

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Toimintaterapian koulutusohjelma

Marja Laurila ja Pirita Vanamo

## **Ryhmämuotoinen toiminta nuorten tunnetaitojen harjoittelun tukena**

Opinnäytetyö 2016

## Tiivistelmä

Marja Laurila ja Pirita Vanamo

Ryhmämuotoinen toiminta nuorten tunnetaitojen harjoittelun tukena, 31 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2016

Ohjaaja: lehtori Tuula Hämäläinen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten ryhmämuotoinen toiminta tukee nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Tätä varten perehdyimme aihepiiriin liittyvään teoretietoon sekä toteutimme nuorille tunnetaitoryhmän, jota havainnoimme osallistuvan havainnoinnin keinoin kuuden ryhmätapaamisen aikana. Työn teoriaosuus käsittelee tunteita, ryhmää, ryhmän terapeuttisia tekijöitä sekä ryhmän ohjaajuutta. Yhteistyökumppaninamme toimi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden nuorten psykiatrisen yksikön.

Tavoitteenamme oli vastata opinnäytetyön tehtävään eli kuvata, millaista tukea nuoret saavat ryhmästä tunnetaitojen harjoitteluun. Pääasiallisena aineistonkeruumenetelmänä hyödynsimme havainnointia, mutta keräsimme myös ryhmään osallistuvilta nuorilta suullista sekä kirjallista palautetta. Havainnoinnin tukena hyödynsimme teoretiedon pohjalta koostamaamme havainnointirunkoa, joka sisälsi aiheemme kannalta merkittävät teemat. Aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin.

Havaintojemme perusteella ryhmä tuki nuorta tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa sekä käsittelemisessä. Osa nuorista koki saaneensa ryhmässä vertaistukea, ja ryhmä toimi peilinä nuoren vuorovaikutukselle ja toiminnalle. Ryhmässä esiintyi vähän ryhmän terapeuttisia tekijöitä, mutta niistä kuitenkin ilmenivät tiedon jakaminen, universaalius sekä ryhmäkoheesio. Terapeuttisten tekijöiden vähäinen ilmeneminen saattoi johtua ryhmätapaamisten määrän vähyydestä sekä nuorten ryhmän hitaasta kehitysprosessista. Havaintojemme perusteella erityisesti ryhmän ohjaajan rooli tunnetaitojen harjoittelun tukena korostui merkittävästi. Jatkossa voisi vertailun vuoksi selvittää, millaista tukea aikuiset saavat ryhmästä tunnetaitojen harjoitteluun sekä millaisia piirteitä ryhmästä nousisi esille, jos ryhmätapaamisia olisi enemmän.

Asiasanat: ryhmä, tunnetaidot, nuori, ryhmän terapeuttiset tekijät, ohjaajuus

## **Abstract**

Marja Laurila and Pirita Vanamo

How group supports youngsters to train their emotional skills, 31 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services,

Degree Program in Occupational Therapy

Bachelor's Thesis 2016

Instructor: Senior Lecturer Tuula Hämäläinen, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the thesis was to describe how group can support young person to train his/her emotional skills. The thesis was practice-based and the empirical study consisted of arranging an emotional skills training group for youngsters. The group was observed during six group meetings. The research partner was the youth psychiatric unit at South Karelia Social and Health Care District.

The aim of the thesis was to describe what kind of support the group can offer to youngsters to train their emotional skills. The theory part consisted of knowledge about emotions, group and group guidance. The empirical research data was gathered by observing youngsters in the group while they were working with different emotional skill exercises. An observation frame was used, which helped the process. The observation frame was designed based on the theory about group and emotions. Also written feedback from youngsters was collected. The data was analysed using a theory based qualitative content analysis method.

The results of the thesis show that working in a group helps youngsters to train their emotional skills. The group supported the youngsters to recognize emotions, to express and deal with them. Some youngsters experienced having received peer support in the group. The group also reflected individual's interaction and activity. A few group therapeutic factors were observed, for example imparting information, universality and group cohesiveness. The reason why just a few therapeutic factors were observed may be related to the small number of group meetings. If there had been more meetings more observations related to the therapeutic factors could have been made. The second reason may be the slow grouping process in the youngsters' group. Based on observations, especially the role of the group leader was significant. Further studies could examine how the group can support adults to train their emotional skills and if more features of group supportiveness could be observed if there were more group meetings.

Keywords: group, emotional skills, youngster, therapeutic factors of the group, group guidance

## Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Tunteiden tehtävä ja merkitys.....	6
2.1	Tunteiden jaottelu.....	7
2.2	Tunteiden biologinen perusta.....	8
2.3	Tunnetaidot ja tunneäly.....	8
2.4	Tunteet, ajattelu ja toiminta.....	9
2.5	Tunteet ja nuori.....	10
3	Ryhmän merkitys yksilölle ja nuorelle.....	10
3.1	Terapiaryhmät.....	11
3.2	Ryhmän terapeuttiset tekijät.....	12
4	Ryhmän ohjaajuus.....	15
4.1	Ohjaajan rooli.....	15
4.2	Ohjausteot.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus.....	17
5.1	Aineiston keruu.....	18
5.2	Aineiston analysointi.....	19
6	Tulokset.....	20
7	Pohdinta.....	23
7.1	Tulokset.....	24
7.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	26
7.3	Jatkokehittämissideat.....	28
	Kuviot.....	29
	Taulukot.....	29
	Lähteet.....	30

## Liitteet

Liite 1	Ryhmäesite
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Suostumus
Liite 4	Ryhmätapaamisten sisältö
Liite 5	Havainnointirunko
Liite 6	Kirjallisen palautteen kysymykset

# 1 Johdanto

Tunteet ovat meille jokaiselle tärkeä voimavara. Ilman niitä elämä ei tuntuisi tärkeältä, saati innostavalta. Tunteet antavat asioille merkityksiä ja saavat meidät toimimaan ja motivoitumaan asioista. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 9-10.) Elämme, koemme ja havaitsemme tunteittemme kautta (Keltikangas-Järvinen 2000, 151-152). Tunteet ovat merkittävässä roolissa osana ihmissuhteitamme sekä vuorovaikutusta (Nurmi 2013,16). Tunteiden käsittely ja säätely ovat ihmisen perustaitoja, joista käytetään nimitystä tunnetaidot (Suomen Mielenterveysseura 2015).

2010-luvulla ihmisen mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyvät asiat ovat saaneet aiempaa enemmän huomiota. Tunnetaidot ovat yksi keskeisimpiä mielenterveystaitoja ja niiden kautta opitaan ymmärtämään omaa ja toisten toimintaa (Suomen mielenterveysseura 2015). Tunnetaitojen opettelu on otettu huomioon myös uudessa syksyllä 2016 voimaan tulevassa peruskoulujen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2016). Toimintaterapiassa ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka kaikki puolet vaikuttavat toisiinsa. Ihmisen psyykkisen huonovointisuuden syyt saattavat usein liittyä tunteisiin ja niiden käsittelemisen haasteisiin. Tunnetaitojen harjoittelu voi olla yksi osa toimintaterapian tavoitteita yksilöllä, jolla on haasteita tunteidensa aiheuttamien käyttäytymismuotojen säätelyssä. Toimintaterapia voi omalta osaltaan olla mukana tukemassa näiden taitojen opettelua joko ryhmä- tai yksilömuotoisena terapiana.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään tunteisiin, ryhmään ja ohjaajuuteen liittyvää teoretietoa. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa olemme ohjanneet ja havainnoineet nuorten ryhmää, jonka päätavoitteena oli tunnetaitojen harjoittelu. Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden nuorisopsykiatrian yksikkö. Opinnäytetyössä kuvataan tuloksia siitä, miten ryhmämuotoinen toiminta tukee 13–17-vuotiasta nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Lisäksi on tehty pohdintaa liittyen saatuihin tuloksiin, eettisyyteen ja uskottavuuteen sekä jatkokehittämissideihin.

## 2 Tunteiden tehtävä ja merkitys

Tunteet ovat verraten lyhytkestoisia reaktioita. Ne koostuvat kehon reaktioista (esim. pulssin kiihtyminen), toimintavalmiuksista (esim. halu paeta pelästyessä), yksilön tulkinnasta sekä tunneilmaisusta (ilmeet, eleet). Osa tunteista syntyy automaattisesti, ilman tietoista harkintaa, kun taas osa tietoisien pohdinnan kautta. Tunteita herättävät muun muassa keskustelut, muistot, visuaaliset mielikuvat sekä vuorovaikutus. Myös tiettyjen tunneilmaisujen tuottaminen synnyttää tunteita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 14, 53.)

Ilman tunteita, elämä ei tuntuisi tärkeältä, saati innostavalta. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 9-10). Elämme ja koemme tunteittemme kautta (Keltikangas-Järvinen 2000, 151-152). Kokkonen (2010) tuo esiin, että tunteet ovat tarpeellisia vasteita ympäristömme tapahtumiin. Ne ovat tärkeitä elossa säilymisen ja elämän mielekkyyden kannalta. Tunteet suojaavat meitä auttaen huomaamaan ympäristön vaarat. Ne säätelevät toimintavalmiuksiamme siten, että esimerkiksi pelästyessämme keho valmistautuu pakenemaan. Tunteet asettavat asioita myös tärkeysjärjestykseen, ja ne antavat asioille merkityksiä. Ilman tunteita emme kykenisi huolehtimaan edes ihmissuhteistamme, saati jälkikasvustamme. Edellä mainittujen lisäksi tunteet vaikuttavat havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme, ja siten myös päätöksentekoon. (Nurmi & Schulman 2013, 16.) Tunteet liittyvät myös olennaisesti motivaatioon. Teemme motivoituneemmin asioita, jotka saavat meissä aikaan miellyttäviä tunteita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 9-10.)

Suomen Mielenterveysseura (2015) korostaa, että tunteet ovat yhteydessä itse-tuntemukseemme sekä hyvinvointiimme (Suomen Mielenterveysseura 2015.) Kyky käsitellä ristiriitaisia tunteita liittyy merkittävästi mielenterveyteen ja henkiseen tasapainoon. Kun ihminen on henkisesti tasapainossa, on hänellä käsitys omista ja muiden vastakohtaisista rakkauden ja vihan tunteista (Nurmi & Schulman 2013, 134.)

## 2.1 Tunteiden jaottelu

Tunteet voidaan jakaa perustunteisiin sekä niiden erilaisiin muunnelmiin. Perustunteina pidetään usein iloa, surua, vihaa, pelkoa, rakkautta, inhoa, hämmästystä ja häpeää. Ne ovat universaaleja, kaikissa kulttuureissa ilmeneviä tunteita. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 14.) Tunteita ei varsinaisesti voida luokitella negatiivisiin ja positiivisiin, mutta niitä voidaan kuitenkin tarkastella kiinnittäen huomiota niiden yleisesti ajateltuun kokemiseen myönteisinä tai vaikeina. Vaikeiksi määrittelyllä tunteella voi elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta olla positiivinen vaikutus, joten vaikeiden tunteidenkaan ei voida ajatella aina olevan negatiivisia. (Nyyti ry 2015.) Esimerkiksi vihan tunne on nuorelle tärkeä, sillä se tukee iänmukaista identiteettityöskentelyä (Röning 2013, 149). Toisinaan vihan tunne saattaa jopa jalostua päättäväsyydeksi tai rohkeudeksi (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 40). Vaikeiksi tunteiksi voidaan ajatella vihan, pelon, inhon, häpeän, tuskan, epäonnistumisen ja väärin ymmärretyksi tulemisen tunne. Myönteisiksi tunteiksi voidaan puolestaan luokitella esimerkiksi ilon, rakkauden, innostuksen ja hyväksynnän tunteet. (Nyyti ry 2015.)

Myönteiset tunteet vaikuttavat ihmiseen luoden aloitteellisuutta sekä vapauttaen positiivista energiaa. Myönteisten tunteiden vallassa ihmisen on yleensä hyvä ja helppo olla sekä toimia. Osaan myönteisistä tunteista liittyy elinvoimaisuuden ja energisyyden kokemus, jolloin sympaattinen hermosto on aktiivinen. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi riehakkuus ja onnistumisen riemu. Toisiin myönteisistä tunteista puolestaan liittyy parasympaattisen hermoston tuottama levollisuuden ja rentouden tunne. Esimerkki tällaisesta tunteesta on helpotuksen tunne. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 46-48.)

Vaikeat tunteet herättävät huomaamaan ristiriidan, mikä vallitsee sen hetkisen tilanteen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän tarpeen tai päämäärän välillä. Vaikeilla tunteilla voi siis olla muutosta edistävä vaikutus. Lisäksi ne muun muassa suojelevat vaaralta. Vaikeiden tunteiden hyödyntäminen voi olla haastavaa. Niiden taustalla voi olla kipeitä kokemuksia, jotka vaativat niiden läpikäyntiä ja psyykkistä työtä. Yleisesti ottaen tunteisiin liittyy jokin liikkeelle paneva tai pakkottava tekijä. (Nyyti ry 2005.)

## **2.2 Tunteiden biologinen perusta**

Tunteet tuntuvat eri tavoin kehossa ja autonomisen hermoston reaktiot, kuten kiihtynyt sydämen syke tai verenpaine ovat keskeisiä reaktioita tunne-elämän kannalta. Ekman, Levenson ja Friesen (1983) osoittivat muun muassa, että nämä reaktiot erottelevat osan tunteista toisistaan. Ihmisen ollessa vihainen tai peloissaan kiihtyy pulssi huomattavasti enemmän kuin onnen ja yllätyksen tunteessa. Inhon tunne sen sijaan saattaa jopa laskea pulssia. Perustunteiden ajatellaan valmistavan kehoa toimintaan: viha nostaa toimintavalmiutta taistelemaan ja puolustautumaan, kun taas pelko pakenemaan. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 16-17.)

Kehon reaktiot vaikuttavat tunteiden voimakkuuteen. Zajonc & co (1989) mukaan esimerkiksi ilmeet ovat keskeinen osa tunnekokemusta. Vihan tunteeseen liittyy kireyden tunne poskilihaksissa, kun taas hymyyn miellyttävä tunne kasvojen lihaksissa. Perustunteita heijastavat ilmeet ovat universaaleja, eikä niitä tarvitse erikseen opetella. Jopa syntymästään asti sokeat ihmiset ilmehtivät samalla tavalla kuin muut. Sen sijaan tunteiden ilmaisemisessa ja kokemisessa on yksilöllisiä eroja. Toiset näyttävät tunteitaan avoimesti, kun taas toiset pyrkivät kontrolloimaan niitä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 24-25, 57-58.)

Ihmisillä on synnynnäisiä, hermoston toimintaan pohjautuvia eroja tunteellisuuden määrässä (Laine & Vilkkö-Riihelä, 57). Tunteiden ilmaisemiseen ja kokemiseen vaikuttavat yksilöllinen biologia ja temperamentti (Keltikangas-Järvinen 2000, 183-185).

## **2.3 Tunnetaidot ja tunneäly**

Suomen Mielenterveysseuran (2015) mukaan tunnetaidoilla on merkitystä hyvinvointiimme, ja ne ovat yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoistamme. Tunnetaidoilla tarkoitetaan muun muassa tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä ilmaisemista. (Suomen Mielenterveysseura 2015.) Isokorven ja Viitasen (2001) mukaan tunnetaitoja voidaan harjoitella konkreettisisissa tilanteissa, jotka herättävät tunteita. Heidän mukaansa tunnetaitojen oppiminen perustuu kokemukselliseen oppimiseen. (Salovaara & Honkonen 2008, 14.)



Katajaisen (2006) mukaan tunneälyllä tarkoitetaan henkilökohtaisia sosiaalisia sekä emotionaalisia kykyjä ja taitoja. Tunneälyä tutkinut Salovey (2004) on jakanut tunneälyn neljään eri osa-alueeseen, joita ovat: 1) kyky tunnistaa tunteita itsessä ja muissa 2) kyky ymmärtää tunteita 3) kyky säädellä tunteita sekä 4) kyky käyttää tunteita ajattelun apuna. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 60-62.)

Tunneälykäs henkilö kykenee erittelemään tunteitaan ja tunnistamaan niissä erilaisia sävyjä ja sisältöjä. Tämän lisäksi hän tunnistaa tunteisiin liittyviä kehonreaktioita. Hänellä on hyvä käsitys siitä, millaisista tilanteista eri tunteita yleensä syntyy ja siitä, millä tavoin ihmisillä on tapana käyttäytyä niiden vallassa. Tunneälykäs henkilö osaa myös nähdä omien tunteidensa vaikutuksen itseensä ja ymmärtää myös milloin tunteet johtavat häntä harhaan, eikä esimerkiksi kannata turhaan syyllisyyttä harteillaan. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 60-62.)

Edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi tunneälykäs henkilö osaa vaikuttaa tunteisiinsa eikä jää keinottomaksi esimerkiksi ahdistuksen tunteen noustessa. Parhaimmillaan hän pystyykin kääntämään hankalan tunteen edukseen. Tunneälykäs henkilö osaa tunnistaa tunteita myös muissa ja omaa empatian taidon. Hän kykenee vaikuttamaan toisten tunteisiin esimerkiksi lohduttamalla surevaa ystävää. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 60-62.)

## **2.4 Tunteet, ajattelu ja toiminta**

Toiminta on aina monen eri osatekijän tulos. Tunteilla on vahva yhteys niin ajatteluun kuin toimintaan. Minäkäsitys ja maailmankuva sekä muistot vaikuttavat siihen, millaisia tulkintoja yksilö kustakin tilanteesta tekee ja mitä hän lopulta oikeastaan tuntee. Tunteet vaikuttavat puolestaan siihen, millaiseen toimintaan yksilö motivoituu. Tämän lisäksi ne tuovat toimintaan energiaa ja saavat ihmisen tarttumaan toimeen. Motivoitunut toiminta taas tuottaa usein onnistumisen kokemuksia ja saa aikaan mielihyvän tunteita. Muutokset tunne-elämässä näkyvät nopeasti myös ajattelussa. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 10, 55, 60-62.)

Vahvojen tunteiden vallassa ihminen saattaa toimia täysin harkitsemattomasti (Nurmi 2013, 20). Tunteita voi kuitenkin säädellä usealla eri tapaa. Henkilö voi esimerkiksi ennakoita omaa toimintaansa, muuttaa ajattelutapojaan tai hakea tukea muilta ihmisiltä. (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 60-62.)

## **2.5 Tunteet ja nuori**

Nuoruudessa mielialavaihtelut ovat tavallisia. Tunteet voimistuvat, mutta keinoja niiden hallitsemiseen vielä harjoitellaan. Yksi keskeisimmistä nuoruuden kehitystehtävistä on itsenäisyyden saavuttaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että nuori pikkuhiljaa irrottautuu lapsen roolista perheessään. Tähän muutokseen liittyy usein voimakkaita tunteita ja ristiriidoilta voi olla vaikeaa välttyä. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 42-45.)

Varhaisnuoruudessa (12-14-v.) kognitiivinen kehitys lähtee voimakkaaseen nousuun, mutta nuoren tunnehallinnassa ja käyttäytymisen kontrollissa sen sijaan tapahtuu taantumista suhteessa lapsuuden loppuvaiheeseen. Harkintakykyä ja hillintää säätelevät aivoalueet kehittyvät nuorena myöhemmin kuin tunnepitoiseen reagointiin osallistuvat aivoalueet. Näin ollen päätöksenteon ja vastuun kantamisen kykyyn vaikuttavat merkittävästi kognitiivista kehitystä hitaampi emotionaalinen kehitys, stressiin liittyvän kehityksen taantuminen sekä lyhytjännitteisyys. (Kaltiala-Heino 2013, 54. 56-57, 60.)

## **3 Ryhmän merkitys yksilölle ja nuorelle**

Ryhmään kuulumisen on ihmisen perustarpeita (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 162). Yksilö tarvitsee ryhmän tai yhteisönsä arvostuksen, jotta voi kokea elämänsä merkitykselliseksi (Kopakkala 2011, 28-30). Tämän lisäksi ryhmään liittyminen, kuulumisen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen ovat yksilön persoonallisuuden kehitykselle tärkeitä asioita. Jopa yksilön toimintamahdollisuudet riippuvat hänen suhteistaan erilaisiin ryhmiin. Erilaiset ryhmät tarjoavat yksilölle mahdollisuuden vaikuttaa ympäristöönsä, liittyä yhteiskuntaan ja muuttaa sitä. (Himberg & Jauhiainen 2008, 94.) Ryhmien ulkopuolelle jääminen sen sijaan voi johtaa syrjäytymiseen ja toiminnalliseen deprivatioon eli toimintamahdollisuuksien rajoittumiseen. Ryhmään kuulumisen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun ihminen kokee elämässään hankalia vaiheita. (Hautala ym. 2013, 15-17, 162.)

Ihminen kehittyy ja oppii vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Finlayn (2001) mukaan ryhmässä on mahdollista oppia tuntemaan ja ymmärtämään

itseään sekä omia tuntemuksiaan paremmin. Hänen mukaansa myös kokemus ryhmään kuulumisesta voi voimistaa tunteita ja täten auttaa niiden ilmaisemista sekä tutkimista. (Hautala ym. 2013, 162.) Ryhmätilanne on aina monimutkainen kokemus ja siten herättää herkästi itsetutkiskelun tarpeen. Näin ollen se sopii erinomaisesti yksilön reflektion eli omien tunteiden ja toiminnan tarkastelun kehittämiseen. Ryhmä on siis yksilölle kuin peili, johon hän voi heijastaa itseään sekä toimintatapojaan. (Himberg & Jauhiainen. 2008, 95-97.)

Ryhmän toiminta sisältää piirteitä, joita osallistuja voi hyödyntää omissa pyrki- myksissään. Tällaisia ovat esimerkiksi ryhmän antama tuki sekä kokemusten jakaminen. Borg & Bruce (1991) sekä Rusi-Pyykönen (2004) korostavat, että ryhmätilanteessa tapahtuvasta toiminnasta saatu palaute on myös useimmiten hyvin konkreettista ja välitöntä. Näin ollen ryhmällä voi olla myös yksilön ajatte- luun ja toimintaan vaikuttava piirre. (Hautala ym. 2013, 162.)

Ryhmään kuulumisen tunne murrosiässä olevalle nuorelle on merkittävä. Kun nuori alkaa murrosiän alkuvaiheessa irrottautua vanhemmistaan, tarvitsee hän välttääkseen yksinäisyyden muita ihmisiä, joihin turvautua. Ikätoverit alkavat korvata vanhempia ja ryhmä, johon nuori päätyy, on vahvana osana muodos- tamassa nuoren identiteettiä ja minuutta. Ryhmään kuuluminen on välttämätön kehityksellinen vaihe. Ryhmässä nuoren itsevarmuus lisääntyy ja hän saattaa ilmaista itseään rohkeammin kuin yksilönä. (Aalberg & Siimes 2007, 71-73.)

### **3.1 Terapiaryhmät**

Toimintaterapiassa toteutuu erilaisia ryhmiä, joilla on omat terapeuttiset tehtä- vänsä ja tarkoituksensa. Finlayn (2001) luokittelun mukaan on toimintaryhmiä, jossa huomio keskittyy yksilöön ja tuotokseen sekä tukea antavia ryhmiä, joissa huomio keskittyy koko ryhmään ja ryhmän prosessiin. Toimintaryhmissä tavoit- teena on kehittää taitoja ja rohkaista vuorovaikutusta. Toimintaryhmät voidaan luokitella tehtäväkeskeisiin sekä sosiaalisiin ryhmiin. Tehtäväkeskeisissä ryh- missä tavoitteena on suorituskykyyn liittyvien taitojen saavuttaminen. Sosiaali- sissa ryhmissä tavoite taas on sosiaalisen vuorovaikutuksen tutkiminen ja va- paa-ajan mielenkiinnon kohteiden löytyminen. (Hautala ym. 2013, 172.)

Opinnäytetyössämme toteutunut ryhmä voidaan luokitella tehtäväkeskeiseen ryhmään verrattuna enemmän tukea antavaksi ryhmäksi. Tukea antavassa ryhmässä tyypillistä on ryhmäläisten tasavertaisen tuen antaminen ja jakaminen sekä luovien terapiamuotojen, keskustelun sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja kehittävien toimintojen käyttäminen. Opinnäytetyömme ryhmässä on elementtejä myös psykoterapeuttisesta ryhmästä. Finlayn (2001) luokittelun mukaan toimintaterapiaryhmät voivat sisältää tällaisia psykoterapeuttisia elementtejä, kun ryhmän tavoitteena on tunteiden ilmaiseminen ja tutkiminen. (Hautala ym. 2013, 172.)

Erityyppisten ryhmien rajat ovat kuitenkin häilyviä ja yksi ryhmä voi omata piirteitä useasta eri ryhmätyypistä. Tässä esimerkki liittyen opinnäytetyössämme toteutuneeseen ryhmään: nuoret rohkaistuvat vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa yhteisen tekemisen äärellä (sosiaalisen ryhmän ulottuvuus), toiminnan aikana he tukevat toisiaan jakamalla kokemuksiaan (kommunikatioryhmän ulottuvuus), ja psykoterapeuttisia piirteitä tuo ryhmän pääasiallinen tavoite eli tunnetaitojen harjoittelu. (Hautala ym. 2013, 172.)

### 3.2 Ryhmän terapeuttiset tekijät

Irvin Yalom (1997) mukaan ryhmän terapeuttisuus pohjaa ajatukseen, että ihminen oppii, kehittyy ja kasvaa erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä (Hautala ym. 2013, 166). Ryhmän terapeuttiset tekijät selittävät, kuinka ryhmän vuorovaikutus kannustaa muutokseen (Cole 2012, 31). Näin ollen ne mahdollistavat muutoksen yksilön omassa elämässä. Yalom (Yalom 1997, Yalom & Leszcz 2005) määrittämiä terapeuttisia tekijöitä sovelletaan toimintaterapiaryhmän eri vaiheisiin. (Hautala ym. 2013, 166-169.) Yalom (1997) ryhmän terapeuttiset tekijät esitellään taulukossa 1.

1. Toivon herättäminen ( <i>Installation of hope</i> )	Toivolla on tärkeä merkitys kaikissa terapiamuodoissa. Toivoa on oltava, jotta ihminen ylipäätään osallistuu johonkin terapiaryhmään. (Hautala ym. 2013, 167.)
2. Tiedon jakaminen ( <i>Imparting information, guidance</i> )	Ohjaaja tai ryhmän jäsenet jakavat toisilleen tietoa ryhmässä. (Hautala ym. 2013, 167.)

<p>3. Universaalisuus eli samankaltaisuuden kokeminen (<i>Universality</i>)</p>	<p>Ryhmän jäsenet voivat huomata, että myös muilla on samanlaisia ongelmia ja että ollaan ns. samassa veneessä (Hautala ym. 2013, 167). Tämän huomaaminen rohkaisee jakamaan omia kokemuksiaan muille. Samankaltaisten kokemusten kuuleminen tuntuu yleensä helpottavalta. (Cole 2012, 33.)</p>
<p>4. Altruismi eli epäitsekkäs toisen ihmisen auttaminen (<i>Altruism</i>)</p>	<p>Kun ryhmän jäsen kokee, että hän voi olla avuksi ja että häntä tarvitaan, kasvaa hänen omanarvontunteensa (Hautala ym. 2013, 167). Auttaessaan toista ryhmän jäsentä nousee myös hänen asemansa ryhmässä (Cole 2012, 33).</p>
<p>5. Itseymmärrys (<i>Self-understanding</i>)</p>	<p>Itseymmärrystä on kuvailtu henkiseksi komponentiksi, johon sisältyy oivallusten tekeminen. Itsensä ymmärtäminen selvittää menneisyyden ja nykyisyyden välillä olevaa yhteneväisyyttä. Yalom ja Leszcz (2005) määrittelevät itseymmärryksen tarkoittavan omien tiedostamattomien tai ei-hyväksytyjen piirteiden havaitsemista sekä hyväksymistä. (Cole 2012, 33.)</p>
<p>6. Perhekokemuksen korjaaminen (<i>Family re-enactment, corrective emotional experiences</i>)</p>	<p>Ryhmä aktivoi ryhmän jäsenen sisäistämiä asioita perheeseen liittyen (esim. perheen sisäiset roolit). Aikaisemmat kokemukset ja toimintatavat perheessä vaikuttavat osaltaan siihen, miten henkilö on vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenten sekä ohjaajan kanssa. (Hautala ym. 2013, 167.) Ryhmän jäsen saattaa olla tietämättään jumittunut johonkin jäykkään rooliin, josta vapautumista voi edesauttaa ryhmän ohjaajan opastus (Cole 2012, 33).</p>
<p>7. Sosiaalisten taitojen oppiminen (<i>Interpersonal learning, output</i>)</p>	<p>Sosiaalisten taitojen oppiminen liittyy kaikkiin terapiaryhmiin. Ryhmä tarjoaa ryhmän jäsenille turvallisen paikan harjoitella käyttäytymistä ja vuorovaikutuksessa olemista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Hautala ym. 2013, 168.) Näin ollen ryhmän jäsenet voivat opetella tunteidensa ja ajatuksiensa ilmaisemista. He pääsevät harjoittelemaan myös erimielisyyksien ratkaisemista sekä muiden ihmisten kanssa toimeen tulemistä. (Cole 2012, 33.)</p>
<p>8. Mallioppiminen (<i>Imitative behaviors, identification</i>)</p>	<p>Ryhmän ohjaajalta tai ryhmän jäseniltä voi oppia erilaisia ratkaisu- ja suhtautu-</p>

	mistapoja. Näitä oppeja ryhmän jäsen voi hyödyntää myöhemmin myös muussa elämässään. (Hautala ym. 2013, 168.)
9. Interpersoonallinen oppiminen ( <i>Interpersonal learning, input</i> )	Ryhmältä saatavan välittömän palautteen ansiosta ryhmän jäsenellä on mahdollisuus oppia ymmärtämään omaa käyttäytymistään paremmin (Hautala ym. 2013, 168). Yksilö voi myös tulla tietoisiksi omista esimerkiksi haitallisista toimintatavoistaan, jotka ovat vaikuttaneet kielteisesti hänen ihmissuhteisiinsa (Cole 2012, 33).
10. Ryhmäkoheesio (group cohesiveness)	Ryhmäkoheesio ei ole itsessään terapeutinen, mutta se on merkittävä tekijä ryhmän toiminnan kannalta. Ryhmäkoheesio saa ryhmän jäsenet pysymään ryhmässä. Ryhmäkoheesiolla on olennainen merkitys jäsenten osallistumisen lisäksi myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vahva yhteenkuuluvuuden tunne ryhmässä lisää koettua turvallisuutta ja tällöin jäsenten välillä on enemmän vuorovaikutusta. Näin ollen he myös uskaltavat ottaa enemmän riskejä kokeilemalla erilaisia käyttäytymis- ja toimintatapoja. Ryhmäkoheesio siis kuvaa ryhmän jäsenten jakamaa kokemusta yhteyden ja läheisyyden asteesta. Se kertoo myös ryhmän jäsenten ryhmälle antamasta arvosta. (Hautala ym. 2013, 168-169.)
11. Katarsis ( <i>Catharsis</i> )	Katarsis tarkoittaa mahdollisuutta ilmaista voimakkaitakin tunteita sekä tunnetiloja ilman, että sillä on vakavia seuraamuksia (Hautala ym. 2013, 168). Tämän tekijän terapeutinen arvo liittyy tietynlaiseen kognitiiviseen oppimiseen ja sen merkitysten pohdintaan. Ohjaajan tai ryhmän jäsenten tulkinnat tunteiden purkautumisesta voivat olla äärimmäisen tärkeitä ja johtaa positiiviseen muutokseen. (Cole 2012, 33.)
12. Eksistentiaaliset tekijät (existential factors)	Kun ryhmässä käsitellään ihmiselämää liittyviä perustapahtumia, kuten syntymää, kuolemaa, menetyksiä tai eroja, voi niitä olla helpompi kohdata myös muussa elämässä. (Hautala ym. 2013, 168.)

Taulukko 1. Ryhmän terapeutiset tekijät

Yalom (1997) ja Leszczin (2005) mukaan koko ryhmäprosessin ajan erityisen tärkeinä tekijöinä korostuvat altruismi ja ryhmän vetovoima. Altruismilla viitataan siihen, kun ryhmän jäsen kokee voivansa olla avuksi, jolloin hänen omanarvontunteensa kasvaa. Ryhmän vetovoimalla sen sijaan viitataan siihen, että ryhmän jäsen kokee ryhmään kuulumisen niin tärkeänä, että hän haluaa sitoutua ryhmään. Kun ryhmä aloittaa työskentelyn, on tärkeää, että se herättää toivoa ja kokemusta samankaltaisuudesta ryhmän jäsenten kesken. Myös tiedon jakaminen on aloitusvaiheessa tärkeää. Ryhmän keskivaiheisiin liittyy tyypillisesti korkea ryhmän vetovoiman tunne eli ryhmäkoheesio ja jäsenten sitoutuminen tehtävään. Ryhmän terapeuttiset tekijät toimivat erityisen hyvin silloin, kun ryhmä saavuttaa pysyvyyden asteen. Tällöin ryhmässä on saavutettu turvallinen ilmapää, ja jäsenten välillä vallitsee luottamus ja ymmärrys. Ryhmän lopettamisvaiheessa eksistentiaalsiin tekijöihin liittyvät tunteet, kuten esimerkiksi eroon liittyvät tunnetilat, aktivoituvat voimakkaammin. (Hautala ym. 2013, 166-170.)

## **4 Ryhmän ohjaajuus**

Ryhmä tarvitsee toimiakseen jonkun, joka vastaa sen toiminnan kannalta välttämättömistä tehtävistä. Muutoin ryhmä on vaarassa hajota tai se muuttuu tuloksettomaksi. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on huolehtia käytännön asioista, kuten tapaamisajasta ja -paikasta sekä yleisestä tiedottamisesta. (Himberg & Jauhiainen 2008, 176-179.)

### **4.1 Ohjaajan rooli**

Ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmähengen luomisessa (Himberg & Jauhiainen 2008, 176-179). Myös suunnan näyttäminen ja päätösten tekeminen ovat ohjaajan vastuulla (Kopakkala 2011, 89). Ohjaaja toimii siis eräänlaisena resurssihenkilönä ja voimavarana ryhmälle (Himberg & Jauhiainen 2008, 177). Borg & Bruce (1991) tiivistävät, että ryhmän ohjaajan perustehtävä on tarjota ryhmälle rakenne sekä helpottaa energian liikkuvuutta ryhmässä. Heidän mukaansa ohjaajan rooli edellyttää tilannejohtajuutta eli kykyä mukauttaa ohjaustyyli ryhmän jäsenten valmiuksiin. Ohjaajan on siis tärkeää osata huomioida ryhmäläisten energiataso, ryhmäläisten kyky osallistua sekä heidän kykynsä käsitellä infor-

maatiota. Tällä tavoin ohjaaja tukee ryhmän toimintaa. (Hautala ym. 2013, 187, 193.)

Finlay (2001) on jakanut ryhmän ohjaajan rooliin liittyvät toiminnot tehtävän suorittamiseen liittyviin toimintoihin sekä sosioemotionaalisiin toimintoihin. Ryhmän tehtävän suorittamiseen liittyviä toimintoja ovat hänen mukaansa esimerkiksi tarvittavien välineiden hankinta, toiminnan suunnittelu ja organisointi sekä palautteen antaminen. Sosioemotionaalisia toimintoja taas ovat esimerkiksi tarvittavan tuen antaminen sekä kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen, ryhmäläisten rohkaiseminen itseilmaisuuksiin, motivointi ja ryhmähengen edistäminen. Finlayn (2001) mukaan ohjaaja joutuu tasapainoilemaan näiden rooliinsa kuuluvien erilaisten toimintojen välillä. Yalom ja Leszcz (2005) ovat puolestaan nimenneet ryhmänohjaajan merkittäviksi tehtäviksi tunneperäisen aktivoinnin, välittämisen, merkitysten syysuhteiden osoittamisen sekä johtamistehtävät. (Hautala ym. 2013, 188.)

## **4.2 Ohjausteot**

Ohjaajan toiminta voidaan jakaa ohjaustekoihin. Ohjausteoilla tarkoitetaan tietoista, tavoitteellista ja perusteltua ryhmädynaamisten tekijöiden säätelyä. Ohjaaja voi käyttää keinoinaan palautteen antamista ja pyytämistä, kysymysten tekemistä, ryhmäsopimusten tekemistä sekä ryhmän puitteisiin vaikuttamista. Ohjaaja helpottaa ryhmän jäsenten ilmaisemista tukemalla sallivaa ja hyväksyvää ilmapiiriä sekä antamalla itse rakentavaa palautetta. Kysymysten esittäminen puolestaan pitää prosessin liikkeessä ja demokraattisena sekä aktivoi ryhmän jäseniä itsenäiseen ajatteluun ja vuorovaikutukseen. Ohjaajan vastuulla on pitää huolta tietoisesta ja selkeästä ryhmäsopimuksen tekemisestä ja noudattamisesta. Ryhmäsopimuksilla tarkoitetaan sanattomia sopimuksia eli käytäntöjä tai kirjallisia sopimuksia, jotka koskevat esimerkiksi ryhmätoiminnan tarkoitusta, tavoitteita ja ryhmärajoja. Ryhmäsopimukset edistävät ryhmän turvallisuutta. (Himberg & Jauhiainen 2008, 181-186.)

Ryhmäkokemus on jatkuva kokemuksellisen oppimisen prosessi, jota ohjaaja tukee. Ryhmäkokemuksen yhteisellä tietoisella tarkastelulla voi olla hyvinkin merkittäviä seurauksia. Jäsenet voivat saada uusia näkökulmia ryhmäkoke-



mukseen ja sen avulla myös itseensä. Tämän lisäksi he voivat tarkistaa toimintatapojaan ja heidän toimintakykynsä voi vahvistua. Yksittäisten jäsenten kanalta ohjaajan tehtävänä on auttaa osallistujia oppimaan ryhmän tapahtumista ja ymmärtämään omaa toimintaansa siinä. (Himberg & Jauhiainen 2008, 178.) Tämän prosessoinnin tarkoituksena on emotionaalisen kokemuksen jäsentäminen. Ohjattu keskustelu auttaa ryhmäläisiä jäsentämään tunteitaan paremmin ja löytämään merkityksiä yhdessä koettuun. Useimmiten toiminnan prosessointi tapahtuu ryhmäkerran lopussa. (Hautala ym. 2013, 193-194.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, miten ryhmämuotoinen toiminta tukee nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen, mutta aineiston analysoinnissa on hyödynnetty laadullisia menetelmiä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvat sekä käytännön osuus että opinnäytetyöraportti (Vilkkä & Airaksinen 2003, 79). Opinnäytetyössämme käytännön osuus oli nuorten tunnetaitojen ryhmän toteuttaminen.

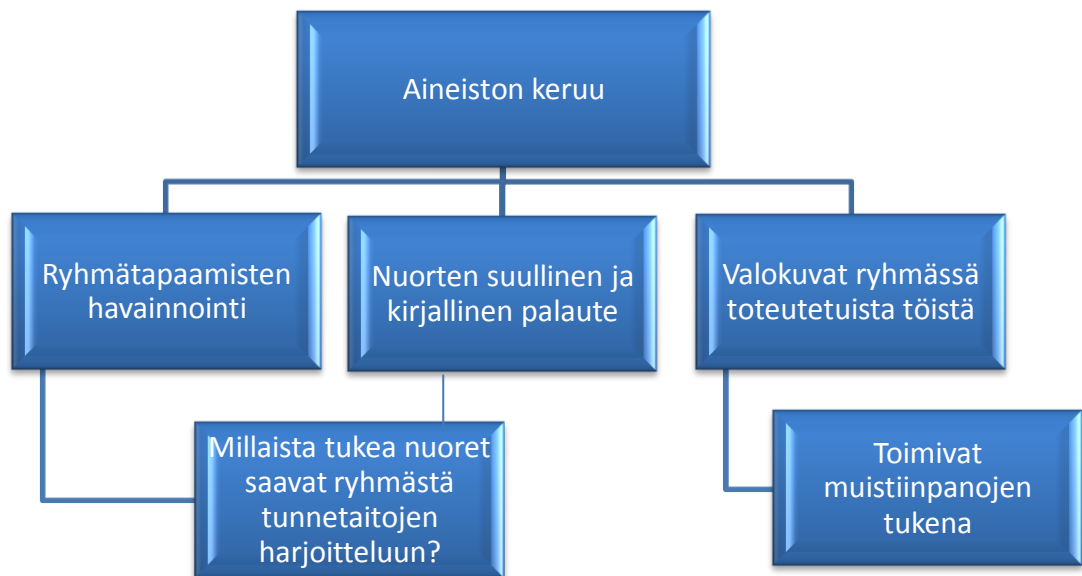
Aloitimme opinnäytetyömme keväällä 2015 kartoittamalla aiheeseen liittyvää materiaalia ja etsimällä aiheeseen liittyvää teoretietoa. Samaan aikaan aloimme järjestellä yhteistyötä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden nuorisopsykiatrian yksikön kanssa. Opinnäytetyön toteuttamiseen haettiin eettisen työryhmän lausunto sekä tutkimuslupa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiltä. Yhteistyön varmistuttua aloimme suunnitella opinnäytetyön käytännön toteutusta yhdessä yksikön toimintaterapeutin ja sairaanhoitajan kanssa. Ryhmään osallistuvien nuorten kokoaminen tapahtui heidän toimestaan. Tähän oli syynä salassapitoasioiden lisäksi se, että työntekijät tiesivät jo ennestään asiakkaidensa joukosta nuoria, jotka voisivat hyötyä tunnetaitoryhmästä. Valmistimme ryhmästä esitteen (Liite 1), jonka avulla yhteistyökumppanimme markkinoivat ryhmää nuorille. Ryhmästä kiinnostuneet nuoret osallistuivat järjestämäämme infotilaisuuteen alkuvuodesta 2016. Neljä nuorta ilmoittautui osallistumaan ryhmään. Nuorille jaettiin saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin opinnäytetyöstä sekä suostumuslomake (Liite 3), jossa nuoret antoivat kirjallisen luvan ryhmätapaamisissa valmistettujen tuotoksien valokuvaamiseen.

Varsinainen ryhmän toteutus tapahtui kevään 2016 aikana. Tapaamisia oli yhteensä kuusi ja niiden sisällön suunnittelusta vastasimme me opinnäytetyön tekijät. Ryhmätapaamisten teemoja olivat muun muassa tutustuminen, myönteiset ja vaikeat tunteet, tunteiden sijoittaminen kehoon sekä tunteiden säätely ja rentoutuminen. Näiden teemojen käsittelyssä sovelsimme erilaisia toiminnallisia menetelmiä ja harjoitteita. Ryhmätapaamisten toteutunut sisältö löytyy raportista (Liite 4).

## **5.1 Aineiston keruu**

Keräsimme aineiston kuudella ryhmätapaamisella keväällä 2016, helmi- ja huhtikuun aikana. Aineisto kerättiin laadulliselle tutkimusotteelle ominaisesti osallistuvalla havainnoinnilla. Osallistumista voidaan hyödyntää apuvälineenä havaintojen tekemisessä ja sen kautta mahdollistetaan aineistonkeruussa myös muiden aistien kuin kuulon ja näön hyödyntäminen. Osallistuvalla havainnoinnilla mahdollistetaan joidenkin asioiden tai ilmiöiden tarkastelu myös tunnetasolla. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan heidän ehtoillaan. (Grönfors 2015, 152.)

Havainnoinnin pohjana toimi havainnointirunko (Liite 5), jonka muodostamisessa olimme hyödyntäneet Hautalan ym. (2013, 166-167) esittelemiä Yalomin (1997) terapeutteja tekijöitä sekä ryhmään ja tunteisiin liittyvää teoretietoa. Havainnoinnin tarkoituksena oli saada vastauksia opinnäytetyön tehtävään. Havainnoinnin lisäksi keräsimme nuorilta jokaisella ryhmätapaamisella suullista palautetta. Nuorten ryhmätapaamisissa valmistamat tuotokset toimivat myös opinnäytetyömme aineistona. Viimeisessä tapaamisessa kerättiin havaintojemme tueksi kirjallista palautetta nuorten omakohtaisista kokemuksista ryhmään liittyen. Kirjallinen palaute kerättiin ennalta mietittyjen kysymysten pohjalta niin, että ohjaaja luki kunkin kysymyksen vuorollaan ja nuoret vastasivat niihin kukin omalle paperilleen. Kirjallisen palautteen kysymykset on esitelty Liitteessä 6. Kuviossa 1 on havainnollistettu koko aineistonkeruuprosessi.



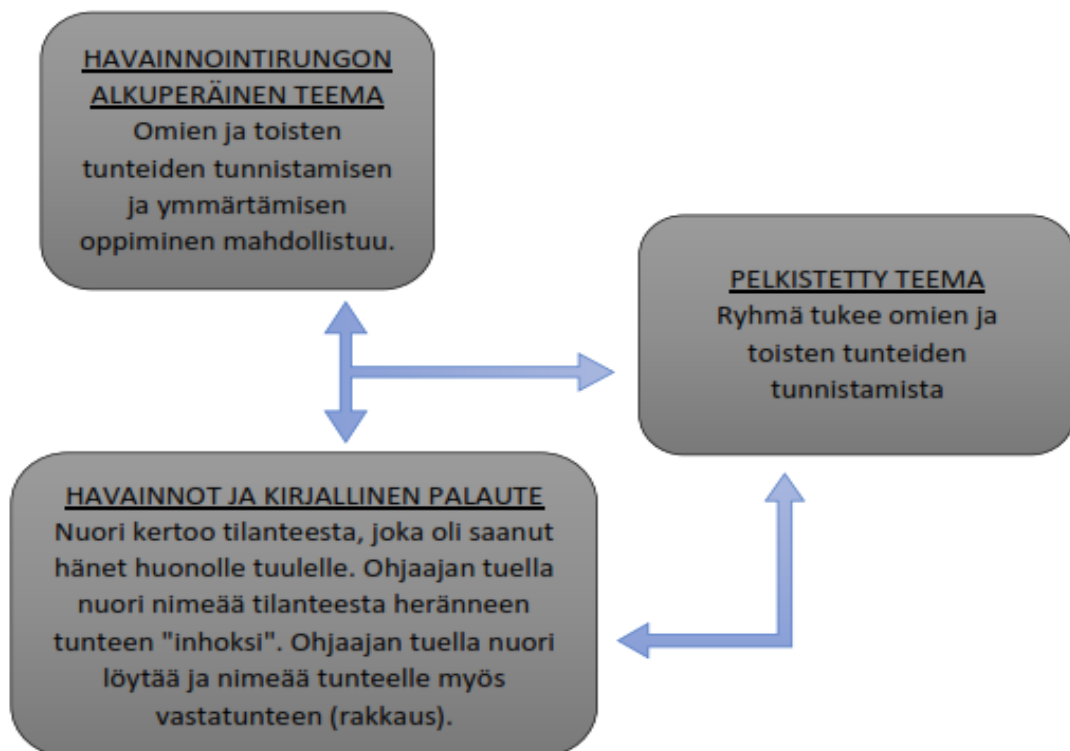
Kuvio 1. Aineistonkeruuprosessi

Molemmat opinnäytetyöntekijät toimivat sekä ryhmän ohjaajina että havainnoijina. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen keskustelimme havainnointirungon pohjalta tekemistämme havainnoista ja kirjasimme ne. Kokosimme tekemämme havainnot yhteisesti, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Aineistoa kerätessämme havainnoimme myös itseämme osana ryhmää, sillä ohjaajien osallistuva rooli osoittautui merkittäväksi ryhmän toiminnan sekä tuloksien saatavuuden kannalta.

## 5.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi tapahtui ryhmätapaamisten päätyttyä keväällä 2016. Analysointi tehtiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti. Siinä analysointi tehdään aineiston ehdoilla, mutta aineiston luokittelua ohjaa havainnointirunko (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Luokittelua varten muokkasimme havainnointirungon teemoista pelkistetyt teemat. Tällöin tuloksien analysointi oli selkeämpää.

Havainnointirungon pohjalta tekemämme havainnot sekä nuorille teettämämme kirjallinen palaute luokiteltiin pelkistettyjen teemojen mukaan. Tämän myötä saatiin laajempi kokonais käsitys aiheesta, jota tutkitaan (Kylmä & Juvakka 2007, 22-23). Analysoinnin yhteydessä tarkastelimme teemoja myös siinä valossa, liittyykö niihin ryhmän terapeutteja tekijöitä. Kuviossa 3 on havainnollistettu aineiston analyysin eteneminen.



Kuvio 2. Aineiston analysointi

## 6 Tulokset

Olemme kuvanneet, millaista tukea nuoret saivat ryhmästä tunnetaitojen harjoitteluun. Tutkimustehtävän keskeisiä tuloksia on lisäksi havainnollistettu raportin Liitteessä 8. Havainnointirungon pohjalta muodostetut pelkistetyt teemat auttoivat luokittelemaan tuloksia ja ilmaisemaan niitä. Teimme havaintoja jokaiseen teemaan liittyen ja huomioimme havainnoissamme myös meidän opinnäyte-työntekijöiden toimintaa ohjaajina. Havaintojen tekemisen mahdollisti se, että

ryhmäläiset olivat sitoutuneita ryhmään ja osallistuivat harjoitteisiin. Tämä jo itsessään ilmensi ryhmäkoheesiota.

Tekemämme havainnot puoltavat sitä, että ryhmä on tukenut nuoria tunteiden tunnistamisessa. Tunteiden tunnistaminen on havaintojemme mukaan kohdentunut lähinnä nuorten omien tunteiden tunnistamiseen sekä tunteiden nimeämiseen yleisesti. Tunteiden tunnistaminen ilmeni siten, että nuori nimesi tunteita esimerkiksi keskustelun tai ryhmässä tapahtuvan harjoituksen yhteydessä. Eräässä tilanteessa nuori esimerkiksi kertoi hänen mieltään painaneesta asiasta, ja ohjaajan tuella tunteelle löydettiin nimi, ”inho”. Ohjaajien tuella harjoiteltiin myös vastatunteiden löytämistä. Ohjaajat siis tukivat ja auttoivat nuoria tunteiden sanoittamisessa ja nimeämisessä. Nuoret myös paikallistivat nimeämiensä tunteiden aiheuttamia kehollisia tuntemuksia. He paikallistivat esimerkiksi sitä, missä päin kehoa viha tuntui ja millä tavalla. Myös nuoren ja ohjaajan keskusteluista oli nuorelle apua tunteiden tunnistamisessa.

Teimme vähän havaintoja siitä, miten ryhmä on auttanut nuorta toisen asemaan asettumisessa. Ryhmässä ilmeni tilanteita, joissa nuori joko itsenäisesti tai ohjaajan tuella tarkasteli asiaa toisen henkilön näkökulmasta. Eräällä ryhmäkerralla nuori esimerkiksi kertoi henkilöstä, joka oli käyttäytynyt häntä kohtaan inhotavasti. Tällöin ohjaajan kanssa harjoiteltiin näkökulman vaihtamista ja toisen asemaan asettumista pohtimalla syitä sille, miksi joku käyttäytyy ilkeästi muita ihmisiä kohtaan.

Teimme havaintoja, jotka tukevat ajatusta, että ryhmä toimii peilinä yksilön vuorovaikutukselle ja toiminnalle. Tämän suhteen ohjaajien rooli ryhmässä korostui merkittävästi. Ohjaajat toimivat aktiivisina palautteen antajina sekä vuorovaikutuksessa olijoina. Tehtyjen havaintojen perusteella voidaan todeta, että nuorten ryhmä on toiminut myönteisenä peilinä yksilön toiminnalle ja vuorovaikutukselle. Tästä on esimerkkinä nuoren kommentti kirjallisessa palautteessa:

*Koin itseni hyväksytyksi ja ryhmän hyödykseni.*

Eräs nuorista puolestaan kertoi pystyneensä ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan ryhmässä avoimesti, sillä hänen mukaansa ryhmäläiset kuuntelivat. Ryhmässä saatava palaute voi edesauttaa oman käyttäytymisen ymmärtämistä,

jolloin voidaan todeta ryhmän mahdollistaneen myös interpersoonallisen oppimisen.

Edellisen kappaleen havaintoihin pohjaten voidaan todeta, että ryhmä on tukenut nuoria myös tunteiden ilmaisemisessa. Tarkasteltaessa havainnointirungon kohtia huomattiin, että ryhmätapaamisissa tehtiin eniten tähän teemaan liittyviä havaintoja. Tähän oli osittain syynä se, että ryhmätapaamisten sisällöt oli suunniteltu siten, että niissä pääsi mahdollisimman usein ja monessa eri tilanteessa harjoittelemaan tunteiden ilmaisemista. Nuoret ilmaisivat tunteitaan usein esimerkiksi sanallisesti tai kuvaa hyödyntämällä. Nuoret kuvasivat henkilökohtaisessa elämässä syntyneitä haastavia tunteita sekä tuntemuksiaan liittyen tapaamisten sisältöihin. Nuoret myös vertasivat ryhmän alussa ja lopussa koettuja tuntemuksia sekä kuvasivat niitä. Eräs nuorista kertoi kirjallisessa palautteessaan, että ryhmän jälkeen hänen oli hieman helpompi ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan. Näin ollen ryhmä oli jossain määrin tukenut myös sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Edelliseen teemaan kuuluvat havainnot liittyvät osin myös tunteiden käsittelemiseen. Tunteiden käsittelemisellä on tarkoitettu tässä yhteydessä sitä, että nuori on tuonut ilmi tunteitaan, keskustellut niistä ja tarkastellut tunteen aiheuttamia seurauksia itsessään. Teimme havaintoja, jotka puolsivat ajatusta, että ryhmä tukee nuorta tunteiden käsittelyssä. Ryhmän ohjaajat ohjasivat ryhmässä käytäviä keskusteluja, ja jokaiseen ryhmäkertaan liittyi ajatusten ja tuntemusten purkua. Eräs ryhmän nuorista toi tapaamisessa esille haastavia tunteitaan, joista keskusteltiin ryhmässä. Ryhmän ohjaajien aloitteesta keskusteltiin myös esimerkiksi erilaisista ahdistuksen tai vihan tunteen kanavoimisen keinoista. Ohjaajien jakamien keinojen lisäksi myös muutama nuori jakoi joitakin esimerkkejä omista keinoistaan. Tästä voidaan todeta, että ryhmässä on ilmennyt terapeuttisena tekijänä tiedon jakamista.

Osa ryhmän harjoituksista oli suunniteltu siten, että ne mahdollistavat erityisesti tunteiden käsittelyn. Esimerkiksi ryhmätapaamisen lopulla, ryhmässä tapahtuneen harjoitteen jälkeen eräs nuori kertoi saaneensa etäisyyttä hänen mieltään painaviin asioihin. Hän kertoi, että pystyi sillä hetkellä suhtautumaan niihin rauhallisemmin. Kirjallisessa palautteessa eräs nuori taas ilmaisi oppineensa tun-

teiden hyväksymistä ja koki, että ryhmä oli auttanut häntä siinä. Näin ollen voidaan todeta, että ryhmässä on ilmennyt terapeuttisena tekijänä itseymmärryksen kasvaminen.

Tekemämme havainnot tukevat sitä, että nuori voi saada ryhmästä vertaistukea. Tämä ilmeni havaintojen lisäksi nuorten antamassa kirjallisessa palautteessa. Vertaistuen saamista havaittiin ryhmätilanteissa, joissa jaettiin omia kokemuksia erilaisiin tuntemuksiin liittyen. Samankaltaisuuden kokemuksia nuorissa herättivät esimerkiksi jaetut kokemukset liittyen tunteiden tuntumiseen kehossa. Samanlaisia havaintoja tehtiin myös keskusteltaessa ahdistuksen tunteesta ja ajatusten vilkkaudesta. Kirjallisessa palautteessa kolme neljästä nuoresta kertoi saaneensa vertaistukea ryhmästä. Eräs vertaistukea kokenut nuori avasi kokemuksistaan seuraavalla tavalla:

*Huomasin, että muutkin ajattelevat/kokevat asioita samalla tavalla kuin minä.*

Voidaan todeta, että ryhmässä on ilmennyt terapeuttisena tekijänä universaaliuden eli samankaltaisuuden kokemuksia.

Edellä mainittujen lisäksi teimme myös havainnointirungon teemojen ulkopuolelle jääviä havaintoja, jotka tukevat ryhmätoiminnan hyödyllisyyttä tunnetaitojen harjoittelussa. Tällaisia havaintoja saatiin erityisesti nuorten kirjallisesta palautteesta. Eräs nuorista kertoi esimerkiksi kokeneensa, että hänen oli nykyään vähän helpompi ilmaista tunteitaan sekä ajatuksiaan. Toisessa kirjallisessa palautteessa nuori puolestaan kertoi, että oli kokenut oppineensa uutta ryhmän kautta. Eräs nuori taas koki saaneensa ryhmästä itselleen apua. Yksi nuorista tiivistä kokemuksensa seuraavanlaisesti:

*Koin itseni hyväksytyksi ja ryhmän hyödykseni.*

## **7 Pohdinta**

Opinnäytetyön suunnittelun alkuvaiheesta lähtien meillä oli selkeä kuva siitä, että halusimme toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisena. Näin ollen opinnäytetyöhömmä kuuluva työelämälähtöinen käytännön osuus oli hyvin tärkeässä osassa. Kumpikin opinnäytetyön tekijä oli kiinnostunut mielenterveyteen liittyvis-

tä aihepiireistä, mistä saimme idean pyytää nuorisopsykiatrista yksikköä yhteistyökumppaniksemme. Mielenkiinnon kohteeksi nousi tunnetyöskentely, ja myöhemmin aiheeksi tarkentui erityisesti tunnetaidot. Tunnetaidot ovat erityisen tärkeitä taitoja ihmisen hyvinvoinnin kannalta (Mielenterveystalo & Suomen Mielenterveysseura 2015). Toimintaterapia voi olla osana tukemassa yksilön psyykkistä kehitystä ja hyvinvointia, joten tahdoimme selvittää, miten toimintaterapiaryhmä voi tukea nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Lähtökohta opinnäytetyössämme olikin selvittää, miten ryhmämuotoinen toiminta voi tukea nuorta tunnetaitojen harjoittelussa.

Opinnäytetyömme ryhmätapaamisilla toteutetut toiminnalliset harjoitukset eivät ole raportissamme saaneet juurikaan huomiota. Tämä johtuu siitä, että toiminnalliset harjoitteet olivat enemmänkin sivuroolissa ja apuvälineinä löytääksemme erilaisia ryhmässä ilmeneviä myönteisiä vaikutuksia.

## **7.1 Tulokset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvata, miten ryhmämuotoinen toiminta tukee nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Tekemiemme havaintojen sekä kirjallisen palautteen perusteella saadut tulokset puoltavat sitä, että ryhmämuotoinen toiminta voi tukea nuorten tunnetaitojen harjoittelua. Tekemäämme johtopäätöstä tukee osaltaan myös aihepiiriin liittyvä teoretieto. Finlayn (2001) mukaan ryhmässä on mahdollista oppia tuntemaan ja ymmärtämään itseään sekä omia tuntemuksiaan paremmin (Hautala ym. 2013, 162).

Tulostemme perusteella ryhmä tuki nuoria tunteiden nimeämisessä, ilmaisemisessa sekä käsittelemisessä. Tätä käsitystä tukee myös Finlayn (2001) näkemys siitä, että kokemus ryhmään kuulumisesta voi voimistaa tunteita ja siten auttaa niiden ilmaisemista sekä tutkimista (Hautala ym. 2013, 162). Tulostemme perusteella osa nuorista sai ryhmästä vertaistukea. Ryhmä toimi myös jossain määrin peilinä nuoren vuorovaikutukselle ja toiminnalle. Havaintojemme perusteella ryhmän ohjaajat olivat merkittävässä roolissa, sillä osa tuloksista perustui suurimmalta osin ohjaajan toimintaan ryhmässä. Myös tutkimassamme kirjallisuudessa on tuotu esiin ohjaajan merkitystä ryhmän toiminnan kannalta.



Esimerkiksi ohjaajan ohjaama keskustelu auttaa ryhmäläisiä jäsentämään paremmin tunteitaan (Hautala ym. 2013, 193-194).

Nuorten ryhmässä ilmenneitä terapeuttisia tekijöitä olivat lähinnä tiedon jakaminen, universaalius eli samankaltaisuuden kokemus sekä ryhmäkoheesio. Ohjaajat jakoivat nuorille tietoa kunkin ryhmätapaamisen aihepiiristä. Tämän lisäksi nuoret sekä ohjaajat jakoivat aihepiireihin liittyviä kokemuksia. Tiedon jakamisen ilmeneminen oli ennalta oletettavaa ryhmän luonteen vuoksi. Universaalisuuden kokemuksia nuoret kokivat keskustellessaan ahdistuksen tunteesta sekä ajatusten vilkkaudesta. Samoja kokemuksia huomattiin myös esimerkiksi tunteiden kehollisia tuntemuksia paikallistettaessa. Samankaltaisuuden kokemusta saattoi osaltaan lisätä, että kaikki ryhmän jäsenet olivat iältään nuoria ja edustivat samaa sukupuolta. Ryhmäläisten välisen kommunikoinnin vähyyden perusteella ryhmäkoheesioon viittaavia piirteitä havaittiin vain vähän. Ryhmäkoheesiota ilmeni kuitenkin siinä määrin, että nuoret sitoutuivat ryhmään sekä osallistuivat ryhmätapaamisten harjoitteisiin. Useampi ryhmän terapeuttisista tekijöistä jäi vaille havaintoja. Oletuksenamme on, että erityisesti ryhmän terapeuttiset tekijät alkavat ilmetä vahvemmin vasta pidempään kestäneen ryhmän myötä. Päättellemme tästä, että terapeuttisten tekijöiden ilmenemisessä merkittävää on ryhmän kehitysvaihe. Tätä olettamusta puoltavat jotkin ryhmäteoriat, joiden mukaan ryhmä voi suotuisissa olosuhteissa ja tiettyjen vaiheiden kautta kehittyä toimivammaksi kokonaisuudeksi (Kopakkala 2011, 44).

Nuoret ovat kohderyhmänä erityisessä elämänvaiheessa murrosiän vuoksi ja murrosikäen usein liittyvä epävarmuus saattaa osaltaan vaikuttaa ryhmän hitaampaan kehittymiseen. Tämän huomion pohjalta voimme päätellä, että nuorten ryhmän kehitys olisi mahdollisesti edennyt pidemmälle, mikäli ryhmäkertoja olisi ollut enemmän. Nuorten ryhmän pieni koko mahdollisti sen, että ryhmän ohjaajat pystyivät huomioimaan ryhmän jäseniä yksilöllisemmin. Tämä korosti ohjaajan osuutta tunnetaitojen tukemisessa. Ohjaajien roolissa korostuivat myös sosioemotionaalisiin toimintoihin liittyvät tehtävät. Finlayn (2001) mukaan sosioemotionaalisia toimintoja ovat esimerkiksi tarvittavan tuen antaminen, kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen, ryhmäläisten rohkaiseminen itseilmaisuuksiin ja motivointi sekä ryhmähengen edistäminen (Hautala

ym. 2013, 188). Edellä mainituilla seikoilla on oletettavasti merkitystä myös tunnetaitojen harjoittelussa. Näin ollen ryhmän ohjaaja on korvaamaton osa tunnetaitoryhmää.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Ryhmän teemaksi muotoutui tunnetaitojen harjoittelu. Tämä aihe kiinnosti niin meitä kuin yhteistyökumppanimmekin. Yksikössä oli toteutettu samoihin aihepiireihin liittyviä ryhmiä, muun muassa sosiaalisten taitojen ryhmä, mutta tällaista pääasiallisesti tunnetaitojen harjoitteluun keskittyvää ryhmää ei yksikössä ollut toteutunut aiemmin. Yhteistyökumppanimme kuitenkin kokivat, että tarvetta tällaiselle ryhmälle olisi. Opinnäytetyömme kautta yhteistyökumppanimme sai materiaalia ja ideoita tämän kaltaisen ryhmän toteuttamiseen vastaisuudessa. Yhteistyökumppanillamme oli suuri rooli ryhmän osallistujien suhteen, sillä heidän kokemukseensa pohjaten pohdittiin tarvetta tällaiselle ryhmälle ja heidän kauttaan ryhmää markkinoitiin nuorisopsykiatrian yksikön nuorille. Työskentely yhteistyökumppanimme kanssa oli koko opinnäytetyöprosessin ajan sujuvaa. Ryhmätapaamisten sisällöstä vastasimme me, opinnäytetyöntekijät. Hyväksyttimme tapaamisten teemat ja harjoitteet yhteistyökumppanillamme. Teemojen ja harjoitteiden suunnittelu tapahtui luontevasti. Tutustuttuamme tunnetaitoteoriaan ja tunnetaitoihin meille tuli paljon ideoita siitä, minkä tyyppisiä harjoitteita ryhmässä voisi toteuttaa. Harjoitteiden valinnassa ja suunnittelussa oli oleellista huomioida myös nuorten kehityksellinen vaihe.

Riskinä toiminnallisen osuuden alkuvaiheessa pohdimme sitä, miten ylipäättään saisimme tuloksia opinnäytetyöhömmä. Ensimmäiseen ryhmätapaamiseen osallistui vain yksi nuori neljän sijasta. Tämän takia pelkäsimme, ettemme saisi myöhemmillekään tapaamisille ryhmäksi luettavaa osallistujamäärää kasaan. Onneksi ensimmäisen tapaamiskerran vähäinen osallistujamäärä johtui vain inhimillisestä unohduksesta ja alun pelot olivat turhia. Ryhmätapaamisia oli yhteensä kuusi alkuperäisestä viidestä suunnitellusta poiketen edellä mainitun ensimmäisen tapaamiskerran vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Päätimme järjestää yhden ylimääräisen tapaamisen mahdollisimman laajan havainnointimateriaalin saavuttaaksemme. Aikataulullisista ja ammattikorkeakoulun opinnäytetyön laajuuteen liittyvistä syistä ryhmätapaamisten määrä jäi melko vähäi-

seksi, mikä saattoi vaikuttaa opinnäytetyön tuloksiin. Kumpikin opinnäytetyöntekijä keräsi aineistoa ryhmätapaamisissa. Ryhmätapaamisista tekemämme havainnot koostimme jokaisen tapaamisen jälkeen yhdessä. Tämä lisäsi tuloksien luotettavuutta.

Aineiston analysointi tapahtui sujuvasti. Havainnointirunko toimi tuloksien luokittelun apuna ja auttoi jäsentämään aineistoa. Havainnointirungon teemojen pelkistämisen tarve tuli ilmi analysoinnin alkuvaiheessa ja se tapahtui melko vaivattomasti. Analysoinnin aikana teemoja vielä hienosäädettiin ja yhdisteltiin. Ryhmän terapeuttisia tekijöitä tarkastelimme erikseen suhteessa saatuihin tuloksiin. Analysoinnissa tehty taulukko havainnointirungon teemojen pohjalta auttoi hahmottamaan tuloksia. Keräsimme ryhmän nuorilta talteen heidän ryhmätapaamisissa tuottamansa materiaalin. Käytimme tätä materiaalia tulosten analysoinnin tukena.

Työn eettisyys taattiin osallistujille jaetulla saatekirjeellä, jossa kerrottiin tarkemmin opinnäytetyöstämme sekä suostumuslomakkeella, jonka allekirjoittamalla nuoret antoivat luvan ryhmätapaamisissa valmistamiensa tuotoksien valokuvaamiseen. Työn eettisyyttä lisäsi myös se, että opinnäytetyöhömme osallistuneet nuoret pysyivät anonyymeinä. Nuorten ryhmätapaamisissa työstämät tuotokset olivat nimettömiä, eikä niissä ollut mitään tunnistetietoja, joista voisi yhdistää työn tekijään.

Opinnäytetyön kirjoittaminen sujui hyvin. Jaoimme kirjoitustyötä kummankin tekijän kesken ja koostimme sitä yhteen tasaisin väliajoin. Tarkastelimme toistemme tekemää tekstiä ja teimme kumpikin tahoillamme siihen muutoksia, huomioita ja korjausehdotuksia. Tapasimme usein ja ratkaisimme yhdessä tekstin kirjoituksessa ilmenneitä ongelmia ja haasteita. Yhdessä myös tarkastelimme tekstin yhteneväisyyttä. Haasteena kirjoittamisessa oli toisen tekijän käytännönläheisempi lähestymistapa toisen ollessa enemmän teoreettisempi. Saimme kuitenkin yhdistettyä nämä piirteet ja käytettyä niitä hyödyksemme kirjoittamisprosessissa.

Opinnäytetyöprosessi kesti yhteensä lähes vuoden verran. Olemme siis työskennelleet asian kanssa pitkään, mikä lisää työn uskottavuutta. Opinnäyte-

työmme aihe ja tehtävät muokkaantuivat matkan varrella, mikä on tyypillistä laadulliselle opinnäytetyölle (Kiviniemi 1999, 68). Opinnäytetyöntekijöiden yhteistyö sujui hyvin. Opinnäytetyöprosessi opetti meille pitkäpinnaisuutta ja tutkimuksellisen työtteen haltuunottamista. Aikataulujen ja erilaisille ihmisille ominaisten erilaisten työtapojen sovittaminen yhteen opetti meille kärsivällisyyttä ja joustavuutta. Opinnäytetyön toteuttaminen yhdessä on mielestämme parempi vaihtoehto yksin toteuttamiseen verrattuna. Yhdessä työskennellessä pystyi jakamaan matkan varrella ilmenneet haasteet ja tuntemukset ja tämän ansiosta saamaan monipuolisemmin ideoita opinnäytetyön toteuttamiseen. Tässä opinnäytetyössä pääsimme tutustumaan nuorisopsykiatrian yksikköön, saimme kokemusta nuorista asiakkaina sekä lisää kokemusta ohjaajana toimimisesta.

### **7.3 Jatkokehittämisideat**

Opinnäytetyössämme olemme tutkineet ja tuoneet esiin, miten ryhmä tukee nuorta tunnetaitojen harjoittelussa. Olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia tuloksia saataisiin, jos nuorten ryhmä sisältäisi enemmän tapaamisia. Olisi myös kiinnostavaa tutkia, miten nuorten ryhmässä tutkittuja piirteitä esiintyisi samalla tavalla toteutetussa aikuisten ryhmässä. Nuorten syvemmillä pureutuvat oma-kohtaiset kokemukset jäivät tässä opinnäytetyössä vielä melko vähäisiksi ilmenten ainoastaan kirjallisen palautteen ja ryhmäkerroilta kerätyn suullisten kommenttien muodossa. Nuorille voisi vastaavaa ryhmää toteuttaessa järjestää yksilöhaastattelun ryhmän aloittaessa toimintansa sekä ryhmän päättyessä, jossa saataisiin vielä laajemmin aineistoa ryhmän vaikutuksista yksilölle.

## **Kuviot**

Kuvio 1. Aineistonkeruuprosessi, s. 19

Kuvio 2. Aineiston analysointi, s. 20

## **Taulukot**

Taulukko 1. Ryhmän terapeutitset tekijät, s. 12

## Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Cole, M. 2012. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. SLACK Incorporated. United States of America: Grove Road.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineiston keräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus, 146-161.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan Voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Himberg, L. & Jauhiainen, R. 2008. Suhteita: Minä, me ja muut. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaltiala-Heino, R. 2013. Agressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-67.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: PS-viestintä Oy, 63-81.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laine, V. & Viikko-Riihelä, A. 2006. Mielenmaailma 4. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.
- Mielenterveystalo & Suomen Mielenterveysseura 2015. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx). Luettu 10.8.2015.
- Nurmi, P. 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-27.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 133-147.

Nyyti ry 2015. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää.  
<https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>. Luettu 3.7.2015

Opetushallitus 2016. OPS 2016. <http://www.oph.fi/ops2016>. Luettu 25.4.2016.

Röning, T. 2013. Aikuinen mallina ja vihan hallinnan opettajana. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 149-161.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2008. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tunteella. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta.  
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/c66a0a41a75d1b2d38c8efb74fb1c93e/1464199751/application/pdf/3115785/MLL%20tuki%20Tunteella%20lowres.pdf> Luettu 11.8.2015.

Suomen Mielenterveysseura 2015. Tunnetaidot arjessa.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa>. Luettu 8.8.2015.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## **Onks siulla TUNTUMAA?**

**TUNTUMA** on nuorten ryhmä, jossa harjoitellaan tuetusti ja turvallisessa ilmapiirissä omien tunteidensa lähestymistä ja käsittelyä.

Kuulostaisiko tämä sopivalta sinulle?

Tule infotilaisuuteen kuulemaan lisää!

**TUNTUMAN infotilaisuus Lappeenrannan nuori-  
sopsykiatrian yksikössä, torstaina 14.1.2016 klo  
14.30.**

Mikäli kiinnostuit ryhmästä, ilmoittauduthan infotilaisuuteen **per-  
jantaihin 8.1. mennessä.**



**Saatekirje**

Sosiaali- ja terveysala

SYKSY 2015

Hyvä vastaanottaja,

Olemme Pirita ja Marja, kolmannen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Lappeenrannan nuorisopsykiatrisen yksikön kanssa ja lähimpänä yhteistyökumppaninamme toimii yksikön toimintaterapeutti. Aiheenamme on ryhmämuotoinen toiminta tunnetyöskentelyn tukena. Osana opinnäytetyötä toteutamme tunnetyöskentelyryhmän, johon sinulla on mahdollisuus osallistua yhtenä 3-5:stä nuoresta. Ryhmäkerrat rakentuvat tunnetaitoihin liittyvien teemojen ympärille. Ryhmä kokoontuu Lappeenrannan nuorisopsykiatrisen yksikön tiloissa yhteensä viisi kertaa, kerran viikossa ja ryhmäkerran kesto on noin tunti.

Tarkoituksenamme on kuvata, miten tunnetyöskentely toteutuu nuorten ryhmässä. Havainnoimme siis ryhmätoiminnan hyötyjä tunnetyöskentelyn kannalta. Tämän lisäksi pyydämme sinulta lupaa kuvien ottoon, jotta saisimme havainnollistavaa materiaalia esimerkiksi ryhmässä toteutetuista töistä. Valokuvien suhteen huolehdimme kuitenkin siitä, ettei kenenkään henkilöllisyys ole niistä tunnistettavissa. Viimeisellä ryhmäkerralla pyydämme sinulta myös kirjallista palautetta, mutta halutessasi voit antaa palautetta myös suullisesti ryhmäkertojen välillä. Opinnäytetyömme missään vaiheessa emme käsittele mitään sinun henkilötiedoistasi, eikä henkilöllisyytenne myöskään tule ilmi missään opinnäytetyön vaiheessa.

Ryhmään osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta toivomuksenamme olisi, että osallistuisit vähintään kolmeen ryhmäkertaan. Suostumuksen allekirjoittamisesta huolimatta voit kuitenkin halutessasi keskeyttää ryhmään osallistumisen missä tahansa vaiheessa, jolloin sinulta saatua materiaalia ei myöskään käytetä opinnäytetyön aineistona. Ryhmään osallistumisesta kieltäytymi-

nen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta muuhun hoitoosi eikä hoitopalveluiden saatavuuteen tai laatuun.

Toivotamme sinut tervetulleeksi tunnetyöskentelyryhmään! Osallistuminen antaa sinulle mahdollisuuden harjoittaa toiminnallisin menetelmin erilaisia tunne-elämään liittyviä asioita ja toivottavasti myös mukavia hetkiä ryhmässä. Pyydämme sinua osallistumaan opinnäytetyöhömmme, sillä juuri sinun kokemuksesi ja näkemyksesi antavat meille opinnäytetyön kannalta merkittävää aineistoa. Mikäli opinnäytetyöhön, ryhmätoimintaan tai osallistumiseen liittyen herää kysymyksiä, voi meihin olla yhteyksissä. Yhteystiedot löytyvät saatekirjeen lopusta.

Ystävällisin terveisin:

**Pirita Vanamo**

**Marja Laurila**



Sosiaali- ja terveysala

## Suostumus

### Ryhmämuotoinen toiminta nuorten tunnetyöskentelyn tukena

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

- Annan luvan valokuvien ottamiseen ja opinnäytetyöraportissa julkaisemiseen. Henkilöllisyys ei ole kuvista tunnistettavissa.
- En anna lupaa valokuvien ottamiseen töistäni.

---

Aika ja paikka

---

Asiakas/potilas

---

---

---

---

Opiskelija/opiskelijat

**1. tapaaminen: Tutustuminen, aiheeseen virittäytyminen**

- Ryhmäläisiä saapui paikalle vain yksi. Toteutimme etukäteen suunnitellut harjoitteet siinä määrin, missä se oli mahdollista ryhmän koostuen kahdesta ohjaajasta ja yhdestä ryhmäläisestä.
- Käytiin yhdessä läpi mikä tämä ryhmä on ja millaisia teemoja tapaamisilla on tarkoitus käsitellä.
- Jokainen valitsi kuvakortin, joka kuvasti ryhmän aloittamiseen liittyviä tuntemuksia. Kuvasta sai kertoa omin sanoin.
- Kirjoitettiin toiveita ja ajatuksia siitä, mitä ryhmältä ja muilta ryhmäläisiltä odottaa.
- Lopuksi valittiin kuvakortit, jotka kuvastivat sen hetken tuntemuksia ja kerrottiin niistä.

**2. tapaaminen: Tutustuminen, aiheeseen virittäytyminen**

- Koska ensimmäisellä ryhmätapaamisella paikalla oli vain yksi nuorista, päätimme pitää seuraavan tapaamisen samalla teemalla kuin ensimmäisen.
- Kuvakortin valinta sen tuntemuksen mukaan, mikä ryhmään saapumisesta oli. Käytiin kuvakortit vuorollaan läpi ja jokainen sai kertoa haluamansa verran valitsemastaan kuvasta.
- Ryhmäläiset jakaantuivat pareittain ja hetken keskustelun jälkeen jokainen esitteli parinsa ja kertoi muutaman asian tästä.
- Ohjaajat kertoivat, mikä tämä ryhmä on ja millaisia teemoja tapaamisilla on tarkoitus käsitellä.
- Kirjoitettiin toiveita ja ajatuksia siitä, mitä kukin ryhmältä ja muilta ryhmäläisiltä odottaa.
- Matonkääntöharjoitus: nuoret harjoittelivat yhteistyötä tekemällä matonkääntöharjoituksen (harjoitus, jossa seistään maton päällä ja poistumatta maton päältä tai koskettamatta lattiaan matto tulee kääntää ympäri).
- Lopuksi valittiin kuvakortti, joka kuvasti sen hetken tuntemuksia.

**3. tapaaminen: Myönteiset ja vaikeat tunteet**

- Aluksi valittiin kuva, joka kuvasti sen hetken tuntemuksia. Jokainen kertoi kuvasta haluamansa verran.
- Ohjaajat kertoilivat teoriatietoa myönteisistä ja vaikeista tunteista. Juteltiin niistä lisää koko porukan kesken.
- Harjoitus: kuvakollaasin kokoaminen: nuoret valitsivat haastavan tunteen ja leikkelivät lehdistä kuvia, sanoja yms. jotka kuvastivat heille tätä vaikeaa tunnetta. Kuvakollaasin valmistuttua mietittiin yhdessä nuorten valitsemille haastaville tunteille vastatunne ja kirjattiin se ylös kollaasipaperin toiselle puolelle. Lopuksi jokainen sai esitellä kollaasinsa muulle ryhmälle ja kertoa siitä haluamansa verran.
- Lopuksi käytiin kierros, jossa jokainen kuvasi yhdellä lauseella, millainen tunnelma tästä tapaamisesta jäi.

**4. tapaaminen: Tunteiden sijoittaminen kehoon**

- Aluksi valittiin kuva, joka kuvasti sen hetken tuntemuksia. Jokainen kertoi kuvasta haluamansa verran.

- Ohjaajat kertoilivat teorian tietoa liittyen tunteiden biologiseen perustaan. Keskusteltiin tunteiden tuntumisesta kehon eri osissa.
- Harjoitus: tunteiden sijoittaminen kehoon. Nuoret piirsivät parin avustuksella kehonsa ääri viivat suurille papereille. Sen jälkeen he merkitsivät kuvaan eri värejä ja kuvioita käyttäen tunteita niille kohdille kehoa, jossa tuntevat kyseisen tunteen. Kuvien valmistuttua kierrettiin koko porukalla katsomassa jokaisen tuotosta ja siitä sai kertoa haluamansa verran.
- Lopuksi keskusteltiin vielä yhdessä, miltä harjoituksen tekeminen oli tuntunut ja millainen tunne tästä tapaamisesta jäi.

#### **5. tapaaminen: Tunteiden säätely ja rentoutuminen**

- Ryhmätapaamisen aluksi jokainen valitsi kuvan, joka kuvasti sen hetken tuntemuksiaan. Kuva esiteltiin muille ja siitä sai kertoa haluamansa verran.
- Ohjaajat kertoilivat teorian tietoa tunteiden säätelystä ja rentoutumisesta. Aiheesta keskusteltiin myös porukalla.
- Harjoitus: rentoutuminen. Tehtiin yhdessä pieni harjoitus kehon rentoutumisesta.
- Nuoret saivat valita muutamasta ohjaajien etukäteen valikoidusta mindfulness-harjoituksesta mieluisensa.
- Harjoitus: mindfulness. Nuoret ja toinen ohjaajista tekivät yhden ohjaajien ja yhden nuorien valitseman mindfulness-harjoituksen. Lopuksi keskusteltiin tuntemuksista, mitä harjoitus sai aikaiseksi.
- Valittiin ryhmän päätteeksi sen hetkisiä tuntemuksia kuvastava kuva, esiteltiin se muille ja jokainen kertoi siitä sen verran kuin halusi.

#### **6. tapaaminen: Ryhmän lopettaminen**

- Saapuessaan jokainen ryhmäläinen valitsi kuvan, joka kuvasti sen hetken tunnelmiaan ja kertoi siitä haluamansa verran.
- Kirjallinen palaute: ohjaajat lukivat kysymykset nuorille, jotka vastasivat kukin omalle paperilleen.
- Herkuttelua.
- Lopuksi valittiin kuvat, mitkä kuvastivat ryhmän loppumiseen liittyviä tuntemuksia.

## **1. Omien ja toisten tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen oppiminen mahdollistuu.**

- ryhmän palaute ja tuki
- tunneharjoitukset, keskustelu
- nuoren oma kokemus
- vrt. Yalom (1997): sosiaalisten taitojen kehittyminen, tiedon jakaminen

## **2. Toisen asemaan asettumisen mahdollisuus ja empatian kokeminen.**

- mahdollisuus kuulla muiden ryhmänjäsenten kokemuksia, tuntemuksia ja saada niille selityksiä
- nuoren oma kokemus
- vrt. Yalom (1997): altruismi

## **3. Ryhmä toimii peilinä yksilön vuorovaikutukselle ja toiminnalle.**

- välitön ryhmän palaute
- vrt. Yalom (1997) sosiaalisten taitojen kehittyminen.

## **4. Antaa tunteiden ilmaisemiselle mahdollisuuden.**

- asioille on kuulijoita
- ryhmässä toteutetut harjoitukset, jotka tukevat tunteiden ilmaisua
- vrt. Yalom (1997): katarsis

## **5. Antaa tunteille käsittelymahdollisuuden.**

- ryhmä voi nostaa pintaan erilaisia tunteita
- käsittelymahdollisuus harjoituksissa, keskusteluissa
- vrt. Yalom (1997): Eksistentiaalistiset tekijät

## **6. Ryhmän antama tuki ja sympatia.**

- Ryhmältä saatu rohkaisu, positiivinen palaute, ymmärrys
- vrt. Yalom (1997): Toivon herättäminen, ryhmäkoheesio

## **7. Vertaistuki**

- "En olekaan ainoa"-kokemukset
- rohkaistuminen omien samansuuntaisten kokemusten/tuntemusten jakamiseen
- nuoren oma kokemus
- vrt. Yalom (1997): Universaalius

**Tällaisia asioita nuorilta kysyttiin viimeisellä ryhmätapaamisella:**

1. Mistä harjoituksesta koin hyötyväni? Miksi?
2. Minkälaista oli työskennellä tässä ryhmässä? Miksi?
3. Opinko jotain uutta?
4. Koitko saavasi ryhmältä / ohjaajilta palautetta? Millaista?
5. Tuntuiko, että pystyit ilmaisemaan tunteitasi / ajatuksiasi ryhmässä avoimesti?
6. Koitko saavasi vertaistukea ryhmästä? Millaista?
7. Koitko rohkaistuneesi ajatuksiesi ilmaisemisen suhteen ryhmän edetessä?
8. Yleistä palautetta meille ohjaajille / ryhmästä.