

Nadja Lumitsalo ja Helena Vaaja

Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ryhmämuotoisen toimintaterapi- an avulla Vamoksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

13.4.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Nadja Lumitsalo, Helena Vaaja Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla Vamoksessa 48 sivua + 3 liitettä 13.4.2015
Tutkinto	Toimintaterapia AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Toini Harra Lehtori Anja Sario
<p>Laadullinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin Diakonissalaitoksen Vamoksen kanssa. Vamos on nuorille suunnattu palvelukokonaisuus, jonka tavoitteena on tukea nuorten työ- ja toimintakykyä. Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin viiden kerran toimintaterapiaryhmä, johon osallistui viisi vapaaehtoista nuorta Vamoksesta. Suunnittelussa viitekehyksinä käytettiin Linda Finlayn teoriaa ryhmistä, Cole's seven steps – mallia sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvää teoriatietoa. Ryhmän tavoitteena oli vahvistaa osallistujien sosiaalisia vuorovaikutustaitoja toiminnallisten menetelmien ja keskustelun avulla. Ryhmän teemoja olivat sosiaaliset vuorovaikutustaidot, itsetuntemus, yksinäisyys ja jännittäminen. Teemat suunniteltiin yhdessä Vamoksen ja ryhmän osallistujien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia millaisia kokemuksia nuoret saavat sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistavasta ryhmästä, ja millaisia terapeuttisia tekijöitä ryhmässä ilmeni. Tarkoitus oli myös pohtia, millä tavoin tämän kaltainen ryhmätoiminta voisi auttaa syrjäytymisvaarassa olevia nuoria.</p> <p>Aineistonkeruumenetelmänä toimi kyselylomake, jonka osallistujat täyttivät ryhmän viimeisen kerran jälkeen. Vastaukset luokiteltiin ensin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jolla tutkittiin nuorten kokemuksia ryhmästä. Teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla tutkittiin mitä terapeuttisia tekijöitä vastausten perusteella ryhmän aikana on mahdollisesti ilmennyt. Teorianäkökulmaksi käytettiin Yalomien teoriaa ryhmän 11 terapeuttisesta tekijästä.</p> <p>Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulokset kokemuksista jakautuivat neljään osaan: kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä, negatiiviset tunnekokemukset, kokemukset toiminnasta ja kokemukset osallistumisesta. Kyselylomakkeiden vastausten teorialähtöisen sisällönanalyysin perusteella terapeuttisia tekijöitä ryhmän aikana esiintyi viittä. Näitä olivat sosiaalisten taitojen kehittyminen, toivon herättäminen, ihmissuhdetaitojen kehittyminen, mallioppiminen ja tiedon jakaminen.</p> <p>Tulosten perusteella osallistujien itsetuntemus lisääntyi ja he tunnistivat itsessään vahvuuksia ja heikkouksia. He olivat myös päässeet harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan ryhmässä omasta jännityksestä huolimatta. Tuloksentamme perusteella voidaan myös sanoa, että tämän kaltainen ryhmätoiminta mahdollisesti sopisi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille.</p>	
Avainsanat	sosiaaliset vuorovaikutustaidot, syrjäytyminen, ryhmämuotoinen toimintaterapia, ryhmän terapeuttiset tekijät, nuoret

Author(s) Title Number of Pages Date	Nadja Lumitsalo, Helena Vaaja Using occupational therapy group to strengthen young peoples' social interaction skills 48 pages + 3 appendices 14 April 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational therapy
Specialisation option	Occupational therapy
Instructor(s)	Toini Harra, Principal Lecturer Anja Sario, Senior Lecturer
<p>This qualitative study was carried out in co-operation with The Helsinki Deaconess Institutes' Vamos services. Vamos is a youth outreach service providing support and counselling for young people. The study consisted of an occupational therapy group with five voluntary participants. The planning of the group was based on the frameworks of Finlay's theory of groups, Cole's Seven Steps and general theory of social interaction. The purpose of the group was to strengthen each individual's social interaction skills through discussion and creative activities. The aim was also to consider if these kinds of group activities can be used to help young people at risk of exclusion. The sessions included four themes; social interaction skills, self-knowledge, loneliness and social anxiety. These themes were designed in conjunction with Vamos and the group participants.</p> <p>The data collection methods were questionnaires, which were completed by the participants subsequent to the session. The results of the questionnaires were first collated and used for data driven content analysis in order to observe and explore the experiences that participants gained from the group. Theory based content analysis was used by collating the data from the questionnaires to explore the therapeutic factors which occurred through group interaction. This was based on Yalom's theory of 11 therapeutic factors of group therapy.</p> <p>Content analysis results were divided into four parts: the increase of self-knowledge, the negative emotional experiences, experiences of the activities and the experience of inclusion. Theory-based content analysis concluded that five of the eleven therapeutic factors were outlined in the questionnaire data: the development of socializing techniques, instillation of hope, interpersonal learning, imitative behavior and imparting information.</p> <p>The conclusions based on the results are that participants' self-knowledge was increased and they recognized their own strengths and weaknesses. Participants were also able to practice their social skills with other group members despite their social anxiety. Based on the results we can also say, that this kind of group activity could be appropriate for young people at risk of exclusion.</p>	
Keywords	social skills, social exclusion, group work in occupational therapy, therapeutic factors in group, young people

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	4
2.1	Työn tavoite ja tutkimuskysymykset	4
2.2	Työelämänyhteistyökumppani	4
3	Teoreettiset lähtökohdat	6
3.1	Nuoruus ja syrjäytyminen	6
3.2	Ryhmämuotoinen toiminta	7
3.3	Sosiaalisuus ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot	8
4	Toteutunut sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistava ryhmä	12
4.1	Tavoitteiden ja päämäärien nimeäminen	13
4.2	Toimintojen valitseminen	15
4.3	Ryhmäkerran jäsentäminen	20
4.4	Ympäristön käyttö	22
4.5	Toimintojen porrastus ja soveltaminen	23
4.6	Ryhmän jäsenten motivoiminen	24
5	Aineiston keruu ja analysointi	26
5.1	Aineistonkeruumenetelmä	26
5.2	Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä käytetty teoria	27
5.3	Aineiston analysointi	30
6	Tulokset ja johtopäätökset	33
6.1	Osallistujien kokemukset ryhmästä	33
6.2	Ryhmässä esiintyneet terapeuttiset tekijät	35
6.3	Johtopäätökset	37
7	Pohdinta	39
	Lähteet	46
	Liitteet	
	Liite 1. Kyselylomake	
	Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	

Liite 3. Ryhmän mainos

1 Johdanto

Syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten määrästä on käyty keskustelua vuosia ja arvioinnit luvuista vaihtelevat 14 000:n ja 100 000:n välillä. Koska syrjäytymiselle ei ole vakiintunutta määritelmää, on vaihtelu arvioissa suurta ja tarkkaa määrää on vaikea sanoa. (Nuorten syrjäytyminen 2015.) Elinkeinoelämän vuonna 2012 julkaistu raportti esitti, että vuonna 2010 Suomessa oli yhteensä noin 51 300 syrjäytynyttä, 15–29 –vuotiasta nuorta. Syrjäytyneiksi raportin mukaan luokiteltiin sellaiset nuoret, jotka ovat työvoiman ja opiskelun ulkopuolella ja joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta. (Myrskylä 2012:1.) Nuorten syrjäytyminen on ollut viime aikoina paljon esillä yhteiskuntapolitiisena kysymyksenä ja huolenaiheena. (Aaltonen – Berg – Ikäheimo 2015: 155). Syrjäytymisilmiöön puuttumiseen tarvitaan sen monitahoisuuden vuoksi laaja-alaista osaamista ja moniammatillista yhteistyötä. Syrjäytymisen vastaisen työn kysymykset ja ongelmat ovat kuitenkin monella tapaa haasteellisia, ja yksimielisyyttä keinoista joilla hyvin tavoitteisiin päästään, voi olla vaikeaa löytää. (Laine – Hyväri – Vuokila-Oikkonen :18–20.)

Syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten kanssa työskentelee useita eri viranomaistahoja muun muassa koulutoimessa, sosiaalitoimessa, nuorisotoimessa, terveydenhuollossa, rikosoikeustoimessa ja kolmannella sektorilla. Syrjäytymisvaarassa olevien, näkyvästi ja ulkoisesti reagoivien yksilöiden tukijärjestelmä on usein läheteketju-luonteinen, jolloin he siirtyvät palvelujärjestelmästä toiseen. Syrjäytymisvaarassa olevien hiljaisesti ja sisäisesti reagoivien yksilöiden hoitoonohjaus taas ei välttämättä aina toimi, sillä palvelujärjestelmä ei huomaa heitä. Kummankin ryhmän nuorten kohdalla on toisaalta kyse myös hoitopaikkojen vähyydestä ja sopivien työmuotojen puutteesta. Erilaisissa julkisen palvelutoiminnan organisaatioissa olisi tärkeää oppia tunnistamaan nuorten syrjäytymisriskejä ja niitä tuottavia tekijöitä, sekä kehittää näihin kohdistuvia työmuotoja. (Linnossuo 2004: 19.) Opinnäytetyötä suunnitellessa kiinnostuimme toimintaterapian mahdollisuuksista syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi. Erityisesti ryhmämuotoisen toimintaterapian käyttö aiheen tutkimisessa kiinnosti meitä. Rusi-Pyykösen (2006) mukaan syrjäytymisvaarassa olevista henkilöistä etenkin nuorilla on usein vaikeuksia kahdenkeskisessä keskustelussa eritellä omaa elämäänsä, tunteitaan, toiveitaan ja osaamistaan. Toiminnan kautta voidaan mahdollis-

taa konkreettinen arjen hahmottaminen ja siihen tarttuminen. (Rusi-Pyykönen 2006: 22.)

Yhteistyökumppaniksemme laadulliseen opinnäytetyöhön saimme Helsingin Diakonissalaitoksen Vamoksen. Vamos on helsinkiläisille ja espoolaisille nuorille suunnattu matalan kynnyksen palvelukokonaisuus, joka tarjoaa asiakkailleen muun muassa työ- ja toimintakykyä tukevaa ohjausta ja toimintaa sekä erilaisia ryhmiä. Pää tavoitteena toiminnalla on löytää nuorelle reitti työelämään tai koulutukseen. (Vamos n.d.) Keskusteluissa yhteyshenkilöiden kanssa pääfokukseksi ryhmälle valikoitui sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja niiden vahvistaminen. Keskusteluissa tuli ilmi, että monelle Vamoksen nuorelle sosiaaliset vuorovaikutustilanteet tuntuvat ajoittain hyvin haastavilta. Osa nuorista on myös tuonut esille kokevansa yksinäisyyttä. Yhteistyökumppanin kanssa alustaviksi teemoiksi ryhmälle valittiin sosiaaliset vuorovaikutustaidot, itsetuntemus, yksinäisyys ja jännittäminen. Ryhmän alettua osallistujat saivat vielä osaltaan vaikuttaa ryhmän teemoihin.

Vuorovaikutus muiden kanssa on tärkeä osa eri yhteisöissä toimimista ja selviytymistä. Monet ihmisten vuorovaikutusta ja arkista kanssakäymistä edistävät toiminnat voidaan ajatella osallisuutta ja liittymistä tukeviksi, ja tätä kautta syrjäytymistä ehkäiseviksi (Laine ym. 2010: 18). Myös tämän vuoksi koimme sosiaalisten taitojen teeman tärkeäksi. Opinnäytetyössä suunnittelimme sosiaalisten vuorovaikutustaitojen toimintaterapiaryhmän jonka toteutimme Vamos Herttoniemen toimipisteessä. Ryhmän tavoitteena oli vahvistaa osallistujien sosiaalisia vuorovaikutustaitoja toiminnallisten menetelmien ja yhteisen keskustelun avulla. Ryhmän edetessä fokus ja tavoite kuitenkin muuttuivat sosiaalisten vuorovaikutustaitojen konkreettisesta harjoittelemisesta osallistujien omien sosiaalisten taitojen itsetutkiskeluun, omien voimavarojen löytämiseen ja niiden vahvistamiseen. Ryhmän lopuksi keräsimme kyselylomakkeen avulla osallistujien kokemuksia ryhmästä. Työn tavoitteena oli tutkia millaisia kokemuksia nuoret saivat kyseisestä ryhmästä ja mitä terapeuttisia tekijöitä kyselylomakkeen perusteella ryhmän aikana mahdollisesti ilmeni. Vastaukset luokittelimme ja analysoimme käyttäen sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysia että teorialähtöistä sisällönanalyysia. Tulosten perusteella pohdimme tämän kaltaisen toimintaterapiaryhmän soveltuvuutta syrjäytymisvaarassa oleville nuorille

Tuoreessa THL:n ja Nuorisotutkimusverkoston yhteisessä tutkimushankkeessa (Aaltonen – Berg – Ikäheimo 2015) on tutkittu nuorten syrjäytymisen ehkäisytoimien kustan-

nuksia ja vaikuttavuutta rekisteriaineistoja tutkimalla, sekä palvelujärjestelmässä työskentelevien ammattilaisten ja asiakkaina olevien nuorten haastatteluilla. (Aaltonen ym. 2015: 149.) Tutkimushankkeen tuloksissa mainitaan, että yksi tärkeä asia syrjäytymisen vastaisessa työssä pelkän työelämään aktivoinnin lisäksi olisi pohtia hyvinvoinnin vahvistamista muun muassa terveyteen ja mielenterveyteen liittyvää tukea lisäämällä. (Aaltonen ym. 2015: 134.) Suunnittelemassamme ryhmässä halusimme osaltaan keskittyä nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistamisen kautta. Tutkimuksessa myös mainitaan, että yleisesti syrjäytymisen tutkimuksessa ja kehittämistoiminnassa nuorten omaa kokemustietoa on hyödynnetty melko vähän. Nuorten oma kokemustieto olisi kuitenkin tärkeää, sillä juuri sen kautta olisi mahdollista lisätä ymmärrystä ehkäisytoimenpiteiden saavutettavuudesta ja toimivuudesta (Aaltonen ym. 2015: 41.) Tämä tukee myös työmme tavoitetta kokemustiedon hankkimisessa. Halusimme myös omassa työssämme tutkia nuorten kokemuksia toteuttamastamme ryhmätoiminnasta jotta kokemustietoa voitaisiin mahdollisesti hyödyntää samankaltaisen kohderyhmän kanssa työskennellessä.

Opinnäytetöitä ryhmämuotoisen toimintaterapian käytöstä nuorista koostuvalle asiakasryhmälle löytyi jonkin verran, esimerkiksi nuorisopsykiatrian teemaan liittyen. Aihetta oli tutkittu muun muassa Tiia Kalliolan ja Riikka Rätön (2008) opinnäytetyössä ”Miten tukea nuoren sosiaalista osallistumista? Ryhmämuotoisen toimintaterapian kehittäminen nuorisopsykiatriselle osastolle.” Opinnäytetöitä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ja nimenomaan sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin keskittyen emme löytäneet.

Raporttimme esittelee seuraavaksi opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset sekä työelämänyhteistyökumppanimme. Tämän jälkeen kerromme opinnäytetyön taustalla vaikuttaneen teorian ja viitekehykset. Teorian esittelyn jälkeen kuvaamme toteuttamamme ryhmän suunnitteluprosessin vaiheet Finlayn (1993) ryhmämuotoisen toimintaterapian teorian avulla. Sen jälkeen esittelemme käyttämämme aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät, saamamme tulokset ja johtopäätökset. Pohdinnassa tarkastelemme ja arvioimme opinnäytetyöprosessiamme ja tarkastelemme luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttaneita tekijöitä.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Työn tavoite ja tutkimuskysymykset

Laadullisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistava toimintaterapiaryhmä. Ryhmän tavoitteena oli vahvistaa osallistujien sosiaalisia vuorovaikutustaitoja toiminnallisten menetelmien ja keskustelun avulla. Ryhmän teemat olivat sosiaaliset vuorovaikutustaidot, itsetuntemus, yksinäisyys ja jännittäminen. Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Miten nuoret kokivat sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistavan toimintaterapiaryhmän?
2. Minkälaisia terapeuttisia tekijöitä ryhmässä esiintyi osallistujien vastausten perusteella?

Tavoitteena oli myös antaa Vamokselle tietoa, jonka avulla he voivat suunnitella omaa toimintaansa tarkoituksenmukaisemmaksi nuorten tarpeita ajatellen. Vamospalvelut voi halutessaan hyödyntää opinnäytettämme, sillä opinnäytteemme tuotti tietoa siitä, minkälainen kokemus sosiaalisia taitoja vahvistava toiminta ryhmään osallistuneille Vamoksen nuorille oli. Tämä voi auttaa Vamosta kohdentamaan ryhmätoimintaansa ja priorisoimaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyen tärkeimpiä osa-alueita toiminnassaan. Opinnäytetyömme tuloksista voi olla myös hyötyä muille samankaltaisessa toiminnassa nuorten kanssa työskenteleville ihmisille. Työn tavoitteena oli myös pohtia, miten tämän kaltainen ryhmätoiminta sopisi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille.

2.2 Työelämänyhteistyökumppani

Opinnäytetyömme työelämänyhteistyökumppanina toimi aluksi Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palvelukokonaisuuden Vamos Pasilan toimipiste ja ryhmä nimeltä Mun Startti. Opinnäytetyön tekemisen aikana Vamoksessa tapahtui kuitenkin muutoksia, mikä johti siihen, että uudeksi yhteistyökumppaniksemme tuli Vamos Herttoniemi. Ryhmä suunniteltiin alun perin Vamos Pasilan ryhmänohjaajien ja opinnäytetyömme

yhteistyöhenkilöidemme Heini Hämäläisen ja Karoliina Sipilän kanssa vastaamaan nimenomaan Vamos Pasilan tarpeisiin, joten työn suunnitteluvaihe toteutettiin Vamos Pasilan kanssa. Yhteistyökumppanin vaihdos tapahtui työn suunnitteluvaiheen ja ryhmän toteutuksen välissä, mikä tarkoitti käytännössä sitä, että huolimatta suunnitelmistamme Vamos Pasilan tarpeisiin, toteutimme ryhmän Vamos Herttoniemessä Nuorten Toimintakeskuksen ja Starttityöpajan nuorille. Herttoniemessä yhteishenkilönämme toimi ryhmänohjaaja Anni Kauppinen.

Vamos on 16–29-vuotiaille helsinkiläisille ja espoolaisille nuorille suunnattu matalan kynnyksen palvelukokonaisuus, jonka toiminnan tarkoituksena on vahvistaa nuoren omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä tukea yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja oman paikan löytämisessä. Pää tavoitteena toiminnalle on, että nuori löytää tien koulutukseen tai työelämään. Vamoksen palvelukokonaisuus tarjoaa yksilöllistä tukea sekä ohjattua ryhmätoimintaa 16–29-vuotiaille nuorille (Vamos n.d.) Nuorilla saattaa olla haasteita esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, arjen hallinnassa ja tulevaisuuden suunnittelussa muun muassa työn tai opiskelupaikan suhteen (Alanen – Kotkavuori 2014: 20–21).

Nuoret ohjautuvat Vamokseen joko itse, vanhempien, lähipiirin, sosiaalitoimen, terveys-toimen tai oppilaitoksen kautta ja työskentely perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen. Vamoksessa nuori voi ohjautua yksilötuen piiriin, johon kuuluu etsivä nuorisotyö ja ura-palvelut tai ryhmätoimintoihin, joihin kuuluu kolme ryhmää: Toimintakeskus, Starttityöpaja ja kuntouttava työtoiminta. Nuori voi hyödyntää sekä yksilötukea että ryhmätoimintaa samanaikaisesti tai vain jompaakumpaa. Vamos tarjoaa nuorille monenlaista toimintaa ja apua, esimerkiksi arjen ja elämänhallinnan tukea, palveluohjausta & verkostotyötä, vertaistukea, harrastuksia, vapaaehtoistoimintaa, tapahtumia ja tilaisuuksia, oman kyvykkyyden tunnistamista, voimavaraistavaa ympäristöä ja jatkopolkuja tulevaisuuteen. Arjen ja elämänhallinnan tuki pitää sisällään esimerkiksi vuorovaikutustaitojen harjoittamista, psyykkisen hyvinvoinnin tukemista ja päivärytmin vahvistamista. Vamoksessa järjestetään vaihtelevia harrasteryhmiä ja vertaisryhmiä henkilökunnan osaamisen ja kiinnostuksen mukaan ja nuorten kiinnostusten pohjalta. Palveluohjaus ja verkostotyö pitävät sisällään ohjaamisen erilaisten palveluiden piiriin, esimerkiksi asu-mispalveluihin tai päihdepalveluihin. Vamoksessa tavoite olisi, että nuoret tunnistaisivat omia kykyjään ja intressejään ja ohjautuisivat lopulta esimerkiksi urapalveluiden kautta haluamalleen jatkopolulle esimerkiksi työkokeiluun tai koulutukseen. (Alanen – Kotkavuori 2014: 64–65.)

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Nuoruus ja syrjäytyminen

Nuoruusikä määritellään usein eräänlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen, sekä elämänvaiheena, jonka aikana haetaan omaa paikkaa yhteiskunnassa. Nuoruuden aikana yksilö kehittyy fyysisesti ja oppii erilaisia yhteisöissä tarvittavia taitoja ja valmiuksia itsenäistyä ja käydä läpi erilaisia rooleja. Erilaisten kehitystehtävien ja sosiaalisten tapahtumien kautta luodaan pohjaa aikuisuudelle. Nykyään nuoruutta pidetään varsin pitkänä ajanjaksona, jonka alku on päättymistä selkeämmin määriteltävissä. Ajanjakson voi kuitenkin jaotella esimerkiksi varhaisnuoruuteen (11–14 ikävuotta), keskinuoruuteen (15–18 ikävuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 ikävuotta), jota joskus myös nimitetään varhaisaikuisuudeksi. (Korkiakangas – Lyytinen – Lyytinen 1998: 256–257.) Nuoruutta määritellään etenkin lainsäädännössä usein iän kautta, jolloin nuorilla tarkoitetaan yleensä vähintään 15-vuotiaita oppivelvollisuuden päättämisen mukaan (Ala-Kauhaluoma ym. 2013: 57).

Nuorten syrjäytyminen ei ole yksiselitteinen, vaan moniulotteinen ja vaikeaselkoinen kokonaisuus, jonka vuoksi myös syrjäytymisen ehkäisy ei aina ole yksinkertainen tehtävä. Syrjäytymisellä yleensä tarkoitetaan pitkäaikaisen ja uusiutuvan työttömyyden lisäksi myös heikkoja sosiaalisia siteitä ja verkostoja. Näin ollen syrjäytymistä sanana käytetään usein kuvaamaan köyhyyttä ja huono-osaisuutta moniulotteisena ilmiönä ja poikkeavuutena tavanomaiseksi katsotusta elämästä. (Ala-Kauhaluoma ym. 2013: 6, 8, 55–56.) Syrjäytymisessä huono-osaisuuden katsotaan kasautuneen niin, että ihminen ei esimerkiksi puutteellisen koulutuksen, työttömyyden tai erilaisten elämönhallinnan ongelmien vuoksi pysty osallistumaan yhteiskunnan toimintaan. Myöskään syyt syrjäytymiselle eivät ole yksiselitteisiä syytä, vaan siihen johtavat kehityspolut ja huono-osaisuuden kasautuminen voivat alkaa jo varhaislapsuudessa erilaisten suojaavien tekijöiden ja mukautumiskyvyn puuttuessa. (Andersson – Eriksson – Hovi – Kajantie – Laivuori – Räikkönen 2013: 23.) Julkisessa keskustelussa käytetään myös monesti Pekka Myrskylän määritelmää, jonka mukaan syrjäytyneitä nuoria ovat korkeintaan perusasteen suorittaneet työvoiman ja opiskelun ulkopuoliset henkilöt. Nuorten syrjäytymistä koskevissa tutkimuksissa usein korostetaan myös sitä, että huono-osaisuus on harvoin kasaantunut erittäin vakavasti, ja siksi puhutaan syrjäytymisen sijaan mie-

luummin nuorten syrjäytymisvaarasta, eli nuorten myöhempään huono-osaisuuteen vaikuttavista todennäköisyyksistä. (Ala-Kauhaluoma ym. 2013: 56–57.)

Ulvisen mukaan syrjäytymiskeskustelussa ei tulisi keskittyä vain koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymiseen, vaan sen sijaan olisi aina kysyttävä mistä ja millä tavalla nuori voi syrjäytyä. Tällöin syrjäytyminen sanana viittaisi nuoren vastentahtoiseen ulosajautumiseen joltakin sosiaalisen yhteisön ja yhteiskunnan elämänalueelta, joka on ollut hänelle mahdollinen. Esimerkiksi yhteiskunnan kannalta nuori voi olla työelämästä syrjäytynyt yksilö, mutta nuori itse saattaa kokea asian eri tavalla. Hän voi olla syrjäytynyt työelämästä mutta ei välttämättä esimerkiksi sosiaalisista suhteista, vaan hän saattaa olla tällä elämän osa-alueella hyvinkin aktiivinen. Siksi syrjäytymisessä kysymys on enemmänkin kiinnittymisestä päivittäiseen elämään eri elämän osa-alueilla. Yksittäisen ihmisen kohdalla syrjäytymisellä tarkoitetaan toimintakyvyn menettämistä elämänalueella, jolla hän on aikaisemmin ollut toimintakykyinen. (Ulvinen 2014: 40.)

3.2 Ryhmämuotoinen toiminta

Yksi askel syrjäytymisen suuntaan voi liittyä vaikeuteen toimia ryhmissä (Mattila 2014: 196). Elämä toteutuu erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä niin kotona, opiskelussa kuin työelämässä, ja ryhmään kuulumisen ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa on yksi ihmisen perustarpeista. Ryhmien ulkopuolelle jääminen voi osaltaan johtaa syrjäytymiseen ja toiminnalliseen deprivatioon. Toiminnallisella deprivatiolla tarkoitetaan tilaa, jossa henkilöltä suljetaan pois mahdollisuus osallistua hänelle merkityksellisiin tai välttämättömiin toimintoihin sellaisten tekijöiden vaikutuksesta, jotka eivät ole hänen kontrolloitavissaan. Terapeuttisissa ryhmissä toimintaa pyritään käyttämään muutosvoimana asiakkaan ongelmien ratkaisemisessa, ja ryhmät suunnitellaan ja tavoitteet erilaisille toiminnoille asetetaan siihen osallistuvien henkilöiden tarpeiden, kykyjen ja mielenkiinnonkohteiden mukaan (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 15, 161–162, 166.) Ryhmämuotoiset toimintaterapiainterventiot ovat monen asiakkaan kohdalla ideaaleja sosiaalisen osallistumisen ja toimimisen harjoitteluun. Ryhmään toimintaterapeutti valitsee yleensä 3–8 asiakasta, joilla on samankaltaisia ongelmia ja haasteita sekä tavoitteita. Ryhmällä voi olla yksi tai useampi yhteinen tavoite jota kohti pyritään, jonka lisäksi asiakkailla voi olla yksilökohtaisia tavoitteita ryhmän suhteen. Tällaisissa ryhmissä asiakkaita pyritään aktiivisesti myös osallistamaan käytettyjen

toimintojen valintaan. Lopussa se, miten alussa asetettuja tavoitteita on ryhmässä saavutettu, voidaan käyttää ryhmän tuloksellisuuden mittarina. (Cole 2005: 91.)

Kokemus ryhmään kuulumisesta on usein ihmisille hyvin tärkeää, ja se auttaa itsetuntemuksen ja itseilmaisun lisääntymisessä. Ryhmässä on mahdollista oppia tuntemaan ja ymmärtämään omia tunteita, eläytymään toisten tilanteisiin, ottamaan huomioon toisten tunteet ja erottamaan omat tunteet muiden tunteista. Koska ihmiset oppivat toinen toisiltaan, saattaa ryhmä toimia eräänlaisena oman toiminnan sekä sosiaalisen identiteetin ja vuorovaikutuksen peilinä. Koska ryhmätilanteissa tapahtuvasta toiminnasta saatu palaute on useimmiten konkreettista ja välitöntä, auttaa tämä tehokkaasti muokkaamaan jäsenten käyttäytymistä. Ryhmissä voidaankin muun muassa oppia normeja ja tapoja vastata muiden odotuksiin ja vaatimuksiin. Ryhmän toiminta sisältää usein myös paljon tuen jakamista ja antamista muille. (Hautala ym. 2011: 162.)

Terapeuttisissa ryhmissä toimintaa pyritään käyttämään muutosvoimana ja mahdollisuutena parantaa elämänlaatua. Siksi pääasiallinen tavoite ryhmään osallistumisessa on muutos yksilössä itsessään, jolloin hän voisi nähdä itsensä eri tavalla ja löytää tarkoituksenmukaisempia lähestymis- ja toimintatapoja arjen eri tilanteisiin. Terapeuttinen toiminta ryhmässä mahdollistaa erilaisten roolien kokeilua, tasavertaisen työskentelyn sekä vastuun jakoa ja hajauttamista. Tarkoituksenmukaisesti sovellettu toiminta lisää ryhmän jäsenten vuorovaikutustaitoja sekä oman toiminnan ja käyttäytymisen arvioimista. Jotta jäsenten olisi mahdollista hahmottaa toiminnan terapeuttiset ominaisuudet ja sitoutua ryhmään, olisi tärkeää että valitut toiminnat vastaisivat heidän tarpeitaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Ryhmää suunniteltaessa onkin tärkeää, että ryhmäläisistä löydetään jokin yhteinen teema, tekijä tai ongelma. Se helpottaa ryhmäläisten kykyjen ja mielenkiinnonkohteiden löytymistä ja tavoitteiden asettelua. (Hautala ym. 2011: 178–179.)

3.3 Sosiaalisuus ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot

Sosiaalisuus ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot eivät ole sama asia. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttiin sidottu tarve, joka määrittää kuinka paljon halutaan olla tekemisissä ihmisten kanssa ja kuinka paljon halutaan viettää aikaa yksin. Sosiaaliset vuorovaikutustaidot taas kertovat kyvystä olla muiden ihmisten kanssa ja niitä voi oppia jokainen, oli sosiaalinen tai ei. On myös mahdollista, että sosiaalinen ihminen tahtoisi

olla muiden ihmisten seurassa mutta heikkojen sosiaalisten vuorovaikutustaitojen takia hän ei tulekaan toimeen toisten kanssa. Sosiaalisten taitojen määrittäminen on vaihdellut paljon eri aikakausina ja riippuen kulttuurista. On kuitenkin ominaisuuksia, joita voidaan pitää sosiaalisina taitoina riippumatta ajasta ja kulttuurista. Tärkeimpänä sosiaalisena taitona voidaan pitää sitä, että ihmisellä on laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseen ja kyky valita näistä vaihtoehdoista tilanteeseen sopiva tapa toimia. Erilaisia toimintamalleja, esimerkiksi vetäytyminen, neuvottelemineen, sovitteluinen ja ongelmaan puuttumineen, käyttämällä pystytään välttämään ristiriitatileteet ja päätyämään rakentavaan ratkaisuun. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää toista ihmistä, hänen tunteitaan ja näkökantojaan. Kykyyn ymmärtää toista ihmistä lukeutuu myös empatia ja sympatia, eli kyky asettua toisen asemaan ja myötätunnon kokemineen toista kohtaan. Hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyyt ovat myös sosiaalisia taitoja, tosin niissä voi ilmetä synnynnäisiä eroja. Sosiaaliset taidot eivät kuvasta vain kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa vaan tuovat esille myös henkilön persoonaa, sillä rakentava sosiaalinen käyttäytyminen vaatii esimerkiksi itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa ja kykyä kontrolloida ja arvioida omaa käytöstään. (Keltinkangas-Järvinen 2010: 17–18, 22–24.)

Yksittäisten sosiaalisten taitojen luettelo on laaja, sillä erilaisia sosiaalisia vuorovaikutustilanteita on useita ja niissä menestyminen vaihtelee tilanteesta ja ajankohdasta riippuen. Keskeisiä sosiaalisia taitoja, joita käytetään kahden tai useamman henkilön välillä ovat liittymiskäyttäytyminen, prososiaalisuus, yhteistoiminnallisuus ja mielialan ja emotionaalisten ilmaisujen säätely. Useimmilla ihmisillä on vahva tarve liittyä toisten ihmisten seuraan, tosin lähestymismotivaation voimakkuus voi vaihdella riippuen tilanteesta. Lähestymismotivaatio ja taito liittyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen helpottavat vuorovaikutusta ja helpottavat ihmissuhteiden solmimista. Onnistuneen seuraan liittymisen edellytyksiksi katsotaan avoin käytös vuorovaikutustilanteessa, sosiokognitiiviset taidot ja sosiaalinen tieto siitä, minkälainen käytös on sopivaa ja mikä ei. Liittyminen vaatii myös taitoa havainnoida ja arvioida muiden motiiveja sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja taitoa yhdistää niitä omiin motiiveihin. Lähestymismotivaation lisäksi ihmisessä vaikuttaa myös välttämismotivaatio. Ihminen, jolla on korkea välttämismotivaatio, voi käyttäytyä vetäytyvästi ja olla passiivinen. Ihmisen liittymiskäyttäytymistä voi kuitenkin hallita joko lähestymismotivaatio, välttämismotivaatio tai molemmat, jolloin esimerkiksi ihmisellä voi olla korkea välttämismotivaatio mutta korkea lähestymismotivaatio. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen haluaisi liittyä seuraan mutta ei kykene siihen esimerkiksi voimakkaan ahdistuksen vuoksi. (Laine 2005: 115–123.)

Ihmisen käytös vaihtelee prososiaalisesta käytöksestä epäsosiaaliseen käytökseen. Prososiaalinen käytös on kaikista sosiaalisinta käytöstä ja aggressio kaikista epäsosiaalisinta. Prososiaalinen käytös kumpuaa halusta auttaa toisia ihmisiä ja prososiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavat yhteisön sosiaaliset normit kuten vastavuoroisuus, sosiaalinen vastuu, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus. Prososiaalisuus ilmenee esimerkiksi auttamisena, vaikka auttaja ei saisi siitä mitään vastapalvelusta itselleen. Prososiaalisuuden ilmenemismuotoja ovat myös antaminen, jakaminen, tukeminen, suojeleminen, huolenpito ja lohduttaminen. Prososiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttavatkin empatian tunteet: kyky asettua toisen asemaan ja ymmärtämys ja myötäelävä huolenpito. (Laine 2005: 115–123.)

Prososiaalinen ihminen saa helposti muilta sosiaalisen hyväksynnän ja hänen on helpompaa solmia sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä. Yhteistoiminnassa ihmiset pyrkivät yhteiseen päämäärään ja molemminpuolisen hyödyn saavuttamiseen. Yhteistoiminnassa toimiessaan ihmiset auttavat toisiaan enemmän ja sitoutuvat paremmin toimintaan kuin kilpailutilanteessa. Tämän kaltainen toiminta vaatii ihmiseltä monenlaisia taitoja, muun muassa: kykyä tehdä aloitteita, kykyä kuunnella muita, kykyä noudattaa sääntöjä, sosiaalista herkkyyttä toimia hienotunteisesti ja halua suostua kompromisseihin. Ihmisen mielialalla ja tunteilla on vaikutusta ihmissuhteissa. Hyvällä tuulella olevien ihmisten on tutkittu olevan anteliaampia ja optimistisempia kuin muulloin. Mieliala näkyy myös ihmisen statuksessa ryhmässä. Positiivinen mieliala liittyy hyvään statukseen ja suosioon kun taas negatiivinen mieliala liittyy torjuttuun asemaan. Hyväksyttävään sosiaaliseen käytökseen liittyy tilanteeseen sopivien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä omien emotionaalisten aikeiden osoittaminen. Kyky sopeuttaa mielialoja ja tunteita tilanteeseen sopiviksi kertoo itsesäätelytaidoista. Tällä tavoin taitava ihminen pystyy kontrolloimaan negatiivisia mielialoja ja aggressiota ja kykenee näin sopeuttamaan mielialaansa tarkoituksenmukaisesti. Mikäli ihmisellä ei ole itsesäätelytaitoa, voi hän reagoida negatiivisin tunteenpurkauksin. Tästä taas voi seurata negatiivisia seurauksia sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa. (Laine 2005: 115–123.)

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen voi välillisesti vaikuttaa monia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi itsetuntemus, toisen tuntemus ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Ihminen kokee olonsa uhatuksi kun oman minäkäsityksen ja ympäristön välillä on ristiriita. Tämä tarkoittaa sitä, että yksilö saa ympäristöstään minäkäsitykselleen vastakkaista informaatiota. Ristiriita voi olla subjektiivinen tai objektiivinen, esimerkiksi sosiaa-

liselta minäkuvaltaan heikko saa ympäristöstä palautetta joka kertoo hänen olevan suosittu tai ihminen, joka uskoo toimivansa oikeudenmukaisesti mutta kuvittelee jonkun muun pitävän häntä epäreiluna. Uhkaava ja stressaava tilanne aiheuttaa jännitystä ja ahdistusta, josta yksilö pyrkii selviytymään mahdollisimman nopeasti. Selviytymiskeinoja on useita, muun muassa repressio eli torjunta, projektio, regressio ja rationalisointi. Ongelma selviytymismekanismien käyttämisessä on kuitenkin se, että ne voivat vääristää yksilön minäkäsitystä, aiheuttaa virhetulkintoja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja haitata psyykkistä kehitystä. (Laine 2005: 28–30, 141–143.)

Muiden ihmisten odotukset ovat olennainen osa sosiaalista kanssakäymistä. Sosiaalinen kanssakäyminen on osallistumista ihmisten tavoitteiden, toiveiden ja odotusten verkostoon. Sosiaalisesti hyväksyttävä käytös edellyttää eri osapuolien odotusten tiedostamista ja oman toiminnan sovittamista yhteen niiden kanssa. Aina ihmiset eivät kuitenkaan tiedosta omia odotuksiaan tai ymmärrä niitä, mikä voi johtaa epäonnistumisen kokemukseen sosiaalisissa suhteissa. Epäonnistuminen luo ristiriitaa ja paineita, jotka saattavat aiheuttaa epävarmuutta ja turvattomuuden tunteita. Kielteiset kokemukset ja käsitykset toisesta ihmisestä voivat aiheuttaa ristiriitaisia itsearviointia ja herättää turvattomuuden tunteita sekä negatiivisia käyttäytymisodotuksia. Tällöin vuorovaikutusta voivat sävyttää esimerkiksi vihamielisyys, alistaminen, kilpailu, välinpitämättömyys ja määrääminen. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisen tunnepitoisilla havainnoilla, minäkäsityksellä ja yksilön yleistyneellä tavalla suhtautua muihin ihmisiin on suuri merkitys. Jos ihmisellä on esimerkiksi huono itsetunto, voi hän suhtautua itseensä ja muihin ihmisiin ristiriitaisesti. Yksilö saattaa tällöin suhtautua muihin epäluuloisesti ja pelätä muiden kielteistä suhtautumista. Tämän lisäksi yksilön asenne itseään kohtaan ja kielteiset odotukset muita kohtaan heijastuvat yksilön käytöksessä. Vastaavasti myönteinen minäkäsitys ja positiiviset odotukset muita kohtaan vaikuttavat rakentavalla tavalla ihmissuhteisiin. (Laine 2005: 28–30, 141–143.)

4 Toteutunut sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistava ryhmä

Toimintaterapiassa on käytettävissä laaja valikoima erilaisia ryhmiä, joista jokaisella on omat terapeutit tehtävänsä ja tarkoituksensa. Ryhmät voidaan luokitella kahteen ryhmätyyppiin, joita ovat toiminnalliset ryhmät ja tukea antava ryhmät, sekä näiden yhdistelmät. Toimintaryhmät ja tukea antavat ryhmät taas jakautuvat neljään erilaiseen ryhmäelementtiin jatkumolle, josta tulee ilmi ryhmän orientaatio ja terapeutin tavoite. Nämä jatkumon ryhmäelementit ovat tehtävä-, sosiaalinen, kommunikaatio- ja psykoterapiaryhmä. Toimintaryhmissä, joihin kuuluvat tehtävä – ja sosiaaliset ryhmät, fokus on enimmäkseen yksilöissä ja tuotoksessa. Tukea antavissa ryhmissä, joihin kuuluvat kommunikaatioryhmät ja psykoterapiaryhmät, fokus on taas enemmänkin koko ryhmässä ja ryhmäprosessissa. (Finlay 1993: 7–9.) Ryhmämme tarkoitus oli alun perin olla tukea antava ryhmä, jossa huomio kohdistuisi koko ryhmään ja sen prosessiin sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Tarkoitus oli käyttää ryhmässä kommunikaatioryhmälle tyypillisiä piirteitä. Näitä ovat muun muassa luovien terapiamuotojen, keskustelujen ja erilaisten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittävien harjoitusten käyttö (Finlay 1993: 9–10). Tavoitteena oli, että osallistujat tätä kautta voisivat tutkia ja vahvistaa omia sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan sekä saada rohkeutta toimia sosiaalisissa tilanteissa.

Ryhmän edetessä havaitsimme, että keskustelu ryhmäläisten välillä oli hyvin vähäistä ja painostaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ei tuntunut mielekkäältä tai hyödylliseltä asiakkaiden tilanteessa. Tämän vuoksi muokkasimme tavoitetta siten, että ryhmän avulla oli tarkoitus lisätä asiakkaiden tietoisuutta omista sosiaalisista vuorovaikutustaidoista. Itsetutkiskelun apuna käytettiin luovia menetelmiä. Suoranaisen keskustelemisen sijaan ryhmässä harjoiteltiin esimerkiksi sitä, että asiakkaat löytäisivät omia vahvuuksiaan, uskaltaisivat osallistua omien töidensä jakamiseen ja tuoda esiin omia ajatuksiaan ryhmässä käsittelemme aiheisiin liittyen.

Ryhmän kokoontui kerran viikossa Vamos Herttoniemen tiloissa kello 10.30–12.00 välisenä aikana. Ryhmäkertoja oli yhteensä viisi. Ennen ryhmäntoteutuksen aloittamista kävimme mainostamassa tulevaa ryhmää Herttoniemen toimipisteen asiakkaana oleville nuorille, ja kerroimme ryhmän teemoista, tarkoituksesta ja tavoitteista. Lisäksi teimme ryhmästä mainoksen (Liite 3), jonka jätimme Vamokseen luettavaksi. Nuoret saivat ilmaista halukkuutensa ryhmään osallistumisesta mainostuksen aikana tai myöhemmin

jollekin Vamoksen työntekijöistä. Ryhmään osallistui viisi vapaaehtoista nuorta, joista osa oli Vamos Herttoniemen Toimintakeskuksen ryhmän ja osa Starttityöpajan ryhmän asiakkaita. Ryhmäläiset osallistuivat ryhmäkerroille vaihtelevasti. Osallistujista kaksi sitoutui ja osallistui ryhmäkerroille muita säännöllisemmin.

Ryhmämuotoisen toimintaterapian suunnittelu vaatii monien eri tekijöiden huomioon ottamista ja voi ajoittain olla työlästä. Huolellinen suunnittelu on kuitenkin tärkeää, jotta toiminnasta saadaan terapeuttista, eikä tehtäviä suoritettaisi vain tekemisen vuoksi. Ryhmää suunniteltaessa ohjaajan tulee selvittää asiakkaiden tarpeet, selventää ryhmän päämäärä ja tavoitteet, sekä mukauttaa käytettyjä toimintoja ja omaa rooliaan ohjaajana niin, että ne vastaisivat ryhmälle asetettuihin tavoitteisiin. (Finlay 1993: 89, 120.)

Finlayn mukaan ryhmän suunnittelu pitää sisällään kuusi vaihetta, joita ovat tavoitteiden määrittely, toimintojen valitseminen, ryhmäkertojen jäsentäminen, ympäristön käyttäminen, toimintojen porrastaminen ja soveltaminen sekä ryhmäläisten motivoiminen (Finlay 1993: 89). Kyseiset kohdat ryhmämme suunnittelun kulussa esittelemme seuraavaksi.

4.1 Tavoitteiden ja päämäärien nimeäminen

Tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa toimintaterapiaryhmän suunnittelua. Valittujen toimintojen tulisi olla tarkkaan suunniteltuja ja arvioituja, jotta ne olisivat ryhmäläisille merkityksellisiä ja tukisivat ryhmälle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Toimintaterapeutin on tärkeää tietää, mitä ryhmän avulla halutaan saavuttaa, jotta ryhmän rakenne olisi helpompi suunnitella asetettuja tavoitteita tukevaksi. Ryhmän lopussa palataan alussa asetettuihin tavoitteisiin, ja tutkitaan kuinka hyvin tavoitteita ollaan ryhmän aikana ja avulla pystytty saavuttamaan. (Finlay 1993: 90–91.) Suunnitteluvaiheessa ryhmämme tavoitteena oli, että osallistujat pääsisivät erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla tutkimaan omia sosiaalisia vuorovaikutustaitojaan ja vahvistamaan niitä. Tarkoitus oli myös, että osallistujat saisivat rohkeutta sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. Sosiaalisten vuorovaikutustaitojen aihetta käsiteltiin siihen liittyvien eri teemojen kautta, ja jokaiselle ryhmäkerralle oli myös erikseen oma päämääränsä. Teemoja olivat

omat sosiaaliset vuorovaikutustaidot, itsetunto ja ystävyys, kuunteleminen, yksinäisyys ja jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa.

Alun perin koetimme luoda keskustelevaa ilmapiiriä ja käyttää toimintoina erilaisia sosiaalisia vuorovaikutustaitoja kehittäviä tehtäviä ja harjoituksia. Ryhmän edetessä tavoitetta päätettiin kuitenkin mukauttaa ryhmäläisten sen hetkistä kykyä vastaavaksi siten, että siirsimme fokusta vuorovaikutuksesta ja ryhmän prosessista asiakkaiden yksilölliseen prosessiin ja itsetutkiskeluun. Tällöin myös yhdeksi uudeksi tavoitteeksi muodostui se, että osallistujat lisäävät tietoisuuttaan omista sosiaalisista vuorovaikutustaidoistaan erilaisten luovien toimintojen avulla, ja harjoittelevat oman työn jakamista muille ryhmäläisille. Esimerkiksi viidennen ryhmäkerran toimintana oli maalata kuva siitä, millä jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa itsestä tuntuu, ja millaisia pelkoja sen taustalla saattaa vaikuttaa. Maalaamisen jälkeen ryhmäläiset saivat halutessaan näyttää työnsä muille, jonka jälkeen pyrimme ohjaajina keskustelemaan maalauksissa ilmenneistä asioista ja kävimme yhdessä läpi listaa, jossa oli jännitystä helpottavia neuvoja.

Tehokas tavoite on sellainen, joka kertoo mitä halutaan saavuttaa, millä keinoilla tavoite aiotaan saavuttaa, ja millä kriteereillä tavoitteen saavuttamista arvioidaan toiminnan tai ryhmän lopuksi. Tavoitteiden tulisi olla realistisia ja terapeutin sekä ryhmän jäsenten yhdessä sopimia. Ryhmän tavoitteet määrittelevät sen, mitä ryhmäläiset ovat saavuttaneet ryhmän lopuksi. Ryhmän yhteisen tavoitteen lisäksi ryhmäläisille asetetaan usein vielä omat yksilölliset tavoitteet. (Finlay 1993: 98.) Ryhmämme jäsenille ei tehty yksilöllisiä tavoitteita, sillä tapasimme varsinaiset ryhmäläiset ensimmäistä kertaa ryhmän alkamispäivänä, eikä alkuarvioinneille ollut ajallisesti resursseja. Ryhmän päätavoitetta ei erikseen ryhmäläisten kanssa suunniteltu, sillä ryhmään tulivat vapaaehtoisena ne nuoret, jotka kokivat itse tarvitsevansa tämän kaltaista sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistavaa ryhmää. Ryhmän päätavoitteet kerrottiin aiemmin mainostaessamme ryhmäämme. Ryhmän yhteiset tavoitteet ja jokaiselle ryhmäkerralle erikseen suunnittelemamme tavoitteet käytiin kuitenkin osallistujien kanssa ensimmäisellä ryhmäkerralla läpi, ja niihin palattiin ryhmäkertojen lopussa sekä viimeisellä ryhmätapaamisella.

4.2 Toimintojen valitseminen

Tavoitteiden asettamisen jälkeen valitaan ryhmässä käytettävät toiminnot. Toimintoja valitessa on tärkeää tunnistaa ja ottaa huomioon asiakkaiden tarpeet. Jotta asiakkaat haluaisivat osallistua ja sitoutua ryhmään ja sen toimintaan, on tärkeää että he kokisivat toiminnot itselleen merkityksellisiksi ja mielenkiintoisiksi. (Finlay 1993: 98.) Tämä otettiin huomioon ensimmäisellä ryhmäkerralla, jolloin kävimme yhdessä osallistujien kanssa läpi ryhmän tulevia teemoja, ja kysyimme millaisten toimintojen kautta osallistujat kokisivat teemojen käsittelyn parhaimmaksi. Annoimme myös esimerkkejä erilaisista mahdollisista toiminnoista. Osallistujat kokivat itselleen mieluisiksi toiminnoiksi askartelun, maalaamisen ja savityöt. Toimintojen valitsemiseen vaikuttavat usein myös käytännön asiat, kuten käytettävissä olevat resurssit sekä toimintaympäristö (Finlay 1993: 99). Ryhmämme toteutui Vamos Herttoniemen tiloissa, jossa ryhmämme käytettävissä oli neuvotteluhuone, jossa oli pöytä ja tuoleja. Vamoksen tiloista saimme myös käyttöömmä erilaisia välineitä ja materiaaleja toimintojen toteuttamiseen.

Toimintojen suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon osallistujien toiminnallinen taso. Huomioon tulisi ottaa mahdolliset fyysiset ja psyykkiset toiminnan rajoitteet, sekä sosiaalisten taitojen taso. (Finlay 1993: 100.) Ryhmäläisillä ei ollut havaittavissa olevia fyysisen toiminnan rajoitteita. Ohjaajina meillä ei ollut alussa täysin selkeää kuvaa ryhmäläisten sosiaalisesta tasosta, mutta tiesimme asiakasryhmästä muun muassa sen, että sosiaaliset tilanteet ja ryhmässä oleminen saattavat olla asiakasryhmälle haastavaa, ja esimerkiksi ahdistusta ja sosiaalista jännittämistä saattaa ilmetä. Molemmat opinnäytetyön tekijöistä ovat myös suorittaneet harjoittelun Vamoksen eri toimipisteissä, joten asiakasryhmä oli sitäkin kautta jo hieman tuttu. Pyrimme suunnittelemaan toiminnot niin, että niiden soveltaminen ja porrastaminen on mahdollista, jos alkuperäinen toimintasuunnitelma käy osallistujille liian haastavaksi tai ahdistavaksi.

Ryhmäläisten osallistumisen ja sitoutumisen tasoon vaikuttaa paljon ryhmässä koetun koheesion ja luottamuksen määrä. Koheesion luomiseksi on nähtävä vaivaa, jotta ihmiset uskaltaisivat vapaasti olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja pystyisivät jakamaan asioitaan ryhmän kesken. (Finlay 1993: 102–103.) Ryhmän aikana osallistuimme ohjaajina itsekin toimintojen tekemiseen. Tällä pyrimme luomaan luottamusta ja osallistujille tunnetta siitä, että olemme ohjaajina heihin tasavertaisessa asemassa, emmekä tavallaan ohjaa heitä ylhäältäpäin. Kun keskustelun ryhmäläisten välillä ei ollut aktiivista, pyrimme tuomaan esille myös omia kokemuksiamme käsiteltyihin teemoihin liittyen.

Tarkoituksena oli, että osallistujat huomaisivat, että he eivät ole ongelmiansa kanssa yksin.

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustuimme toisiimme ja käsitelimme yhdessä omia sosiaalisia vuorovaikutustaitojamme. Lämmittelyä jokainen osallistuja valitsi tilkkukasasta itseään kuvaavan tilkun, jonka avulla hän pääsi esittäytymään muille. Lopuksi osallistujat solmivat valitut tilkut yhteen kuvaamaan ryhmäämme, ja luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Päätoimintana jokainen osallistuja teki lehtileikeistä kollaasin, joka kuvasi sitä, miltä sosiaaliset tilanteet itselle tuntuvat tällä hetkellä. Bellackin (Cutler – Stein 1998) mukaan sosiaalisten taitojen harjoittelemista varten toimintaterapeutti voi pyytää asiakasta arvioimaan omia käyttäytymistapojaan, esimerkiksi pyytämällä asiakasta kuvailemaan tilanteita, jotka herättävät hänessä ahdistusta. Arviointiin voidaan käyttää luovaa menetelmää, jonka avulla voidaan kuvata tällaisia sosiaalisia tilanteita, jos niistä puhuminen on haasteellista. Myöhemmin asiakkaan tekemää työtä voidaan käyttää asiakkaan oman edistymisen arvioinnissa. (Cutler – Stein 1998: 438.) Kollaasin tarkoitus oli jäsentää osallistujille koko ryhmän aihetta, saada osallistujat pohtimaan tämänhetkistä tilannettaan sosiaalisiin tilanteisiin liittyen sekä kartoittaa myös ohjaajille osallistujien kokemusta omasta tilanteestaan.

Toisen ryhmäkerran teemana oli itsetuntemus ja ystävänä oleminen. Itsetuntemus on osa itsetuntoa, joka käsitteenä koostuu itsearvostuksesta, itseluottamuksesta ja itsetuntemuksesta. Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan itsetunto on yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Huono itsetunto saattaa vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Tällöin muiden kanssa oleminen ei yleensä ole nautinto, vaan fokus on usein liiaksi omassa huonommuudentunteessa. Hyvä itsetunto ei sinänsä vielä johda hyvään sosiaaliseen sopeutumisen, mutta saattaa osaltaan helpottaa kanssakäymistä muiden kanssa. (Keltikangas-Järvinen 1994: 37.) Ryhmäkerralla keskityimme erityisesti itsetuntemuksen osa-alueeseen. Teeman kautta oli tarkoitus auttaa osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Maasolan ja Toivakan (2011) mukaan oppimalla ymmärtämään omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan, voi vahvistaa itsetuntemustaan ja selviytyä eteen tulevista haasteista. Kun oppii paremmin tuntemaan itsensä, oppii myös tuntemaan toisia ja toimimaan heidän kanssaan yhdessä. (Maasola – Toivakka 2011: 18–19.) Vahvuuksien löytämisen apuna käytimme vahvuuskortteja, joista osallistujat valitsivat itseään kuvaavia vahvuuksia esittämiimme kysymyksiin. Päätoimintana pyysimme ryhmäläisiä kirjallisesti pohtimaan omia ominaisuuksiaan ystävänä. Oman pohdinnan jälkeen pyysimme ryh-

mäläisiä yhdessä kirjaamaan kartongille ominaisuuksia, joita he itse odottavat ystävältä. Tämän jälkeen pohdimme vastausten yhteneväisyyksiä ja eroavuuksia. Maasolan ja Toivakan (2011) mukaan omia vuorovaikutustapojaan tarkastelemalla on mahdollista tulla tietoisiksi vahvuuksistaan, saada lisää itseluottamusta ja tätä kautta oppia tuntemaan itsensä paremmin. Tätä kautta voi myös vahvistaa kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Maasola – Toivakka 2011: 15–16.)

Kolmannen ryhmäkerran teemana oli kuunteleminen ja odotukset vuorovaikutustilanteissa. Sosiaaliseen kanssakäymiseen kuuluu yhtenä olennaisena osana vuorovaikutteisuus, joka edellyttää vuorovaikutustilanteeseen osallistujalta myös kuuntelun taitoa (Kauppila 2005: 182). Kuuntelemista osoitetaan niin sanallisesti kuin non-verbaalisesti, esimerkiksi katseella, kehonkielellä, eleillä ja ilmeillä (Maasola – Toivakka 2011: 31). Koska itsen ilmaiseminen sanallisesti oli edellisillä ryhmäkerroilla tekemiemme havaintojen mukaan monelle osallistujista haastavaa, halusimme tuoda toiminnan avulla esille myös kuuntelemisen tärkeyden vuorovaikutustilanteissa. Toimintana käytimme pareitain tehtävää savityöskentelyä, jossa savea muovailtiin vuorotellen silmät kiinni. Toiminnan kautta harjoittelimme parityöskentelyä, ja pohdimme parin sanattomasti viestittämiä asioita. Pohdimme muun muassa sitä, miltä tuntuu vastaanottaa oma työ, kun se saapuu takaisin itselle ja pari on tehnyt siihen muutoksia, ja miltä taas tuntuu lähteä muovaamaan ja muokkaamaan toisen aloittamaan työtä. Toiminnan jälkeen paneuduimme kuuntelemisen aiheeseen myös kyselyn avulla, jossa pohdittiin sitä, millainen itse on kuuntelijana. Kyselyn pohjalta ryhmäläiset asettivat itselleen tavoitteen tilanteeseen, johon he kokivat kyselyn pohjalta olevan tarvetta muutokseen.

Neljännän ryhmäkerran teemana oli yksinäisyys. Kyseistä teemaa myös osallistujat olivat toivoneet käsiteltäväksi, muun muassa sen vuoksi, että siitä ei heidän mielestään puhuta tarpeeksi. Saaren (2009) mukaan yksinäisyys on hyvinvointia vähentävää sosiaalisten suhteiden puutetta, jolloin se on osin sosiaalisesti rakentunutta. Noin joka viides yli 15-vuotiaista suomalaisista kokee yksinäisyyttä säännöllisesti. (Saari 2009: 42, 125, 140.) Yksinäisyyttä voi myös olla monenlaista: tilapäistä, pitkäaikaista, sosiaalista, emotionaalista. Yksin oleminen ja yksinäisyys ovat kuitenkin eri asioita, ja yksin oleminen ei aina merkitse sitä, että ihminen kokisi itsensä yksinäiseksi. (Mielenterveyden keskusliitto n.d.) Yksinäisyys voi ilmetä ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla ja on yleensä epämiellyttävää ja ahdistavaa (Kangasniemi 2008: 75).

Aihetta aloimme käsitellä yksinäisyyden teemaan liittyvän Kuka lohduttaisi Nytytiä- videon avulla. Koimme, että yksinäisyys saattaa olla osittain hyvinkin herkkä ja henkilökohtainen aihe. Lehtosen (2006) mukaan joidenkin teemojen ja aiheiden käsittely voi tuoda esiin haastavaa, omaan tilanteeseen liittyvää pohdintaa ryhmän yhteisesti jaettavaksi. Tällöin ohjaajilta edellytetään erityistä hienotunteisuutta herkän aiheen käsitteelyyn. Avoin keskustelu aiheesta on mahdollista vain silloin, kun osallistujat kokevat ilmapiirin turvalliseksi. Keskusteluun johdattelun apuna on usein hyvä käyttää luovia toiminnallisia menetelmiä, joista yksi on käydä keskustelua roolihahmojen kautta. Kun tarkastellaan tietyn roolihahmon arkea, valintoja ja selviytymistä, kenenkään osallistujista ei tarvitse paljastua yksilönä. Sen sijaan jokainen voi eläytyä roolihahmon elämään, ja tehdä ratkaisuja hahmon kautta. (Lehtonen 2006: 45.) Videon katselun aikana pyysimme osallistujia pohtimaan videon päähenkilön elämää: Miltä yksinäisyys hänestä tuntuu ja miten se häneen vaikuttaa? Millaisia estäviä ja auttavia tekijöitä yksinäisyydestä poispääsemiseen päähenkilön toiminnassa on havaittavissa? Miten hahmon kannattaisi jatkaa toimintaansa tulevaisuudessa? Kirjalliset vastaukset koottiin yhteen ja käytiin läpi yhdessä. Tämän jälkeen pyysimme ryhmäläisiä miettimään samalla tavoin kuin videon päähenkilön kohdalla oli tehty, omia estäviä ja auttavia tekijöitä yksinäisyydestä poispääsyyn. Omia vastauksia ei kuitenkaan tarvinnut ryhmän kesken jakaa.

Viimeisen ryhmäkerran teemana oli jännittäminen. Furmanin (2003) mukaan sosiaaliin tilanteisiin liittyvä jännittäminen on yleinen vaiva, jonka taustalla saattaa usein vaikuttaa muun muassa se, että ihminen pelkää tekevänsä jotain väärin tai tulevansa naurunalaiseksi. Myös jännittämisen näkyminen ulospäin muille saattaa ahdistaa ja johtaa erilaisten sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. (Furman 2003: 65–66.) Jännittämistä käsitelimme maalaamalla vesiväreillä kuvan siitä, miltä jännittäminen itsestä tuntuu ja millaisia pelkoja sen taustalla saattaa vaikuttaa. Koimme, että vaikeahkoa aihetta olisi helpompi lähestyä luovan toiminnan kautta ja jännitykseen liittyviä tunteita mahdollisesti helpompi jakaa kuvallisen käsittelyn avulla. Myös Finlayn (1993) mukaan luovia menetelmiä, kuten maalaamista voidaan käyttää toimintaterapiassa keinona auttamaan yksilöä tutkimaan omia tuntemuksiaan (Finlay 1993: 15). Kun jännittämiseen liittyvistä peloista ja omasta jännityksestään kertoo muille, voi huomata, että muilla on samanlaisia ongelmia. Muilta jännityksestä kärsiviltä voi saada hyviä neuvoja jännityksen lievittämiseen. Kun oman jännityksensä uskaltaa ottaa esiin, saattaa se myös tätä kautta lievitä. (Furman 2003: 65–66.) Maalaamisen jälkeen tutkimme maalauksia yhdessä, ja havainnoimme niistä esille nousseita asioita. Osallistujat toivat esille paljon sitä,

kuinka pelko muiden mielipiteistä vaikeuttaa osallistumista sosiaaliseen toimintaan ja keskusteleen. Töiden käsittelyn jälkeen puhuimme esille nousseista asioista, ja pohdimme erilaisia keinoja jännittämisen lievittämiseksi ryhmäläisille jaetun jännityksen lieventämistä käsittelevän ohjelistan avulla.

Viimeisen ryhmäkerran lopuksi harjoittelimme positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista siten, että kirjoitimme toisillemme positiivista palautetta osallistujien nimellä varustettuihin kartonkeihin. Maasolan ja Toivakan (2011) mukaan muilta saatu palaute ja kehu ovat usein ihmisille merkityksellistä ja omaan minäkuvaan vaikuttavia. Oppimalla antamaan ja saamaan erityisesti positiivista palautetta, voivat ihmiset auttaa toisiaan. Positiivisen palautteen avulla kuva itsestämme ja persoonallisuudestamme voi terävöityä, ja opimme paremmin näkemään itsemme myös toisten silmin. Ihmiselle voi tulla tunne, että hänestä välitetään ja että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. (Maasola – Toivakka 2011: 204.) Osallistujat kokivat sekä palautteen antamisen että sen vastaanottamisen itselleen haastavana, mutta kuitenkin hyvänä harjoituksena. Koimme, että muilta saatu positiivinen palaute antoi osallistujille mahdollisuuden nähdä itsen uudessa valossa, toisten silmin. Ryhmän teemat ja toiminnot on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Ryhmän teemat ja käytetyt toiminnot.

	Teema	Toiminta
1. Ryhmäkerta	Tutustuminen ja sosiaaliset vuorovaikutustaidot	Kuvakollaasin tekeminen
2. Ryhmäkerta	Itsetuntemus ja ystävyys	Vahvuuskortit ja ystäväkortit
3. Ryhmäkerta	Kuuntelemisen taito	Savityöskentely
4. Ryhmäkerta	Yksinäisyys	Videon katsominen ja pohdinta
5. Ryhmäkerta	Jännittäminen	Maalaaminen, positiivisen palautteen antaminen ja saaminen

4.3 Ryhmäkerran jäsentäminen

Toimintojen valitsemisen jälkeen luodaan ja suunnitellaan itse ryhmäkerta. Finlayn (1993) mukaan ryhmäkerran suunnittelun voi jakaa kuuteen vaiheeseen, jotka ovat orientaatio, esittäytyminen, lämmittely, toiminta, lopetus sekä ryhmän jälkeinen reflektointi (Finlay 1993: 104.) Päädyimme jäsentämään ryhmäkerrat Marilyn B. Colen Cole's Seven Steps- mallin mukaan, koska malli oli meille entuudestaan tuttu ja tarjoaa hyvän tavan jäsenellä toiminnan jälkeistä keskustelua ja kokemusten jakamista sekä esille nousseiden asioiden soveltamista omaan arkeen, minkä koimme ryhmässämme tärkeäksi asiaksi. Colen (2012) mukaan Coles's Seven Steps- malli tarjoaa kokonaisvaltaisen ja asiakaslähtöisen rungon jokaisen ryhmäkerran suunnittelua ja toteutusta varten. Sen tavoitteena on mahdollistaa ryhmän jäsenten osallistuminen yhteisen toiminnan tekemiseen ja auttaa jokaista reflektoimaan käytetyn toiminnan merkitystä. Mallin jokainen seitsemästä askelmasta vaatii ohjaajalta itsen terapeutista käyttöä ja asiakaslähtöisten periaatteiden huomioon ottamista. (Cole 2012: 3–4.)

Ensimmäinen askel on **aloitus**. Jos kyseessä on ensimmäinen ryhmäkerta, käydään esittelykierron ja kaikkien osallistujien nimet läpi jokainen henkilö huomioon ottaen. Aloitusvaiheessa myös luodaan tunnelmaa varsinaista ryhmätoimintaa varten erilaisten lämmittelyjen tai leikkien avulla. Jokaisen ryhmäkerran aloitusvaiheessa on tärkeää, että koko ryhmäkerran tarkoitus ja tavoitteet kerrotaan ja käydään läpi selkeästi, jotta osallistujille tulee ilmi miksi kyseistä ryhmää pidetään. Samalla keskustellaan myös ryhmäläisten omista odotuksista ryhmää kohtaan. Tärkeää on lyhyesti kertoa kyseisen ryhmäkerran kulku ja struktuuri, jotta ryhmäläiset tietävät mitä kerran aikana tulee tapahtumaan. (Cole 2012: 4–6.) Ensimmäisellä ryhmäkerralla esittelimme itsemme, kävimme läpi ryhmän tarkoituksen ja tavoitteet sekä kerroimme opinnäytetyöstämme. Käytimme myös tutustumisleikkiä, jossa ryhmäläiset pääsivät kertomaan itsestään toisille. Jokaisen seuraavan ryhmäkerran alussa kyselimme ryhmäläisten kuulumisia, kävimme läpi tulevan ryhmäkerran tarkoituksen ja struktuurin, sekä alustimme toimintaa pienellä lämmittelyllä.

Seuraava askel on **toiminta**, jonka olisi hyvä olla kestoaltaan 1/3 yhteen ryhmäkertaan käytettävästä ajasta. Ennen toiminnan alkamista tarvittavat välineet otetaan esille, ja toiminnan loputtua välineet siivotaan pois ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Valittu toiminta tulisi suunnitteluvaiheessa analysoida, jotta se olisi ryhmäläisten toimintakykyyn ja valmiuksiin sopivaa, ja että toiminta olisi suhteessa jäsenten yksilöllisiin ja

koko ryhmän yhteisiin tavoitteisiin. (Cole 2012: 6–8.) Ryhmän toiminnot esiteltiin edellisessä kappaleessa. Niiden tavoitteena oli erityisesti olla väline lisätä osallistujien tietoisuutta omista sosiaalisista vuorovaikutustaidoista. Tällöin pääpaino ei ollut toiminnan suorittamisessa, vaan se toimi apuna osallistujien itsetutkiskelussa ja keskustelun herättelyssä aiheeseen liittyen. Toiminta pyrittiin kestoaltaan pitämään sellaisena, että siihen menisi yksi kolmasosa koko ryhmäkerralle varatusta ajasta, jotta aiheen muulle käsittelylle jäisi tilaa.

Kolmas vaihe Colen mallissa on **jakaminen**, jolloin konkreettisesti esitellään muille omaa työtä ja sitä mitä on saatu aikaan. Jokaiselle ryhmäläiselle on oma vuoronsa, ja ohjaaja huomioi jokaisen vastauksen esimerkiksi verbaalisesti tai non-verbaalisesti. Neljäs vaihe on **käsittely**, jolloin puhutaan siitä, miltä tekeminen tuntui. Viides vaihe, **yleistäminen**, on käsittelyn yhteenvetoa, jossa ohjaaja sanoittaa ja nostaa toiminnan käsittelyssä ja jakamisessa esille nousseet asiat yleiselle tasolle. Tätä vaihetta ei juuri-kaan voi suunnitella etukäteen, sillä ohjaaja ei voi tietää etukäteen mitä ryhmä tuottaa. Kuudennessa **soveltamisen** vaiheessa palataan takaisin tavoitteisiin, jolloin ohjaaja auttaa ryhmäläisiä miettimään miten ryhmässä käsitellyt asiat liittyvät omaan arkeen ja miten esimerkiksi ryhmässä opittuja asioita voisi soveltaa omaan elämään. (Cole 2012: 8, 10.) Havaitsimme, että osallistujat usein kokivat erityisesti jakamisen ja käsittelyn vaiheen haastaviksi. Jokainen sai kuitenkin osallistua keskusteluun ja jakaa työstään aina sen verran kuin itse halusi, oli se sitten ainoastaan työn näyttäminen muille tai siitä muutamalla sanalla kertominen. Yritimme ohjaajina kuitenkin saada jokaiselle tunteen osallistumisesta ja siitä, että heidän mielipiteitään ja kertomaansa arvostetaan. Jos joku osallistujista ei halunnut osallistua kyseisiin vaiheisiin, pyrimme huomioimaan hänet kuitenkin muilla keinoin. Kysyimme esimerkiksi, oliko osallistujalla samanlaisia ajatuksia kuin muilla ja oliko työn tekeminen ollut helppoa tai vaikeaa. Käsittelyn, yleistämisen ja soveltamisen vaiheisiin osallistumista pyrimme helpottamaan muun muassa siten, että ryhmäläiset osallistuivat niihin kirjallisesti, ja me luimme kirjoitetut vastaukset ääneen. Tällä tavoin ryhmäläiset saivat tuotua oman mielipiteensä esiin silloinkin kun sanallinen osallistuminen oli haastavaa. Soveltamisen vaiheessa pyrimme aina auttamaan ryhmäläisiä pohtimaan, miten opittuja asioita voisi siirtää käytännön tilanteisiin, ja kerroimme omia kokemuksiamme teemoihin liittyen.

Viimeisessä **yhteenvedon** vaiheessa vielä painotetaan tärkeimpiä pointteja, joita ryhmäkerralla nousi esille, jotta kaikki varmasti ymmärsivät ne ja jotta ne jäisivät ryhmäläisten mieleen. Tässä vaiheessa voidaan myös hieman käsitellä sitä, mitä seuraavalla

ryhmäkerralla tulee tapahtumaan. Tärkeää on myös lopettaa ryhmäkerta asianmukaisesti ja ajallaan, ja sulkea ryhmäkerta niin, että asioita ei jää auki. (Cole 2012: 10–11.) Ryhmän loppuvaiheessa kävimme läpi päivän ryhmäkertaa, ja avasimme yleensä hie-man seuraavalla viikolla käsiteltävää aihetta, jotta osallistujat pystyisivät jo etukäteen orientoitumaan tulevaan ryhmäkertaan. Lopuksi kiitimme ryhmään osallistumisesta ja toivotimme tervetulleeksi seuraavalle kerralle.

Finlayn (1993) mukaan jokaisen ryhmäkerran jälkeen olisi tärkeää, että ohjaajat käyvät läpi ja refleктоivat kyseisen ryhmäkerran aikana tapahtuneita asioita (Finlay 1993: 106). Ryhmäkertojen jälkeen keskustelimme aina siitä, miten ryhmä oli sujunut sekä havainnoista joita olimme toiminnan aikana ryhmästä ja ryhmäläisistä tehneet. Näiden havaintojen avulla pystyimme suunnittelemaan ja muokkaamaan tulevan ryhmäkerran struktuuria.

4.4 Ympäristön käyttö

Ryhmää suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ympäristö, jossa ryhmä järjestetään. Käytettävään ympäristöön liittyy sekä käytännöllinen ulottuvuus että abstrakti ulottuvuus. Käytännölliseen ulottuvuuteen kuuluvat huonekalut, käytettävät välineet ja materiaalit sekä fyysinen turvallisuus. Ryhmän tila tulisi järjestellä toiminnalle sopivaksi ja käytettävät välineet testata toimiviksi. Ryhmäläisten fyysinen turvallisuus tulee näiden osalta myös aina taata. (Finlay 1993: 106.) Ryhmä järjestettiin neljä kertaa Vamos Herttoniemen neuvotteluhuoneessa ja yhden kerran poikkeuksellisesti yhdessä toimipisteen toisessa työhuoneessa. Neuvotteluhuoneessa meillä oli käytössämme pitkä pöytä, jonka järjestelimme niin että kaikki olisivat sopivan lähellä toisiaan. Huoneessa käytössämme oli myös tussitaulu sekä videotykki videoiden katsomista varten. Muut materiaalit saimme käyttöömmme Vamoksen tiloista. Valmistelimme huoneen ja otimme esille tarvittavat materiaalit ja välineet valmiiksi aina ennen ryhmäkertojen alkua.

Ympäristön abstraktiin ulottuvuuteen kuuluvat toimintaterapeutin odotukset, ryhmän ilmapiiri ja emotionaalinen turvallisuus. Toimintaterapeutti voi viestiä odotuksiaan muun muassa välineiden, materiaalien ja huonekalujen valinnan kautta. Ryhmän ilmapiiriä luodessa tulisi ottaa huomioon se, mihin muuhun ryhmätilaa käytetään ja luoko se tietynlaisia assosiaatioita, jotka saattavat vaikuttaa osallistujien kokemukseen ryhmästä.

(Finlay 1993: 108.) Käyttämässämme ryhmätilassa oli pitkä ja kapea pöytä, jonka järjestelimme niin, että ryhmäläiset istuisivat aina kuitenkin sen yhdessä päädyssä eivätkä kaukana toisistaan. Tällä haluttiin mahdollistaa yhteenkuuluvuudentunnetta ja helpottaa yhdessä käytävää keskustelua. Vamos Herttoniemen tilat olivat ryhmäläisille entuudestaan tutut, sillä he osallistuvat siellä toimintakeskuksen ja starttityöpajan ryhmiin viikoittain. Ryhmä oli myös osallistujille osana muuta Vamoksen päivän toimintaa, jolloin he saapuivat Herttoniemen toimipisteelle myös muista syistä. Tämä, sekä tilojen tuttuus saattoi osaltaan lisätä osallistujien turvallisuudentunnetta ja helpottaa paikalle saapumista.

Ryhmäläisten emotionaalista turvallisuudentunnetta voidaan luoda erillisellä tilalla, jonka oven saa suljettua, ja jossa voidaan toimia keskeytyksettä. Tämä on erityisen tärkeää ryhmille, joissa ryhmäläiset jakavat omia tuntemuksiaan ja henkilökohtaisia kokemuksiaan. (Finlay 1993: 109.) Ryhmämme kokoontui aina tilassa, jonka oven sai suljettua. Koimme, että asiat joita käsittelimme, olivat ajoittain hyvin henkilökohtaisia, ja halusimme taata osallistujien turvallisuudentunteen ja mahdollisuuden jakaa myös henkilökohtaisia kokemuksia rauhassa ja ilman keskeytyksiä.

4.5 Toimintojen porrastus ja soveltaminen

Toimintaterapiassa on tärkeää, että toimintaterapeutti osaa järjestelmällisesti porrastaa käytettyjen toimintojen vaatimuksia ja ympäristöstä tulevia ärsykeitä. Toimintaa on myös pystyttävä soveltamaan asiakkaan toimintakykyä ja persoonaa sekä toiminnan kontekstia vastaavaksi. Toimintaa voidaan porrastaa esimerkiksi nostamalla vaiheittain ryhmän aikana tehtävien vaikeustasoa tai pilkkomalla toimintaa pienempiin osatehtäviin, joista asiakkaat voivat suoriutua. (Finlay 1993: 110–111.) Silloin kun osallistuminen sanallisesti oli vaikeaa, sovelsimme toimintaa siten, että ryhmäläiset pystyivät osallistumaan ja jakamaan tuntemuksiaan muiden keinojen avulla. Näitä olivat esimerkiksi kirjoittamalla osallistuminen, jonka myös ryhmäläiset kokivat itselleen mieluisaksi. Toimintaa porrastimme jakamisen tilanteita vähemmän jännittäväksi osallistujille, sillä havainnoimme heidän jännittävän tilanteita. Tämä tapahtui esimerkiksi siten, että jokainen ryhmäläinen laittoi kirjalliset tuotoksensa laatikkoon, josta ryhmänohjaajat ottivat ne ja esittelivät muulle ryhmälle siten, ettei niistä voinut tunnistaa kirjoittajaa.

Joskus ryhmäkerralla saattaa tapahtua jotain odottamatonta, jolloin alkuperäistä suunnitelmaa ei voida enää käyttää. Tällöin tarvitaan toiminnan soveltamista. Toimintaa sovellettaessa tulee miettiä toiminnan jäsentelyn tasoa, vaatiiko toiminta liikaa tai liian vähän asiakkailta heidän toimintakykynsä nähden, ja millä tavoin toimintaa olisi mahdollista muuttaa. (Finlay 1993: 112.) Soveltamista kesken toiminnan tapahtui myös silloin, kun tavoitteena oli tehdä yhdessä ryhmänä jotakin. Saatoimme huomata toiminnan aikana, ettei yhdessä toimiminen onnistunut, joten kesken toiminnan muutimme toiminnan tapahtuvaksi yksilötasolla.

Ryhmässä toimintaterapeutin tulee osata soveltaa myös omaa rooliaan ohjaajana. Ohjaaja voi soveltaa asiakkaille antamansa tuen määrää ja asiakkaan suoriutumiseen kohdistuvia odotuksia. Myös ohjauksen ja annettujen ohjeiden määrää voi soveltaa riippuen asiakkaiden toimintakyvystä ja tilanteen tuttuudesta asiakkaille. (Finlay 1993: 112–113.) Jos kukaan ei alkanut keskustella, ohjaajina pyrimme osoittamaan puheenvuoroja ryhmäläisille, ja tätä kautta auttaa heitä osallistumaan keskusteluun. Pyrimme myös löytämään erilaisia keinoja, joilla ryhmäläiset pystyisivät osallistumaan omien mielipiteidensä jakamiseen silloin, kun se sanallisesti oli vaikeaa. Ryhmänohjaajina otimme osallistuvampaa roolia, mikäli ryhmäläisten osallistumisen taso oli heikompaa. Mikäli ryhmäläiset olivat aktiivisempia, olimme ryhmänohjaajina vähemmän aktiivisia osallistujia.

4.6 Ryhmän jäsenten motivoiminen

Ryhmää suunniteltaessa toimintaterapeutin tulee pohtia, miten hän saa motivoitua ryhmän jäsenet osallistumaan ja sitoutumaan ryhmään. Jäseniä voidaan motivoida selittämällä heille selkeästi, mikä ryhmän tarkoitus ja tavoite on, mitä ryhmään osallistuvilta henkilöiltä odotetaan ja miten hän voi hyötyä ryhmästä. Myös osallistujien mahdolliset huolet ja pelot ryhmää kohtaan tulisi ottaa huomioon, ja puhua niistä yhdessä. (Finlay 1993: 115, 117–118.) Pyrimme ohjaajina tuomaan ryhmäkerroilla aina esille, miksi teemme jotakin toimintaa tai käymme läpi tiettyä aihetta, sekä miten siitä voi olla hyötyä osallistujien arjessa. Jotta ryhmäläisille ei olisi tullut painostettu olo, kaikki saivat osallistua jakamiseen ja keskusteluihin sen verran kuin pystyivät. Motivoimme ryhmäläisiä myös kertomalla omia kokemuksiamme esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä ja siitä, miten olemme tilanteista selvinneet.

Ryhmäläisiä voidaan motivoida myös antamalla heidän osallistua ryhmän suunnitteluun. Tällöin he voivat muun muassa tuoda esille asioita, jotka olisivat heille ajankohtaisia ja tärkeitä ryhmässä käsiteltäväksi. (Finlay 1993: 118.) Ryhmän suunnittelussa käytimme apuna työelämän yhteistyökumppaniltamme saamaamme tietoa siitä, mitä asiakkaat ovat viime aikoina toivoneet käsiteltäviksi ryhmissä. Aiheet liittyivät usein yksinäisyyteen ja ystävien puutteeseen. Varsinaisten osallistujien annoimme ensimmäisellä ryhmäkerralla vaikuttaa ryhmän tuleviin teemoihin ja käsiteltäviin aiheisiin muun muassa kysymällä heiltä, millaiset aiheet olisivat heille tärkeitä tai ajankohtaisia ja olisiko toimintoja jotka olisivat heille erityisen mielekkäitä aiheiden käsittelyä varten. Tarjosimme myös erilaisia vaihtoehtoja, joista osallistujien oli mahdollista valita mieleisensä.

5 Aineiston keruu ja analysointi

5.1 Aineistonkeruumenetelmä

Aineistonkeruumenetelmänä toimi itse luotu kyselylomake (Liite 1). Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan kyselylomake tai haastattelu on paras tapa tutkia, mikäli haluaa tietää, mitä ihminen ajattelee tai miten hän toimii (Tuomi – Sarajärvi 2009: 72). Ennen ryhmän alkamista suunnitelmana oli pitää lopussa ryhmämuotoinen teemahaastattelu, jonka toivoimme synnyttävän keskustelua ja sitä kautta rikkautta aineistoon. Ryhmää ohjatesamme kuitenkin havainnoimme, että keskustelua ryhmätilanteissa ei juuri synny, mutta esimerkiksi kirjoittamalla ryhmäläiset pystyivät osallistumaan paljon enemmän keskusteluun ja toimintaan. Arvelimme, että haastattelun pitäminen kyselylomakkeen muodossa olisi ryhmäläisille helpompaa, joten kysyimme ryhmäläisiltä, kumpi olisi heille helpompaa: täyttää kyselylomake vai vastata suullisesti haastattelussa. Paikalla olleet ryhmäläiset vastasivat kyselylomakkeen olevan heille helpompi tapa vastata kysymyksiin. Päätimme vaihtaa haastattelun kyselylomakkeeseen ja pitää myös aineiston keräämisen asiakaslähtöisenä. Toisenlaisessa tutkimuksessa teemahaastattelu olisi voinut tuottaa rikkaampaa aineistoa, mutta vertailtuamme ryhmäläisten osallistumisen tasoa suullisesti ja kirjallisesti, havaitsimme, että kommunikointi oli heille helpompaa kirjoittamalla.

Kyselylomakkeen kysymykset muodostettiin jokaisesta ryhmäkerrasta erikseen ja lopussa oli yleisesti kysymyksiä koko ryhmäkokonaisuudesta. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä ja ne aseteltiin siten, että niihin ei voi vastata ”kyllä” tai ”ei”, jotta aineistosta saatiin kuvailevaa. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997) mukaan avoimien kysymyksiä käyttäen vastaajan ilmaista itseään omin sanoin, eivätkä ne ehdota vastauksia valmiiksi. Lisäksi avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden tunnistaa motivaation ja vastaajan viitekehyksiin liittyviä seikkoja. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997:196.) Kysymykset olivat hyvin rajattuja, jolloin vastaajalle ei jäänyt niin paljon tulkinnanvaraa siitä, mitä olimme kysymyksillä tarkoittaneet. Lisäksi pyrimme pitämään kysymykset lyhyinä ja välttämään kysymyksiä, joissa on kaksoismerkityksiä. Näiden seikkojen huomioiminen lisää myös tutkimuksen luotettavuutta. Kysymyksiä muodostaessamme emme olleet vielä päättäneet teoriaa, jonka avulla tekisimme teorialähtöisen sisällönanalyysin, joten kysymykset pohjautuivat siihen, mitä ryhmässä oli tapahtunut.

Pääpaino kysymyksissä oli kuitenkin kokemuksen kartoittaminen: miltä asiat tuntuivat, mikä oli tärkeintä ja mitä oppi itsestään ryhmässä. Vaikka teoriaa ja toista tutkimuskysymystä ei vielä kyselylomaketta tehtäessä ollut, saimme kyselylomakkeen kokemustiedosta aineistoa myös teorialähtöiseen sisällönanalyysiimme.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Aineiston tuottamisen olosuhteet olisi kerrottava selkeästi ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 1997: 227.) Kyselylomakkeeseen vastasi kolme osallistujaa. Heistä yksi oli ollut mukana jokaisella viidellä ryhmäkerralla, toinen neljällä ryhmäkerralla ja kolmas vain kahdella ryhmäkerralla. Kahdelta muulta ryhmän aloittaneelta osallistujalta emme saaneet vastauksia kyselylomakkeeseen, sillä he eivät ilmaisseet haluaan osallistua sen täyttämiseen. Koska kyselylomake oli jaettu osioihin ryhmäkertojen mukaan, emme saaneet jokaiselta osallistujalta vastauksia jokaiseen osioon. Kaksi vastaajista vastasi kyselylomakkeeseen viidennen ryhmäkerran jälkeen ja yhdelle vastaajista jätimme kyselylomakkeen täytettäväksi myöhemmin, sillä hän ei ollut paikalla kerätesämme aineistoa. Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen samassa tilassa, jossa olimme ryhmää ohjanneet, eli Vamoksen tilojen neuvotteluhuoneessa. Tila oli rauhallinen ja häiriötön. Tarjosimme osallistujille kahvia ja suklaata kyselylomakkeen täyttämisen ohessa. Osallistujilla meni noin 45 minuuttia täyttää lomake.

5.2 Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä käytetty teoria

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä teoriana käytimme Irvin Yalomien 11:tä ryhmän terapeutista tekijää. Yalomien ja Lezczin (2005) mukaan terapeutin muutos terapiassa perustuu siihen, että ihminen oppii ja kehittyy erilaisissa ryhmissä. Terapeutit tekijät mahdollistavat terapiassa tapahtuvaa muutosta. Vaikka jokainen terapeutin tekijä on eritelty omaksi kokonaisuudekseen, ne eivät ole itsenäisiä, vaan toimivat usein yhdessä. Ryhmän terapeutisia tekijöitä voidaan soveltaa ryhmän eri vaiheisiin ja ryhmän jäsenten tavoitteisiin sopiviksi. (Yalom – Lezcz 2005:1–3.)

Yalomien ryhmä terapeutit jakautuvat yhteentoista osa-alueeseen:

1. Toivon herättäminen
2. Universaalisuus eli samankaltaisuuden kokeminen
3. Tiedon jakaminen

4. Altruismi eli toisen auttamisen kokemus
5. Perusperhekokemuksen korjaantuminen
6. Sosiaalisten taitojen kehittyminen
7. Mallioppiminen
8. Interpersoonallinen oppiminen eli ihmissuhdetaitojen oppiminen
9. Ryhmäkoheesio eli ryhmän vetovoima
10. Katarsis
11. Eksistentiaaliset tekijät

Toivon herättäminen on erittäin tärkeää, jotta asiakas sitoutuu terapiaan. Lisäksi toivolla itsessään voi olla terapeutista vaikutusta. On tutkittu, että suuret odotukset ennen terapiaa ennakoivat positiivista lopputulosta. Käytännössä toivon herättämisen osalla alueella terapeutti tekee mitä vain vahvistaakseen asiakkaan positiivista käsitystä ryhmäterapiasta. Toivoa herätetään jo ennen ryhmän alkua vahvistamalla positiivisia ennako-odotuksia ja korjaamalla negatiivisia käsityksiä sekä kertomalla asiakkaalle ryhmän hyödyistä. Ryhmässä toivoa voidaan herättää esimerkiksi huomioimalla yksittäisen asiakkaan edistyminen ryhmän aikana ja mikäli mahdollista, esittelemällä ryhmäläisille ihmisen, joka on selvinnyt samasta kuin mitä he käyvät nyt läpi. (Yalom – Leszcz 2005: 6.)

Useat asiakkaat tulevat terapiaan ajatellen että ovat yksin omassa tilanteessaan, ongelmissaan ja peloissaan. Kun asiakas kokee ryhmässä **universaaliuuden tunnetta, eli samankaltaisuuden kokemista**, kokee hän samalla myös helpottuneisuuden tunnetta ja yhteyden tunteen löytymistä muun maailman kanssa. Tätä syntyy ryhmässä, kun ryhmäläiset kertovat omista ongelmistaan ja huomaavat omissa ongelmissa ja toisten ongelmissa samankaltaisuuksia. (Yalom – Leszcz 2005:7–8.)

Tiedon jakaminen jakaantuu kahteen erilaiseen tapaan jakaa tietoa: opettavaiseen tiedon jakamiseen ja suoraan tiedon jakamiseen. Opettavaiseen tiedon jakamiseen kuuluu esimerkiksi sairauden oireista, syistä ja seurauksista kertominen ryhmäläisille. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi paniikkihäiriössä tapahtuvan paniikkikohtauksen fysiologisten syiden ja seurausten selittämistä, kuten adrenaliinin erityksen lisääntymistä ja siitä syntyvää hengenahdistusta. Fysiologiasta opettamisen jälkeen terapeutti voi antaa yksityiskohtaisia keinoja paniikkikohtauksesta selviämiseen. Suora tiedon jakaminen tapahtuu ryhmäläisten välillä erilaisina ehdotuksina ja neuvoina. Tämä voi olla merkki myös siitä, että ryhmäläiset yrittävät suorittaa sosiaalista kanssakäymistä sitoutumisen

sijasta. Suora tiedon jakaminen kuitenkin osoittaa ryhmäläiselle, jolle tietoa jaetaan, että muut välittävät ja ovat kiinnostuneet hänestä. (Yalom – Leszcz 2005: 8–12.)

Altruismi, eli toisen auttamisen kokemus, on tärkeää, sillä ryhmän jäsenet edistyvät itse kun auttavat muita ryhmän jäseniä. Esimerkiksi monilla psykiatrisilla asiakkailta voi olla terapian alussa tuntemuksia, että heillä ei ole mitään, mitä tarjota toisille. Kun tällainen asiakas ymmärtää, että hänestä voi olla hyötyä muille tärkeissä asioissa, se kohottaa asiakkaan omanarvontuntoa. Se kannustaa asiakkaita myös roolien vaihtoon, avun saajiin ja avun antajiin. (Yalom – Leszcz 2005: 13–14.)

Useilla ryhmään tulevilla asiakkailta on huonoja kokemuksia omasta lapsuuden perheestään. Terapiaryhmä muistuttaa perhettä monella tapaa: ryhmässä on auktoriteetti/vanhempi, vertainen/sisar, suuria tunteita, kilpailua ja intensiteettiä. Kun ryhmä pääsee tietyn vaiheen yli, alkavat ryhmän jäsenet suhtautua ryhmän jäseniin ja ohjaajaan samalla tapaa kuin perusperheessä. Kun ryhmän jäsenet alkavat toimia ryhmän jäsenten ja ohjaajan suhteen kuten perusperheessään, on tärkeää, että suhteet uudelleen eletään korjaavasti. Tätä prosessia voidaan kutsua **perusperhekokemuksen korjaantumiseksi**. (Yalom – Leszcz 2005: 15–16.)

Sosiaalisten taitojen kehittyminen on osa-alue, joka toimii jokaisessa terapiaryhmässä. Asiakkaalle, joilla ei ole intiimejä ihmissuhteita, ryhmä on paikka, jossa sosiaalisia taitoja voi harjoittaa ensimmäistä kertaa. Ryhmässä on myös mahdollista saada muilta ryhmäläisiltä suoraa palautetta omasta käytöksestä. Usein ryhmissä tulee esille myös yksinäisyys. Ryhmässä suhteet ryhmäläisten välillä ovat oiva mahdollisuus ryhmäläisille tutkiskella sitä, kuinka he itse voivat vaikuttaa omaan yksinäisyyteensä. (Yalom – Leszcz 2005: 16–17.)

Ryhmissä asiakas voi **mallioppimisen** kautta oppia uudenlaisia ratkaisu- ja suhtautumistapoja ryhmänohjaajalta tai muilta ryhmäläisiltä. Ryhmän jäsenet voivat oppia toisiltaan erityisesti homogeenisissä ryhmissä, joissa keskitytään ongelmiin, jotka ovat yhteisiä kaikille ryhmäläisille. Vaikka mallioppiminen on lyhytkestoista, voi se silti lamaanuttaa itselle tyypillistä käytöstä hetkeksi ja edesauttaa uudenlaisten tapojen omaksumista. (Yalom – Leszcz 2005: 18.)

Ryhmään tullessaan asiakas toimii ja käyttäytyy kuten on tottunut omassa sosiaalisessa ympäristössään toimimaan. Ryhmässä asiakas voi kuitenkin **oppia uusia ihmis-**

suhdetaitoja, joita asiakas kantaa mukanaan myös ryhmän ulkopuolella tapahtuviin sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmässä asiakkaan on myös mahdollista saada vahvistavaa palautetta itsestään ja omasta käytöksestä, mikä auttaa näkemään itsensä eri tavalla. Ryhmässä oleminen voi myös auttaa asiakasta ymmärtämään itseään paremmin tunteiden, käytöksen ja ihmissuhteiden osalta. (Finlay 1993: 7.)

Ryhmän koheesio eli vetovoima on merkittävä osa-alue terapeuttisista tekijöistä, sillä ryhmän vetovoimaisuus lisää asiakkaiden kykyä olla oma itsensä ja siten lisää asiakkaiden tietoisuutta omasta itsestä. Vetovoimaiset ryhmät muokkaavat sosiaalista käytöstä, lisäävät itsetuntoa ja niissä on suurempi osallistujamäärä kuin ei-vetovoimaisilla ryhmillä. (Finlay 1993: 7.)

Katarsis kuvaa tunteiden vapaata ilmaisua. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmäläiset voivat vapaasti ilmaista voimakkaitakin tunteita ilman vakavia seurauksia. Ryhmässä voi myös opetella tunteiden ilmaisua. (Finlay 1993: 7.)

Eksistentiaaliset tekijät ovat ihmisen olemassaoloon liittyviä perustapahtumia. Tällaisia ovat esimerkiksi vastuu, eristyneisyys, elämän ennustamattomuus ja elämään ja syntymään liittyvät asiat. (Finlay 1993: 7.)

5.3 Aineiston analysointi

Aineistoa analysoitiin sekä aineistolähtöisellä että teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä vastattiin tutkimuskysymykseen ”millä tavoin nuoret kokivat ryhmän?”. Teorialähtöisellä sisällönanalyysillä vastattiin toiseen tutkimuskysymykseen ”minkälaisia terapeuttisia tekijöitä ryhmässä esiintyi ryhmäläisten vastausten perusteella?”. Tuomen ja Sarajärven mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi jakautuu kolmivaiheiseksi prosessiksi: aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108). Aineiston käsittely aloitettiin sen redusoinnilla eli pelkistämällä. Siirsimme aineiston lausumat taulukkoon, jossa pelkistimme lausumat ja kiteytimme olennaiset asiat. Tämän jälkeen aloimme klusteroida eli ryhmitellä aineistoa. Annoimme pelkistetyille lausumille alaluokat. Kun olimme luokitelleet kaikki pelkistetyt lausumat alaluokkiin, luokittelimme samankaltaiset alaluokat samoihin ryhmiin ja annoimme näille ryhmille omat yläluokat. Yläluokkien muodostaminen kuvasi työssä

abstrahointia, vaikka emme teoreettisia käsitteitä luoneetkaan. Yläluokkia tuli yhteensä neljä: kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä, negatiiviset tunnekokemukset, kokemukset toiminnasta ja osallistumisen kokemukset. Teorialähtöisen sisällönanalyysin toteutimme muuten samalla tavalla kuin aineistolähtöisen sisällönanalyysin, mutta siitä jätimme ala- ja yläluokat pois. Siinä luokittelimme aineiston suoraan Yalomin ryhmän terapeuttisten tekijöiden mukaan omiin luokkiinsa.

Alla olevat taulukot ovat esimerkkejä aineiston luokittelusta. Taulukossa 2 esitellään esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelusta ja taulukossa 3 esitellään esimerkki luokittelusta Yalomin terapeuttisten tekijöiden mukaan. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin redusoinnissa pyrimme jäsentämään asiakkaan lausumat siten, että niistä otettiin vain olennaiset lausumat käsittelyyn. Nämä pelkistetyt lausumat jäsenneltiin erilaisiin alaluokkiin taulukossa 1 esitetyn tavan mukaan. Alaluokkien jäsentämisen jälkeen tutkimme syntyneitä alaluokkia ja pohdimme, mitkä näistä alaluokista ovat samankaltaisia tai koskevat samaa aihepiiriä. Alaluokkien jäsentelystä teimme oman taulukon, johon listasimme kaikki alaluokat samankaltaisuuden mukaan. Näille alaluokille annoimme alaluokkia yhdistävän yläluokan. Esimerkki yläluokkien ja alaluokkien taulukoinnista taulukossa 4. Vaikka tiedot työssä anonymisoitiin, osa asiakkaista ei halunnut, että heidän lausumiaan tuodaan erikseen esiin. Siksi olemme tuoneet suoria lausumia esille ainoastaan alla olevissa taulukoissa ja jättäneet ne kokonaan pois tulosten esittelyssä.

Taulukko 2. Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelusta

Asiakkaan lausuma	Pelkistetty lausuma	Alaluokka	Yläluokka
"Kollaasista kertominen tuntui jännittävältä, enkä uskaltanut sanallisesti kertoa, mietin myös, että entä jos toiset ymmärtävät kuvani ihan eri tavalla kuin itse tarkoitin"	Jännitin jakamista, minulla oli väärinymmärretyksi tulemisen pelko	Jännittämisen kokemus, muiden mieliteiden miettiminen	Negatiiviset tunnekokemukset
"Opin ryhmäkerralla, että minullakin on vahvuuksia"	Vahvuuksien löytöminen	Vahvuuksien löytäminen	Kokemus itsetuntemuksen lisääntymisestä

Taulukko 3. Esimerkki teorialähtöisen sisällönanalyysin luokittelusta.

Asiakkaan lausuma	Pelkistetty lausuma	Terapeuttinen tekijä
"Tärkeintä oli käsitellä omaa jännitystä ja harjoitella positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista"	Jännittämisen käsittely ja palautteen vastaanottaminen ja antaminen	Sosiaalisten taitojen kehittyminen
"Opin ryhmäkerralla, että minullakin on vahvuuksia"	Vahvuuksien löytyminen	Toivon herättäminen Mallioppiminen

Taulukko 4. Esimerkki aineistolähtöisen sisällönanalyysin yläluokkien ja alaluokkien taulukoinnista.

Itsetuntemuksen lisääntyminen kokemukset	Negatiiviset tunnekokemukset	Kokemus toiminnasta	Osallistumisen kokemukset
Itsetuntemuksen lisääntyminen	Jännittämisen kokemus	Mielekäs tekeminen	Onnistumisen kokeminen
Hyvien puolien löytäminen itsestä	Häpeän kokemus	Parityöskentely oli mielekästä	Jakaminen
Itsetuntemus lisääntyi/ei lisääntynyt	Itsen näkeminen negatiivisesti	Toiminta helpotti aiheen käsittelyä	Omien taitojen harjoittaminen ryhmässä

6 Tulokset ja johtopäätökset

6.1 Osallistujien kokemukset ryhmästä

Nuorten kokemukset ryhmästä luokiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla neljään pääryhmään, jotka olivat kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä, negatiiviset tunnekokemukset, kokemukset toiminnasta ja osallistumisen kokemukset. Kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä nousivat aineistosta selvästi jokaiselta kyselylomakkeeseen vastaajalta. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen nousivat esiin jokaiselta osallistujalta ja osallistujat itse painottivat sen olleen tärkeintä koko ryhmäkokonaisuudessa. Tämä näkyi kyselylomakkeen kohdassa, jossa kysyttiin, mitkä olivat itselle tärkeimpiä asioita koko ryhmäkokonaisuudessa. Omien vahvuuksien miettiminen oli osallistujille havaintojemme perusteella haastavaa ryhmäkertojen aikana ja kyselylomakkeen vastaukset tukivat tätä oletusta.

Kyselylomakkeen vastauksista tuli ilmi, että kahdella kolmesta vastaajasta oli negatiivinen käsitys itsestään, joka myös kyselylomakkeen vastausten perusteella vaikeutti omien hyvien puolien ja vahvuuksien miettimistä. Osallistujien vastauksista nousi myös esiin omien heikkouksien tunnistaminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja se, mitä osa-alueita omasta mielestä pitäisi vahvistaa. Kyselylomakkeen perusteella itsetuntemuksen lisääntyminen sosiaalisten taitojen osa-alueelta kasvoi yhdellä osallistujista, joka kuvaili, millä tavoin kuva omista sosiaalisista taidoista oli selventynyt yhdellä ryhmäkerralla. Kahdella muulla osallistujalla käsitys omista sosiaalisista taidoista ei kuitenkaan kyseisellä ryhmäkerralla lisääntynyt.

Itsetuntemuksen lisääntymiseen liittyy myös käsityksen muuttuminen omasta tilanteesta, mikä nousi yhdeltä osallistujalta huomiona, ettei hän olekaan niin yksinäinen kuin luuli olevansa. Lisäksi osallistuja koki tärkeimmäksi asiaksi yksinäisyys-teeman ryhmäkerralla sen, että hän löysi omia keinoja päästä pois yksinäisyydestä. Kyselylomakkeesta nousi esiin myös positiivisen palautteen antamisen ja saamisen vaikeus. Kyselylomakkeen mukaan palautteen antaminen oli vaikeampaa kuin mitä osallistujat olivat ajatelleet ja yhden osallistujan kokemus oli, että palautteen saaminen oli vielä vaikeampaa kuin sen antaminen. Tärkeintä osallistujille oli kyselylomakkeen mukaan kuitenkin tällä ryhmäkerralla ollut harjoitella palautteen antamista ja vastaanottamista ja

huomata, kuinka vaikeaa palautteen antaminen oikeastaan on ja kuinka asiat olisi helpompi pitää sisällä.

Negatiiviset tunnekokemukset olivat paljon esillä kyselylomakkeiden vastauksissa. Kyselylomakkeiden perusteella jännittäminen ja pelko siitä, mitä muut ajattelevat, olivat eniten esillä ryhmässä. Tällaisia kokemuksia oli kahdella kolmesta osallistujasta. Jännittämisen kokemukset olivat tulkintamme mukaan yhteydessä pelkoon siitä, mitä muut ryhmäläiset ajattelevat. Kyselylomakkeessa osallistujat toivat ilmi, että jännittivät esimerkiksi omien töiden esittelyä muulle ryhmälle eivätkä olleet pystyneet osallistumaan siihen sanallisesti jännittämisen vuoksi. Lisäksi jännittämiseen oli tulkintamme mukaan yhteydessä häpeän kokemiseen itsestä, sillä kyselylomakkeista nousi töiden esittämisen yhteydessä myös termejä ”en uskaltanut enkä kehdannut”. Lisäksi kyselylomakkeesta nousi esiin väärinymmärretyksi tulemisen pelko oman työn tai mielipiteen esittelyn suhteen. Yksi osallistujista piti kuitenkin työn esittelyä toisille tärkeänä jännittämisestä huolimatta, sillä se toimi hänen mielestään hyvänä harjoituksena. Negatiivisiin tunnekokemuksiin lukeutuivat myös ahdistus ja parityöskentelyn vaikeus. Kyselylomakkeen mukaan yhdellä osallistujista parin kanssa yhteisen työn tekeminen oli herättänyt ahdistusta, sillä hän ei halunnut pilata toisen aloittamaa työtä. Kyseisellä ryhmäkerralla tarkoitus oli tehdä yhdessä parin kanssa savityö, mutta jostain syystä osallistuja oli kokenut savityön olevan toisen osallistujan oma työ, eikä heidän yhteinen työnsä.

Yksi aineistosta noussut kokemusten luokka oli toimintaan liittyvät kokemukset. Mielekkäiksi toiminnoiksi osallistujien vastausten perusteella koettiin kollaasien tekeminen omiin sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin liittyen. Yksi osallistujista kuitenkin mainitsi kollaasin tekemisen tuntuneen vaikealta, eikä se hänen mukaansa juurikaan selventänyt kuvaa omista sosiaalisista taidoista. Mielekkäiksi toiminnoiksi osallistujien vastauksissa mainittiin myös maalaaminen. Useassa vastauksessa kerrottiin, kuinka itse toiminta oli tuntunut helpolta, mutta oman työn jakaminen muille oli sen sijaan ollut vaikea osuus. Osa toiminnoista oli kuitenkin helpottanut osallistujien mukaan aiheen käsitteilyä. Yksi osallistuja esimerkiksi mainitsee vastauksessaan, että yksinäisyyden käsittely oli luultavasti helpompaa Nyyti-hahmon kautta kuin se olisi ollut ilman sitä. Haastaviksi toiminnoiksi osallistujien vastauksista nousivat toisen ryhmäkerran omien vahvuuksien miettiminen vahvuuskorttien avulla sekä pohdinta siitä, millainen itse on ystävänä. Vaikeaksi toiminnan teki vastausten perusteella muun muassa se, että osallistujat näkivät itsensä melko negatiivisessa valossa, joka teki omien hyvien puolien löytämisen haasteelliseksi.

Osallistumiseen liittyvissä kokemuksissa osallistujat kuvasivat usein, kuinka jonkin toiminnan aloittaminen oli ensin vaikeaa, mutta lopulta toiminta alkoi sujua, tuntua mielekkäältä ja tehtävän sai suoritettua loppuun. Tulkitsimme tämän aineiston perusteella onnistumisen kokemukseksi. Tärkeäksi osallistumiseen liittyväksi kokemukseksi nousi vastauksista myös se, että on päässyt jakamaan ja kertomaan omista töistään muille siinä määrin kuin itse on pystynyt. Yksi osallistujista mainitsee vastauksessaan olleensa tyytyväinen siihen, että sai näytettyä työnsä toisille, koska se on ollut hänelle vaikeaa. Jakamisen tilanteet koettiin vastausten perusteella usein jännittäviksi, mutta toisaalta hyväksi harjoitukseksi itselle. Osallistuminen keskusteluun luovilla menetelmillä, kuten kirjoittamisen avulla oli ollut osalle vastaajista tärkeää, sillä he kokivat, että sanallinen osallistuminen keskusteluun oli itselle haastavaa, ja tätä kautta he pystyivät osallistumaan keskusteluun paremmin. Eräs osallistuja mainitsi, että oli mukavaa kertoa itsestään muille kuvien kautta, sillä sanallisesti se on vaikeaa. Toinen taas kertoi, että tärkeää oli nimenomaan päästä kertomaan omasta työstään muille omin sanoin. Osallistuminen positiivisen palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen koettiin myös vastauksissa hyväksi harjoitukseksi. Osallistumista tapahtui sanallisesti melko vähän, mutta yksi vastaajista mainitsee muiden kuuntelemisen olleen tärkeä kokemus.

6.2 Ryhmässä esiintyneet terapeuttiset tekijät

Ryhmässä esiintyi Yalomin (2005) yhdestätoista terapeuttisista tekijöistä viittä. Nämä viisi terapeuttista tekijää olivat toivon herättäminen, tiedon jakaminen, mallioppiminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja interpersoonallinen oppiminen eli ihmissuhdetaitojen oppiminen. Näistä eniten esiintyi mallioppimista, toivon heräämistä ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Vähemmän esiintyneitä osa-alueita olivat tiedon jakaminen ja ihmissuhdetaitojen oppiminen.

Mallioppimista ja toivon heräämistä tulkitsimme tulevan esille vastauksissa, joissa puhuttiin omien vahvuuksien löytymisestä. Hautalan ym. (2011) mukaan toivo on tärkeä elementti ryhmässä ja sitä täytyy olla, jotta ihminen tulee ryhmään. (Hautala ym. 2011: 167). Vastauksissa mainitaan useasti, kuinka aiemmin omia vahvuuksia on ollut vaikea löytää ja käsitys itsestä on ollut negatiivinen. Vahvuuskorttien käytön avulla on huomattu, kuinka itsessä on myös hyviä puolia, vaikka aiemmin on nähnyt itsensä negatiivisessa valossa. Vaikka vahvuuksien löytäminen vahvuuskorttien avulla ei ole suoraan

opittu ryhmäläisiltä tai ryhmänohjaajilta, tulkitsimme sen olevan eräänlaista mallioppimista, sillä asiakkaat olivat oppineet uudenlaisia tapoja suhtautua itseensä toiminnan kautta, jossa ryhmänohjaajat näyttivät mallia. Lisäksi positiivisen palautteen saaminen muilta ryhmäläisiltä ja ryhmänohjaajilta auttoi aineiston perusteella asiakkaita näkemään itsensä positiivisemmin. Tulkitsimme toivon heräämiseksi sen, että asiakkaat huomasivat, että muut suhtautuvat heihin positiivisesti, vaikka oma kuva itsestä on negatiivinen.

Mallioppimista tuli esiin vastauksissa koskien myös neljättä ryhmäkertaa, jonka aiheena oli yksinäisyys. Hautalan ym. (2011) mukaan mallioppimista tapahtuu, kun osallistuja voi ryhmäläisten tai ryhmän ohjaajalta oppia erilaisia ratkaisu- ja suhtautumistapoja, joita voi soveltaa ryhmän ulkopuolella. (Hautala ym. 2011: 168). Yksinäisyyden käsitteily yksinäisen Nyyti-hahmon kautta koettiin hyödylliseksi, sillä hahmoon pystyi samautumaan. Toiminnan ja aiheesta keskustelun avulla ryhmäläiset olivat myös kokeneet löytäneensä omia keinoja yksinäisyydestä poispääsyy, jonka tulkitsimme mallioppimiseksi. Toivon heräämiseksi tulkitsimme sen, että yksi asiakkaista mainitsi huomanneensa, ettei olekaan niin yksinäinen kuin luuli olevansa. Toivon heräämiseksi tulkitsimme sen siksi, että toiminnan ja muiden kuuntelemisen kautta osallistuja oli ymmärtänyt omasta tilanteestaan uusia positiivisia asioita.

Hautalan ym. (2011) mukaan ryhmä on turvallinen paikka harjoitella erilaisia käyttäytymismalleja ja lisätä itseluottamusta olla vuorovaikutuksessa (Hautala ym. 2011: 168). Sosiaalisten taitojen kehittymiseksi tulkitsimme vastaukset, joissa asiakkaat olivat kohdanneet itseä jännittävän sosiaalisen tilanteen ryhmässä. Omien töiden jakaminen muille oli koettu hyvänä harjoituksena, sillä se oli monelle ryhmäläiselle jännittävää ja haastavaa. Asiakkaille oli tärkeää, että he olivat pystyneet osallistumaan ja jakamaan töitään vaikka kaikki heistä eivät siihen pystyneet sanallisesti. Esimerkiksi kirjoittamalla osallistuminen näissä tilanteissa oli koettu itselle helpommaksi. Positiivisen palautteen antaminen ja saaminen koettiin haastavaksi, mutta hyväksi sosiaalisten tilanteiden harjoitukseksi. Muiden antamaa palautetta oli osallistujien mukaan jopa kiusallista lukea, mutta toisaalta se oli myös ilahduttanut.

Hautalan ym. (2011) mukaan ryhmässä voi oppia ymmärtämään omaa käytöstään jota voi ryhmästä saadun palautteen avulla alkaa muuttaa (Hautala ym. 2011: 168). Ihmissuhdetaitojen oppimiseksi tulkitsimme vastaukset, joissa osallistujat olivat kuvanneet muutostarvetta itsessään. Tällaisia olivat esimerkiksi vastaukset, joissa osallistujat oli-

vat kuvanneet, että huomasivat, etteivät olekaan ystävänä tai sosiaalisessa vuorovai-
kutuksessa sellaisia kuin toivoisivat olevansa ja halusivat muuttua. Lisäksi yksi osal-
listujista oli kyselylomakkeen perusteella oppinut, että on hyvä kuuntelija, muttei osaa
näyttää sitä elein ja ilmein. Tällaiset havainnot itsestä voivat muokata kuvaa omasta
itsestä jolloin omiin tapoihin käyttäytyä voi kiinnittää huomiota ryhmän ulkopuolella.

Hautalan ym. (2011) mukaan ryhmänohjaajat ja ryhmän jäsenet voivat jakaa toisilleen
tietoa, joka on sillä hetkellä ryhmäläisten elämäntilanteen kannalta tärkeää (Hautala
ym. 2011: 168). Tiedon jakamisen tärkeys ilmeni osassa vastauksista. Yksi ryhmäläi-
sistä mainitsi, että oli kokenut tärkeäksi saada tietoa siitä, miten omaa jännittämistä voi
lievittää. Aiheen käsittelemiseksi annoimme osallistujille monisteet, joihin oli listattu
erilaisia keinoja jännittämisen lievittämiseen ja kävimme kohtia läpi yhdessä. Myös se,
että ohjaajina olimme ryhmän aikana kertoneet omia kokemuksiamme eri teemoihin,
kuten jännittämiseen liittyen, oli koettu hyvänä asiana. Tiedonjakamista oli tapahtunut
myös neljännellä ryhmäkerralla, sillä yksi asiakkaista mainitsi, että oli ollut tärkeää löy-
tää itselle keinoja päästä pois yksinäisyydestä.

6.3 Johtopäätökset

Tulkinta on analyysissä esiin nousseiden merkitysten pohtimista. Tulosten analysointi
yksinään ei kuitenkaan riitä kertomaan tutkimuksen tuloksista vaan tuloksista pitäisi
laatia synteesejä. Johtopäätökset perustuvat laadittuihin synteeseihin ja johtopäätök-
sissä tulee esiintyä tulosten merkitystä tutkimusalueella ja niissä tulisi pohtia laajempia
merkityksiä. (Hirsjärvi ym. 1997: 224–225.) Saamiemme tulosten mukaan voidaan sa-
noa, että osallistujat hyötyivät ryhmästä. Tulosten perusteella tärkein asia osallistujien
mielestä oli ollut omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. Monelle oli tärkeää
huomata etenkin omia vahvuuksia, sillä aiemmin kuva itsestä oli ollut pääasiassa nega-
tiivinen. Tämä on myös terapeuttisten tekijöiden mukaan herättänyt toivoa osallistujis-
sa, sillä osallistujien oman itsen tai oman tilanteen näkeminen oli muuttunut positiivi-
semmäksi. Lisäksi tämän kaltaiset huomioida omasta itsestä tulkitsimme mallioppimisek-
si, sillä niissä osallistujat olivat oppineet itsestään toiminnan kautta.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että sosiaaliset tilanteet jännittivät useimpia ja
osallistujat olivat miettineet esimerkiksi sitä, ymmärretäänkö heidät väärin. Osallistujien
kokemukset toiminnasta olivat pääasiassa positiivisia, osa oli kuitenkin ahdistunut jois-

takin toiminnoista. Ahdistus johtui useimmiten siitä, että olisi pitänyt esitellä toisille ryhmän jäsenille jotain omaa tai työskennellä yhdessä parin kanssa. Positiivisia kokemuksia olivat tilanteet, joissa osallistujat olivat pystyneet kohtaamaan itselle jännittäviä tilanteita ryhmässä ja harjoittamaan siten omia sosiaalisia taitojaan. Terapeuttisten tekijöiden mukaan sosiaalisissa tilanteissa osallistuminen jännityksestä huolimatta ja omien töiden tai asioiden jakaminen tilanteissa oli sosiaalisten taitojen kehittymistä. Terapeuttisista tekijöistä ihmissuhdetaitojen oppiminen näkyi osallistujien vastauksissa muutostarpeen esiintuontina. Osallistujien vastauksista tuli esimerkiksi ilmi, että on hyvä kuuntelija, muttei osaa näyttää sitä elein tai ilmein tai että pitäisi keskittyä enemmän ihmissuhteisiin. Terapeuttisista tekijöistä tiedon jakaminen oli myös koettu tärkeäksi. Tiedon jakamisesta oli hyödytty ryhmäkerroilla, joissa oli käsitelty jännittämistä ja yksinäisyyttä. Näihin lukeutui esimerkiksi ryhmänohjaajilta saatu moniste, jossa käsiteltiin jännittämistä sekä omien keinojen löytyminen yksinäisyydestä poispääsyy.

7 Pohdinta

Opinnäytetyö on laadullinen työ, jossa ohjasimme sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistavaa toimintaterapiaryhmää Helsingin Diakonissalaitoksen Vamoksen nuorille. Ryhmän teemat olivat sosiaaliset vuorovaikutustaidot, itsetuntemus, yksinäisyys ja jännittäminen. Ryhmän tavoitteena oli sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, joka ryhmän aikana muuttui omien sosiaaliseseen vuorovaikutukseen vaikuttavien tekijöiden pohtimiseen. Kävimme mainostamassa ryhmäämme Vamoksessa, jolloin nuoret saivat ilmoittaa halukkuudestaan osallistua ryhmään. Ryhmään otimme maksimissaan kuusi osallistujaa. Ryhmä oli suljettu ja siihen osallistui alussa viisi nuorta, joista lopulta kaksi sitoutui käymään jokaisella kerralla, muut kävivät hajanaisemmin. Opinnäytetyössä tavoitteenamme oli tutkia, minkälaisia kokemuksia nuoret saavat ryhmästä ja millaisia ryhmän terapeuttisia tekijöitä ryhmässä esiintyi kyselylomakkeen vastausten perusteella. Tavoitteena oli myös pohtia, miten tämän kaltainen ryhmätoiminta sopisi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Laineen ym. (2010) mukaan syrjäytymisen vastaisen työn tiedonmuodostuksessa on tärkeää palvelun käyttäjien kokemustieto ja työntekijöiden sensitiivisyys sille (Laine ym. 2010: 23). Vamos voi hyödyntää opinnäytetyössämme kerättyä kokemustietoa oman toimintansa kehittämiseen. Opinnäytetyön tulokset eivät ole yleistettävissä olevia, mutta kokemustiedosta voi olla hyötyä esimerkiksi mietittäessä sosiaalisen vuorovaikutuksen teemoja Vamoksen omiin ryhmiin.

Toimintaterapiaryhmä kokoontui viisi kertaa ja viidennen ryhmäkerran kerran jälkeen keräsimme aineiston itse luodulla kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin sekä teoria-että aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Kokemuksen tutkimiseen valitsimme kyselylomakkeen, sillä Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan kyselylomake tai haastattelu on paras tapa tutkia, mikäli haluaa tietää, mitä ihminen ajattelee tai miten hän toimii (Tuomi – Sarajärvi 2009: 72). Lisäksi kyselylomake oli omien ryhmän toiminnasta tekemiemme havaintojen perusteella parempi vaihtoehto aineiston keräämiseen kuin haastattelu. Havaintojemme mukaan osallistujat saivat oman mielipiteensä tuotua helpommin esiin kirjoittamalla, sillä keskusteluihin osallistuminen oli heille haastavaa. Myös osallistujat pitivät kyselylomaketta heille helpompana tapana vastata. Hirsjärven ym. (1997) mukaan ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa käytetään yleensä laadullista analyysia (Hirsjärvi ym. 1997: 219). Koska opinnäytteemme on laadullinen työ ja tavoitteenamme oli tutkia kokemuksia, päätimme käyttää aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tueksi halusimme käyttää teorialäh-

töistä sisällönanalyysia terapeuttisten tekijöiden kartoittamiseksi. Pääpaino opinnäytetyössä oli kuitenkin kokemusten kartoittaminen ryhmästä.

Tuloksien perusteella voidaan sanoa, että osallistujat hyötyivät ryhmästä. Osallistujien kokemukset jaettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta neljään osa-alueeseen: kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä, negatiiviset tunnekokemukset, kokemukset toiminnasta ja kokemukset osallistumisesta. Näistä merkittävimäksi aineistosta nousivat kokemukset itsetuntemuksen lisääntymisestä ja negatiiviset tunnekokemukset. **Itsetuntemuksen lisääntymisen** osa-alueelta tärkeintä ryhmään osallistujille oli ollut omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. Etenkin vahvuuksien löytyminen itsestä oli koettu tärkeäksi. **Negatiivisista tunnekokemuksista** jännittämiseen liittyvät kokemukset olivat tulkintamme mukaan yhteydessä pelkoon siitä, mitä muut ajattelevat itsestä. Kyselylomakkeen vastausten perusteella osallistujat jännittivät esimerkiksi omien töiden esittelyä ja toivat ilmi, etteivät kehdanneet esitellä töitä muille ryhmäläisille. **Osallistumisen kokemukset** oli koettu positiivisesti, sillä niissä osallistujat olivat saaneet onnistumisen kokemuksia ja päässeet harjoittamaan omia sosiaalisia taitojaan. **Kokemukset toiminnasta** olivat pääasiassa positiivisia, tosin toimunnoista nauttimista oli häirinnyt edellä mainitut jännittämisen kokemukset.

Teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaan ryhmässä esiintyi Yalomien yhdestätoista ryhmän terapeuttisesta tekijästä viittä. Nämä terapeuttiset tekijät olivat toivon herättäminen, tiedon jakaminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja interpersoonallinen oppiminen eli ihmissuhdetaitojen oppiminen. Eniten esiintyneet terapeuttiset tekijät olivat **toivon herääminen** ja **mallioppiminen**. Näihin terapeuttisiin tekijöihin luokittelimme vastaukset, joissa osallistujat kertoivat omien vahvuuksien löytymisestä ja oman tilanteen tai itsen näkemisestä positiivisemmalla tavalla. **Sosiaalisten taitojen kehittyminen** näkyi vastauksissa, joissa osallistujat olivat kyenneet osallistumaan toimintaan jännityksestä huolimatta ja saaneet onnistumisen kokemuksia. Osallistujat näkivät itsessään joko toiminnan tai keskustelun kautta muutostarpeita, jotka luokittelimme **ihmissuhdetaitojen oppimiseksi**. Tällaisia olivat esimerkiksi huomiot siitä, että pitäisi panostaa ihmissuhteisiin enemmän tai että on hyvä kuuntelija, muttei osaa näyttää sitä elein ja ilmein. **Tiedon jakaminen** korostui erityisesti ryhmäkerroilla, joilla aiheena olivat jännittäminen ja yksinäisyys. Tiedon jakamista oli esimerkiksi se, että ryhmäläiset olivat vastausten mukaan löytäneet omia keinoja päästä pois yksinäisyydestä ja kokeneet jännittämisen kertovan monisteen tärkeäksi itselleen.

Saatujen tulosten lisäksi myös omat havaintomme tukivat sitä, että osallistujat hyötyivät ryhmästä. Havainnoimme ryhmän aikana osallistujien sosiaalisessa vuorovaikutuksessa pieniä muutoksia, jotka olivat mielestämme merkittäviä suhteutettuna siihen, että ohjasimme ryhmää vain viisi kertaa. Näitä muutoksia olivat esimerkiksi osallistujien katsekontaktin ottamisen lisääntyminen sekä puheenvuoron aloittaminen ilman, että me ohjaajina sitä pyysimme. Näitä muutoksia ei kuitenkaan voi mielestämme yksiselitteisesti tulkita ryhmästä johtuviksi, vaan ne voivat kertoa myös siitä, että tulimme ryhmän aikana tutummiksi osallistujille ja siten helpommin lähestyttäviksi ja turvallisiksi. Opinnäytetyön tekijöinä tulkitsimme, että sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat osallistujilla eivät luultavasti johtuneet siitä, että sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa olisi varsinaisesti ongelmaa. Kyselylomakkeiden vastausten ja havaintojemme perusteella osallistujien sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat johtuivat pääasiassa sosiaalisissa tilanteissa jännittämisestä. Sosiaalisissa tilanteissa jännittämiseen osallistujilla liittyi mielestämme myös oman itsen näkeminen negatiivisesti ja pelkoon siitä, mitä muut ajattelevat itsestä.

Hyvärin ja Nylundin (2010) mukaan syrjäytymisellä on yhteys sosiaalisten suhteiden heikkenemiseen. Vuorovaikutuksen katsotaan ehkäisevän ja korjaavan sosiaalisia ongelmia, jotka johtuvat syrjäytymisestä. Päivittäinen kohtaaminen muiden ihmisten kanssa ja yhteistoiminta edistävät hyvinvointia ja terveyttä. (Hyväri – Nylund 2010: 29.) Tulkintamme mukaan toteuttamamme kaltainen ryhmätoiminta sopisi hyvin syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Sosiaalisen kanssakäymisen onnistuminen ilman sitä estävää jännittämistä on mielestämme tärkeää, mikäli nuori haluaa opiskella tai tehdä töitä mielekkäällä tavalla. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kirjo on kuitenkin laaja, eikä kaikilla syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla ole sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä ongelmia. Tämän kaltaisilla nuorilla ei mielestämme ole tarvetta pitämämme kaltaiseen sosiaalisiin vuorovaikutustaitoja vahvistavaan ryhmätoimintaan. Tulkintamme mukaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja vahvistava ryhmätoiminta sopisi erityisesti sellaisille nuorille, joiden itsetunto on matala ja jotka jännittävät ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Ongelmalliseksi opinnäytetyössä muodostui teorialähtöinen sisällönanalyysi. Tavoite oli tutkia ryhmän terapeuttisia tekijöitä, mutta tehdessämme kyselylomaketta emme olleet päättäneet, mitä teoriaa käyttäisimme tukemaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Näin ollen kyselylomakkeen kysymykset eivät olleet ohjattuja tarkastelemaan terapeuttisia tekijöitä, vaan sitä, mitä ryhmässä oli tapahtunut ja minkälaisia kokemuksia osallis-

tujilla syntyi ryhmässä. Uskomme tämän olevan syy siihen, että terapeuttisia tekijöitä näytti löytyvän ryhmästämmme vain viisi. Howen ja Schwartzbergin mukaan useimmissa ryhmissä ilmenevät kaikki 11 terapeuttista tekijää. Terapeuttisten tekijöiden ilmeneminen ryhmässä vaihtelee kuitenkin ryhmän tavoitteiden mukaan. (Howe – Schwartzberg 2001: 26.) Jotta olisimme saaneet aineistosta todettua mahdollisia muita terapeuttisia tekijöitä, olisi kyselylomakkeessa pitänyt olla lisäksi erilaisia kysymyksiä, joilla kartoittaa ryhmään osallistuneiden välisiä suhteita. Mielenkiintoisinta terapeuttisten tekijöiden esiintymisessä oli se, ettei aineistosta noussut yhtään lausumaa, joka olisi viitannut siihen, että ryhmässä olisi ilmennyt ryhmän koheesiota. Ryhmän koheesio on ryhmää koossa pitävä voima, joka sitouttaa osallistujia ryhmään (Finlay 1993: 7). Emme myöskään ryhmänohjaajina huomanneet ryhmää ohjatessamme, että ryhmäläisten välille olisi muodostunut keskusteluyhteyttä tai muunlaista merkkiä ryhmän koheesiosta, joten jäimme miettimään, mikä sai nuoret toistamiseen osallistumaan ryhmäämme. Yksi aineiston vastauksista ensimmäiseltä ryhmäkerralta oli, että tärkeintä oli muiden kuunteleminen. Tämä voisi tulkintamme mukaan viitata siihen, että ryhmän vetovoimaisuus syntyi toisten ryhmäläisten vaikutuksesta, vaikka ryhmässä osallistujien keskinäinen vuorovaikutus olikin hyvin vähäistä. Toki huomioitavaa on myös se, että pitämiämme ryhmäkertoja oli vain viisi, jolloin kaikkia terapeuttisia tekijöitä ei ehdi välttämättä syntyä ryhmässä tänä aikana.

Ryhmän tavoitteena oli alkuperäisen suunnitelman mukaan vahvistaa osallistujien sosiaalisia vuorovaikutustaitoja toiminnallisten menetelmien ja keskustelun avulla ja antaa osallistujille rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmää pitäessämme kuitenkin huomasimme, että tavoitteet olivat liian suuret ryhmän sosiaalisen osallistumisen tasoon nähden. Tämän vuoksi päätimme toisen ryhmäkerran jälkeen muuttaa ryhmän fokusta siten, että tavoite oli lisätä osallistujien itsetuntemusta sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavissa tekijöissä. Ryhmän ohjaajina emme osanneet odottaa, että emme pääseetkään suoraan harjoittelemaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ryhmäläisten kanssa. Tähän olisimme voineet vaikuttaa tekemällä alkuarvioinnit jokaiselle osallistujalle, mutta opinnäytetyöhön varatussa ajassa emme olisi ehtineet tehdä sekä arviointeja että toteuttaa ryhmää. Fokuksen muuttuminen ryhmässä ei kuitenkaan vaikuttanut opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tulkintamme mukaan fokuksen muuttuminen kertoo siitä, että sosiaalisen vuorovaikutuksen osa-alueita on monia ja siihen välillisesti vaikuttavia tekijöitä on useita. Jotta ryhmässä päästäisiin sellaiselle tasolle, että voidaan alkaa harjoitella toisen ihmisen kohtaamista vuorovaikutuksessa, täytyy mielestämme ensin kiinnittää huomiota jokaisen osallistujan yksilötekijöihin. Näitä ovat mie-

lestämme esimerkiksi ryhmässämme esiintyneet oman itsen näkeminen negatiivisesti ja pelko siitä, mitä muut ajattelevat itsestä.

Mielestämme samankaltaista ryhmää ohjattaessa tulisi ryhmän olla pitkäkestoinen, sillä sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin on välillisesti vaikuttamassa useita tekijöitä ja muutokset ovat hitaita ja vaativat turvallisen ja pienen ryhmän. Lisäksi ryhmän tulisi mielestämme alkaa siten, ettei se pakota osallistujaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaan antaa ensin kokemuksen turvallisesta pienryhmästä ja ympäristöstä, jossa osallistuja voi pikkuhiljaa alkaa osallistua vuorovaikutukseen porrastetusti. Asteittainen eteneminen olisi mielestämme tärkeää. Tämä voisi käytännössä tarkoittaa sitä, että ryhmän alussa pohdittaisiin yhdessä itsetuntoon liittyviä teemoja ja pyrittäisiin vahvistamaan osallistujien itseluottamusta. Mielestämme olisi tärkeää antaa osallistujille positiivista palautetta ja valita toimintoja, joissa osallistuja saa onnistumisen kokemuksia. Itseluottamuksen vahvistamisen jälkeen voitaisiin alkaa keskittyä enemmän varsinaiseen sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Tässä etuna olisi myös se, että luottamusta ehtisi syntyä ryhmäläisten ja ryhmänohjaajien välille ennen varsinaista sosiaalisten taitojen harjoittamista. Nämä tulokset on tehty aineiston ja ryhmänohjaustilanteiden perusteella, eivätkä ne ole yleistettävissä koskemaan suurempia ryhmiä, mutta niistä voi olla hyötyä, mikäli suunnittelee samankaltaista ryhmää.

Opinnäytetyössä eettisyyden olemme ottaneet huomioon siten, että kunnioitimme opinnäytetyöhön osallistuvien nuorten itsemääräämisoikeutta, yksilöntietosuojaa ja vahingoittamattomuutta. Informoimme ryhmään osallistuneita nuoria opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteista, ja pyysimme heiltä kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumisesta Helsingin Diakonissalaitoksen Eettisen toimikunnan vaatimusten mukaisesti (Liite 2). Korostimme myös sitä, että ryhmään ja tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että sen saa halutessaan jättää kesken ilman erillistä syytä missä vaiheessa tahansa. Tutkittavista saatujen henkilökohtaisten tietojen osalta noudatimme salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta. Tämän lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana kerätty aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja anonymisoituna. Aineistosta poistimme kaikki ryhmän jäseniä koskevat suorat ja epäsuorat tunnistetiedot, jolloin ryhmään ja haastatteluun osallistuvien henkilöllisyydet eivät tule ilmi opinnäytetyössä. Salassapitoa vaativa aineisto säilytettiin asianmukaisesti ja lukollisessa kaapissa, ja se hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tutkimuksella ei ole aiheutettu tutkittaville fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai taloudellista haittaa tai vahinkoa. Lupaa opinnäytetyön tekemiselle haimme Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta, jonne lähetim-

me lausuntohakemuksen sekä opinnäytetyön suunnitelman. Eettinen toimikunta puolsi hakemustamme ja palvelualuejohtaja Ulla Nord, joka tekee lopullisen päätöksen opinnäytetyön tekemisestä, hyväksyi opinnäytetyömme tekemisen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, eli reliaabeliutta, kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kulusta. Reliaabelius kertoo tutkimuksen kyvystä antaa eissattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 1997: 226.) Koska opinnäytetyömme tavoite oli kerätä kokemuksellista tietoa, sitä ei voida toistaa, sillä kerätyt kokemukset ovat ainutlaatuisia. Mikäli opinnäyte toistettaisiin, voisivat tulokset olla aivan erilaiset kuin työssämme, koska kokemukset ja terapeutit tekijät ovat aina erilaisia osallistujista riippuen. Lisäksi työhön voi vaikuttaa myös meidän työn tekijöiden osallisuus työhön ryhmänohjaajina, sillä ryhmänohjaajan ja asiakkaiden välinen suhde on voinut osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön tuloksiin. Reliaabelius voidaan todeta, mikäli kaksi tutkijaa saa saman tuloksen (Hirsjärvi ym. 1997: 226). Luotettavuutta lisää se, että aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teimme opinnäytetyön tekijöinä analyysia erikseen, jotta voisimme vertailla saatuja tuloksia ja pohtia tulkinnallisia eroja. Merkittäviä tulkinnallisia eroja ei erikseen tehdystä työstä tullut ilmi. Luotettavuutta parantaa mielestämme myös se, että aineistosta nousseet terapeutit tekijät analysoitiin ja esitettiin teorian keskeisimpiä käsitteitä käyttäen. Teoreettiset käsitteet ohjasivat päättelyämme, jolloin tulkinnan varaa oli vähemmän.

Tutkimusta voidaan arvioida myös validiudella eli pätevyydellä. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Validiuteen vaikuttaa esimerkiksi kyselylomakkeen kysymystenasettelu, jolloin kysymykset tulisi asettaa siten, että vastaajat eivät voi ymmärtää niitä eri tavoin, kuin tutkija itse. (Hirsjärvi ym. 1997: 226.) Kysymykset pyrittiin luomaan siten, että ne ovat helposti ymmärrettävissä, ilman kaksoismerkityksiä tai erilaisia väittämiä, jotka voisivat vaikuttaa osallistujan vastaukseen. Opinnäytetyössämme olisimme voineet kerätä aineistoa jokaisen ryhmäkerran jälkeen, jolloin ryhmässä koetut asiat olisivat olleet vielä tuoreessa muistissa. Jokaisesta ryhmäkerrasta erikseen kysyminen vasta viidennen ryhmäkerran jälkeen vaikutti mielestämme siihen, etteivät vastaukset ensimmäisiltä ryhmäkerrailta olleet niin pitkiä ja kuvailevia kuin viimeiseltä ryhmäkerralta.

Jatkoehdotuksina olisi erittäin kiinnostavaa saada tietoa samankaltaisesta ryhmätöinnistä, jossa pääteemoina olisivat itsetunto ja jännittäminen. Nämä teemat olivat omassa työssämme eniten esillä, joten olisi tärkeää tietää, millä tavoin nuoret hyötyisi-

vät itsetuntoa kohottavasta toiminnasta ja miten sen kohottaminen voisi vaikuttaa jännittämisen kokemukseen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toinen ehdotus olisi pitää samankaltaista sosiaaliseen vuorovaikutukseen tähtäävää, mutta pidempikestoista ja asteittain kohti osallistujien välistä vuorovaikutusta etenevää ryhmää ja tutkia osallistujien kokemuksia siitä.

Lähteet

Aaltonen, Sanna - Berg, Päivi - Ikäheimo, Salla 2015. Nuoret Luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkodokumentti.

<<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>>. Luettu 10.4.2015.

Ala-Kauhaluoma, Mika – Ehrling, Leena – Harkko, Jaakko – Hämäläinen, Juha – Kankaanpää, Eila – Korkeamäki, Johanna – Lehikoinen, Tuula – Lehtoranta, Pirjo – Notkola, Veijo – Pitkänen, Sari – Puumalainen, Jouni – Rimpelä, Matti – Tuusa, Matti – Vornanen, Riitta 2013. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Verkkodokumentti.

<web.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=jz32213140909180>. Luettu 7.8.2014.

Alanen, Olli – Kotkavuori, Aapo 2014. Välittämisen ammattilaiset – Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön. Helsingin Diakonissalaitos. Verkkodokumentti.

<https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/HDL_Vamos_etsivn_ksikirja_sahkoinen_sivut_DEF.pdf>. Luettu 25.3.2015.

Andersson, Sture – Eriksson, Johan – Hovi, Petteri – Kajantie, Eero – Laivuori, Hannele – Räikkönen, Katri 2013. Alkaako syrjäytyminen jo kohdussa? Teoksessa Reivinen, Jukka – Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Cole, Marilyn B. 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis And Practice Application of Group Intervention. Third edition. New York: Slack Incorporated.

Cole, Marilyn B. 2012. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis And Practice Application of Group Intervention. Fourth edition. New York: Slack Incorporated.

Cutler, Susan. K – Stein, Franklin 1998. Psychosocial Occupational Therapy. A Holistic Approach. San Diego: Singular publishing group.

Finlay, Linda 1993: Groupwork in Occupational Therapy. Reprinted 2001: Nelson Thornes Ltd United Kingdom.

Furman, Ben 2003. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Tammi.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, Sirkka - Remes, Pirkko - Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Howe, Margot C. – Schwartzberg, Sharan L. 2001. A functional approach to group work in occupational therapy Third Edition. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.

Hyväri, Susanna - Nylund, Marianne 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Laine, Terhi - Hyväri, Susanna - Vuokila-Oikkonen (toim.): Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 29-47.

Kalliola, Tiia - Rättö, Riikka 2008. Miten tukea nuoren sosiaalista osallistumista?: Ryhmämuotoisen toimintaterapian kehittäminen nuorisopsykiatriselle osastolle. Opinnäyte-työ. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapia. Verkkodokumentti. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1471/miten_tukea_nuoren_sos_osallistumista.pdf?sequence=1>. Luettu 3.4.2015.

Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf?sequence=1>>. Luettu 10.3.2015.

Kauppila, Reijo 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Ps-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994: Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula 1998. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Laine, Terhi - Hyväri, Susanna - Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ. Teoksessa Laine, Terhi - Hyväri, Susanna - Vuokila-Oikkonen (toim.): Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 9-25.

Lehtonen, Hannele 2006. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta. Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf>. Luettu 6.4.2015.

Linnossuo, Outi 2004. Syrjäytymisestä selviytymiseen? Arviointitutkimus työttömien nuorten palveluohjauksesta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Maasola, Miina – Toivakka, Sari 2011: Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemukseen ja vuorovaikutukseen. Juva: Ps-kustannus.

Mattila, Juhani 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.

Mielenterveyden keskusliitto n.d. Yksinäisyys. Verkkodokumentti. <<http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>>. Luettu 10.3.2015.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunnan analyysi. Verkkodokumentti. <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 10.4.2015.

Nuorten syrjäytyminen 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>> Luettu 30.3 2015.

Rusi-Pyykönen, Mari 2006. Ryhmästä voimaa. Teoksessa Lehtonen, Hannele (toim.): Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta. Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf>. Luettu 6.4.2015. 20-34.

Saari, Juho 2009: Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ulvinen, Veli-Matti 2014. Syrjäytymisen ja nuorisotakuun välisestä suhteesta. Teoksessa Gretschel, Anu – Paakkunainen, Kari – Souto, Anne-Mari – Suurpää, Leena (toim.): Nuorisotakuun arki ja politiikka. Helsinki: Unigrafia. 40-42.

Vamos n.d. VAMOS-palvelukokonaisuus. Verkkodokumentti. <<http://vamosnuoret.fi/>>. Luettu 1.10.2014.

Yalom, Irvin – Lezcz, Moly 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th edition. New York: Basic Books.

Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Vastaa vain kysymyksiin niistä kerroista, joilla olet itse ollut mukana.

RYHMÄKERTA 1: TUTUSTUMINEN

Toiminnat: Ryhmäliinan tekeminen. Kuvakollaasin tekeminen siitä, miltä sosiaaliset tilanteet tuntuvat.

1.) Miltä omien sosiaalisten tilanteiden/taitojen miettiminen kollaasin avulla tuntui?

2.) Millä tavoin käsitys omista sosiaalisista vuorovaikutustaidoista selventyi kollaasia tehdessä?

3.) Miltä kollaasista kertominen muille tuntui?

4.) Mikä oli mielestäsi tärkeintä tällä ryhmäkerralla?

RYHMÄKERTA 2: ITSETUNTEMUS JA YSTÄVÄNÄ OLEMINEN

Toiminnot: Omien vahvuuksien miettiminen vahvuuskorttien avulla. Pohdintaa aiheesta ”Millainen on hyvä ystävä” ja ”Millainen olen ystäväni”.

1.) Miltä omien vahvuuksien miettiminen vahvuuskorttien avulla tuntui?

2.) Miltä minä itse ystäväni-kortin tekeminen tuntui?

3.) Mitä opit itsestäsi tällä ryhmäkerralla?

4.) Mikä oli mielestäsi tärkeintä tällä ryhmäkerralla?

RYHMÄKERTA 3: KUUNTELEMINEN JA ODOTUKSET IHMISSUHTEISSA

Toiminnot: Omien kuulumisten jakaminen muille piirtämisen avulla. Savityöskentely parin kanssa. Millainen olen kuuntelijana-tehtävä sekä itselle yhden tavoitteen asettaminen sosiaalisiin tilanteisiin.

1.) Minkälaisia ajatuksia savityöskentely herätti?

2.) Miltä parityöskentely tuntui?

3.) Miltä tuntui asettaa itselleen tavoite?

4.) Minkälaisia asioita opit itsestäsi kuuntelijana?

5.) Mikä oli mielestäsi tärkeintä tällä ryhmäkerralla?

RYHMÄKERTA 4: YKSINÄISYYS

Toiminnot: Kuka lohduttaisi Nytyä –video. Nytyin tarinan pohtiminen ja omien auttavien ja estävien tekijöiden miettiminen yksinäisyyteen liittyen.

1.) Miltä yksinäisyys-aiheen käsitteleminen Nytyin hahmon kautta tuntui?

2.) Miltä omien yksinäisyydestä poispääsyä estävien/auttavien tekijöiden miettiminen tuntui?

3.) Minkälaisia asioita opit itsestäsi tällä ryhmäkerralla?

4.) Mikä oli mielestäsi tärkeintä tällä ryhmäkerralla?

RYHMÄKERTA 5: JÄNNITTÄMINEN JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

Toiminnot: Fiiliseläimen tekeminen. Maalaaminen jännittämisestä ja siihen liittyvistä peloista. Positiivisen palautteen kirjoittaminen muille.

1.) Miltä maalaaminen omista peloista ja jännittämisestä tuntui?

2.) Miltä positiivisen palautteen antaminen ja saaminen tuntui?

3.) Mitä opit itsestäsi tällä ryhmäkerralla?

4.) Mikä oli mielestäsi tärkeintä tällä ryhmäkerralla?

YLEISESTI KOKO RYHMÄKOKONAISUUDESTA:

1.) Mitkä olivat itsellesi tärkeimpiä asioita ryhmässä?

2.) Mikä oli tärkein asia, jonka opit itsestäsi ryhmässä?

3.) Minkälaisia asioita mielestäsi jäi uupumaan ryhmästä? Mitä olisit kaivannut lisää?

4.) Onko jotain muuta, mitä haluaisit vielä sanoa tai kommentoida ryhmästä?

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Eettisen lautakunnan hyväksymä lomake, jolla pyydettiin osallistujilta suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimus, johon olet osallistumassa, on opinnäytetyö Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmaan. Opinnäytteen nimi on ”Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla Vamoksessa”. Tutkimuksessa kerättävät tiedot tullaan julkaisemaan Metropolia Ammattikorkeakoulussa sekä Vamospalveluissa esitelmämuotoisena esityksenä.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai ilman, että se vaikuttaa asiakassuhteeseeni Vamoksessa.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Mainos Vamoksen nuorille ryhmästä

YSTÄVYYSRYHMÄ

Sosiaalista vuorovaikutusta vahvistava toimintaterapiaryhmä Vamoksen nuorille

Ryhmä on tarkoitettu nuorille, jotka haluavat vahvistaa omia sosiaalisia taitojaan turvalisessa pienryhmässä ja saada rohkeutta vuorovaikutustilanteisiin.

Ryhmän teemat:

- Yksinäisyys
- Odotukset ja vuorovaikutus ihmissuhteissa
- Itsetuntemus
- Jännittäminen

Ryhmä on toimintaterapeuttipiskelijöiden ohjaama ryhmä joka on samalla myös opinäytetyö. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa ja 5. kerran jälkeen on ryhmähaastattelu jossa kysellään kokemuksia ryhmästä ja siitä, onko ryhmä parantanut valmiuksia toimia sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmä on suljettu, jolloin aloittamisen jälkeen uusia jäseniä ei enää oteta. Ryhmään voidaan ottaa 6 henkilöä. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 10.30-12.00

- 26.1
- 2.2
- 9.2
- 16.2
- 23.2

Hakeminen: Ryhmään haetaan kertomalla halukkuudesta Vamoksen työntekijälle tai vaihtoehtoisesti ryhmän ohjaajille:

nadja.lumitsalo@metropolia.fi

helena.vaaja@metropolia.fi