun Tampereen ammattikorkeakoululla järjestettävillä Opparimarkkinoilla näimme mainoksen Settlementin Perheväkivaltaklinikalla järjestettävästä ryhmästä, olimme melko vakuuttuneita, että tämä aihe on meille. Otimme yhteyttä Settlementtiin, tapasimme ryhmän ohjaajat ja näin yhteistyö alkoi. Keskustelimme omista mielenkiinnon kohteistamme ohjaajien kanssa ja heidän toiveensa kävivät omiemme kanssa hyvin yksiin.

Työskentely alkoi nopealla aikataululla tutkimussuunnitelman laatimisella, koska meidän piti ehtiä saamaan tutkimussuunnitelma kasaan ja haastattelurunko valmiiksi ennen käynnissä olevan ryhmän päättymistä. Sovimme ryhmäläisten kanssa yhden ylimääräisen tapaamisen, johon menimme toteuttamaan tutkimukseen liittyvän haastattelun. Haastattelun koimme äärimmäisen mielenkiintoisena ja olimme hyvin kiitollisia miesten avoimesta suhtautumisesta tutkimukseemme.

Haastattelun jälkeen keskityimme aineiston analysointiin ja aloitimme hiljalleen kirjoittamisen, joka on lopulta muotoutunut täksi opinnäytetyöraportiksi. Esiittemme opinnäytteen tulokset Settlementin Perheväkivaltaklinikalla Jane Addamsin päivänä 6.9.2023. Opinnäyte julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavaan Theseus –tietokantaan.

LÄHTEET

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. Viitattu 24.2.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685047>
- Gundersen, K., Olsen, T., Finne, J., Stromgren, B. & Daleflod, B. 2018. AART Adapted aggression replacement training. Sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä. Helsinki: Suomen ART ry.
- Jolkkonen, P. 2015. Väkivallasta ja sen hallinnasta. 23.3.2015. Miessakit ry. Juhlavuoden artikkelisarja. Viitattu 3.11.2022. <https://www.miessakit.fi/2015/03/23/vakivallasta-ja-sen-hallinnasta-lahisuhteissa/>
- Juntumaa, R. 2018. Miksi vihaamme? – Yksilön ja yhteisön tunteen anatomiaa. Helsinki: Kirjapaja.
- Lähisuhde- ja perheväkivallan katkaisuohtjelmat. N.d. Rikoksantorjuntaneuvosto. Verkkosivu. Viitattu 27.2.2023. <https://rikoksantorjunta.fi/lahisuhde-ja-perhevaki-vallan-katkaisuohtjelmat>
- Peitsalo, P. 2015. Mieserityisyys. 11.2.2015. Miessakit ry. Juhlavuoden artikkelisarja. Viitattu 4.11.2022. <https://www.miessakit.fi/2015/02/11/mieserityisyys/>
- Rautakorpi, J. Kriisityöntekijä. 2023. Palautetta opinnäytetyöstä. Sähköpostiviesti 7.8.2023.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Suomen ART ry. n.d. Linkit. Verkkosivu. Viitattu 29.7.2023. <https://www.suomenart.com/linkit/>
- Säävälä, H., Pohjoisvirta, R., Keinänen, E. & Salonen, S. 2006. Mies varikolle. Apua lähisuhdeväkivaltaan. Oulu: Kalevaprint Oy
- Tilastokeskus. 1.6.2021. Tietoon tulleet alaikäisiin kohdistuneet perheväkivalta-tapaukset vähenivät 14 prosenttia. Verkkosivu. Viitattu 26.7.2023. https://www.stat.fi/til/rpk/2020/15/rpk_2020_15_2021-06-01_tie_001_fi.html
- Tunnista väkivalta. N.d. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkosivu. Viitattu 27.2.2023. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-ja-lahisuhdevakivalta/tunnista-vakivalta/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 24.2.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>

Väkivallan monet muodot. N.d. Ensi- ja turvakotien liitto. n.d. Verkkosivu. Viitattu 13.4.2023. <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/>

Väkivaltatyöyksikön väkivaltakysely. N.d. Tampereen Setlementti. Perheväkivaltaklinikka. Julkaisematon. Opinnäytteen tekijöiden hallussa.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Kysymyksiä haastateltaville – väkivallan käytöstä luopuminen suuttumuksen seurauksena. Miesten ajatuksia vertaisryhmän merkityksestä heidän arkeensa.

Tutkimuskysymys työssämme on: Onko suuttumuksenhallintaryhmään osallistuminen vaikuttanut osallistujien toimintatapoihin? Miten jos on?

1. Miksi päädyit hakeutumaan tähän ryhmään?
2. Millaisia (suuttumuksenhallinta) taitoja olet oppinut ryhmässä?
3. Millaisia sosiaalisen kyvykkyyden taitoja olet oppinut ryhmässä? (Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu, hallinta ja käsittely)
4. Mikä merkitys vertaisuudella on ollut?
5. Osaisitko kuvailla muutoksia vihanhallinnassasi? Ennen ryhmää? Ryhmän päättyessä?
6. Haluaisitko kertoa jostain konkreettisesta tilanteesta, jossa olet huomannut toimineesi eri tavalla, kuin ennen ryhmään osallistumista. Millaisia uusia taitoja käytit tuossa hetkessä?
7. Onko mitään muuta mitä haluat kertoa? Esimerkiksi ryhmän toiminnasta.
8. Miten tiivistätte sen, mikä teitä yhdistää?
9. Miten koet sen, että vertaisryhmä on vain miehille?
10. Miltä haastattelu on tuntunut ja onko jotain, mitä haluaisitte meiltä kysyä?

Liite 2. Esittelyvideo

<https://drive.google.com/file/d/1tTxPMDyIl1qVWEhufOwu-xqjLb9UMYIfN/view?usp=sharing>

Liite 3. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Jonna Heinälahti ja Sonja Heljasvaara
Tampereen ammattikorkeakoulu 2022

Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Suostun osallistumaan opinnäytetyön haastatteluun, jossa selvitetään Setlementin Perheväkivaltaklinikan järjestämän miesten aggressionhallintaryhmän vaikuttavuutta ryhmään osallistuneiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille osallistujien kokemus ryhmän vaikuttavuudesta heidän arkeensa.

Suostun haastattelun nauhoittamiseen. Nauhoitetta käsittelevät vain tutkimuksen tekijät. Nauhoitteen puhtaaksikirjoittamisen jälkeen se tuhoetaan. Haastatteluaineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Voit valita ryhmähaastattelun tai yksilöhaastattelun. Voit myös poistua haastattelutilanteesta tai lopettaa yksilöhaastattelun niin halutessasi. Haastattelut ovat nimettömiä ja vastaaminen luottamuksellista. Tunnistettavia tietoja haastateltavista ei esitetä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se julkaistaan Theseus palvelussa, josta löytyy Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä.

Suostun haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. ____ Kyllä ____ Ei

Aika ja paikka

Osallistujan allekirjoitus

Nimenselvennys

Sonja Heljasvaara

Jonna Heinälahti
