

”Me ollaan kaikki Sankareita, Limperin Hilmoja, Selviytyjiä”

Laadullinen tapaustutkimus Voimapiiri-tekstiviestipalvelun
vertaistukiryhmien vuorovaikutuksesta ja sosiaalisesta tuesta sekä
selviytymiskeinoista ja -resursseista

Annina Katariina Aaltonen

Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiaalipsykologian laitos
Pro gradu –tutkielma
Toukokuu 2009

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	3
1.1 Tutkielman lähtökohdat	3
1.2 Tutkimustehtävät ja tutkielman rakenne	5
2 VOIMAPIIRI-PALVELU PÄIHDETYÖN KONTEKSTISSA	7
2.1 Voimapiiri-hanke	7
2.2 Voimapiiri-ryhmät päihdetyön osana	10
3 ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUUTTAMINEN TUTKIMUSKOHTENA	12
3.1 Alkoholin ongelmakäytön määrittelyä.....	12
3.2 Selviytymiskeinot muutosprosessissa	15
3.2.1 Alkoholin ongelmakäytön muuttaminen prosessina.....	15
3.2.2 Selviytymiskeinojen määrittelyä ja luokittelua	16
3.2.3 Selviytymiskeinot alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa	17
3.3 Selviytymisresurssit muutosprosessissa.....	22
3.3.1 Sosiaalisen tuen määrittelyä ja yhteyksiä hyvinvointiin.....	22
3.3.2 Vertaistuen määrittelyä ja vertaistukiryhmien toiminnan piirteitä.....	25
4 VERKKOTUKIRYHMÄT TUTKIMUSKOHTENA.....	27
4.1 Verkkotukiryhmien toimintaympäristö	27
4.2 Verkkotukiryhmien vuorovaikutuksen laatu	33
4.3 Verkkotukiryhmät sosiaalisen tuen lähteinä.....	36
5 KYSYMYKSENASETTELU JA METODOLOGISET VALINNAT	40
5.1 Tutkimustehtävät	40
5.2 Aineisto	41
5.2.1 Aineiston rajaaminen	41
5.2.2 <i>Me Lopettajien ja Me Vähentäjien esittely</i>	45
5.2.3 Ryhmien jäsenten aktiivisuus	45
5.3 Lähestymistavat aineistoon	48
5.3.1 <i>Interaktionäkökulma vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen</i>	48
5.3.2 <i>Faktanäkökulma ryhmien jäsenten käsityksiin</i>	49

5.4	Analyysiperiaatteet ja analyysin eteneminen	51
5.4.1	<i>Ensimmäinen tutkimustehtävä ja teorialähtöinen sisällönanalyysi</i>	52
5.3.2	<i>Toinen tutkimustehtävä ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi</i>	59
5.4	Tutkimuksen eettisyys.....	64
6	RYHMIEN VUOROVAIKUTUS JA SOSIAALINEN TUKI.....	66
6.1	Vuorovaikutuksen laatu ja ilmapiiri.....	67
6.2.1	<i>Sosiaalisuutta edistävää ja välittävää yhteistoiminnallisuutta</i>	67
6.2.2	<i>Konflikteja ja niiden ratkomista</i>	73
6.2	Sosiaalinen tuki: tietoa, ymmärrystä, arvonantoa ja kumppanuutta	79
6.2.1	<i>Informatiivinen tuki</i>	81
6.2.2	<i>Emotionaalinen tuki</i>	85
6.2.3	<i>Arvonantoa osoittava tuki</i>	89
6.2.4	<i>Sosiaalinen kumppanuus</i>	91
6.2.5	<i>Konkreettinen tuki</i>	94
6.2.6	<i>Negatiivinen käyttäytyminen positiivisen tuen yhteydessä</i>	94
6.3	Yhteenveto tuloksista.....	97
7	KÄSITYKSIÄ ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUUTTAMISEN KEINOISTA JA VOIMAPIIRISTÄ	99
7.1	Käsityksiä selviytymiskeinoista	99
7.1.1	<i>Psyykkiset keinot</i>	101
7.1.2	<i>Toiminnalliset keinot</i>	106
7.2	Käsityksiä Voimapiiristä selviytymisressina	110
7.2.1	<i>Voimapiiri-ryhmien vahvuuksia</i>	111
7.2.2	<i>Voimapiiri-ryhmien heikkouksia</i>	115
7.2.3	<i>Voimapiiri-ryhmät suhteessa muihin selviytymisresursseihin</i>	119
7.3	Yhteenveto tuloksista.....	120
8	POHDINTAA.....	121
8.1	Tutkimustehtävien suhde toisiinsa.....	121
8.2	Tulokset aiemman kirjallisuuden valossa ja päätelmiä.....	124
8.4	Tutkimuksen arviointi	133
	LÄHTEET.....	136
	LIITEET	148

1 JOHDANTO

1.1 Tutkielman lähtökohdat

Päihdetyön piirissä ollaan suuren haasteen edessä pyrittäessä ehkäisemään ja korjaamaan alkoholin käytöstä aiheutuvia haittoja, joiden määrä on jo pitkään kasvanut. Sosiaaliset ja terveydelliset alkoholihaitat ovat lisääntyneet melkoisesti samalla, kun alkoholin kulutus on selvästi lisääntynyt Suomessa 1960-luvulta lähtien (Österberg, 2006). Vuonna 2007 alkoholin kokonaiskulutus oli 10,5 litraa 100 prosentin alkoholina asukasta kohti, mikä vastaa yli kolminkertaista määrää 1960-luvun puoliväliin verrattuna (Stakes, 2008). Liiallisesta alkoholin käytöstä kärsivät paitsi käyttäjät itse, myös käyttäjien perheet ja muut läheiset, työyhteisöt sekä koko yhteiskunta.

Alkoholin suurkuluttajia eli henkilöitä, joille alkoholin kulutus on terveysriski on arvioitu olevan Suomessa 300 000-500 000. Terveystieteiden tutkimusten mukaan Suomessa on noin 300 000-500 000 alkoholin suurkuluttajaa, josta noin viides ja naispotilaista joka kymmenes on alkoholin suurkuluttaja. (Salaspuro & Aho, 2005.) Alkoholin suurkulutukseen liittyy pitkällä tähtäimellä monia sosiaalisia ja terveydellisiä riskejä, kuten alkoholin väärinkäytön ja alkoholiriippuvuuden kehittymisen vaara (Huttunen, 2008a). Stakesin (2008) tietojen mukaan vuonna 2007 alkoholin käytön seurauksena Suomessa kuoli yli 3 000 henkeä, ja alkoholisytyt ovat olleet vuodesta 2005 lähtien työikäisten, 15-64 -vuotiaiden miesten ja naisten, yleisimpiä kuolinsyitä. Kansanterveydellisesti alkoholiriippuvuutta ja siihen liittyviä haittoja pidetään keskeisenä ongelmana (Huttunen, 2008b). Myös kansantaloudellisesti alkoholin käytön aiheuttamat haitat ovat merkittävä menoerä (ks. Stakes, 2008). On arvioitu, että miehistä noin 10–15 prosenttia kärsii alkoholiriippuvuudesta jossain elämänsä vaiheessa. Riippuvuus on miehillä yleisempää kuin naisilla, mutta viime vuosina myös naisten alkoholismi on selvästi lisääntynyt. (Huttunen, 2008b.) Terveystieteiden tutkimuksen mukaan naisten alkoholiriippuvuuden esiintyvyys on Suomessa kaksi prosenttia ja miesten kahdeksan prosenttia (Aalto & Halme, 2008).

Päihdehuollon resurssit ovat monilta osin puutteellisia suhteessa päihdeongelmien määrään ja laatuun, ja siten niiden kehittäminen on tarpeen. Peltoniemen (2008) mukaan hyvän päihdehoitojärjestelmän rakentaminen vaatii paitsi palvelurakennemuutoksia, myös toimivien verkostojen kehittämistä ja uusien verkostojen luomista.

Alkoholiongelmista selviytymisessä ja toipumisessa tärkeitä tekijöitä ovat ammattiavun lisäksi oma-aputoimet ja alkoholin käytön haitoista kärsivien keskinäinen vertaistuki, joiden yhdistelmien luominen on yksi päihdehoitojärjestelmän kehittämisen tärkeistä päämääristä. Peltoniemi (2008) esittää, että päihdetyössä korostetaan nykyisin tärkeimpänä työtapana ihmisen omatoimisen muutoksen tukemista, ja tavoitteet ymmärretään muutosprosesseina, joissa oma-avun ja vertaistuen merkitykset ovat erittäin oleellisia.

Vertaistuella on jo vuosikymmeniä katsottu olevan tärkeä merkitys alkoholin ongelmakäytöstä kärsivien ihmisten selviytymisessä ja toipumisessa. King ja Moreggi (1998) esittivät jo kymmenen vuotta sitten, että vertaistukiryhmien suosio on kasvanut valtavasti, mihin ovat vaikuttaneet ainakin tyytymättömyys perinteisiin lääketieteellisiin malleihin tunneperäisten ongelmien hoidossa ja yleinen käsitys siitä, että vertaistuen hakemista ei enää pidetä stigmaa. Useita sosiaalista tukea tarjoavia vertaisryhmiä on perustettu erityisesti kroonisista ja vakavista sairauksista sekä riippuvuuksista kärsiville ihmisille. Vertaisryhmien on todettu edistävän muun muassa jäsenten elämänlaatua ja sairauksista selviytymistä (mm. Cline, 1999). Braithwaitin ja kollegojen (1999) mukaan vertaisryhmät edustavat holistista, yhteistoiminnallista ja ihmisiä voimaannuttavaa tapaa vastata kulttuurisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin.

Internetissä toimivia vertaisryhmiä alettiin enenevässä määrin perustaa 1990-luvun alun jälkeen, jolloin myös niistä tehty tutkimus lisääntyi. Sittemmin tutkimus on ollut melko runsasta, joskin lisätutkimus ryhmien tarjoamasta tuesta ja merkityksistä jäsenilleen on tarpeen etenkin, kun ryhmiä perustetaan esimerkiksi päihdetyön nimissä, ja ryhmien toiminta voi olla niin selviytymistä edistävää kuin sitä ehkäiseväkin (ks. King & Moreggi, 1998; Lincoln, 2000). Kasvokkain tapaavilla ja internetissä toimivilla vertaisryhmillä on paitsi selkeitä eroja myös paljon yhtäläisyyksiä. Keskeiset erot liittyvät muun muassa vuorovaikutuksen ominaisuuksiin, kuten läsnäoloon ja anonymiteettiin (vrt. Hankonen ym., 2007; Wallace, 1999). Yhteistä näille ryhmille ovat yhtäältä niiden mahdollisuudet tarjota jäsenilleen monenlaista sosiaalista tukea, kuten kannustusta ja tietoa (Whiten & Dorman, 2001). Toisaalta ryhmien vuorovaikutus voi olla myös selviytymistä ehkäisevää (ks. King & Moreggi, 1998), ja etenkin julkisissa verkkotukiryhmissä voi esiintyä väärää tai jopa vaarallista tietoa (vrt. Winzelberg, 1997).

Tieto- ja viestintäteknologian hyödyntäminen on mahdollistanut uusien hyvin saatavilla olevien, matalan käyttökynnyksen omaavien ja potentiaalisesti kustannustehokkaiden päihdetyön menetelmien ja palveluiden kehittämisen. Tällaiset ajasta ja paikasta riippumattomat palvelut voivat tavoittaa nykyistä paremmin tuen ja avun tarvitsijoita sekä vastata heidän tuentarpeisiinsa. Jo usean vuoden ajalta on kertynyt hyviä kokemuksia internetin erilaisista oma-apua ja vertaistukea tarjoavista palveluista sekä palvelun käyttäjän että sen tarjoajan kannalta. Hyviä kokemuksia on kertynyt esimerkiksi A-klinikkasäätiön Päihdelinkistä, joka on toiminut vuodesta 1996 lähtien tavoittaen nykyisin noin 40 000 eri kävijää kuukaudessa. (ks. Päihdelinkin internet-sivut.) Viime vuosina on ryhdytty kehittämään päihdetyön uusiksi menetelmiksi myös matkapuhelinpalveluja, joiden avulla voidaan tavoittaa internetiäkin paremmin tuen tarvitsijoita ja madaltaa avun hakemisen kynnystä. Internetin tavoin myös matkapuhelimella voidaan tarjota vertaistukea ja oma-apua päihdeongelmista kärsiville.

Voimapiiri-tekstiviestipalvelu on yksi matkapuhelinteknologiaa hyödyntävistä uusista päihdetyön menetelmistä, jonka ovat kehittäneet A-klinikkasäätiö ja Helsingin sosiaalivirasto Voimapiiri-hankkeen aikana vuosina 2005-2008. Palvelun toimintamallin idea perustuu aiempiin suomalaisiin ja kansainvälisiin tekstiviestipalveluihin (ks. Jäppinen ym., 2008), joista Voimapiiri on siitä ainutlaatuinen, että se tarjoaa tekstiviestein toimivia vertaistukiryhmiä, jollaisia ei selvitykseni mukaan ole aiemmin perustettu ainakaan päihde- ja mielenterveystyön piirissä. (ks. myös Mt.) Koska matkapuhelinteknologian hyödyntäminen päihdetyössä on lisääntymässä, on tärkeää, että tällaisista menetelmistä tehdään myös tieteellistä tutkimusta, jossa huomioidaan erityisesti palveluiden tarkoituksenmukaisuus ja merkitykset asiakkaille.

1.2 Tutkimustehtävät ja tutkielman rakenne

Tässä pro gradu -tutkielmassa keskityn Voimapiiri-tekstiviestipalvelun kahden vertaistukiryhmän, Me Vähentäjät ja Me Lopettajat, viestien laadulliseen tapaustutkimukseen sisällönanalyysin keinoin. Nämä Voimapiiri-ryhmät on tarkoitettu alkoholin käytöstään huolestuneille ihmisille, joiden muutostavoitteet ovat ryhmän nimen mukaisesti joko alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen. Tutkielmani

tarkoituksena on tuottaa Voimapiiri-ryhmiä arvioivaa ja ryhmien kehittämisen kannalta relevanttia tietoa siitä, millaisia ryhmäkeskustelut ovat, ja millaista informaatiota ne tarjoavat jäsenilleen. Tavoitteeni on analysoida, vastaavatko ryhmät niitä odotuksia, joita niille on asetettu, eli tarjoavatko ryhmät jäsenilleen sellaista vertaistukea, jonka voi ajatella tukevan ryhmien jäseniä alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa. Tutkin ensinnäkin ryhmässä esiintyvän vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen laatua. Toinen tutkimustehtäväni koskee ryhmässä esiintyvän informaation laatua; tutkin, millaisia käsityksiä ryhmien jäsenet esittävät alkoholin ongelmakäytön muuttamisesta auttavista selviytymiskeinoista sekä Voimapiiristä selviytymisresursseina.

Tutkielmani aihe on tieteellisesti relevantti, koska tekstiviestein toimivat vertaistukiryhmät ovat varsin tuore ilmiö. Näitä ryhmiä voi kuitenkin verrata internetissä toimiviin verkkotukiryhmiin, koska Voimapiiri-ryhmät toimivat sekä matkapuhelimella että internetissä. Näillä toimintaympäristöillä on paljon yhteistä; ne ovat molemmat muun muassa interaktiivisia ja kirjalliseen ilmaisuun perustuvia virtuaaliyhteisöjä, joissa on mahdollista toimia anonyymina. Internet-yhteisöjen tutkimukset osoittavat, että eri keskusteluryhmissä jaettavan informaation, vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen laadut ovat kontekstisidonnaisia ilmiöitä, joiden suhteen verkkoyhteisöt voivat vaihdella paljonkin (ks. mm. Burnett & Buerkle, 2004).

Alkoholin ongelmakäytön muuttamisesta auttavista keinoista on jo usean vuosikymmenen ajalta kertynyt tutkimustietoa. Tällaista tietoa on hankittu pitkälti haastatteluilla ja kyselyillä. Tietoa siitä, millaisina nämä keinot näyttäytyvät internetin ja matkapuhelimen vertaistukiryhmissä ei juuri ole. Luonnollisesti tuotettuina aineistoina nämä ryhmät voivat tarjota arvokasta tietoa siitä, millaisin ajatuksin julkisissa vertaistukiryhmissä ratkotaan alkoholin käytön ongelmia. Tässä kohden ryhmässä esiintyvien käsitysten arvioiminen suhteessa aiemman tutkimuksen perusteella hyväksi nähtyihin selviytymiskeinoihin on oleellista. Lisäksi palvelun arvioinnin, kehittämisen ja tieteellisen argumentaation kannalta on kiinnostavaa tutkia osallistujien käsityksiä tekstiviestein toimivista vertaistukiryhmistä selviytymisresursseina.

Tutkielmani sisältää kahdeksan päälukua. Seuraavaksi luvussa kaksi kuvaan Voimapiiri-palvelua ja tutkielmani tarkoitusta Voimapiiri-ryhmien arvioinnissa. Lisäksi tarkastelen näitä ryhmiä osana päihdetyötä. Luvussa kolme esittelen toisen tutkimustehtävän

teoreettista taustaa ja aiempaa tutkimuskirjallisuutta: kuvaan alkoholin ongelmakäyttöä, sen muuttamista ja muutosprosessin selviytymiskeinoja sekä -resursseja. Luvussa neljä keskityn ensimmäisen tutkimustehtävän aiempaan tutkimuskirjallisuuteen: kuvaan alkoholin käytön muuttamisen resursseista verkkotukiryhmiä toimintaympäristöinä ja tutkimuksen kontekstina sekä verkkotukiryhmien tarjoamaa vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea. Kirjallisuuskatsauksen punainen lanka kulkee alkoholiongelman ilmiön kuvauksesta muutoksen tekijöiden kuvaamiseen ja edelleen tarkasteluun muutoksessa tukea tarjoavista resursseista, jollaisia Voimapiiri-ryhmien oletetaan olevan. Luvussa viisi esittelen tutkimukseni kysymyksenasettelun, tutkimusaineiston ja metodologiset valintani sekä tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Tutkimustulokset esittelen luvuissa kuusi ja seitsemän. Päätän tutkielmani pohdintaan luvussa kahdeksan, jossa kuvaan tutkimustehtävieni keskinäistä suhdetta, niiden vertailua aiempaan tutkimukseen ja päätelmiä tuloksista. Lisäksi arvioin tutkielmaani.

2 VOIMAPIIRI-PALVELU PÄIHDETYÖN KONTEKSTISSA

2.1 Voimapiiri-hanke

Voimapiiri-pilottihanke oli sosiaalialan tieto- ja viestintäteknologian sekä Helsingin kaupungin ehkäisevän päihdetyön kehittämishanke, jonka tarkoituksena oli tukea sosiaalialan tarpeista lähtevää modernin teknologian hyödyntämistä päihdetyössä. Hankkeen pääasiallisena tarkoituksena oli vertaistuen ja oma-avun toimintamahdollisuuksien kehittäminen teknologiaa hyödyntämällä. Hankkeen toteuttivat A-klinikkasäätiö, Helsingin sosiaalivirasto ja pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca vuosina 2005-2008. Rahoittajina toimivat sosiaali- ja terveysministeriö, raha-automaattiyhdistys ja Helsingin kaupunki. (ks. Jäppinen ym., 2008.)

Voimapiiri-hankkeessa omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneiden ihmisten keskinäinen vertaistuki, heille suunnattu oma-apu- ja ammattilaispalvelut laajennettiin matkapuhelinympäristöön. Ohjelman perusideat kumpusivat muun muassa A-klinikkasäätiön Päihdelinkin Promille-tekstiviestipalvelun ja kansainvälisten

tekstiviestejä hyödyntävien tupakoinnin lopettamisohjelmien (ks. Rodgers ym., 2005) hyvistä kokemuksista. Hankkeen varsinaiset perussuuntaviivat ideoi A-klinikkasäätiön erityisasiantuntija Teuvo Peltoniemi. (ks. Jäppinen ym., 2008.)

Voimapiiri-hankkeen tavoitteita olivat: 1) vertaistuen sekä tieto- ja viestintäteknologian käytön edistäminen pääkaupunkiseudun päihdepalveluissa, 2) päihteiden käytöstään huolestuneiden ihmisten omien tavoitteiden, oma-avun ja vertaistuen tukeminen, 3) ammattilaistuen laajentaminen matkapuhelinympäristöön, ja 4) tekstiviestipalvelujen integroiminen osaksi Helsingin sosiaaliviraston päihdepalveluja. Kohderyhmänä hankkeessa olivat erityisesti alkoholin ja huumeiden suurkuluttajat, mutta myös erilaiset erityisryhmät kuten päihdeongelmaisten läheiset, nuoret ja äidit. Palveluun perustettiin eri tavoitteiden ja elämäntilanteiden mukaan fokuoituja vertaisryhmiä, joiden jäseninä olivat omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneet, eri-ikäiset ja eri puolilla Suomea asuvat henkilöt. (ks. Jäppinen ym., 2008.)

Päätuotoksena hankkeessa kehitettiin tekstiviestipalvelu, joka mahdollistaa anonyymien vertaisviestien välittämisen päihteiden käytön muuttamiseen pyrkivien ihmisten keskuudessa ja muiden erityisryhmien sisällä. Voimapiiriin perustettiin eri muutostavoitteiden (esim. alkoholin käytön lopettaminen tai liiallisesti alkoholia käyttävien läheiset) mukaan koottuja vertaistukiryhmiä. Palvelu tarjoaa vertaistuen lisäksi oma-apua ja ammattilaistukea: Asiakkaat voivat tilata itselleen ammattilaisten laatimia viestejä, jotka on tarkoitettu tukemaan asiakkaiden omatoimista päihteiden käytön muuttamista. Lisäksi palvelusta voi tilata itse laatimiaan muistutusviestejä tukemaan muutoksen toteuttamista. Asiakkaille tarjotaan tietoa myös apua tarjoavista palvelupaikoista, auttavista puhelimista ja Internet-palveluista. Lisäksi palvelussa voivat toimia ammattilaisten ohjaamat vertaistukiryhmät. (ks. Jäppinen ym., 2008.)

Vertais- ja ammattilaistuen verkostona toimiva uusi palvelu tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutteiseen sähköiseen asiointiin. Palveluun liittyneet asiakkaat voivat saada apua matkapuhelimella ja internetissä juuri silloin, kun sitä eniten tarvitsevat. Asiakas voi lähettää tukipyynnön tekstiviestillä vertaisverkostolle, sen yksittäiselle jäsenelle tai ammattilaiselle. Viestien välitys tapahtuu viestikeskukseen kautta, mikä mahdollistaa asiakkaiden pysymisen anonyymeinä, nimimerkein toimivina asiakkaina. Lisäksi

palvelu on asiakkaille ilmainen, ja se toimii kaikilla suomalaisilla liittymillä. (ks. Jäppinen ym., 2008.)

Voimapiiri-hankkeen arviointisuunnitelman mukaisesti palvelun arvioinnin kohteiksi valittiin a) palvelun käytettävyys, tekninen laatu ja saavutettavuus, b) palvelun funktionaalinen laatu ja vaikuttavuus ryhmien jäsenten kokemana sekä c) palvelun laatu toimintamallina. Näitä osa-alueita selvitettiin Voimapiiri-hankkeen aikana lähinnä projektin sisäisenä arviona, asiakaskyselyjen avulla sekä tämän pro gradu –tutkielman avulla. Tutkielmani perustuu Voimapiiri-ryhmistä tekemääni arviointiraporttiin (ks. Jäppinen ym., 2008). Sekä raportissa että tässä tutkielmassa keskityin palvelun funktionaalisen laadun ja hyödyllisyyden arviointiin, joita arvioin ryhmäviestaineistoja analysoimalla. Arvioinnin kohteena oli ensinnäkin Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutuksen ja ryhmissä esiintyvän sosiaalisen tuen laatu. Toiseksi pyrin tavoittamaan osallistujien omia näkökulmia analysoimalla heidän ryhmissä kertomiaan käsityksiä alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista keinoista ja resursseista sekä itse Voimapiiri-ryhmien vahvuuksista ja heikkouksista muutoksen tukemisessa. Tutkielmani tietoja voidaan hyödyntää myös jatkossa Voimapiiri-palvelusta tiedotettaessa ja sitä levitettäessä. Tutkimustieto voi toimia jatkossa apuna myös siinä, kun arvioidaan, miten ryhmiä, niiden toimintaa ja ryhmien jäseniä on mahdollista paremmin tukea palvelussa. Lisäksi tutkielma voi omalta osaltaan auttaa arvioimaan, miten verkossa toimivia päihdepalveluja voitaisiin kehittää vastaamaan paremmin asiakkaiden tarpeita.

Voimapiiri on nyt käytössä oleva palvelu päihteiden käytöstä huolestuneille helsinkiläisille, ja palvelun tarjoaa Helsingin kaupunki. A-klinikkasäätiö ja Helsingin sosiaalivirasto jatkavat Voimapiirin laajentamista ja kehittämistä temaattisesti, toiminnallisesti ja maantieteellisesti. Esimerkiksi syksystä 2009 lähtien A-klinikkasäätiö tarjoaa Voimapiiri-palvelun uudelle kohderyhmälle, omasta tai läheisen rahapelaamisesta huolestuneille ihmisille. Palvelumallia pyritään levittämään myös eri kuntiin ja osaksi valtakunnallisia päihdepalveluja. Lisäksi palvelumallia on tarkoitus levittää osana päihdetyön hyviä käytäntöjä kansainvälisesti muun muassa Euroopassa toimivan Prevnet-verkoston kautta. (ks. Voimapiirin internet-sivut.)

2.2 Voimapiiri-ryhmät päihdetyön osana

Voimapiiri-palvelun vertaistukiryhmät ovat osa ehkäisevää ja korjaavaa päihdetyötä, joista ehkäisevän työn rooli on tarkoitettu palvelussa ensisijaiseksi. Nämä päihdetyön osa-alueet eivät ole yksiselitteisesti erotettavissa toisistaan, ja monesti ne kulkevat käsi kädessä (van der Stel & Voordewind, 1999). Päihdetyön sisältö on muutenkin osoittautunut hajanaiseksi ja rajaamattomaksi alueeksi (Warsell & Vertio, 2003), eikä päihdetyölle ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Stakesin (nykyinen THL) Neuvoa-antavat –internetsivuilla (2008) ehkäisevä päihdetyö määritellään toiminnaksi, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia päihteettömiä elintapoja edistämällä, päihdehaittoja ehkäisemällä ja vähentämällä sekä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa lisäämällä. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan eri hallinnonaloilla, eri lähtökohdista ja eri areenoilla, eikä se ole yhteydessä vain yhteen, kuten vain terveyden, viitekehukseen. (ks. Mustalampi ym. 2001, 151.) Korjaavalla päihdetyöllä tarkoitetaan puolestaan jo ilmenneisiin päihdehaittoihin ja niihin johtaneeseen käyttöön kohdistuvia palveluita, ongelmakäytön ja päihderiippuvuuden hoitoa ja niiden uusiutumisen ehkäisyä sekä haittojen vähentämistä ja niiden pahenemisen ehkäisyä (Stakesin neuvoa-antavat, 2008).

Ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa kolmeen tasoon, joita ovat primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventio. Tällainen jaottelu on peräisin lääketieteestä ja epidemiologisista tutkimuksista, ja se toimii päihdetyössä lähinnä vertauskuvallisesti. (Mustalampi ym. 2001, 150-153.) Voimapiiri-palvelu voidaan sijoittaa lähinnä sekundaari- ja tertiaariprevention tasoille. Sekundaaripreventio tarkoittaa erityisiin riskiryhmiin kohdistuvaa päihdetyötä, jossa pyritään päihteiden käytön vähentämiseen. Tertiaaripreventio viittaa hoitoon ja kuntoutukseen sekä retkahdusten ehkäisyyn eli käytöstä aiheutuvien haittojen minimointiin. (ks. Mts.) Voimapiiri-vertaistukiryhmien toimintaa voidaan kuvata päihdetyön menetelmäksi, jolla pyritään ehkäisemään päihteiden käytön haittoja; Voimapiiri on suunnattu muun muassa alkoholin suurkuluttajille ja niille, jotka kokevat päihteiden käyttönsä jollain tavalla ongelmalliseksi. Näiden ryhmien voidaan olettaa toimivan myös tertiaariprevention alueella esimerkiksi siten, että ryhmien toiminta voi vähentää alkoholin käytöstä aiheutuvia haittoja retkahduksia ehkäisemällä.

Niemen ja Ollikaisen (2002) mukaan yksi tapa hahmottaa ehkäisevän päihdetyön sisältö on esittää se kolmen Y:n yhtälössä (yksilö, yhteisö ja yhteiskunta), jossa ehkäisevän päihdetyön sisältö määrittyy toiminnan objektin ja toiminnan tavoitteen avulla.

Toiminnan subjektina on ehkäisevä päihdetyö, joka kattaa kaikki edellä mainitut kolme prevention tasoa. Toiminnan kohteina ja tavoitteina ovat ensinnäkin yksilön elämänhallinnan vahvistaminen (empowerment), toiseksi yhteisön hyvinvoinnin lisääminen ja kolmanneksi yhteiskunnan arvoihin vaikuttaminen. Yksilön elämänhallintaa suhteessa päihteisiin pyritään vahvistamaan tuottamalla yksilöille tietoa, palveluja ja välineitä. Yhteisöjen, kuten perheiden ja asuinalueiden, hyvinvointia pyritään lisäämään päihteidenkäytöstä aiheutuvia haittoja vähentämällä, sosiaalisia verkostoja luomalla ja tukemalla sekä syrjäytymisen rakenteita purkamalla. Yhteiskunnan yhteisiin arvoihin ja yhteiskuntamoraaliin vaikutetaan osallistumalla yhteiskunnalliseen keskusteluun, tuottamalla tietoa päihteiden käytöstä ja käytön haitoista sekä tarjoamalla keskustelufoorumeja erilaisille mielipiteille.

Niemen ja Ollikaisen (2002) yhtälön valossa Voimapiiri-ryhmien voidaan ajatella toimivan kaikilla kolmella tasolla. Ryhmien tavoitteena on ensinnäkin päihdeongelmien kanssa kamppailevien yksilöiden elämänhallinnan vahvistaminen ja voimaannuttaminen. Toisaalta tavoitteena on myös päihteiden ongelmakäytöstä kärsivien ihmisten hyvinvoinnin tukeminen ja lisääminen sosiaalisia verkostoja luomalla. Kolmanneksi ryhmät voivat tarjota monenlaista tietoa päihteiden käytöstä, käytön haitoista ja niistä selviytymisestä. Lisäksi ryhmissä asiakkaat voivat osallistua päihdeaiheisiin keskusteluihin, joissa he voivat esittää mielipiteitään ja kuvata kokemuksiaan. Viime kädessä Voimapiiri-palvelu on tarkoitettu täydentäväksi ja joissain kohdin myös korvaavaksi palveluksi muiden perinteisempien päihdepalvelujen rinnalla (Jäppinen ym., 2008).

3 ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUUTTAMINEN TUTKIMUSKOHTENA

Tämä luku on tarkoitettu kirjallisuuskatsaukseksi suhteessa toiseen tutkimustehtävääni, jossa tarkastelen Voimapiiri-ryhmien jäsenten käsityksiä alkoholin käytön muuttamisessa auttavista keinoista ja resursseista. Määrittelen seuraavassa alkoholin ongelmakäyttöä ja kuvaan teorioita sekä aiempaa tutkimusta ongelmakäytön muuttamisesta sekä siihen liittyvistä selviytymiskeinoista ja –resursseista. Kuvaamani selviytymisresurssit pohjustavat myös lukua neljä, jossa esittelen ensimmäiseen tutkimustehtävään liittyvää aiempaa tutkimusta verkkotukiryhmien vuorovaikutuksesta ja siihen sisältyvästä sosiaalisesta tuesta.

3.1 Alkoholin ongelmakäytön määrittelyä

Tutkielmani koskee kahta Voimapiiri-ryhmää, joiden jäsenet käyttävät mielestään liikaa tai väärällä tavalla alkoholia ja pyrkivät vähentämään, lopettamaan tai muutoin muuttamaan alkoholin käyttöönsä. Me Lopettajat -ryhmän jäsenet esittävät lähes poikkeuksetta olevansa alkoholiriippuvaisia, kun taas Me Vähentäjät –ryhmän jäsenet esittävät moninaisempia määritelmiä sille, millä tavalla heidän alkoholin käyttönsä on ongelmallista. Ryhmäläisten määritelmät ongelmilleen ovat myös ajassa muuttuvia. Koska heidän alkoholin käytön ongelmansa ovat moninaisia, ja niitä on mahdotonta sekä tarpeetonta määritellä pelkän tekstiviestiaineiston perusteella, tulen jatkossa viittaamaan heidän alkoholin käytön ongelmiinsa sekä yleisesti alkoholin ongelmakäytön että tarkemmin alkoholiriippuvuuden käsitteiden avulla. Kuvaan seuraavaksi millaisista ilmiöistä alkoholin ongelmakäytössä voi olla kyse.

Alkoholin ongelmakäyttö voidaan määritellä ja luokitella eri tavoin ja eri näkökulmista. Lääketieteellisissä tautiluokitusjärjestelmissä, DSM-IV:ssä ja ICD-10:ssä, on määritelty epidemiologisiin tutkimuksiin perustuen diagnostiset kriteerit alkoholin suurkulutukselle, väärinkäytölle ja alkoholiriippuvuudelle. Amerikan Psykiatriayhdistyksen DSM-IV –kriteerien (APA, 1994) mukaan alkoholin suurkulutus tarkoittaa kulutustason riskirajan ylittymistä, minkä myötä terveydellisten ja sosiaalisten haittojen todennäköisyys kasvaa selvästi. Miehillä riskiraja on 24 annosta viikossa ja kertajuomisena 7 annosta, kun taas naisilla vastaavat luvut ovat 16 annosta viikossa ja 5

annosta kertajuomisena. Alkoholin väärinkäytöllä tarkoitetaan puolestaan sellaista epätarkoituksenmukaista käyttöä, joka johtaa kliinisesti merkittävään häiriöön tai kärsimykseen. Väärinkäyttö ilmenee vähintään yhdellä seuraavista tavoista: 1) toistuva alkoholin käyttö, joka johtaa kykenemättömyyteen täyttää tärkeitä velvollisuuksia, 2) toistuva alkoholin käyttö sellaisissa tilanteissa, joissa se aiheuttaa vaaraa, 3) alkoholin käyttöön toistuvasti liittyvät rikkomukset, ja 4) alkoholin käytön jatkaminen sen aiheuttamista sosiaalisista ja ihmissuhteisiin liittyvistä ongelmista huolimatta. (Kuoppasalmi ym., 2007.)

Kroonisen alkoholin käytön myötä alkoholin sietokyky kasvaa ja voi kehittyä psyykinen sekä fysiologinen riippuvuus, jotka ilmentävät hermoston sopeutumista alkoholin vaikutuksiin (Kiianmaa, 2006). Väärinkäytön tavoin riippuvuudelle on ominaista epätarkoituksenmukainen, kliinisesti merkittävään kärsimykseen tai häiriöön johtava käyttötapa, mutta riippuvuus ilmenee useammalla tavalla kuin väärinkäyttö (APA, 1994). Alkoholiriippuvuus ilmenee vähintään kolmella seuraavista tavoista vähintään 12 kuukauden aikana: 1) alkoholin sietokyky kasvaa, mikä ilmenee alkoholin vaikutuksen vähenemisenä tai tarpeena lisätä annosta saman vaikutuksen aikaansaamiseksi, 2) ilmenee vieroitusoireita, kun alkoholin käyttö vähenee tai loppuu tai käyttöä jatketaan vieroitusoireiden välttämiseksi, 3) aiotut alkoholin käyttömäärät tai käyttöajat ylittyvät toistuvasti, 4) on jatkuva halu lopettaa käyttö, tai ilmenee epäonnistuneita lopettamisyrityksiä, 5) alkoholin hankintaan, käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen käytetään paljon aikaa, 6) tärkeitä sosiaalisia, ammatillisia tai virkistystoimintoja vähennetään tai lopetetaan alkoholin käytön takia ja 7) käyttöä jatketaan, vaikka sen vuoksi ilmenee selviä fyysisiä ja psykologisia haittoja. Kyseessä on fysiologinen alkoholiriippuvuus, jos ilmenee todisteita kasvaneesta sietokyvystä (kohta 1) tai vieroitusoireista (kohta 2). Mikäli tällaisia oireita ei ole, mutta muiden kriteerien mukaisia oireita esiintyy, on kyseessä riippuvuus ilman fysiologista riippuvuutta, jota kutsutaan pakonomaiseksi alkoholin käytöksi tai psyykkiseksi riippuvuudeksi, joka ilmenee vähintään kolmella tavalla kohdista 3-7. Kiianmaan (2006) mukaan psyykkisessä riippuvuudessa on kyse alkoholiaddiktiosta, ja alkoholismi ymmärretään yleensä nimenomaan psyykkiseksi riippuvuudeksi.

Alkoholiriippuvuuden luonne voidaan määritellä joko tai –ilmiöksi tai ilmiöksi, joka ilmenee tapauskohtaisesti eriasteisena. Esimerkiksi AA-liike ja 12 askeleen

toipumisohjelma korostavat riippuvuusnäkökulmaa eli sitä, että alkoholismi on hoitamattomana paheneva sekä mahdollisesti kuolemaan johtava ensisijainen sairaus. AA:n näkemyksen mukaan alkoholismi tarkoittaa alkoholin käytön hallinnan palautumatonta menetystä. (ks. AA:n internet-sivut). Päihdelääketieteessä sen sijaan katsotaan enemmänkin, että riippuvuus voi ilmetä tapauskohtaisesti eriasteisena. Tutkimusten mukaan osa alkoholisteistakin oppii alkoholin kohtuukäytön. (Mäkelä, 2003.) Tosin kohtuukäytön opettelu voi olla monelle alkoholistille vaikeampaa kuin käytön lopettaminen. Klingemannin (2000, 59-60) mukaan tyypillisintä alkoholin ongelmakäytölle on tilanteen vaihtelu eikä sen yksisuuntainen paheneminen.

Koski-Jänneksen (2008, 7) mukaan riippuvuusongelmissa on aina kyse myös motivaatio-ongelmasta, ja pohdittaessa menetelmiä haitallisten toimintamallien muuttamiseksi tämä tulisi aina ottaa huomioon. Koski-Jännes viittaa Robert Westin (2006) teoriaan, jonka mukaan riippuvuus on ihmisen motivaatiojärjestelmän pitkäkestoinen häiriötila, jossa yksilö suosii kohtuuttomasti jotain välittömästi palkitsevaa, mutta seurauksiltaan haitallista käyttäytymistä. Westin mukaan motivaatio vaikuttaa ihmisen toimintaan monella tavalla. Riippuvuuskäyttäytymisen muuttamisessa olisi siten oleellista kiinnittää huomiota paitsi muutoksen toteuttamisen taitoihin, myös muutoshaluihin ja muutosvalmiuteen (Koski-Jännes, 2008, 7).

Alkoholin ongelmakäytön ja alkoholiriippuvuuden määrittelyistä voidaan olla montaa mieltä. Esimerkiksi tiedeyhteisössä ja eri kulttuureissa vallitsee erimielisyyksiä riippuvuuden määrittelystä. Jussila (1998) esittää kolme oleellista kysymystä, jotka antavat aihetta pohtia alkoholiriippuvuuden määritelmää: "Kuka päättää sen, milloin ihminen on riippuvainen jostain? Onko ihminen riippuvainen alkoholista, jos hänen alkoholikäyttäytymisensä täyttää DSM-tautiluokitusjärjestelmän alkoholismin kriteerit, mutta hän ei pidä itseään ollenkaan riippuvaisena? Eikö ihminen ole ollenkaan riippuvainen alkoholista, jos hän ei täytä luokituksen kriteereitä, mutta pitää itse kuitenkin ongelmaansa riippuvuutena?" Tässä tutkielmassa oleellisin näkökulma alkoholin ongelmakäyttöön on Voimapiiri-ryhmien jäsenten itse esittämät käsitykset siitä, millaisia heidän alkoholin käyttönsä ongelmat ovat. Edellä esittelemäni määritelmät kuvaavat kuitenkin hyvin ryhmien jäsenten omia määritelmiä ongelmilleen, joista ryhmissä keskustellaan varsin runsaasti.

3.2 Selviytymiskeinot muutosprosessissa

3.2.1 Alkoholin ongelmakäytön muuttaminen prosessina

Kuinka alkoholin ongelmakäytön muuttaminen voi onnistua? Millaisia muutosprosesseja ja –vaiheita muutokseen usein liittyy? Näihin kysymyksiin on esitetty vastauksena erilaisia teorioita, joista Prochaskan ja DiClementen (1982) transteoreettinen käyttäytymisen muutosvaihemalli on yleinen lähestymistapa riippuvuuskäyttäytymisen muutoksen tarkasteluun (ks. myös Miller, 2008). Mallin mukaan riippuvuuskäyttäytyminen on vaiheittain etenevä biopsykososiaalinen prosessi, joka sisältää fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia (ks. Marlatt ym., 1988.)

Yli 12 vuoden ajan kestäneen tutkimusohjelmansa aikana Prochaska ja hänen kollegansa (1984; 1992) ovat kehittäneet mallia, joka vastaa riippuvuuskäyttäytymisen muuttamista koskeviin milloin ja miten -kysymyksiin. Muutosprosessi sisältää viisi vaihetta, joihin sisältyy erilaisia muutosprosesseja. Tyypillisesti yksilöt kiertävät eri vaiheita useaan kertaan lävitse, sillä retkahtamiset ja taantumiset edellisiin vaiheisiin ovat yleisiä riippuvuuskäyttäytymisessä. (Prochaska ym., 1992; Miller, 2008.) Muutosvaiheet ja -prosessit perustuvat eri psykoterapiamuotojen teorioihin ja itsearviointimenetelmin kerättyihin tietoihin siitä, millaisia vaiheita ja prosesseja omin voimin ja hoidon avulla muutokseen pyrkivät ovat toteuttaneet (Prochaska ym., 1992).

Muutoksen vaiheet kertovat, milloin tietyt asenteiden, aikomusten ja toimintojen muutokset tapahtuvat. Vaiheet ovat suurpiirteisiä ja rakentavat kokonaiskäsitteen muutoksen etenemisestä, mutta niitä ei välttämättä tunnisteta jokaisen yksilön kohdalla. Muutosprosessit puolestaan kertovat, miten muutokset tapahtuvat. Ne ovat psyykkisiä ja toiminnallisia selviytymiskeinoja, joiden avulla pyritään muuttamaan ongelmakäyttäytymistä. Prosessit edustavat laajoja kategorioita, jotka sisältävät monia psykoterapian eri teorioiden mukaisia tekniikoita ja menetelmiä. (Prochaska ym. 1992.) Näitä muutosprosesseja ja –vaiheita kuvaan tarkemmin liitteessä 1.

3.2.2 Selviytymiskeinojen määrittelyä ja luokittelua

Selviytymiskeinoilla (vrt. engl. 'coping') tarkoitetaan henkilön kognitiivisia ja toiminnallisia tapoja käsitellä (vähentää, minimoida, hallita tai sietää) stressiä tuottavia ja voimavaroja kuluttavia sisäisiä tai ulkoisia tekijöitä (Folkman & Lazarus, 1980). Kognitiivisten ja toiminnallisten selviytymiskeinojen lisäksi puhutaan erilaisista emotionaalisisista keinoista, joilla henkilö voi pyrkiä hallitsemaan stressaavia tilanteita ja niihin liittyviä negatiivisia emootioita (Stroebe, 2000, 236-237). Selviytymiskeinot ovat yleensä alituisesti muuttuvia, kun henkilö kohtaa erilaisia stressaavia tilanteita ja ongelmia (Folkman ym. 1986).

Selviytymiskeinoja on luokiteltu eri tavoin (tarkemmin luokitteluista ks. liite 2). Stroebe (2000) esittää tutkimuksiin perustuen, että selviytymiskeinot voidaan jakaa kahteen funktioon: ongelmasuuntautuneilla keinoilla pyritään vähentämään stressiä aiheuttavan tilanteen tai ongelman haitallisia seurauksia, kun taas emootiosuuntautuneilla keinoilla on tarkoitus työstää ahdistavia emootioita. Ongelma- ja emootiosuuntautuneita keinoja hyödynnetään usein myös yhdessä. Esimerkiksi Folkmanin ja kollegoiden (1986, ks. liite 2) selviytymiskeinojen luokittelun mukaan ongelman kohtaamiseen keskittyvät keinot ja suunnitelmallinen ongelmanratkaisu viittaavat ongelmasuuntautuneisiin keinoihin, kun taas esimerkiksi etäisyyden ottaminen ja itsekontrolli ovat emootiosuuntautuneita keinoja. Sosiaalisen tuen hakeminen kuvaa puolestaan kumpaakin kategoriaa, sillä se voi merkitä sekä välineellisen tuen että tunnetason tuen hakemista (mt.).

Selviytymiskeinoja voidaan tarkastella myös lähestyminen-välttäminen –ulottuvuuden avulla. Termit viittaavat kognitiiviseen ja emotionaaliseen aktiivisuuteen, joka suuntautuu joko uhkaa kohti tai siitä poispäin. Etäisyyden ottaminen ja pakeneminen ovat välttämiseen liittyviä strategioita, kun taas kohtaavat keinot, sosiaalisen tuen hakeminen, vastuun hyväksyminen ja suunnitelmallinen ongelmanratkaisu ilmentävät lähestymiskäyttäytymistä. (Roth & Cohen, 1986.)

Suuri osa empiirisestä kirjallisuudesta puoltaa näkemystä, että krooniset välttävät selviytymiskeinot ovat yleisesti ottaen yhteydessä huonompaan selviytymiseen kuin lähestyvät ja emootiosuuntautuneet selviytymiskeinot, joita käyttäessään henkilö kohtaa

omat tunteensa. Toisaalta tutkimuksissa on havaittu, että liiallinen tunteiden pohdiskelu on yhteydessä huonoon selviytymiseen. Pohdiskelijat ovat taipuvaisia passiivisesti keskittymään ahdistuneisuutensa oireisiin ja oireiden seurauksiin sen sijaan, että aktiivisesti työstäisivät tunteitaan. (Stroebe, 2000, 240-242.)

Selviytymiskeinojen tehokkuus riippuu tilanteesta: erilaiset selviytymiskeinot voivat olla tilanteesta riippuen selviytymistä edistäviä tai sitä ehkäiseviä. Ongelman välttämiseen tähtäävät keinot voivat olla tehokkaita esimerkiksi selviytymisprosessin alkuvaiheessa, kun ongelma on vasta ilmaantunut. (Stroebe, 2000, 240-242.) Rothin & Cohenin (1986) mukaan ongelman välttäminen voi aluksi vähentää ahdistuneisuutta ja mahdollistaa vaiheittain etenevän uhan tunnistamisen, mutta pitkään jatkuessaan ongelman välttely on kuitenkin usein haitallista ja ongelmaa lähestyvät keinot pitkällä tähtäimellä selvästi tehokkaampia tapoja sopeutua tilanteeseen. Esimerkiksi alkoholin juominen rakkaan ihmisen kuoleman jälkeen voi helpottaa aluksi, mutta pitkään jatkuessaan lisää ahdistuneisuutta.

Selviytymiskeinojen tehokkuus riippuu myös tilanteen kontrolloitavuudesta: ongelman välttäminen on tehokkaampaa, kun tilanne ei ole kontrolloitavissa ja ongelman lähestyminen puolestaan tehokkaampaa, jos henkilö voi itse vaikuttaa tilanteeseen. Lisäksi selviytymiskeinojen tehokkuus riippuu siitä, millaisia vaatimuksia ongelma ihmiselle asettaa ja kuinka hyvin tietyillä keinoilla voidaan vastata tilanteen vaatimuksiin. Tällainen selviytymiskeinon ja stressaavan tilanteen vaatimusten välinen yhteensopivuus on yhteydessä henkilön kokeman ahdistuneisuuden määrään. Ihanteellista olisi, jos henkilö kykenisi käyttämään joustavasti sekä välttäviä että lähestyviä selviytymiskeinoja ja saisi osakseen molempien hyödyt sekä minimaaliset haitat. (Roth & Cohen, 1986.)

3.2.3 Selviytymiskeinot alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa

Biopsykososiaaliseen riippuvuuden mallin mukaan ongelmallisen alkoholin käytön muuttaminen vaatii sekä toiminta- että tunnetason työstämistä ja muutoksia kognitiivisella, affektiivisella ja toiminnan tasoilla (Marlatt ym. 1988). Siten ongelmaa lähestyvät sekä ongelma- että emotiosuuntautuneet selviytymiskeinot ovat oleellisia alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa ainakin pitkällä tähtäimellä.

Useat tutkimukset osoittavat, että toipuminen alkoholiongelmista on selvästi tavallisempaa omin voimin kuin hoidon avulla (mm. Sobell ym., 1996; Watson & Sher, 1998). Suhteellisten osuuksien arviot vaihtelevat tutkimusten mukaan: on arvioitu, että ilman hoitoa ja hoidon avulla toipuneiden suhteelliset osuudet olisivat 3:1, mutta on myös arvioitu, että suhde olisi 13:1 (Klingeman ym., 2001, 13). Toisaalta Mäkelän (2003, 181) mukaan lähes kaikkiin alkoholia ongelmallisesti käyttäviin on kohdistettu erilaisia hoitoja ja niiden lisäksi mini-interventiotyyppisiä toimia tai vähintään yleistä valistusta. On siis lopultakin hyvin vaikeaa määritellä, milloin henkilö on selviytynyt tai toipunut omin voimin ja milloin hoidon avulla. Usein molempien tapojen taustalla vaikuttavat kuitenkin samankaltaiset selviytymiskeinot, joita esittelen seuraavaksi. Etenen esittelyssä aiemmin kuvaamani muutosvaiheiden mukaisesti (ks. luku 3.2).

Muutosmotivaatio ja asenteiden muokkaaminen

Millerin (2008) mukaan muutosmotivaatiota pidetään keskeisenä tekijänä ongelmakäyttäytymisen, kuten riippuvuuskäyttäytymisen muuttamisessa. Hän esittää, että motivaation kolmena kriittisenä ulottuvuutena pidetään kykyä, halua ja valmiutta muuttua. Kyvyllä tarkoitetaan muutoksen toteuttamisessa tarvittavia taitoja, voimavaroja ja luottamusta eli pystyvyyden tunnetta. Muutoshalu viittaa siihen, miten tärkeänä henkilö pitää muutosta. Halu ja kyky eivät kuitenkaan välttämättä riitä muutoksen toteutumiseen, vaan henkilön tulee olla myös valmis muuttamaan käyttäytymistään. Muutosvalmiudella tarkoitetaan sitä, että henkilö lopulta päättää muuttaa käyttäytymistään ja alkaa toimia sen eteen. Jos henkilö haluaa ja on kykenevä, mutta ei ole valmis muutokseen, niin muutos ei ole hänen elämässään riittävän tärkeä suhteessa elämän muihin prioriteetteihin. (Mt.)

Marlattin ja kollegojen (1988) mukaan riippuvuuskäyttäytymisen muutosprosessi alkaa usein vasta, kun henkilö kokee yhä enemmän vaikeuksia elämänsä eri osa-alueilla. Tutkimusten (mm. Tuchfeld, 1981; Ludwig 1985; Koski-Jännes, 1998b, 80-96) mukaan motivoituminen muutokseen tapahtuu tietynlaisten avainkokemusten myötä. Avainkokemuksia ovat esimerkiksi oma tai toisen sairastuminen tai tapaturma juomisen seurauksena, "pohjakokemus" (nöyryytys, häpeä, menetys, epätoivo), merkityksellinen uskonnollinen kokemus, perheen tai ystävien puuttuminen asiaan ja heidän tukensa sekä taloudelliset tai lailliset ongelmat juomisen seurauksena (mt.). Koski-Jänneksen (1998b,

96) mukaan muutoksen ydin on niissä merkityksissä, joita yksilö antaa kokemuksilleen, ja näissä itselle tai ongelmalle annetuissa merkityksissä tapahtuu monesti selvä muutos juomisen muuttamisen yhteydessä; juominen muuttuu ystävästä viholliseksi ja oma minä nähdään uudessa valossa. Tällaisella muutoksella Koski-Jännes (1998a, 155) viittaa myös asenteenmuutokseen sekä itseä että ongelmaa kohtaan.

Muutosmotivaatio ja sitoutuminen käyttäytymisen muuttamiseen ovat alkutasoiltaan usein hyvin heikkoja verrattuina niihin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, jotka ylläpitävät henkilön alkoholin käyttöä. Muutosmotivaation vahvistumiseksi ja muutoksen toteuttamisen sekä ylläpitämisen onnistumiseksi henkilön on löydettävä omalla kohdallaan toimivia selviytymiskeinoja. (ks. Marlatt ym., 1988.)

Sisäinen kontrolliodotus, pystyvyyden tunne ja selviytymiskeinojen joustava käyttö

Alkoholin ongelmakäytön muuttaminen voi olla vaikeaa, ja useimmiten ihmiset retkahtavat yhä uudelleen ja taantuvat muutoksen ylläpitovaiheesta muutoksen varhaisempiin vaiheisiin (Stroebe, 2000, 77). Retkahtamisten yleisyys eri riippuvuuksissa vaihtelee 50 prosentista 90 prosenttiin, ja noin kaksi kolmasosaa retkahtamisista tapahtuu tavoitteen mukaisen käytön tai raittiuden ensimmäisten 90 päivän aikana (Marlatt, 1985). Kattavan teorian retkahtamisprosessista ovat kehittäneet

Marlattin ja Georgen (1984) retkahtamisprosessia selittävän kognitiivis-behavioraalisen teorian mukaan henkilön kontrolliodotus, eli käsitys oman toiminnan ja elämäntilanteen hallittavuudesta, on oleellinen retkahtamisriskiin vaikuttava tekijä. (ks. myös Marlatt, 1985.) Sisäinen kontrolliodotus tarkoittaa sitä, että henkilö ajattelee pääsääntöisesti itse hallitsevansa elämänsä. Kontrolliodotus on puolestaan ulkoinen, kun henkilö uskoo elämäntilanteensa määrittyvän pääsääntöisesti ulkoisten tekijöiden, kuten muiden ihmisten kautta, eikä hän koe itse voivansa vaikuttaa elämänsä kulkuun. (Kallio, 2005, 26-29.) Sisäinen kontrolliodotus on monien tutkimusten mukaan positiivisessa yhteydessä alkoholiongelmista selviytymiseen (mm. Kallio, 2005, 27; Litman ym., 1984). Sisäisen kontrolliodotuksen lisäksi on oleellista, että muutokseen pyrkivä henkilö uskoo omiin muutoskykyihinsä (Prochaska ym., 1992). Tällainen pystyvyyden tunne säätelee ihmisen motivaatiota ja käyttäytymistä: pystyvyyssodotusten ollessa heikkoja, henkilö luopuu helpommin yrityksistä selviytyä stressaavista tilanteista kuin silloin, jos

pystyvyysodotukset ovat vahvoja ja henkilö uskoo toimintakykyihinsä (ks. myös Bandura 1998).

Marlattin ja Georgen (1984) mukaan pystyvyyden tunne vahvistuu, kun henkilö kykenee ylläpitämään tavoitteensa mukaista käyttäytymistä. Pystyvyyden tunnetta uhkaavat erilaiset riskitilanteet, jotka lisäävät retkahtamisen todennäköisyyttä. Riskitilanteisiin liittyvät yleensä negatiiviset emootiot (35 % retkahtamisista), ihmisten väliset konfliktit (16 % retkahtamisista) ja/tai sosiaalinen paine (20 % retkahtamisista). Myös fysiologiset halut, kuten päihdyttävän aineen himo ja geenien vaikutus, voivat olla todella vahvoja. (Stroebe, 2000, 79.) Kun henkilö kykenee selviytymään riskitilanteista, niin hänen pystyvyyden tunteensa vahvistuu ja retkahtamisen todennäköisyys pienenee edelleen. Jos henkilö epäonnistuu ja retkahtaa, pystyvyyden tunne vastaavasti heikkenee. Retkahtamista ennustavat paitsi heikko pystyvyyden tunne, myös puutteelliset selviytymiskeinot ja positiiviset odotukset aineen käytön seurauksista. (Marlatt & George, 1984.)

Retkahtamisprosessia kuvaavan teorian (Marlatt & George, 1984) mukaan retkahtamista ehkäiseviä keinoja on kolmenlaisia: 1) selviytymistaitojen opetteleminen, 2) kognitiivinen uudelleen kehystäminen, ja 3) elämäntyylin uudistaminen. Ensimmäiseen luokkaan kuuluvat erilaiset toiminnalliset ja kognitiiviset taidot selviytyä voimakkaista riskitilanteista, kuten riskitilanteiden tunnistaminen ja itsensä tarkkailu, tiettyjen ärsykkeiden ja tilanteiden välttäminen, positiivisempien riippuvuuksien kehittyminen ja varoittaviin ärsykkeisiin reagoiminen. Kognitiivinen uudelleen kehystäminen tarkoittaa esimerkiksi käyttäytymisen muutosprosessin tulkitsemista uudella tavalla, kuten oppimisprosessina, ja pieniin epäonnistumisiin liittyvien romahduttavien reaktioiden muuntamista. Elämäntyylin uudistaminen viittaa puolestaan kokonaisvaltaisen selviytymiskapasiteetin vahvistamiseen ja elämäntyylin epätasapainosta johtuvien negatiivisten halujen ja himojen vähentämiseen. Esimerkiksi liikunnan ja terveellisten rentoutumiskeinojen avulla voidaan lisätä elämäntyylin tasapainoisuutta.

Litman kollegoineen (1984) vertailivat prospektiivisessä pitkittäistutkimuksessaan erilaisten selviytymiskeinojen tehokkuutta alkoholismin voittamisessa.

Kyselytutkimuksen aineisto koostui 256 laitoshoidossa olevasta alkoholisoituneesta potilaasta. Selviytymiskeinoja kuvaaviksi faktoreiksi muodostuivat positiivinen ajattelu,

negatiivinen ajattelu, välttäminen ja sosiaalisen tuen hakeminen. Kaksi ensimmäistä faktoria liittyivät ajatteluprosesseihin, joita kuvasivat esimerkiksi pysähtyminen ja koko riippuvuuskierteen läpikäyminen. Välttämiskokemus kuvasi välttämistä selviytymiskeinoja, kuten juovien ihmisten läsnäolon välttämistä. Tulosten mukaan erilaisten selviytymiskeinojen joustava käyttö ja omien keinojen kokeminen tehokkaiksi olivat positiivisesti yhteydessä selviytymiseen. Tehokkuuden kokeminen viittasi tutkijoiden mukaan kontrollin kokemukseen, jotka tukivat riippuvuuden voittamista. Positiivisen ajattelun ja välttämiskokemusten joustava käyttö todettiin tehokkaiksi keinoiksi, tosin jälkimmäiset vain lyhyellä tähtämellä. (Mt.) Selviytymiskeinojen joustavan käytön positiivinen yhteys sopeutumiseen ja selviytymiseen erilaisista stressaavista tilanteista on todettu myös muissa tutkimuksissa (mm. Roth & Cohen, 1986).

Hallinnan vahvistaminen ja sosiaalisen tuen hakeminen

Ongelmakäyttäytymisen muutosprosessit toiminta- ja ylläpitovaiheissa liittyvät käyttäytymisen hallinnan vahvistamiseen, sosiaalisen tuen hakemiseen, ongelmakäyttäytymiselle vaihtoehtoisten toimintojen vakiinnuttamiseen sekä ongelmakäyttäytymiseen johtavien ärsykkeiden välttämiseen tai hallitun kohtaamisen opetteluun. Oman toiminnan hallintaa voi vahvistaa esimerkiksi itseään palkitsemalla edullisista muutoksista, hakemalla sosiaalista tukea ja olemalla täten avoin ongelmansa suhteen. Kokonaisuudessaan näissä vaiheissa on kysymys oman käyttäytymisen, kokemusten ja ympäristön muokkaamisesta siten, että ongelman voittaminen helpottuu. Lisäksi täytyy ponnistella retkahtamisten ehkäisemiseksi erilaisin keinoin ja vahvistaa jo saavutettua positiivista muutosta. (Prochaska & DiClemente, 1992.)

Koski-Jännes (1998a, 147-153) tutkivat riippuvuuksista kärsineiden ja kolme vuotta raittiina pysyneiden henkilöiden käyttämiä selviytymiskeinoja. 81 tutkimushenkilöä olivat eri riippuvuuksista kärsineitä, joista vain 26 olivat entisiä alkoholisteja, joten tulokset eivät alkoholistien osalta ole erityisen yleistettäviä. Faktoriansalyysin perusteella esille nousivat itsehallinta-, hoito- ja ajattelufaktorit sekä 12 askeleen faktori. Ajattelufaktori sisälsi omien asenteiden ja ajattelutapojen muokkaamisen sisäisen ja ulkoisen puheen avulla. Ikävien seurausten mieleen palauttaminen, myönteinen ajattelu sekä keskustelu ystävien ja omaisten kanssa kuvasivat tätä faktoria. Hoitofaktoriin sisältyi lääkityksen, itsesuggestion ja terapian hyödyntäminen muutoksen ylläpidossa.

Itsehallintafaktori ilmensi erilaisia aktiivisia välttämis- ja harhauttamiskeinoja, kuten huomion suuntaamisen muualle, tahdonvoiman, itsensä palkitsemisen, houkutusten kiertämisen, liikunnan sekä entisen seuran välttämisen. 12 askeleen faktorin selviytymiskeinot liittyivät itsehallintafaktorin tavoin entisen seuran välttämiseen, mutta lisäksi siihen kuuluivat oma-apuryhmään osallistuminen ja rukoileminen. Tulosten mukaan pitkään raittiina pysyneet alkoholistit hyödynsivät eniten ajattelu- ja 12-askeleen faktoreihin sisältyviä keinoja ja selvästi vähemmän hoito- ja itsehallintafaktoreiden keinoja. Alkoholistit pääosin jopa torjuivat itsehallintakeinot. Torjunta oli ohjelmallista AA:laisten osalta, mutta monet muutkin alkoholistit pitivät mielihaluja hyväksymistä parempana keinona kuin niitä vastaan taistelemista.

3.3 Selviytymisresurssit muutosprosessissa

Erilaisissa ongelmallisissa tilanteissa selviytymisresurssit ovat oleellisessa asemassa, sillä ne voivat joko edistää tai ehkäistä selviytymiskeinojen tehokkuutta. Stressaavien tilanteiden vaikutus yksilön terveyteen ja selviytymiseen riippuu myös näistä yksilön sisäisistä ja ulkopuolisista resursseista. Yksilön sisäisiä resursseja ovat persoonallisuuden piirteet sekä kyvyt ja taidot käsitellä stressiä tuottavia kokemuksia. Yksilön ulkopuolisia resursseja ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja materiaaliset resurssit. (Stroebe, 2000, 243.) Usein alkoholi-ongelmien voittamisessa vaikuttavia tekijöitä ovat läheiset ihmissuhteet, kuten puoliso, ystävät tai vertaistukiryhmien jäsenet (Koski-Jännes, 1998b, 123-124, 128). Nämä ihmissuhteet voivat tarjota sosiaalista tukea, jota kuvaan seuraavaksi.

3.3.1 Sosiaalisen tuen määrittelyä ja yhteyksiä hyvinvointiin

Yksilön henkilökohtaiset ja sosiaaliset voimavarat eli resurssit ovat oleellisia hänen selviytymisensä kannalta elämän erilaisissa stressitilanteissa. Tilanteesta riippuen näillä resursseilla on erilainen painoarvo yksilön selviytymisessä. (Uutela, 1995.) Newcombin (1990) mukaan sosiaaliset resurssit riippuvat yksilön kytkennöistä toisiin yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin. Tällaisten kytkentöjen kautta tarvittaessa käyttöön saatavia resursseja tai niiden vastaanotto-odotuksia kutsutaan sosiaalisiksi tueksi (Uutela, 1998).

Sosiaalisen tuen käsitettä on määritelty monin eri tavoin, mutta yleisimmin sosiaalinen tuki määritellään sellaiseksi ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa vuorovaikutukseen osallistuvat henkilöt antavat ja saavat tukea toisiltaan. Sarason kollegoineen (1990) esittävät, että sosiaalinen tuki voidaan määritellä ainakin kolmesta eri näkökulmasta: verkostonäkökulmassa huomio kiinnittyy sosiaalisten kontaktien olemassaoloon, esiintyvän eli saadun tuen näkökulmasta oleellista on havaittavissa oleva sosiaalinen tuki ja odotusnäkökulmassa painottuvat henkilön oletukset tuen saatavuudesta. Tässä tutkimuksessa tarkastelen Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutuksessa ilmenevää sosiaalista tukea esiintyvän tuen näkökulmasta.

Tutkimuskirjallisuudesta löytyy useita sosiaalisen tuen luokituksia. Useimmiten niissä esiintyy jako emotionaaliseen, informatiiviseen ja materiaaliseen tukeen (mm. Schwarzer & Leppin, 1991). Myös tietokonevälitteisen sosiaalisen tuen (computer-mediated social support, CMSS) tutkimuksissa tällainen luokittelu on yleinen. Esimerkiksi Muncer kollegoineen (2000) tutkivat Usenetin depressioryhmässä esiintyvää sosiaalista tukea ja luokittelivat sen Cohen ja Willsin (1985) sosiaalisen tuen luokituksen mukaan arvonantoon, tiedolliseen, välineelliseen ja sosiaaliseen kumppanuuteen liittyvään tukeen. Braithwaite ja Waldron (1999) sekä Coulson kollegoineen (2007) päätyivät myös samankaltaiseen luokitukseen tutkiessaan terveysaiheisia tietokonevälitteisiä keskusteluryhmiä. He hyödynsivät Cutronan ja Suhrin (1992) sosiaalisen tuen typologiaa, jossa tuki jaetaan informatiiviseen, emotionaaliseen, konkreettiseen, arvonantoa osoittavaan ja verkostoon liittyvään tukeen.

Myös itse päädyin tutkimuksessani soveltamaan Cutronan ja Suhrin (1992; 1994, ks. liite 3.) kahden havainnointitutkimuksen perusteella luotuja luokituksia, koska aineistoon tutustumisen myötä havaitsin, että kyseinen luokittelu kuvaa hyvin aineistossa esiintyvää sosiaalista tukea. Cutrona ja Suhr (1992; 1994) tutkivat sosiaalista tukea kommunikaationa ja vuorovaikutuksena erilaisissa sosiaalisissa episodeissa. Heidän luokittelunsa perustuu kasvokkain tapahtuvien avioparien keskustelujen analyysiin koetilanteissa, joissa he havainnoivat sosiaalista tukea sosiaalisena käyttäytymisenä ja erittelivät käyttäytymisen eri ulottuvuuksiin sisältyviä erilaisia puheakteja. Typologiassa esiintyvät sosiaalisen tuen viisi suurinta luokkaa löytyvät myös muiden tutkijoiden luokituksista (mm. Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981).

Sosiaalisen tuen tutkimus lisääntyi 1970-luvulla epidemiologisten tutkimusten myötä, kun havaittiin, että sosiaalisilla suhteilla on merkittäviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Cassel, 1976). Sosiaalinen tuki voi vähentää elimistön rasitusta koettelevissa tilanteissa tai ehkäistä tällaisen rasitustilan syntymistä (Vahtera & Uutela, 1994.) Useat tutkimukset osoittavat, että sosiaalisen tuen saamisen ja emotionaalisen sekä fyysisen terveyden välillä on suoria ja epäsuoria yhteyksiä (mm. Cohen & Wills, 1985; Hopfoll & Stephens, 1990). Sosiaalinen tuki on yhteydessä esimerkiksi sairauden etiologiaan, elinikään ja immuunijärjestelmän toimintaan (Kennedy ym. 1990; Wortman, 1984) sekä sairaudesta toipumiseen ja kykyyn sopeutua ja selviytyä äärimmäisen stressin ja menetysten kanssa (Hobfoll & Stephens, 1990).

Koski-Jänneksen (1998a, 152-153) tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki on tärkeä tekijä riippuvuuden voittamisessa. Riippuvuuksista selviytymiseen käytettiin tutkimuksen mukaan samankaltaisia toimintatapoja, joiden yhteyksissä riippuvuus oli syntynytkin. Niille, jotka nauttivat alkoholia useimmiten seurassa, oli luontevinta opetella käytön hallintaa vertaisryhmissä. Yksin juoneet henkilöt olivat puolestaan muutenkin individualisteja ja he lopettivat alkoholin käytön omin voimin. Tutkimus osoitti, että mitä vahvemmin riippuvuus muokkasi arvoja ja elämäntapoja, sitä enemmän riippuvuudesta kärsinyt henkilö tarvitsi uutta elämäntapaansa ja uusia arvojaan tukevaa sosiaalista vuorovaikutusta, jotta hän kykeni vapautumaan riippuvuudestaan. Alkoholiriippuvaisilla oli esimerkiksi bulimiasta kärsineitä suurempi tarve selvittää elämäänsä ja oppia uusi elämäntapa sekä uusia arvoja päihitteettömyyttä tukevan seuran, vertaisryhmien ja hoidon avulla.

Positiivisten terveysvaikutusten lisäksi sosiaalisella tuella voi olla myös negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Esimerkiksi tietynlainen sosiaalinen tuki voi luoda riippuvuutta, joka hidastaa sairaudesta toipumista (McLeroy ym. 1984). Tutkimusnäyttöä on myös siitä, että tiettyjen yksilöiden tai ryhmien tarjoama tuki voi merkitä terveysongelmien korostumista (Kaplan & Toshima, 1990) ja vahvistaa negatiivisia käsityksiä itsestä (Swann & Brown, 1990). Useat tutkimukset siis osoittavat, että sosiaalinen tuki voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti siihen, kuinka henkilö kokee itsensä ja elämänlaatunsa, selviytyy menetysten, muutosten tai sairauksien kohdatessa, tulee toimeen arkipäiväisten pettymysten ja ongelmien kanssa sekä suoriutuu erilaisista tehtävistä (Burlinson ym. 1994).

Cutronan (1990) sekä Cutronan ja Russellin (1990) mukaan sosiaalisella tuella voi olla kahdenlaisia funktioita: Yhtäältä sosiaalinen tuki voi olla toimintaa helpottavaa eli auttaa ahdistusta tuottavan ongelman ratkaisemisessa ja tukea siten tavoiteorientoitunutta toimintaa. Tällaista tukea voivat olla esimerkiksi informatiivinen ja konkreettinen tuki. Toisaalta sosiaalinen tuki voi olla hoidollista eli helpottaa toisen pahaa oloa, negatiivisia tunteita ja lohduttaa ilman, että suoraan pyritäisiin ratkaisemaan ahdistusta tuottava ongelma. Emotionaalinen ja verkostoon liittyvä tuki ovat usein hoidollista tukea. Arvonantoa osoittava tuki voi puolestaan palvella sekä toimintaa helpottavassa että hoidollisessa mielessä: henkilön kykyjen ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen voi auttaa häntä ongelman toiminnallisessa ratkaisemisessa, kun taas ihmisarvon ja henkilön tärkeyden esiin tuominen voi helpottaa pahaa oloa ja negatiivisia tunteita. (mt.) Tällaiseen sosiaalisen tuen funktionaalisuuden erittelyyn viittaa myös Uutela (1994): stressitilanteissa hyödynnettävät selviytymiskeinot voivat olla joko välineellisiä (vrt. toimintaa helpottava tuki) tai tunteellisia (vrt. hoidollinen tuki). Välineellisessä stressitilanteen ratkaisussa voidaan hyödyntää materiaalista, tiedollista ja arviointiin liittyvää apua, kun taas emotionaalisessa selviytymisessä oleellisempaa on tunnetuki. (mt.)

3.3.2 Vertaistuen määrittelyä ja vertaistukiryhmien toiminnan piirteitä

Verkkokeskustelujen ja riippuvuuksien tutkimuksissa käytetään yleisesti käsitteitä sosiaalinen tuki, vertaistuki ja oma-apu sekä näiden erilaisia variaatioita, kuten vastavuoroinen tuki ja keskinäisapu. Näistä sosiaalinen tuki on käsitteenä abstraktiotasoltaan yleisin. Vertaistuen ja oma-avun käsitteet ovat osittain päällekkäisiä. Oma-apu tarkoittaa lähinnä sitä, että ihmiset pyrkivät auttamaan vain itseään. Vertaistuki puolestaan viittaa siihen, että yksilö saa tukea muilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä silloin, kun omat voimat eivät riitä. (King & Moreggi, 1998; Ollikainen, 2004.) Vertaistuki viittaa siis oletukseen sosiaalisen tuen esiintymisestä, jossa keskeistä on henkilön kokemus siitä, että ei ole yksin elämäntilanteessaan tai ongelmiansa kanssa, josta ”me emme ole yksin” –ilmiönä kirjoittaa esimerkiksi Atwood ja Williams (1978). Heidän mukaansa monet ihmiset kokevat, että vain samoja asioita kokeneet voivat todella ymmärtää.

Tutkimuskirjallisuudessa käytetään osittain päällekkäin myös käsitteitä vertaisryhmä, vertaistukiryhmä, oma-apuryhmä ja keskinäisavun ryhmä. Nylund (1996, 194) esittää oma-apuryhmä -termin yläkäsitteenä muun muassa vertaisryhmän ja vertaistukiryhmän käsitteille. Hän määrittelee oma-apuryhmän seuraavalla tavalla: ”oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, ja tällä tavoin pyrkii keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan.” Tämän määritelmän kanssa samankaltaisia määritelmiä esittävät esimerkiksi WHO ja monet muut tutkijat (mm. Katz & Bender, 1976; King & Moreggi, 1998; Kurtz, 1997). Itse käytän tässä tutkielmassa käsitteitä vertaisryhmä ja vertaistukiryhmä Nylundin esittämässä tarkoituksessa, ja lisäksi pidän niitä synonyymeina, kun viittaan Voimapiiri-ryhmiin. Verkkotukiryhmän miellän puolestaan vertaisryhmäksi, joka toimii laajakaista- tai matkaviestinverkossa tai sekä että.

Vanhin, suurin ja laajimmalle levinnyt vertaisryhmä on Anonyymit Alkoholistit (AA), joka on toiminut mallina monenlaisille muille vertaisryhmille (King & Moreggi, 1998). AA on miesten ja naisten toveriseura, jonka toiminnan päämääränä on kokemusten, voiman ja toivon keskinäinen jakaminen, jotta jäsenet voivat ratkaista yhteisen ongelmansa ja auttaa toisia vapautumaan alkoholismista (ks. AA:n internet-sivut). AA:n myötä vapaaehtoisuuteen perustuva toimintaperiaate on levinnyt maailmanlaajuisesti muihin vertaisryhmiin, jotka alkoivat toimia perinteisiä psykoterapioita korvaavina ja täydentävinä hoitomuotoina. Näissä vertaisryhmissä on sitouduttu toimimaan ihmisten erilaisten ongelmien, kuten fyysisten ja mielenterveydellisten sairauksien, helpottamiseksi. Viime vuosikymmeninä vertaisryhmien suosio on kasvanut valtavasti. (King & Moreggi, 1998.)

Vertaisryhmien toiminnalle tyypillisiä piirteitä ovat vapaaehtoisuuden, keskinäisen tuen ja tietyn tehtävän lisäksi omaehtoisuus, maksuttomuus, riippumattomuus, anti-elitismi ja epäbyrokraattisuus. Myös keskinäinen jakaminen, epämuodollisuus, osallistuvan demokratian laajennus, riippuvuuksien vastustaminen sekä hengellinen suuntautuminen ovat tyypillisiä vertaisryhmien piirteitä. (Jäppinen ym., 2007; King & Moreggi, 1998; Kurtz, 1997). Jäppisen ja kollegojen (2007) mukaan myös Voimapiiri-ryhmiä voidaan luonnehtia tällaisten piirteiden avulla. Voimapiirissä on lisäksi pyritty huomioimaan se, että siinä täytyisivät sellaiset piirteet, jotka edistävät ryhmän koheesiota. Ryhmän

koheesiota tukee esimerkiksi ryhmän jäsenten samankaltaisuus: jäseniä tulisi yhdistää esimerkiksi ikä, samankaltaiset arvot, kokemukset tai elämäntyyli (ks. Madara, 1997; McKenna & Bargh, 1998).

Vertaisryhmän avulla pyritään yleensä henkilökohtaiseen tai sosiaaliseen muutokseen (Kummervold ym., 2002; Kurtz, 1997). Vertaisryhmien päämääränä voidaan viime kädessä nähdä ryhmien jäsenten voimaantuminen eli heidän omien voimavarojen vahvistuminen (ks. mm. Schulz ym., 1995; Zimmerman, 1995). Tällöin henkilökohtaisten kokemusten jakaminen ja auttajan roolin omaksuminen voivat toimia voimaannuttavina tekijöinä ja auttaa pääsemään eroon esimerkiksi objektivovasta ammattilais-asiakas suhteesta (Houston ym., 2002).

4 VERKKOTUKIRYHMÄT TUTKIMUSKOHTENA

Tämä luku on kirjallisuuskatsaus suhteessa ensimmäiseen tutkimustehtävääni. Kuvaan aiempia teorioita ja tutkimuskirjallisuutta ensinnäkin verkkotukiryhmien toimintaympäristöstä, internetistä ja matkapuhelimesta, joissa Voimapiiri-ryhmät toimivat. Toiseksi esittelen aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa verkkotukiryhmien vuorovaikutusta ja sosiaalisen tuen tarjoamisen mahdollisuuksia ja haasteita. Näitä kuvauksia vertaan pohdinta –kappaleessa tämän tutkielman tuottamiin kuvauksiin.

4.1 Verkkotukiryhmien toimintaympäristö

Päihdehuollon toimintaympäristö muuttuu internetin ja matkapuhelimen käytön lisääntymisen ja niiden merkitysten muuttumisen myötä. Internet ja erityisesti matkapuhelin ovat nykyisin yhä useampien ihmisten käytettävissä ja niiden merkitys sosiaalisina medioina laajenee koko ajan ja tulee yhä merkittävämmäksi. Tällaiset muutokset on otettu huomioon myös päihdehuollon kehittämisessä, josta nyt yhtenä esimerkkinä on Voimapiiri-tekstiviestipalvelu. Suomessa laajimmin käytössä olevaa teknologiaa ovat paitsi laajakaistaliittymän verkkoviestit myös GSM-verkon tekstiviestit, ja monilla erityisesti matkapuhelin on mukana joka paikassa. Tekstiviestintä tuli mahdolliseksi 1990-luvun puolivälissä, ja nykyisin tekstiviesti-ominaisuus kuuluu

vakiona kaikkiin matkapuhelimiin (Kasesniemi & Rautiainen, 2001, 140). Neljä viidennestä 16-74 -vuotiaasta Suomalaisesta käytti internetiä kolmen kuukauden aikana vuoden 2008 alussa (Tilastokeskus, 2008a). Tekstiviestien määrien kehitys on viime vuosina ylittänyt kaikki ennusteet, ja esimerkiksi vuonna 2007 lähetettiin yhteensä lähes 3,2 miljardia tekstiviestiä. Liittymää kohden tekstiviestejä kertyi keskimäärin 524 kappaletta. Myös laajakaista- ja matkaviestinverkon liittymien määrä on kasvanut merkittävästi, ja vuonna 2007 laajakaistaliittymiä oli 1,7 miljoonaa sekä matkaviestinverkon liittymiä vajaat 6,1 miljoonaa. Matkaviestinverkon liittymiä oli jopa 115 liittymää sataa asukasta kohti. (Tilastokeskus, 2008b.)

Voimapiiri-ryhmissä vuorovaikutus perustuu sekä internetissä että matkapuhelimella tapahtuvaan kommunikointiin, jossa kaikilla viesteillä on tekstiviestin ominaisuudet. Tekstiviestillä tarkoitetaan lyhytsanomapohjaista, GSM-verkossa tapahtuvaa, viestintäviestintä, joka on tunnettu myös nimellä lyhytsanoma, mutta tekstiviesti on Suomen kielessä vakiintuneempi ilmaisu. Englanniksi tekstiviesti tunnetaan nimellä 'text message' ja tekstiviestipalvelu nimellä 'Short Message Service' (SMS). Tekstiviestin ominaisuuksista tyypillisin lienee lyhytsanomien pituus, 1-160 merkkiä. (Kasesniemi & Rautiainen, 2001, 140.) Tosin useat matkapuhelimet sallivat viestin olevan tätä pidempi, jolloin puhelin jakaa viestin useammaksi viestiksi. Voimapiiri-palvelussa myös internetissä toimiminen eroaa muista internetin keskustelupalstoista siinä, että yhden viestin pituus on kohtalaisen lyhyt ja rajattu, 0-445 merkkiä eli vajaan kolmen tavanomaisen tekstiviestin mittainen. Lisäksi palvelua voi käyttää kuten matkapuhelimen tekstiviestejä yleensäkin. Muutoin Voimapiiri-ryhmissä voi toimia kuten monissa muissa internetin keskusteluryhmissä, eivätkä kaikki asiakkaat käytä palvelua lainkaan matkapuhelimella.

Aiemmat matkapuhelimen tekstiviestintään tutkimukset liittyvät muun muassa nuorten tekstiviestintään tapoihin ja kulttuuriin (Kasesniemi & Rautiainen, 2001) sekä tekstiviestipalveluihin, joissa tarjotaan erilaisia terveyden edistämisen ohjelmia, kuten tupakoinnin lopettamisohjelma (mm. Rodgers ym., 2005), nuorten astman hallintaohjelma (Neville ym., 2002) tai diabeteksen hallintaohjelma (Ferrer-Roca ym., 2004). Tutkimuksia on tehty myös tekstiviestintään perustuvista sosiaalisista verkostoista (Igarashi ym., 2005) sekä tekstiviestintään negatiivisista piirteistä, kuten ostrakismista eli ryhmästä pois sulkemisen -ilmiöstä (Smith ym., 2004). Näissä

tutkimuksissa ei ole kuitenkaan tarkasteltu sellaista ryhmämuotoista vuorovaikutusta, jossa kaikki ryhmän jäsenet saisivat toistensa kaikki viestit, kuten internetin ryhmissä ja Voimapiiri-palvelussa. Monet internetin verkkovuorovaikutusta koskevat tiedot ovat kuitenkin hyvin sovellettavissa myös matkapuhelimen tekstiviestintään, koska interaktiivisina medioina ja kirjalliseen ilmaisuun perustuvina ympäristöinä niissä on paljon yhteistä. Käytän jatkossa käsitettä verkkovuorovaikutus merkityksessä, jolla viitataan sekä laajakaista- että matkaviestinverkon kirjalliseen vuorovaikutukseen. Hankonen ja kollegat (2007) ovat tarkastelleet tietokonevälitteistä viestintää ja verkkovuorovaikutusta ja esittävät, että tietokonevälitteisen viestinnän käsite on hyvin laaja, eikä yksittäistä mediaa koskevaa tutkimusta tulisi yleistää kaikkeen verkkovuorovaikutukseen. Tietokonevälitteinen viestintä sisältää monia erilaisia välineitä, kuten sähköposti, chat, IRC, verkkopelit ja erilaiset keskustelupalstat. Tässä tutkimuksessa tarkastelemani vertaistukiryhmät ovat lähinnä perinteisiä internetin keskustelupalstoja, jotka tosin toimivat kahden eri median kautta.

Smithin ja kollegoiden (2003) mukaan verkkovuorovaikutuksen kanavat eroavat toisistaan temporaalisuuden, modaaliteetin, anonymiteetin ja spatiaalisten etäisyyksien suhteen. Näiden ominaisuuksien avulla voidaan tarkastella myös Voimapiiri-ryhmiä. Temporaalisuus viittaa vuorovaikutuksen ajallisuuteen. Voimapiiri-ryhmissä vuorovaikutuksen synkronisuus eli samanaikaisuus vaihtelee: Ryhmiin lähetetyt viestit välittyvät ryhmien jäsenille välittömästi, mutta joko vain internetiin tai internetin lisäksi myös matkapuhelimeen sen mukaan, miten jäsen on ilmoittanut viestinsä haluavan vastaanottaa. Toisiaan kommentoivia viestejä lähetetään toisinaan välittömästi ja toisinaan pidemmällä viiveellä, joskus vasta päivien kuluttua. Modaaliteetiltaan Voimapiiri-ryhmät ovat ainoastaan tekstipohjaisia, eivätkä sisällä esimerkiksi videokuvaa tai ääntä. Yksilön henkilöllisyys pysyy ryhmissä anonyyminä, sillä palvelun käyttäjät ovat luoneet itselleen nimimerkit, jotka ovat ainoat muille ryhmän jäsenille näkyvät tunnistetiedot. Spatiaalisen etäisyyden säätely ei ole Voimapiiri-ryhmissä mahdollista, toisin kuin esimerkiksi graafisessa chatissa, jossa osallistujat voivat liikkua tila-avaruudessa symboleiden avulla.

Virtuaalista tilaa ja verkko yhteisöjä tutkinut Markham (2004) esittää, että internetiä voidaan pitää joko työvälineenä (tool), paikkana (place) tai olemisen tapana (way of being). Myös matkapuhelimella toimivia yhteisöjä voidaan tarkastella näiden

käsitteiden kautta. Internetin ja matkapuhelimen tarkastelu työvälineinä tarkoittaa, että ollaan kiinnostuneita itse välineistä, teknologiasta sekä välineiden mahdollistamasta vuorovaikutuksesta. Internet ja matkapuhelin työvälineinä ovat viestintävälineitä, jotka mahdollistavat muualla olevien ihmisten kohtaamisen myös ilman pakkoa kasvokkain tapaamisesta. Toisaalta internet ja matkapuhelin voidaan määritellä paikoiksi, joissa voi viettää aikaa, ilmaista itseään ja mahdollisesti myös liikkua. Tällöin verkko jäsentyy yhteiseksi tilaksi, jossa voidaan keskustella muiden kanssa. Kolmanneksi internet ja matkapuhelin voidaan käsitteellistää olemisen tavoiksi, jolloin ei korosteta teknologiaa sinänsä, vaan internet ja matkapuhelin nähdään osana ihmistä itseään ja tämän tapaa ilmaista itseään sekä identiteettiään tekstin avulla.

Internetin ja matkapuhelimen käsitteellistäminen paikaksi eli yhteiseksi tilaksi tekee niistä tutkimuksen kontekstin ja sosiokulttuurisen ympäristön. Markhamin (2004) mukaan tietokonevälitteiset ympäristöt ovat ainutlaatuisia siinä, että niissä perinteisiä tapoja olla yhdessä muiden kanssa voidaan ylittää. Internetissä on mahdollista paitsi todentaa ja vahvistaa perinteisiä tapoja olla muiden kanssa, myös rakentaa uusia normeja ja stereotypioita. Internet-ympäristöt ovat silti pitkälti muiden tutkittavien ympäristöjen kaltaisia. Pääasiallisena erona on se, että internet mahdollistaa erilaisen suhtautumisen aikaan ja paikkaan sekä anonyymien vuorovaikutuksen. Monet ihmiset viettävät paljon aikaansa tietokonevälitteisessä vuorovaikutuksessa, ja he saattavat esiintyä eri ympäristöissä erilaisina persoonallisuuksina ja identiteetteinä, joita he voivat myös vaihtaa samassakin ympäristössä. (Markham, 2004.) Nämä internet-ympäristöjen ominaisuudet pätevät myös matkapuhelimen tekstiviestiyhteisöihin.

Kasesniemi ja Rautiainen (2001, 143-151) ovat tutkineet nuorten tekstiviestikulttuuria ja heidän mukaan tekstiviestit voidaan sijoittaa jonnekin välineen ja paikan välimaastoon. Tässä tutkimuksessa internet ja matkapuhelin näyttävät paikkana ja ympäristönä, jossa Voimapiiri-ryhmiin osallistuvat keskustelevat alkoholin käytön ongelmistaan ja tukevat toisiaan kohti käytön muuttamista. Ryhmien jäsenten kertomuksista ja ajatusten vaihdosta on syntynyt ja syntyy oma, uusien käyttäjien ja kirjoittajien mukaan muuttuva kulttuurinsa.

Hankonen kollegoineen (2007) esittävät, että verkkovuorovaikutusta ja teknologiaa koskeva sosiaalipsykologinen teoriakenttä voidaan jakaa kahteen erilaiseen suuntaukseen. Myös matkapuhelimella tapahtuvaa tekstiviestintää voidaan tarkastella näiden suuntausten kautta. Hankonen ja kollegat (mt.) tuovat esille ensinnäkin verkkovuorovaikutuksen puutteita korostavia teorioita, joissa verrataan tietokonevälitteistä vuorovaikutusta kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Näiden teorioiden mukaan verkkovuorovaikutuksesta puuttuu keskeinen osa sosiaalista ja emotionaalista viestintää, koska siitä puuttuvat kasvokkain tapahtuvalle vuorovaikutukselle tyypilliset sosiaaliset vihjeet, kuten äänet, ilmeet ja toisen ulkoiseen statukseen liittyvät tekijät. (Mt.) Tällainen vuorovaikutuksen kasvottomuus voi johtaa kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta helpommin esimerkiksi verkkoryhmien sisällä syntyviin konflikteihin (Arpo, 2005; Braithwaite, ym., & Ollikainen, 2004).

Vuorovaikutukseen voi vaikuttaa se, millaisena toisen läsnäolo koetaan. Välittyneessä viestinnässä ei synny tarpeeksi tällaista sosiaalisen läsnäolon kokemusta, jolloin myöskään suhteen emotionaalinen syveneminen ei ole todennäköistä. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, että kommunikaatiosta tulee tehtäväkeskeisempää. (Hankonen ym., 2007.) Toisaalta läsnäolosta internetissä on havaittu myös päinvastaista: internetissä tapahtuvasta vuorovaikutuksesta voi tulla jatkuvaa ja pitkäkestoista, ja ryhmän jäsenet voivat tutustua toisiinsa ajan mittaan, jolloin tukiryhmät tarjoavat myös vahvan tunteen läsnäolosta (Burnett ja Buerklen, 2004).

Edellä mainittujen teorioiden lisäksi Hankonen ja kollegat (2007) esittävät teorioita, joissa kritisoidaan edellä kuvattuja lähestymistapoja. Näissä teorioissa painotetaan, että kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen tapaan verkkovuorovaikutuksen taustalla vaikuttavat samankaltaiset sosiaaliset tavoitteet ja tarpeet, kuten yhteenkuuluvuuden tarve. Walther (1992) puolestaan esittää, että kielen uskotaan kertovan paljon toisista keskustelijoista, eikä vuorovaikutusta tästä näkökulmasta pidetä vihjeettömänä. Kirjallinen keskustelu kuvaa paitsi viestin lähettäjän kieltä, myös häntä itseään.

Lamerichs ja Te Molder (2003) ovat kritisoineet tietokonevälitteistä viestintää tarkastelevien tutkimusten kognitiivisuutta ja keskittymistä yksilöllisiin tekijöihin. He esittävät, että monissa perinteisissä tutkimuksissa ei huomioida ihmisten ymmärrystä mediaa ja sen käyttöä kohtaan. Tutkimuksissa tulisi sen sijaan omaksua

diskursiivisempi tarkastelutapa, jossa tarkastellaan tutkittavien tapoja rakentaa ja hallita identiteettiään jokapäiväisissä puheissa ja teksteissä. Luonnollisesti tuotetun materiaalin käyttämistä tutkimusaineistona Lamerichs ja Te Molder pitävät tärkeänä. He kritisoivat laboratoriossa kerätyn tutkimusaineiston käyttöä ja painottavat, että kontekstin vaikutus tulisi tutkimuksessa ymmärtää paremmin. Vaikka oma tutkimukseni ei edusta varsinaista diskurssianalyysia, enkä tarkastele identiteettien rakentamisen tapoja, niin tarkastelutapani on kuitenkin diskursiivinen siinä mielessä, että tarkastelen aineistoa vuorovaikutuksena, sosiaalisena käyttäytymisenä ja puhetekoina, missä yhteydessä pyrin ymmärtämään kontekstin vaikutuksia. Pidän myös tutkimukseni etuna sitä, että aineisto on luonnollisesti tuotettua.

Internetin anonymiteetin vaikutuksia vuorovaikutukseen on tutkittu paljon. Wallace (1999, 124-125, 201-205) esittää, että anonymiteetillä voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Anonymiteetti toisaalta alentaa kynnystä toimia vastoin sosiaalisia rajoituksia ja konventioita. Siten vuorovaikutus voi ajautua kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta helpommin jopa aggressiiviseksi (mts.) tai muutoin epäempaattiseksi ja kylmäksi (ks. King & Moreggi, 1998). Näin siksi, että anonymiteetin myötä ihmiset ajattelevat, ettei heidän tekojaan ja sanomisiaan voida yhdistää heihin henkilökohtaisesti. Anonymiteetti vaikuttaa toisaalta myös positiivisesti siinä, että se mahdollistaa keskustelun vaikeistakin henkilökohtaisista asioista, koska ihminen pysyy tunnistamattomana. Tällöin myös ujompien ja hiljaisempien ihmisten voi olla helpompaa keskustella. Apua hakiessaan ihmisen voi olla helpompaa kertoa itsestään internetin kautta. Internetin voidaan myös katsoa rohkaisevan avautumiseen. Erilaisten internet-palvelujen kehittämisessä on otettu huomioon nämä ilmiöt, kun on perustettu esimerkiksi erilaisia tukiryhmiä ja terapiapalveluja. (Mt.)

Kasesniemen ja Rautiaisen (2001, 143-154) tutkimus nuorten matkapuhelimen käytöstä ja matkaviestinnän piirteistä toi esille, että tekstiviestintäkulttuuria voidaan kuvailla iskusanoilla yksityisyys, henkilökohtaisuus, tosiaikaisuus ja tässä hetkessä eläminen. Tekstiviesti on monelle herkkä itseilmaisun väline, joka mahdollistaa voimakkaidenkin tunteiden ja vaikeiden asioiden ilmaisun. Tekstiviestillä voidaan hakea tukea paikasta riippumatta ja juuri silloin, kun kirjoittajalla on paha olla ja hän kaipaa tukea vaikeiksi kokemiensa asioiden työstämiseen. Matkapuhelimen ja tekstiviestin vahvuuksia ovat niiden tuoma sosiaalinen tyydytys, soveltuminen hyvin henkilökohtaisten

ihmissuhteiden ylläpitoon ja tehokkuus tunneilmaisussa, sillä matkapuhelimen avulla voidaan ilmaista reaaliaikaisesti tunteita. Lisäksi matkapuhelimen ja tekstiviestin vahvuuksia ovat reaaliaikainen neuvojen välittäminen ja tiedonvaihto. (Mt.)

4.2 Verkkotukiryhmien vuorovaikutuksen laatu

Pietilän (2001, 21) mukaan verkkokeskustelut ovat rakenteeltaan melko keskittyneitä, ja niistä löytyy usein tietty ydinjoukko, joka kirjoittaa suuren osan viesteistä. Pietilä ehdottaa kahta tapaa kuvata verkkokirjoittelun keskittymistä: 1) vain kerran kirjoittaneiden osuus ja 2) eniten kirjoittaneen kymmenesosan osuus kaikista kirjoittaneista. Pietilä on tutkinut kolmea verkkofoorumia, joissa vain kerran kirjoittaneita oli 53-71 prosenttia ja aktiivisimman kymmenesosan osuus oli 47-57 prosenttia. Smith (1999, 205) puolestaan esittää, että verkkokirjoittelu on sitä keskittyneempää, mitä lähempänä suhdeluku kirjoittajat/viestit on nolaa. Myös Ollikainen (2004) on kuvannut Päihdelinkin Me Vähentäjät -ryhmän viestien keskittymistä ja kirjoittajien aktiivisuutta näiden mittareiden avulla ja havainnut, että kirjoittajien aktiivisuus vaihtelee merkittävästi, ja kirjoittelu on hyvin keskittyntä.

Verkkokeskustelun rakennetta voidaan Pietilän (2001, 30) mukaan kuvata myös leireinä. Pietilä tarkoittaa leireillä sitä, että keskustelua käydään paitsi henkilökohtaisella tasolla toisten viestejä kommentoiden, myös yleisemmällä tasolla ja eri leireille ominaisia kommentteja esittäen. Ollikainen (2004) päätyi Pietilän kanssa samankaltaisiin havaintoihin omassa tutkimuksessaan. Me Vähentäjät –foorumin keskustelua jakoi leireihin erityisesti suhtautuminen AA:han. Suurin osa kirjoittajista kuului AA:han myönteisesti ja puolustavasti suhtautuvien leiriin, pieni osa kirjoittajista kyseenalaisti AA:n perususkomuksia ja osa suhtautui AA:han neutraalisti. Lisäksi leirit muuttuivat sen mukaan, kun eniten kirjoittava nimimerkki vaihtui, jolloin osa muistakin aktiivisimmista kirjoittajista vaihtui. Tosin nimimerkkien vaihtumisen takana voi olla erilaisia tapahtumia, kuten kirjoittajan todellinen hiljeneminen, nimimerkin vaihtaminen tai kirjoitustyylin muuttaminen. (Mt.) Verkkovuorovaikutuksen kuvailevan tilastoinnin avulla voidaan tarkastella verkkokirjoittajien aktiivisuuden keskittymistä ja tätä kautta myös verkkoyhteisön muita ominaisuuksia, kuten valtaa, vaikutusvaltaa, osallistumista, rooleja ja hierarkiaa (Herring, 1999). Esimerkiksi Ollikaisen (2004) tutkimuksessa tuli

esille, että verkkotukiryhmän kirjoittajia voidaan viestien perusteella jakaa mestareihin ja kisälleihin, mikä kertoo kirjoittajien välisestä hierarkiasta.

Verkkovuorovaikutuksen tutkimuksissa on usein kiinnitetty huomiota keskustelujen suorasukaisuuteen, mistä on usein käytetty termiä leiskunta (engl. 'flaming').

Leiskunnalla on tarkoitettu sellaista kielenkäyttöä, joka on estotonta, toisia loukkaavaa tai flirttailevaa (Lea ym., 1992; Kayany, 1998). Leiskunnan on katsottu johtuvan ensinnäkin nonverbaalisten vihjeiden puuttumisesta, jolloin vuorovaikutukseen osallistuvan on helpompi laiminlyödä sosiaalisesti suotavaa ja soveliasta käytöstä koskevia sääntöjä. Toisaalta leiskuntaa on selitetty verkkoympäristössä usein hallitsevalla epäsosiaalisella kulttuurilla, jossa vuorovaikutusta ohjaavat tavanomaisesta poikkeavat käyttäytymisnormit. (Kayany, 1998.)

Barnesin (2001, 46) mukaan edellä mainitut leiskunnan selitysmallit ovat kestäättömiä, koska monissa tutkimuksissa on todettu leiskunnan vaihtelevan merkittävästi eri keskusteluryhmien välillä. Näin ollen leiskunnan määrää ei voi selittää vain tietyllä verkkotodellisuuden ominaisuudella, kuten malleissa esitetään (mts.). Toisaalta tutkimukset osoittavat myös päinvastaista: verkkokeskustelujen leiskunnan määrään on havaittu olevan yhteydessä ryhmän keskusteluaihe ja keskustelijoiden sukupuoli (Herring, 1999; Kayany, 1998). Kayanyn (1998) mukaan tiedon hankintaan ja jakamiseen keskittyvissä ryhmissä leiskuntaa ei juuri esiinny, vaan leiskuntaa on enemmän silloin, kun keskustelu keskittyy mielipiteiden vaihtoon. Herring (1999) puolestaan esittää, että naisten verkkokeskustelujen kulttuuri poikkeaa miesten vastaavasta: Naiset ilmaisevat viesteissään enemmän empatiaa ja tukevat toisiaan sekä välttävät toisten keskustelijoiden loukkaamista. Miesten keskustelu on sen sijaan luonteeltaan lyhytsanaista ja suorasukaista, ja esimerkiksi kiitosten esittäminen on selvästi vähäisempää.

Verkkotukiryhmien vuorovaikutuksen laatua on kuvattu erilaisten luokittelujen avulla. Burnett (2000) on luokitellut virtuaalisissa yhteisöissä ilmenevää informaation vaihtoa ja luonut verkkovuorovaikutuksen laatua kuvaavan typologian, jossa hän on luokitellut verkkovuorovaikutuksen sosio-emotionaaliseen ja tiedolliseen vuorovaikutukseen. Sittemmin Burnettin mallia ovat testanneet ja kehittäneet Burnett ja Buerkle (2004; ks. liite 4.) tutkiessaan kahden terveysaiheisen Usenetin verkkotukiryhmän vuorovaikutusta. Toisessa ryhmässä keskusteluaiheena oli hengenvaarallinen fyysinen

sairaus ja toisessa ryhmässä tunne-elämän häiriö. Burnett ja Buerkle luokittelivat vuorovaikutuksen laadun yhteistoiminnalliseen ja vihamieliseen vuorovaikutukseen sekä näistä ensimmäisen vielä tiedolliseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Tutkimustulokset osoittivat, että fyysistä sairautta käsittelevässä ryhmässä yhteistoiminnallis-tiedollista vuorovaikutusta oli 60 prosenttia viesteistä ja yhteistoiminnallis-sosiaalista vuorovaikutusta edustivat lähes kaikki muut viestit. Vihamielistä vuorovaikutusta tässä ryhmässä esiintyi vain pari prosenttia. Tunne-elämän sairautta koskevassa ryhmässä vihamielistä vuorovaikutusta oli selvästi enemmän, noin 40 prosenttia. Yhteistoiminnallis-tiedollista vuorovaikutusta tässä ryhmässä oli myös noin 40 prosenttia ja yhteistoiminnallis-sosiaalista vuorovaikutusta noin 20 prosenttia. (Mt.)

Burnettin ja Buerklen (2004) typologiaa on sittemmin soveltanut Ollikainen (2004) tehdessään lisensiaatintutkielmansa Päihdelinkin Me Vähentäjät –verkkotukiryhmästä. Ollikainen tutki ryhmän vuorovaikutuksen laatua ja kehitti aineistoonsa sopivamman mallin Burnettin ja Buerklen typologiasta (ks. liite 4). Tutkimus osoitti, että ryhmän vuorovaikutuksen laatu vaihteli selkeästi eri viestiketjuissa. Yhteistoiminnallis-tiedollisen vuorovaikutuksen osuus ketjuissa vaihteli prosenttivälillä 34-55 ja keskiarvo oli 47 prosenttia. Sosiaalisuutta edistävää vuorovaikutusta viestiketjuista oli keskimäärin 17 prosenttia vaihteluvälin ollessa 2-39 prosenttia. Vihamielistä vuorovaikutusta ketjuissa esiintyi keskimäärin 34 prosenttia ja vaihteluväli oli 4-51 prosenttia. Pääosin vuorovaikutuksen laatu vaihteli keskusteluaiheen mukaan; esimerkiksi yhdessä viestiketjussa yhteistoiminnallisuus vallitsi 96 prosentissa viesteistä, kun taas muissa ketjuissa vihamielistä vuorovaikutusta oli vähintään 30 prosenttia. Nämä olivat oman tutkimukseni kannalta mielenkiintoisia tuloksia, koska Voimapiiri-ryhmien toimintamalli perustuu juuri tämän kaltaiseen Me Vähentäjät –ryhmään. Päihdelinkin ja Voimapiirin ryhmien eroina ovat kuitenkin seuraavat asiat: 1) Voimapiirissä toiminta perustuu tekstiviesteihin eli yhden viestin pituus on rajattu ja ryhmiin voi osallistua internetin lisäksi matkapuhelimella, 2) Voimapiiriin liittyminen edellyttää tunnistetiedoista vähintään puhelinumeroita antamista palvelun ylläpitäjälle toisin kuin Päihdelinkissä, jonne rekisteröityminen vaatii vain sähköpostiosoitteen, ja 3) Voimapiiri-ryhmien jäsenmäärät ovat rajattuja toisin kuin Päihdelinkin ryhmässä.

Myös Klemm kollegoineen (1999) päätyivät edellisiä verkkovuorovaikutuksen typologioita muistuttavaan luokitteluun tutkiessaan syöpää käsitteleviä internetin tukiryhmiä. He luokittelivat vuorovaikutuksen neljään luokkaan: informaation antaminen ja saaminen; rohkaisu ja tukeminen; henkilökohtaiset mielipiteet; henkilökohtaiset kokemukset. Tutkimustulosten mukaan ryhmät erosivat toisistaan sukupuolen mukaan siten, että miesvaltaisessa ryhmässä vuorovaikutus keskittyi ensisijassa informaation vaihtamiseen, kun taas naisvaltaisessa ryhmässä keskityttiin vahvasti rohkaisemiseen ja tukemiseen.

Edellä mainittujen tutkimusten tavoin myös muiden tutkimusten perusteella voidaan havaita, että verkkotukiryhmien vuorovaikutuksen ilmapiiri vaihtelee pääasiallisen keskusteluaiheen mukaan: keskusteluaiheen mukaan toisistaan poikkeavat depressiokeskustelu (Muncer ym., 2000) ja diabeteskeskustelu (Loader ym., 2002): diabeteskeskustelussa havaittiin selvästi vähemmän vihamielisyyttä ja se oli miedompaa kuin depressiokeskustelussa. Preezen ja Ghozatin (2001, 241) tutkimassa verkkotukiryhmässä keskusteltiin polvivammoista, ja tulosten mukaan 45 prosenttia viesteistä oli empaattisia, 32 prosenttia henkilökohtaisten kuulumisten kertomista ja 17 prosenttia aiheeseen liittyvää faktatietoa, eikä yksikään viesti ollut vihamielinen. Ollikaisen (2004) mukaan verkkoryhmien vuorovaikutuksen laatu ja tunnelma ovat yhteydessä siihen, onko ryhmän keskustelunaiheena moraalisesti tai muuten vahvasti latautunut aihe. Ollikainen viittasi muun muassa Donathin ja kollegoiden (1999) tutkimukseen, jossa tultiin siihen päätelmään, että Usenetin keskusteluryhmässä esiintyvät väittelyt ja kiistat olivat ymmärrettäviä, koska keskustelunaiheena olivat Kreikan ja Turkin väliset suhteet, mikä oli poliittisesti ja historiallisesti hyvin latautunut sekä moralistisia kannanottoja herättävä aihe.

4.3 Verkkotukiryhmät sosiaalisen tuen lähteinä

Madaran (1997) mukaan yhä useammat ihmiset kokevat helpommaksi ja mukavammaksi täyttää tarpeitaan internetin tukiryhmissä. Verkkotukiryhmien suosion dramaattinen kasvu kertoo Madaran mukaan siitä, että nämä ryhmät vastaavat sellaisiin ihmisten tarpeisiin, joihin kasvokkain tapaavat ryhmät eivät välttämättä vastaa.

Tutkimusten mukaan verkkotukiryhmistä haetaan informatiivista ja emotionaalista tukea, kuten tietoa, neuvoja ja ymmärrystä (ks. Kummervold ym., 2002; Madara, 1997). Madaran (1999-2000) mukaan verkossa toimivilla ja kasvokkain tapaavilla vertaisryhmillä on paljon yhteistä; molemmissa toimintaympäristöissä ilmenee samankaltaisia ryhmän sisäisiä prosesseja, kuten jäsenten keskinäistä ongelmanratkaisua, tiedon jakamista, tunteiden ja empatian ilmaisemista. Lisäksi verkkotukiryhmiin osallistuvia voi tukea se, että ryhmissä esitetään positiivisia toimintamalleja ja toisten auttaminen ryhmässä voi auttaa myös auttajaa itseään esimerkiksi voimaannuttamalla häntä omassa toiminnassaan (ks. myös Finn, 1995). Myös verkkotukiryhmät tarjoavat kasvokkain tapaavien vertaisryhmien tavoin monenlaista tukea, mikä auttaa esimerkiksi sellaisten ryhmien jäseniä, joissa kamppaillaan riippuvuuksien (King., 1994), rintasyövän (Helgeson ym., 2000), ylipainon (Harvey-Berino ym., 2004), syömishäiriöiden (Winzelberg., 1997) tai vammaisuuden (Braithwaite & Waldron, 1999) kanssa. Verkkotukiryhmissä käytävä keskustelu voi auttaa esimerkiksi ehkäisemällä kriisejä, parantamalla elämänlaatua ja vähentämällä depression oireita sekä sosiaalista eristäytymistä (King & Moreggi, 1998; Houston ym., 2002; Lamerichs., 2003; Kavanaugh ym., 2005).

McKenna ja Barghin (199) mukaan erilaisuuden ja yhteiskunnasta vieraantumisen tunteet voivat vähentyä paitsi kasvokkain tapaavissa, myös verkkotukiryhmissä. Tällaisia kokemuksia voivat selittää ensinnäkin se, että ryhmään osallistujia voi tukea sen havaitseminen, että myös muilla on samankaltaisia kokemuksia ja he tulevat toimeen ongelmiansa kanssa (ks. Lieberman, 1979). Toiseksi tällaiset samaistumisen kokemukset voivat tukea positiivista identifikaatiota, mikä puolestaan voi ryhmään osallistumisen kautta lisätä omanarvontuntoa (ks. Tajfel, 1982).

King (1994) on tutkinut riippuvuuksista toipuvien ihmisten muodostamia verkkotukiryhmiä. Hän esittää, että verkkotukiryhmissä tapahtuvan selviytymiskeinojen ja kokemusten jakamisen hyötynä on se, että internet ja kirjallinen vuorovaikutus mahdollistavat selviytymisestä keskustelun hyvin harkitusti ja kullekin osallistujalle sopivaan tahtiin. Myös verkkoviestien lyhyt ja ytimekäs ilmaisutapa on nähty tärkeänä silloin, kun potilaat kaipaavat selkeyttä ajatuksiinsa ja tunteisiinsa (Winzelberg, 1997). Cummings (2002) puolestaan esittää, että oman osallistumisen tapaa voi vaihdella verkkotukiryhmissä, jolloin kontaktien luominen vertaisiin voi olla helpompaa kuin

tavanomaisissa vertaisryhmissä. Lisäksi kirjallinen viestintä ja viestien tallentuminen yhteiseen viestitilaan mahdollistaa viesteihin palaamisen myöhemminkin, jolloin oman muutoksen tarkastelu voi tukea omaa tavoitteenasettelua (Jäppinen ym., 2007).

Verkkotukiryhmät ovat kasvokkain tapaavia ryhmiä paremmin saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta. Lisäksi ne ovat sosiaalisesti vähemmän rajattuja kuin kasvokkain tapaavat ryhmät; ryhmien rajat ovat joustavia eli ihmisten on mahdollista liittyä ryhmiin ja erota ryhmistä silloin, kun he itse haluavat (McKenna & Bargh, 1998; Ollikainen, 2004). Verkkotukiryhmät tarjoavat kasvottomuudessaan myös yksityisyydensuojaa ryhmältä itseltään ja ympäröivältä yhteiskunnalta. Anonyymina toimiminen madaltaa kynnystä käsitellä arkaluonteisia asioita, lisää mahdollisuuksia itseilmaisuun ja rohkaisee olemaan avoin ja rehellinen (ks. mm. Ferguson, 1997; Madara, 1997). Verkkotukiryhmät mahdollistavat vertaistuen saamisen ja antamisen silloinkin, kun osallistuminen kasvokkain tapaaviin vertaisryhmiin on vaikeaa esimerkiksi iän, sukupuolen, etnisen identiteetin, jonkin vamman tai sairauden, tai leimatuksi tulemisen pelon vuoksi (Madara., 1997; McKenna & Bargh, 1998; Houston ym., 2002).

Finnin (1995) mukaan verkkotukiryhmät voivat toimia myös lisäapuna suhteessa kasvokkain tapaaviin ryhmiin silloin, kun henkilö tarvitsee tukea myös tapaamisten lisäksi tai silloin, kun tapaaminen ei ole mahdollinen. Verkkotukiryhmät lisäävät siis mahdollisuuksia vertaistukeen myös esimerkiksi ennen hoitoon pääsyä, sen jälkeen tai sen aikana. Myöskään maantieteelliset tai matkustamiseen liittyvät tekijät eivät estä osallistumasta niihin, ja ihmiset, joilla on esimerkiksi liikkumiseen, puhumiseen tai kuulemiseen liittyviä vaikeuksia voivat osallistua verkossa toimiviin ryhmiin helposti. (Finn, 1995; 1999; Madara, 1997.)

Vertaistukea, vertaisryhmiä ja verkkotukiryhmiä on myös paljon kritisoitu, ja tällaiseen kritiikkiin on myös monesti vastattu. Esimerkiksi Zolan (1993) mukaan vertaisryhmissä kurjistuminen voi kasaantua helposti, koska ryhmä voi ylläpitää yksilön käsitystä itsestä uhrina ja kärsijänä, mikä voi johtaa myös vieraantumiseen muista ryhmän ulkopuolisista ihmissuhteista. Ralston ja kollegat (2004) ovat puolestaan esittäneet verkkotukiryhmien tutkimuksensa perusteella, että vertaistuen kautta ihmiset voivat ymmärtää, etteivät he ole niin erilaisia tai epänormaaleja, kuin ovat uskoneet olevansa. Siten tuen saaminen ryhmän jäseniltä voi vähentää leimautumista, eristäytymistä ja syyllisyyttä (Mt.).

Lisäksi aktiivinen osallistuminen ryhmän keskusteluun voi vähentää kokemuksia sosiaalisesta eristäytyneisyydestä, edistää itsensä hyväksymistä ja identiteetin löytämistä ryhmässä (McKenna & Bargh, 1998).

Verkkotukiryhmissä luotuja ihmissuhteita on kritisoitu kasvottomuutensa ja anonymiteetin vuoksi 'heikoiksi suhteiksi', jotka ovat arvottomampia kuin kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen perustuvat 'vahvat suhteet' (heikot vs. vahvat suhteet ks. Granowetter, 1973). Cummings (2002) on kritisoinut internetiä ryhmien toimintaympäristönä siitä, että internetissä ei voi muodostaa todellisia ihmissuhteita, jotka tukisivat yksilöä. Lisäksi internetissä huijaaminen, kuten epätodellisten identiteettien esittäminen tai sairaudesta kärsimisen teeskenteleminen, ovat hyvin mahdollisia (Burnett & Buerkle, 2004). Helgeson ja kollegat (2000) puolestaan esittävät, että potilaan lähiverkoston kuuluvat ihmiset eivät aina ole vastaanottavaisia potilaan ilmaisemalle ahdistuneisuudelle, eivätkä siten tue potilaan selviytymistä. Cummings kollegoineen (2002) esittää, että tukea tarjoavat suhteet ovat monesti ajan ja vastavuoroisuuden suhteen rajallisia, eivätkä ihmiset ole aina halukkaita keskustelemaan henkilökohtaisista ongelmistaan kasvotusten. Näiden tietojen valossa voidaan kyseenalaistaa se, että niin sanotut heikot suhteet olisivat yksiselitteisesti arvottomampia kuin vahvat suhteet.

Youngin (1996) mukaan verkkotukiryhmät voivat aiheuttaa myös riippuvuutta (ks. myös Turkle, 1995, 57). Burrows kollegoineen (2000) esittävät, että ihmisen elämänlaatu voi heiketä, mikäli internetissä ylläpidettävät ihmissuhteet korvaavat niin sanotun todellisen elämän sosiaalisia suhteita. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu myös päinvastaisia tuloksia. Esimerkiksi Houstonin ja kollegojen (2002) tutkimuksen mukaan verkkotukiryhmiin osallistumisen myötä osallistujien tiedot, selviytymistaidot ja hoitokommunikaation taidot lisääntyivät, masennusoireet vähenivät ja osa pääsi kokonaan eroon masennuksesta.

5 KYSYMYKSENASETELU JA METODOLOGISET VALINNAT

Esittelen seuraavaksi tutkimuskysymykset, aineiston ja lähestymistapani aineistoon sekä analyysiperiaatteet. Lopuksi kuvaan tutkielmani eettisiä kysymyksiä. Tutkielmani jakautui kahteen tutkimustehtävään ja niihin sisältyviin tutkimuskysymyksiin, jotka toteutin toisistaan erillään siten, että ensin analysoin aineiston ensimmäisen tutkimustehtävän valossa ja sen jälkeen tarkastelin aineistoa toisen tutkimustehtävän näkökulmasta. Lopuksi kokosin molempien tutkimustehtävien tuottamat tulokset yhteen ja tarkastelin niitä yhdessä ja toisiinsa vertaillen. Kirjoitin tutkielmani kokonaisuudesta yhtenäisen kuvauksen pohdinta –kappaleeseen. Seuraavassa esittelemäni lähestymistavat ja analyysiperiaatteet eroavat toisistaan tutkimustehtävien mukaan, joten käsittelen tämän luvun teemoja molempien tutkimustehtävien osalta erikseen.

5.1 Tutkimustehtävät

Tutkimukseni oli luonteeltaan tapaustutkimus, jossa tutkin kahta Voimapiiri-tekstiviestipalvelun vertaistukiryhmää kahdella eri lähestymistavalla ja metodilla. Tavoitteeni oli syventyä ensinnäkin ryhmissä esiintyvään vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen ja toisaalta ryhmien jäsenten esittämiin käsityksiin selviytymiskeinoista ja Voimapiiristä. Pysin kuvaamaan, tulkitsemaan ja arvioimaan ryhmissä esiintyvän vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen sekä informaation laatua, ja vertaamaan tutkimustuloksia aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

Tarkoitukseni ei ollut pyrkiä yleistettävään tutkimustietoon, mutta kahden Voimapiiri-ryhmän perusteellinen tutkimus voi kirvoittaa uusia kulttuurisia tulkintoja ja teoreettisia hypoteeseja. Lisäksi tällainen tapaustutkimus voi opettaa jotain tuleville ja vastaavanlaisille tutkimusprosesseille sekä toimia apuna suunniteltaessa aihetta koskevia laajempia tutkimuksia. Tutkimani ryhmät olivat joka tapauksessa ainutlaatuisia, koska Voimapiiri-palvelun kaltaisia vertaistukiryhmiä ei selvitykseni mukaan ole aiemmin perustettu. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) toteavat, että yhdenkin tapauksen (tässä kahden tapauksen) huolellinen tutkiminen voi tarjota yksittäistapauksen ylittävää tietoa, vaikkei sen perusteella voikaan tehdä yleistyksiä.

Perusteellisella aineistokuvauksella ja sen analyysin esittämisellä voidaan vahvistaa tulosten merkitystä ja oikeellisuutta (Mt.).

Mielenkiintoni kohdistui tässä tutkielmassa seuraaviin tutkimustehtäviin ja niihin sisältyviin tutkimuskysymyksiin:

1. Voimapiiri-palvelun Me Vähentäjät ja Me Lopettajat –ryhmissä esiintyvän vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen laatu ja määrä

a) Millaista ryhmien vuorovaikutus on laadultaan, ja missä määrin vuorovaikutus on positiivista tai negatiivista?

b) Millaista sosiaalista tukea ryhmissä esiintyy, ja missä määrin tuen eri muotoja esiintyy?

2. Voimapiiri-palvelun Me Vähentäjät ja Me Lopettajat –ryhmien jäsenten käsitykset alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista selviytymiskeinoista ja Voimapiiristä selviytymisresurssina

a) Millaisia käsityksiä ryhmien jäsenet esittävät alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista selviytymiskeinoista?

b) Millaisia käsityksiä ryhmien jäsenet esittävät Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresurssina?

5.2 Aineisto

5.2.1 Aineiston rajaaminen

Tutkielmani aineistona olivat kaksi Voimapiiri-tekstiviestipalvelun vertaistukiryhmää nimeltään Me Vähentäjät (MV) ja Me Lopettajat (ML). Ryhmien nimien mukaisesti Me Vähentäjät -ryhmän jäsenillä oli tavoitteenaan pääosin alkoholin käytön vähentäminen, kun taas Me Lopettajat -ryhmän jäsenillä pääasiallinen tavoite oli käytön lopettaminen. Tällaisen muutostavoitteen oli jokainen jäsen itse valinnut ryhmään liittyessään. Jäsenet olivat liittyneet Voimapiiriin omasta vapaasta tahdostaan, joskin osalle heistä Voimapiiriä oli saatettu suositella esimerkiksi hoidon yhteydessä. Tutkin Voimapiiri-ryhmistä juuri näitä kahta ryhmää, koska tutkimukseni koski vain alkoholin

ongelmakäyttöä ja sen muuttamista, eikä muiden päihteiden käyttöä. Muissa palvelun ryhmissä oli tutkimukseni alkaessa aiheena muut päihteet kuin alkoholi, päihdeongelmista kärsivien läheiset ja päihdeongelmista kärsivät äidit. Kahden ryhmän tutkiminen yhden ryhmän sijaan oli perusteltua, koska näin pystyin vertailemaan ryhmiä toisiinsa ja tuottamaan luotettavampaa arviointitietoa palvelun ryhmistä.

Harkitsin viestiaineiston tutkimisen lisäksi haastatella joitain ryhmien jäseniä, jotta olisin saanut kattavampia vastauksia toiseen tutkimustehtävääni, jossa tutkin ryhmien jäsenten käsityksiä alkoholin ongelmakäytön muuttamisen keinoista ja resursseista. Onhan haastattelu kuitenkin yleisin tapa selvittää, mitä jokin henkilö ajattelee, ja miten hän asiat kokee (Eskola & Suoranta, 1998, 86). Päädyin kuitenkin rajaamaan aineistoksi vain kahden ryhmän tekstiviestiaineistot, koska ne osoittautuivat hyvin runsaiksi tutkimuskysymysteni valossa. Lisäksi rajasin tutkimustani siten, että mielenkiintoni rajoittui vain ryhmissä esitettyihin käsityksiin, jolloin pystyin arvioimaan myös ryhmissä välitetyn informaation laatua.

Tutkimukseni aineistona oli sähköisessä muodossa oleva kirjallinen tekstiviestiaineisto, jonka olivat tuottaneet nimimerkeillä palvelussa toimivat, anonyymit, asiakkaat. Tällaisen aineiston voi rinnastaa persoonallisiin dokumentteihin, joita ovat Hirsjärven ja kollegojen (2004, 206) mukaan esimerkiksi omaelämäkerrat, päiväkirjat, kirjeet ja muistelmat. Tämä aineisto eroaa monista persoonallisista ja usein ei-julkisista dokumenteista siinä, että tekstiviestiaineisto on julkinen, sillä Voimapiiri-ryhmiin voi kuka tahansa kirjautua sisään ja lukea ryhmien viestit internetissä. Viestiaineiston ohella käytän analyysini taustoittamiseksi asiakkaiden antamia tausta- ja henkilötietoja, joita olivat muun muassa sukupuoli ja syntymävuosi. Eettisistä syistä tutkimukseni koski vain tutkimusluvan antaneiden henkilöiden ryhmäviestejä. Myöskään palvelun kautta välitetyjä yksityisviestejä en sisällyttänyt aineistooni.

Verkkokeskustelujen tutkimuksissa törmätään usein aineiston suureen määrään. Vaikka tutkimuksessani oli kyse tekstiviesteistä, jotka ovat monia muita verkkoviestejä lyhyempiä, olivat tutkimani ryhmät tuottaneet runsaasti aineistoa ensimmäisistä viesteistä lähtien, ja keskustelut olivat verrattavissa muihin verkkokeskusteluihin. Herringin (2004) mukaan verkkokeskustelujen aineistojen yleisimmin käytettyjä

rajaustapoja ovat aineiston ajallinen ja temaattinen rajaaminen, joita myös itse hyödynsin.

Ensimmäisen tutkimustehtävän kohdalla rajasin aineiston ajallisesti ja yksilöiden mukaisesti (tarkemmin verkkoaineiston rajaamisen tavoista ks. Herring, 2004). ML-ryhmän osalta ajallinen näyte koski ryhmän toiminnan ensimmäisen yhdeksän kuukauden aikana 17.10.2007-16.7.2008 lähetettyjä 845 viestejä ja MV-ryhmän osalta viiden kuukauden ajanjaksona 1.1.2008 - 31.5.2008 lähetettyjä 1 651 viestejä. Yksi viesti tarkoitti enintään 445 merkkiä ja vähintään yhtä lausetta. Ajallisten näytteiden sisältä rajasin vielä yksilöiden mukaiset näytteet, jotta sain koottua aineiston sellaiseksi, että se sisälsi vain tutkimushenkilöiden lähettämiä viestejä. Poistin aineistosta palvelun ylläpitäjien, tutkimuslupaa antamattomien ja palvelusta poistuneiden lähettämät viestit. ML-ryhmän jäsenistä kaksi kielsi tutkimusluvan ja viisi ei vastannut pyyntöön lainkaan. MV-ryhmän jäsenistä vastaavat luvut olivat kolme (näistä kaksi jäsentä olivat myös ML-ryhmän jäseniä) ja viisi. Näin ollen varsinaiseen aineistoon jäi ML-ryhmässä 661 viestiä ja MV-ryhmässä 1 531 viestiä.

Perustelen aineiston rajaamisen tapaani ensinnäkin sillä, että halusin saada kattavan käsityksen ryhmissä esiintyvistä vuorovaikutuksesta ja sosiaalisesta tuesta.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvä, että vuorovaikutuksen laadun analyysi perustuu mahdollisimman pitkään seurantaan. ML-ryhmän keskustelun seuraaminen yhdeksän kuukauden ajalta oli mielekästä, koska tuona aikana viestejä lähettivät enimmäkseen tutkimusluvan antaneet henkilöt ja muiden lähettämiä viestejä oli selvästi vähemmän. MV-ryhmän keskustelun seuraamisen rajasin kuitenkin lyhyemmäksi ajanjaksoksi, koska tutkimushenkilöistä kaksi kolmannelta liittyi ryhmään vasta vuoden vaihteen jälkeen. Rajasin aineiston viiteen kuukauteen, koska viestejä oli kertynyt siihen mennessä runsaasti ja kaksinkertainen määrä verrattuna ML-ryhmän viesteihin yhdeksän kuukauden ajalta. Lisäksi vuorovaikutuksen tutkimisessa on hyvä, että aineiston konteksti säilyy mahdollisimman eheänä eikä sitä rajata esimerkiksi temaattisella rajauksella, kuten toisen tutkimustehtävän kohdalla tein. Myöskään tiettyjen viestien poistaminen ryhmistä ei liiemmin johtanut kontekstin menetykseen, koska tutkimusluvan antaneet henkilöt olivat kirjoittaneet selkeän enemmistön, ML-ryhmässä 86 prosenttia ja MV-ryhmässä 96 prosenttia, kaikista asiakkaiden viesteistä.

Toisen tutkimustehtävän kohdalla rajasin aineiston ajallisesti, yksilöiden mukaisesti ja temaattisesti. Tarkastelin ryhmäviestejä molempien ryhmien ensimmäisestä viestistä alkaen. ML-ryhmän osalta keräsin aineiston edellä mainitsemieni yhdeksän kuukauden ajalta ja MV-ryhmän osalta yhdeksän kuukauden ja 11 vuorokauden ajalta 21.8.2007-31.5.2008. Vähentäjien viestejä kertyi yhteensä 2 037 ja Lopettajien viestejä 845. Näistä viesteistä karsin osan pois ensinnäkin viestin lähettäjän mukaan ja toiseksi viestin sisällön mukaan. Tallensin aineistoon vain tutkimusluvan antaneiden henkilöiden lähettämät viestit, sekä viestit, joissa esiintyi vastauksia toiseen tutkimustehtävääni. Lopulliseen aineistoon tuli siten MV-ryhmän osalta 675 viestiä ja ML-ryhmän osalta 432 viestiä.

Toisen tutkimustehtävän kohdalla suorittamani aineiston ajallinen rajaaminen perustui siihen, että halusin saada tutkimushenkilöiden esittämistä käsityksistä mahdollisimman kattavan kuvan ja seurata heidän viestiensä sisältöjä heidän ensimmäisistä viesteistään lähtien sekä riittävän pitkän aikaa. Päätin aineiston keräämisen kuitenkin silloin, kun havaitsin aineiston saavuttavan niin sanotun saturaatiopisteen, jolloin aineisto ei enää tarjonnut selkeästi uutta ainesta suhteessa tutkimustehtävään, vaan alkoi toistaa itseään eli kyllääntyä (ks. Eskola & Suoranta 1998, 62-63). Saturaatiopisteen määrittelemisen oli kuitenkin haasteellinen tehtävä, koska riittävän kylläntymisen asteen määrittelemisen ei ollut lainkaan yksiselitteistä, ja ainahan on mahdollista, että jotain uutta ilmaantuu, jos aineiston keräämistä vielä jatkaa.

Tallensin molempien tutkimustehtävien aineistot word –dokumenteiksi, joista siirsin ne Atlas.ti –ohjelmaan, jonka avulla analyysini suoritin. Säilytin kahden ryhmän viestit omina kokonaisuuksinaan. Järjestin aineiston kronologisesti, jotta viesteissä tapahtuvaa ajatusten vaihtoa olisi helppoa seurata (palvelussa viestit näkyvät päinvastaisessa järjestyksessä uusimmasta viestistä vanhimpaan). Aineistoa kertyi ML-ryhmän osalta yhdeksän kuukauden ajalta 52 sivua (riviväli 1.0 ja fontti 12). MV-ryhmän osalta aineistoa kertyi viiden kuukauden ajalta 146 sivua ja reilun yhdeksän kuukauden ajalta 196 sivua edellä mainituilla rivivälillä ja fontilla.

5.2.2 Me Lopettajien ja Me Vähentäjien esittely

Lopettajien ryhmästä tutkimukseni koski 21 ja Vähentäjien ryhmästä 15 henkilön lähettämiä ryhmäviestejä. Nämä osallistujat antoivat luvan käyttää viestejään tässä tutkimuksessa. Vähintään yhden viestin lähettäneitä henkilöitä oli Lopettajien keskuudessa 27 ja Vähentäjien keskuudessa 31. Siten ML-ryhmästä kuuden ja MV-ryhmästä 16 jäsenen viestit eivät kuuluneet tutkimusaineistoon. Ajankohtana, johon aineiston keräämisen päätin, Lopettajien ryhmässä oli 41 jäsentä, joista neljä olivat palvelun ylläpidosta ja 37 olivat palvelussa toimivia asiakkaita. Vähentäjien ryhmässä oli tuolloin 42 jäsentä, joista ylläpitäjiä oli viisi ja vertaisia niin ikään 37. Hiljaisia jäseniä eli viestejä lähettämättömiä jäseniä oli siis Lopettajien keskuudessa kymmenen ja Vähentäjien keskuudessa kuusi jäsentä.

Aineiston tuottivat yhteensä 31 henkilöä, joista 15 kuuluivat vain Lopettajiin ja 11 vain Vähentäjiin. Viisi henkilöä oli jäsenenä molemmissa ryhmissä. 19 jäsentä olivat ilmoittaneet ensisijaiseksi tavoitteekseen alkoholin käytön lopettamisen ja he kaikki kuuluivat Lopettajien ryhmään, ja lisäksi neljä heistä kuului Vähentäjien ryhmään. 12 jäsentä olivat kertoneet alkoholin käytön vähentämisen olevan heidän ensisijainen tavoitteensa. 68 prosenttia osallistujista vastaanotti viestit sekä puhelimeensa että internetin sivuille ja loput kymmenen jäsentä vain internetin sivuille.

Molempien ryhmien jäsenistä 80 prosenttia olivat naisia ja 20 prosenttia miehiä. Lopettajien keskuudessa naisia oli 16 ja miehiä viisi, kun taas Vähentäjien keskuudessa naisia oli 13 ja miehiä kaksi. Lopettajat olivat 22-63 -vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli 42 vuotta. Yksi Lopettaja ei ollut kertonut ikäänsä. Vähentäjät olivat puolestaan 23-57 -vuotiaita ja myös heidän keski-ikänsä oli 42 vuotta. 77 prosenttia jäsenistä asui pääkaupunkiseudun ulkopuolella eri puolella Suomea, ja loput seitsemän jäsentä asuivat pääkaupunkiseudulla.

5.2.3 Ryhmien jäsenten aktiivisuus

Lopettajien ja Vähentäjien aktiivisuus viestien kirjoittamisessa vaihteli melkoisesti yksilöiden ja ryhmien välillä. Kirjoittamisen aktiivisuutta kuvaavat tiedot perustuvat Lopettajien osalta tilanteeseen 16.7.2008 ja Vähentäjien osalta tilanteeseen 31.5.2008,

jolloin päätin aineistojen keräämisen. Pietilän (2001, 21) esittämien verkkokirjoittelun keskittymistä kuvaavien mittareiden mukaan Lopettajien keskustelun keskittyminen näyttää seuraavalta: vain yhden viestin kirjoittaneita oli kolme eli 14 prosenttia kaikista kirjoittaneista, ja kymmenesosan kirjoittaneista muodostivat vain kaksi osallistujaa, jotka olivat kirjoittaneet 41 prosenttia viesteistä. Smithin (1999, 205) verkkokirjoittelun keskittymistä kuvaavan mittarin mukaan keskittymisen arvo oli 0.03. Nämä mittarit olivat tosin ongelmallisia, koska tämän ryhmän aineisto koostui vain 21 henkilöstä. Kuitenkin nämä luvut kertoivat sen, että kirjoittelu oli erittäin keskittynyttä, mikä tarkoitti sitä, että tietyillä jäsenillä oli toisia enemmän valtaa ryhmässä. Taulukossa 1. kuvaan yksityiskohtaisemmin sitä, missä suhteessa osallistujat olivat viestejä lähettäneet. Taulukosta käy ilmi, että ryhmässä oli yksi viestien määrässä mitattuna selvästi hallitsevin jäsen, jonka viestit kattoivat 26 prosenttia kaikista viesteistä. Seuraavaksi aktiivisin jäsen kirjoitti 15 prosenttia kaikista viesteistä. Kolme jäsentä lähetti 51 prosenttia viesteistä. Taulukossa esitetyt nimimerkit on muutettu.

Taulukko 1. Lopettajien viestit ja ryhmään liittymisajankohta

Nimimerkki	Viestien lukumäärä	% kaikista viesteistä n = 661	Liittyminen ryhmään
Nalle	27	4	18.10.2007
Peikko	172	26	17.10.2007
Tassu	96	15	5.2.2008
Eemeli	30	5	31.12.2007
Eetu	8	1	28.12.2007
Hemuli	39	6	17.1.2007
Marsu	61	9	6.2.2008
Mari	68	10	26.2.2008
Ronja	8	1	25.3.2008
Tauski	9	1	22.10.2007
Rauski	2	< 0.01	17.5.2008
Tiikeri	18	3	1.11.2007
Jasper	1	< 0.01	26.11.2007
Neito	1	< 0.01	17.2.2008
Karkki	34	5	25.6.2008
Kalle	2	< 0.01	17.1.2007
Nelli	26	4	2.7.2008
Aamu	1	< 0.01	15.5.2008
Taru	17	3	5.5.2008
Lilli	16	3	22.6.2008
Teppo	25	4	27.3.2008

Kuten Lopettajien keskuudessa, myös Vähentäjien keskusteluita hallitsi pieni ydinjoukko, joka kirjoitti suurimman osan viesteistä. Pietilän (2001, 21) ja Smithin (1999, 205) mittareilla mitattuina kirjoittelu oli erittäin keskittynyttä. Vain yhden viestin

kirjoittaneita ei tässä ryhmässä ollut, mutta alle prosentin kaikista viesteistä kirjoittaneita oli seitsemän eli lähes puolet kirjoittaneista. Kymmenesosan kirjoittaneista muodostivat kaksi nimimerkkiä, jotka lähettivät 56 prosenttia kaikista viesteistä. Smithin mittareilla tarkasteltuna keskittymisen arvo oli 0.01. Seuraavassa taulukossa esitän muutettujen nimimerkkien avulla Vähentäjien lähettämien viestien määrät. Esitän taulukossa kahdenlaiset näytteet, joista ensimmäinen näyte edustaa aineistoani toisessa tutkimustehtävässä, ja toinen näyte puolestaan ensimmäisessä tutkimustehtävässä.

Taulukko 2. Vähentäjien viestit kahdessa eri näytteessä ja ryhmään liittymisajankohta

Nimimerkki	Viestien lukumäärä a) 5 kk näyte ja b) yli 9kk näyte	% kaikista viesteistä n = a) 1 531 ja b) 2 037	Liittyminen ryhmään
Aamu	a) 5	a) < 0.01	15.5.2008
Taru	a) 2	a) < 0.01	5.5.2008
Tihti	a) 500 b) 649	a) 33 b) 32	2.10.2007
Kippo	a) 4	a) < 0.01	22.5.2008
Tähti	a) 9	a) < 0.01	24.2.2008
Kissa	a) 4	a) < 0.01	27.5.2008
Viuhti	a) 357 b) 475	a) 23 b) 23	11.9.2007
Niisku	a) 213 b) 214	a) 14 b) 11	29.12.2007
Pulla	a) 40	a) 3	23.3.2008
Netta	a) 16	a) 1	19.2.2008
Meeri	a) 8	a) < 0.01	29.3.2008
Neiti	a) 116	a) 8	17.2.2008
Muumi	a) 158 b) 192	a) 10 b) 9	3.10.2007
Peikko	a) 89 b) 206	a) 6 b) 10	21.8.2007
Nalle	a) 10 b) 97	a) < 0.01 b) 5	23.8.2007

Taulukosta 2. käy ilmi, että samalla tavoin kuin Lopettajien keskuudessa, myös Vähentäjien ryhmässä oli yksi selvästi muita aktiivisempi ja viestimäärän perusteella hallitsevin jäsen. Hän kirjoitti kolmasosan kaikista viesteistä. Seuraavaksi aktiivisin jäsen lähetti 23 prosenttia viesteistä. Neljä jäsentä kirjoitti 80 prosenttia viesteistä. Voidaan siis todeta, että molemmissa ryhmissä keskusteluja hallitsee yksi kärkihahmo ja 4-6 jäsenen muodostama ydinjoukko. Ryhmien aineistot edustavat siis näiden henkilöiden 'valtakausia', mikäli valta-asemaan pääsemisen kriteeriksi otetaan se, että on kirjoittanut kymmenesosan kaikista viesteistä.

5.3 Lähestymistavat aineistoon

Ensimmäisen tutkimustehtävän kohdalla tarkastelin Voimapiiri-ryhmissä esiintyvää vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea interaktionäkökulmasta. Analyysimenetelmänä hyödynsin tällöin laadullista ja määrällistä teorialähtöistä sisällönanalyysia. Toisen tutkimustehtävän kohdalla tarkastelin ryhmien jäsenten käsityksiä selviytymiskeinoista ja –resursseista sekä Voimapiiristä faktanäkökulmasta. Tällöin hyödynsin analyysimenetelmänä laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Seuraavassa taulukossa esitän yhteenvedon tutkimustehtävistä, lähestymistavoista ja analyysimenetelmistä, joita kuvaan seuraavissa luvuissa tarkemmin.

Taulukko 3. Tutkimustehtävien aiheet, lähestymistavat ja analyysimenetelmät

Tutkimustehtävän aihe	Lähestymistapa	Analyysimenetelmä
1. Voimapiiri-palvelun Me Vähentäjät ja Me Lopettajat –ryhmissä esiintyvä vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki	Interaktionäkökulma	Laadullinen ja määrällinen teorialähtöinen sisällönanalyysi
2. Voimapiiri-palvelun Me Vähentäjät ja Me Lopettajat –ryhmissä esiintyvät käsitykset	Faktanäkökulma	Laadullinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi

5.3.1 Interaktionäkökulma vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen tukeen

Ensimmäisen tutkimustehtävän kohdalla tarkastelin aineistoa näytenäkökulmasta ja tarkemmin interaktionäkökulmasta (ks. Alasuutari, 1995). Olin kiinnostunut aineistosta vuorovaikutuksena ja sosiaalisena käyttäytymisenä, jossa analyysiyksikköinä toimivat vuorovaikutuksen analyysin osalta vuorovaikutusepisodit ja sosiaalisen tuen osalta ajatuskokonaisuudet, jotka kuvasivat erilaisia akteja (ks. Eskola & Suoranta, 1998; Kakkuri-Knuuttila & Ylikoski, 1999). Analyysiperiaatteeni olivat lähinnä laadullista teorialähtöistä sisällönanalyysia, johon yhdistin aineiston kvantifioinnin (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2003, 95-99).

Tarkastelin aineistossa esiintyvää sosiaalista käyttäytymistä vuorovaikutuksen laadun ja sosiaalisen tuen näkökulmista. Tutkin sosiaalista käyttäytymistä näytenäkökulmasta eli

pidin aineistoa tutkimuskohteena itsessään. Alasuutarin (1995, 114-115) mukaan aineiston mieltäminen näytteeksi tarkoittaa, että aineistoa ei pidetä väittämänä todellisuudesta eikä todellisuuden heijastumana, vaan tutkittavan todellisuuden osana. Aineistoa ei tarvitse tarkastella totuudenmukaisuuden ja rehellisyyden käsitteistä käsin, koska aineisto ei voi tarjota väärää tietoa, vaikka on mahdollista, että näyte edustaa kokonaisuutta huonosti (Mt.). Tällaisen lähestymistavan ontologisen taustaoletuksena on sosiaalisen konstruktionismin mukainen todellisuuskäsitys, jonka mukaan todellisuus rakentuu kielellisessä vuorovaikutuksessa (ks. Willig, 2003).

Tutkiessani aineistossa esiintyvää vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea tulkitsin havaintoni näytteiksi interaktiosta, jossa teksti ilmensi erilaisia tekoja. Alasuutarin (1995, 143) mukaan interaktionäkökulmasta aineistoa tarkasteltaessa tutkitaan interaktiutilanteita kokonaisuudessaan eli huomioidaan myös vuorovaikutuksen konteksti. Alasuutari (mts. 144) sekä Kakkuri-Knuutila ja Ylikoski (1999, 25-26) esittävät, että puhetekoja voidaan kuvata J.L. Austinin puhetekoteorian (1962) mukaisten ajatusten avulla. Austinin mukaan kielellisessä teossa on kyse kolmesta komponentista, jotka ovat lauseen sisällön ilmaiseminen (lokutionaarinen teko), se mitä lausumalla tehdään (illokutionaarinen teko, kuten kysyminen ja kannustaminen) ja vaikutuksen aikaansaaminen lausuman vastaanottajassa (perlokutionaarinen teko). Sama lokutionaarinen lausesisältö voi toimia osana useissa eri illokutionaarisissa teoissa. Erilaiset ilmaukset muodostavat puhetekoteorian mukaan erilaisia puhetekoja asiayhteyden ja tilanteen mukaan. Näitä ajatuksia huomioin tutkimuksessani, kun tulkitsin vuorovaikutuksen laatua ja sosiaalista tukea: kiinnostukseni kohdistui paitsi lauseen sisältöön, myös erityisesti siihen, mitä lausumalla tehtiin ja millainen oli lausuman aikaansaama vaikutus sen vastaanottajassa tai vastaanottajissa.

5.3.2 Faktanäkökulma ryhmien jäsenten käsityksiin

Toisen tutkimustehtävän kohdalla tarkastelin aineistoa faktanäkökulmasta, ja suhtauduin Voimapiiri-ryhmien jäsenten esittämiin käsityksiin indikaattoreina eli epäsuorina todisteina kysymyksistä, joihin etsin vastauksia (ks. Alasuutari, 1995). Tutkin jäsenten käsityksiä ja niiden välisiä eroja sekä yhtäläisyyksiä viestien sisältämiä ajatuskokonaisuuksia analysoimalla. Analyysiperiaatteeni perustuivat laadulliseen aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin (ks. esim. Strauss & Corbin, 1990; 1998).

Alasuutarin (1995, 90-92) mukaan tutkimuksessa käytettävän faktanäkökulman tunnusmerkkejä on kolmenlaisia: Ensinnäkin faktanäkökulmasta aineistoa tarkasteltaessa on tyypillistä tehdä selvä ero maailman ja siitä esitettyjen väitteiden välillä eli merkkejä sinänsä ei pidetä tosiasioina maailmasta, vaan esimerkiksi kielen ominaisuudet ovat vain kanavia, joiden kautta maailmaa koskevaa informaatiota ja todellisuutta tarkastellaan. Toiseksi tyypillistä on pohtia aineiston tarjoaman informaation totuudenmukaisuutta tai tiedon antajan rehellisyyttä. Kolmas faktanäkökulman tunnusmerkki on arkiajattelun mukainen ja käytännöllinen käsitys siitä todellisuudesta, jonka tutkija haluaa tavoittaa tutkiessaan aineistoa. Kun tarkastelin aineistoa faktanäkökulmasta, olin kiinnostunut tutkittavien todellisista käsityksistä, joita oletin tutkittavien tuovan esille Voimapiiri-ryhmissä. Tällöin tekstiviestit olivat lähteitä, joiden avulla tutkittavat informoivat tai jättivät informoimatta tutkimuskohteesta.

Alasuutari (1995, 95-100) esittää, että faktanäkökulmaa sovellettaessa tulee jollain tavalla ratkaista kysymys siitä, miten luotettavia annetut tosiasiatiedot ovat. Saadun informaation totuudenmukaisuutta tulee siis pyrkiä arvioimaan. Lähteiden luotettavuutta arvioivat kriteerit riippuvat siitä, mistä näkökulmasta lähteen tarjoama informaatiota tarkastellaan. Tässä tutkimuksessa tarkastelin käsityksiä indikaattoreina eli epäsuorina todisteina kysymyksistä, joihin toisessa tutkimustehtävässä etsin vastauksia. Alasuutarin (mt.) mukaan aineisto, joka on olemassa tutkimuksen tekemisestä riippumatta, sopii ihanteellisesti indikaattoriksi. Tutkimusaineistoni oli tällainen luonnollisesti tuotettu ja tutkimuksestani riippumaton aineisto.

Tutkittavien tarjoaman informaation totuudenmukaisuuden tarkistamiseksi tai lisäämiseksi Alasuutari (1995, 95-100) esittää mekanistisen ja humanistisen metodin käyttöä. Mekanistisella metodilla pyritään välttämään mittaamisen reaktiivisuutta. Humanistisen metodin ideana on luoda läheinen ja luottamuksellinen suhde tutkittaviin, jotta he olisivat mahdollisimman rehellisiä. Koska en ollut tutkimusaineiston keräämisen aikana, tutkimuslupapyyntöä lukuun ottamatta, kontaktissa tutkittaviin, enkä siten suoraan vaikuttanut tutkittavien tarjoamaan informaatioon, pyrin arvioimaan informaation luotettavuutta muilla tavoin.

Lähtökohtaisesti oletin, että tutkittavat antoivat itsestään rehellistä informaatiota kertoessaan taustatietoja itsestään sekä siitä, millaisia käsityksiä heillä oli alkoholin käytön muuttamisessa auttavista keinoista ja resursseista sekä Voimapiiristä selviytymisresurssina. Tällainen näkökulma aineistoon oli mahdollinen ja realistinen, joskin mahdollisesti myös pettävä, koska viime kädessä tutkittavien esittämistä tiedoista ei ollut takeita. Informaation paikkansapitävyyttä pystyin kuitenkin arvioimaan viestisisältöjen yhdenmukaisuutta ja ristiriitoja tarkastelemalla. Lisäksi näkökulmaani aineistoon puolsi se, että tutkimieni ryhmien keskusteluissa tuotiin esille kokemuksia siitä, että Voimapiiri-ryhmä on paikka, jossa ei ole tarvetta esittää valheellista tietoa, koska tavoitteena on todellisen muutoksen saavuttaminen ja toisten tukeminen. Lisäksi ryhmien jäsenet toivat esille, että juuri anonymiteetti mahdollistaa sen, että rohkenee kertoa avoimesti ja rehellisesti omista kokemuksistaan.

Huomattava on myös, että jäsenten esittämät käsitykset olivat subjektiivisesti tuotettuja, ja ne riippuivat ajasta ja tilanteesta eli olivat kontekstisidonnaisia. On ymmärrettävää, että nämä käsitykset voivat muuttua yksilön muuttuessa. Käsitysten pysyvyys, yhdenmukaisuus ja johdonmukaisuus riippuvat yksilöstä ja hänen elämäntilanteensa samana pysymisestä tai muuttumisesta. Näin ollen oletin lähtökohtaisesti kaikki esitetyt käsitykset yhtä tosiksi ja epäsuoriksi todisteiksi, jollaisia oletin niiden olevan kyseisessä kontekstissa, ellei kyse ollut saman henkilön ristiriitaisesta viestinnästä kyseisenä aikana ja kyseisessä tilanteessa.

5.4 Analyysiperiaatteet ja analyysin eteneminen

Tutkimustehtävieni kannalta koin mielekkäimmäksi metodivalinnaksi ensisijassa laadullisen sisällönanalyysin ja toiseksi sisällön määrällisen erittelyn. Sisällönanalyysin tavoitteena on systemaattisesti ja mahdollisimman objektiivisesti analysoida dokumentteja siten, että aineiston sanoma tiivistyy erilaisten luokittelujen avulla. Päämääränä sisällönanalyysissa on löytää tekstin merkityksiä ja lisätä aineiston informaatioarvoa eli hajanaisestakin aineistosta pyritään luomaan selkeä, mielekäs ja yhtenäinen informaatiokokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 105; Kyngäs & Vanhanen, 1999.) Lopulta tutkittavasta ilmiöstä muodostetussa tiivistetyssä kuvauksessa tutkittu ilmiö kytketään myös laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin

aiempiin tutkimustuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105). Näistä sisällönanalyysin etenemisperiaatteista kirjoittaa myös Alasuutari (1995, 40-48) kuvatessaan yleisesti laadullisen analyysin vaiheita, jotka hän jakaa kahteen vaiheeseen, havaintojen pelkistämiseen ja arvoituksen ratkaisemiseen. Seuraavaksi kuvaan tutkimukseni analyysiperiaatteita ja analyysin etenemistä, jotka esittelen tutkimustehtävä kerrallaan.

5.4.1 Ensimmäinen tutkimustehtävä ja teorialähtöinen sisällönanalyysi

Yleistä analyysiperiaatteista

Ensimmäisen tutkimustehtävän kohdalla eli Voimapiiri-ryhmissä esiintyvän vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen tutkimisessa sovelsin laadullista ja määrällistä teorialähtöistä sisällönanalyysia. Hyödynsin aiemmissa tutkimuksissa koeteltuja sekä toimiviksi osoittautuneita malleja vuorovaikutuksen laadusta ja sosiaalisesta tuesta. Nämä mallit toimivat heuristisina apuvälineinä analyysini edetessä. Laadullisen analyysin lisäksi lisäsin analyysini systemaattisuutta ja informaatioarvoa analysoimalla aineistoa myös määrällisesti. Tarkoitukseni oli voida kertoa, missä suhteessa aineistossa esiintyvä vuorovaikutus on positiivista tai negatiivista sekä missä suhteessa siinä esiintyy sosiaalisen tuen eri muotoja. Ajatuksenani tässä yhteydessä oli Tuomin ja Sarajärven (2003, 117-118) ajatus: laadullista sisällönanalyysia voidaan jatkaa kategorioiden muodostamisen ja luokittelun jälkeen kvantifioimalla aineisto. Tällöin aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy aineistossa ja siten saadaan tietoa siitä, missä suhteessa tutkittavia asioita aineistossa esiintyy (Mts.).

Laadullinen analyysi voidaan jakaa kolmeen tyyppiin, joita ovat aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi (Eskola, 2008). Ensimmäisen tutkimustehtävän kohdalla analyysini oli teorialähtöistä, koska sitä ohjasivat valmiit mallit vuorovaikutuksen laadusta ja sosiaalisesta tuesta. Teorialähtöisen analyysin päättelyn logiikka on deduktiivista eli yleisestä yksittäiseen kulkevaa, sillä tutkimusaineiston analyysi perustuu jo olemassa olevaan teoriaan tai malliin. Usein teorialähtöisen analyysin tarkoituksena on tietyn mallin tai teorian testaaminen uudessa yhteydessä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95-99.) Tässä tutkimuksessa tarkoitukseni ei ollut kuitenkaan testata aiemmin luotua mallia tai teoriaa, vaan hyödyntää sitä heuristisena

apuvälineenäni, mikä selkeytti systemaattisen analyysin tekemistä. En myöskään testannut mitään ennalta määritettyjä hypoteeseja. Analyysini muistuttikin teoriasidonnaista analyysia siinä, kun hyödynsin valitsemiani malleja soveltaen ja muokaten niitä aineiston ehdoilla aina tarpeen mukaan eli tarkoitukseni ei ollut noudattaa valmiiden mallien sanomaa tiukasti. Analyysini muistutti teoriasidonnaista analyysia myös siinä, että valitsin analyysiyksiköt aineistosta enkä suoraan teorian mukaisin ajatuksin. (Mts., 98-99.) Erona teoriasidonnaiseen analyysiin oli kuitenkin se selkeä valinta, että hyödynsin lähtökohtaisesti tiettyjä ennalta määriteltyjä malleja tutkiessani vuorovaikutuksen laatua ja sosiaalista tukea, ja siten nimesin analyysini teorialähtöiseksi (vrt. Mts. 95-99).

Tämänkaltaisia analyysiperiaatteita on noudatettu myös aiemmissa verkkovuorovaikutuksen ja sen sisältämän sosiaalisen tuen tutkimuksissa, joissa näitä ilmiöitä on tutkittu laadullisen ja määrällisen sisällönanalyysin keinoin (ks. Preece, 1999; Ollikainen, 2004; Brathwaite & Waldron, 1999; Muncer ym., 2000; Coulson ym., 2007; Preece & Ghozati, 2001). Verkkotukiryhmien vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea käsitteleviä tutkimuksia kartoittaessani havaitsin, että suuri osa tutkimuksista oli toteutettu deduktiivisesti.

Analyyysin eteneminen

Analysoin aineistoa molempien tutkimustehtävien kohdalla Atlas.ti -ohjelman avulla. Atlas.ti on yksi monista laadullisten aineistojen analyysi- ja hallintaohjelmista, josta on apua ennen kaikkea aineiston hallinnassa. Ohjelman taustalla on grounded theoryn mukainen ajatus induktiivisen analyysin tuottamisesta, mutta ohjelman käyttö ei kuitenkaan vaadi tutkijaa soveltamaan kyseistä menetelmää. (Eskola & Suoranta, 1998, 205-208.) Tässä tutkimuksessa käytin ohjelmaa vain apuvälineenäni aineiston käsittelyssä ja analysoimisessa, enkä kokenut sen ohjaavan tekemiäni menetelmävalintoja. Huomattakoon kuitenkin, että käytin ohjelman toiminnoista apunani ainoastaan koodien, koodiperheiden ja memojen luomista sekä toimintoja, joiden avulla pystyin hakemaan aineistostani tiettyjen henkilöiden lähettämiä viestejä.

Ensimmäinen vaihe analyysissäni oli määrittellä analyysiyksiköt. Eskolan (1992, 69-71) mukaan vuorovaikutusanalyysin perusyksikön tulisi kattaa kaikki vuorovaikutukseen kuuluva olennainen aines, jotta se säilyttäisi vuorovaikutuksen tärkeimmät ominaisuudet. Eskola ja Suoranta (1998) esittävät, että puheenvuorojen merkityksen ja niille ryhmässä annettujen tulkintojen ymmärtäminen edellyttävät, että analyysiyksikkönä on esimerkiksi puheaktin sijaan episodi, joka mahdollistaa vuorovaikutusprosessista tehtävät mahdollisimman luotettavat laadulliset havainnot. Kun analyysiyksiköksi valitaan vuorovaikutusepisodi, tulisi vuorovaikutustutkimuksen olla vuorovaikutusprosessin erittelyä episodeihin ja episodien erittelyä erilaisiin elementteihin, kuten ilmaisuihin, vaikutuksiin ja riippuvuussuhteisiin (Mt.). Valitsin analyysiyksikökseni edellä mainituista syistä vuorovaikutusepisodin, kun tutkin ryhmien vuorovaikutuksen laatua. Verkkokeskustelujen tutkimuksissa on käytetty analyysiyksikköinä muun muassa kokonaista viestiä (Braithwaite & Waldron, 1999), teemaltaan yhdistettyjä viestejä (Savolainen, 1996) ja kokonaisia viestiketjuja (Muncer ym., 2000). Näistä viestiketju on lähimpänä vuorovaikutusepisodia.

Eskolan (1992, 73) mukaan vuorovaikutusta ei ole mahdollista jakaa episodeihin vain yhdellä tavalla, vaan episodien rajat muuttuvat sen mukaan, minkä tason prosessi kulloinkin on tutkimuksen kohteena. Episodien rajat ovat epämääräisempiä sellaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joita viralliset normit eivät tarkkaan säätele, kuten Voimapiirin keskusteluissa. Formaalin kriteeri määrittää episodi on esimerkiksi puheen tai muun toiminnan kohde tai aihe. Kohteen tai aiheen vaihtumisen voidaan puolestaan katsoa erottavan kaksi episodista. Näin koko vuorovaikutusprosessi hahmottuu rakenteeksi, jossa erilaisia ketjuja eli episodeja syntyy aiheenvaihdoksista. (Mts. 73-74.)

Viestin sisältämät pääasialliset keskusteluaiheet olivat yksi kriteeri sille, mihin episodiin kyseisen viestin luokittelin. Määrittelin episodin sellaiseksi tekstiviestiketjuksi, jossa oli mukana vähintään kaksi eri kirjoittajaa, jotka olivat tiettyjen keskusteluaiheiden osalta vuorovaikutuksessa keskenään eli toisin sanoen tavalla tai toisella kommentoivat toistensa viestejä ja kirjoittivat tietyistä samoista teemoista, kuten esimerkiksi siitä, miten alkoholismi määritellään. Useimmiten episodista määrittämiä myös viestien lähettämisaikojen läheisyys (esim. saman vuorokauden aikana lähetetyt viestit), mutta toisinaan samaan episodiin liittyi uusia viestejä vielä päivienkin kuluttua.

Vuorovaikutuksen laatua tutkiessani analyysiyksikkönä oli kokonainen viestiepisodi. Analysoituani aineiston vuorovaikutuksen laadun ja määrän osalta, luin ja analysoin aineiston uudelleen sosiaalisen tuen näkökulmasta, jolloin jatkoin episodien erittelyä jakamalla ne ajatuskokonaisuuksiin, jotka kuvasivat sosiaalista tukea sosiaalisena käyttäytymisenä eli akteina. Tällöin analyysiyksikkönä oli siis ajatuskokonaisuus. Keskustelujen tutkimuksissa onkin käytetty analyysiyksikkönä muun muassa lausetta, lauseen osaa tai ajatuskokonaisuutta, joka voi sisältää useita lauseita (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 112). Episodit ja yksittäiset viestit olivat useimmiten moniaineksisia sosiaalisen tuen suhteen ja siten koin tarpeelliseksi tarkastella sosiaalisen tuen ilmenemistä yksityiskohtaisemmin, mutta kuitenkin niin, että myös ajatuskokonaisuudet saivat merkityksensä siitä kontekstista, johon ne kuuluivat.

Me Lopettajat -ryhmän yhdeksän kuukauden aikana kertyneessä aineistossa oli erotettavissa 118 viestiepisodia, joissa oli 548 viestiä eli 83 prosenttia kaikista ryhmässä lähetetyistä viesteistä. Muut viestit olivat siis irrallista raportointia, jotka eivät kytkeytyneet mihinkään muihin viesteihin. Yhdessä episodissa oli 2-22 viestiä ja keskimäärin viisi viestiä. Yksisuuntaista vuorovaikutusta ilmentäviä kahden viestin episodeja oli neljäsosa episodeista. Nämä olivat siis keskustelujen alkua, jotka eivät sitten johtaneet sen enempään keskusteluun kyseisestä aiheesta. Me Vähentäjät -ryhmän viesteistä viiden kuukauden ajalta oli erotettavissa 181 viestiepisodia, jotka kattoivat 1473 viestiä eli 96 prosenttia kaikista ryhmässä lähetetyistä viesteistä. Myös Vähentäjien episodit koostuivat vähintään kahdesta, mutta enintään 33 viestistä. Keskimäärin yhdessä episodissa oli kahdeksan viestiä, ja kahden viestin episodeja oli alle kymmenen prosenttia. Tämän viestiepisodien erittelyn perusteella voidaan todeta, että kirjoittelu muodosti pääosin toisiaan kommentoivien viestien ketjuja, ja harvemmin viestit olivat vain yhden henkilön raportointia ryhmälle. Vuorovaikutuksellisuus oli siis hyvin havaittavissa ryhmien viesteissä. Edellä mainittujen lukujen perusteella voidaan havaita, että Me Vähentäjät -ryhmässä vuorovaikutus näyttöytyi keskustelevaltamalta kuin Me Lopettajat -ryhmässä.

Kun olin eritellyt aineiston vuorovaikutusepisodeihin, paneuduin syvemmin episodien sisältöön hahmottaakseni ensinnäkin, millaista vuorovaikutusta kukin episodi edusti ja toiseksi, millaista sosiaalista tukea episodien sisältämät ajatuskokonaisuudet eli aktit ilmensivät. Sovelsin Tuomin ja Sarajärven (2003; 2004) ohjeita teorialähtöisen

sisällönanalyysin etenemisestä. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostetaan analyysirunko, joka voi olla joko hyvin väljä tai esimerkiksi strukturoitu.

Analyysirungon sisälle muodostetaan erilaisia luokituksia tai kategorioita. Aineistosta voidaan poimia ensinnäkin ne asiat, jotka kuuluvat analyysirungon sisälle, sekä toiseksi sellaiset asiat, jotka jäävät analyysirungon ulkopuolelle. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista muodostetaan uusia luokkia. (Mt.)

Aluksi selvitin, miten verkkotukiryhmien vuorovaikutuksen laatua ja sosiaalista tukea on aiemmin tutkittu. Tarkoitukseni oli löytää heuristisia apuvälineitä aineiston analyysiin. Päädyin soveltamaan Balesin (1950; 1976) vuorovaikutuksen luokituksesta (myönteinen tunnealue, neutraali tehtäväalue ja kielteinen tunnealue) vaikutteita hakenutta Burnettin ja Buerklen (2004) typologiaa (ks. luku 3.2.2 ja liite 4). Burnett ja Buerkle ovat luoneet typologiansa testaamalla aineistoonsa Burnettin (2000) empiirisen tutkimuksen ja kirjallisuusanalyysin avulla tuottamaa typologiaa, jota Burnett kutsuu kartoittavaksi heuristiseksi malliksi. Burnettin malli puolestaan perustuu Savolaisen (1995) tutkimukseen arkipäivän tiedonhankinnasta. Burnettin ja Buerklen typologiassa esiintyy kaksi pääluokkaa, vihamielinen ja yhteistoiminnallinen vuorovaikutus, joista jälkimmäinen jakautuu vielä ei-tiedolliseen ja tiedonvälittämiseen keskittyvään vuorovaikutukseen. Näiden pää- ja yläluokkien alle kuuluu vielä niitä kuvailevia alaluokkia. Ollikainen (2004) on muokannut Päihdelinkin Me Vähentäjät – verkkotukiryhmää tutkiessaan Burnettin ja Buerklen typologiasta omaan aineistoonsa sopivamman version (ks. luku 3.2.2 ja liite 4), josta otin tutkimuksessani vaikutteita. Hyödynsin edellä mainituista luokitusrungoista lähinnä Ollikaisen (2004) typologiaa asteittain tarkentuvan luokittelun välineenä. Ensin tulkitsin, edustaako episodi yhteistoiminnallista vai vihamielistä vuorovaikutusta. Tulkitsin episodeja niin, että huomioon myös episodია edeltävät ja seuraavat tapahtumat, kuten episodin myöhemmät reaktiot, mikäli sellaisia oli havaittavissa. Mikäli episodi edusti yhteistoiminnallista vuorovaikutusta, tein tulkintani siitä, edustaako se sosiaalisuutta edistävää vai tiedon välittämiseen keskittyvää vuorovaikutusta. Tämän jälkeen tulkitsin tarkemmin, millaista alaluokkaa episodi edusti.

Analyysini edetessä rakensin aineistooni sopivamman mallin vuorovaikutuksen laadusta, jonka esittelen tulosten kuvaamisen yhteydessä luvussa 6.2 ja taulukossa 4. Erona Ollikaisen (2004) malliin olivat tekemäni muutokset vihamielisen

vuorovaikutuksen pääluokkaan sekä tiedollis-yhteistoiminnallisen vuorovaikutuksen yläluokkaan, joista jälkimmäiseen lisäsin vastausten yhteyteen viestien kommentoimisen ja tiedon lähteiden yhteyteen avun lähteisiin viittaamisen, sillä nämä tulivat aineistossa toistuvasti esille. Vihamielisen vuorovaikutuksen osalta aineistossa esiintyi vain läimintää ja läimintään vastaamista, joten poistin vedätyksen ja ironian alaluokat. Läimintään en löytänyt tarkempia määritelmiä, ja tätä pohtiessani päädyin tarkastelemaan aineistossa esiintyviä konflikteja ja niiden sovittelua. Lisäksi muutin vihamielisen vuorovaikutuksen käsitteen negatiiviseksi vuorovaikutukseksi, koska aineiston konfliktien nimeäminen vihamieliseksi vuorovaikutukseksi olisi mielestäni ollut turhan vahva tulkinta siitä, mistä konflikteissa lopultakin oli kyse tässä aineistossa.

Tarkastelin negatiivista vuorovaikutusta sellaisena kuin Cutrona ja Suhr (1992) määrittelevät negatiivisen käyttäytymisen. Cutrona ja Suhr vertaavat negatiivista käyttäytymistä negatiiviseen sosiaaliseen tukeen, jollaiseksi he luokittelevat toisen keskeyttämisen, valittamisen, kritisoimisen, eristämisen ja erimielisyyden osoittamisen. Valitsin näistä käyttäytymisen muodoista luokitteluuni ne, jotka aineistossa esiintyivät. Toisen keskeyttämistä oli vaikea havaita tekstiviestien välittämässä vuorovaikutuksessa, joten poistin sen luokitukselta. Omista ongelmista valittaminen puolestaan oli ryhmien keskusteluille hyvin tyypillistä ja myös tarkoituksenmukaista palvelun tarkoituksen näkökulmasta. Siten tulkitsin sen kuuluvan paremminkin henkilökohtaisten kuulumisten luokkaan. Lisäksi lisäsin konfliktien yhteyteen toisen ohittamisen, millä tarkoitin sitä, että toisen viestiin ei reagoida, mikä näkyi aineistossa paitsi vastauksen tai kommentin puuttumisena, myös siinä, kun jonkinlaista reagoitua odottanut ryhmän jäsen toi esille kokemuksensa siitä, että oli tullut ohitetuksi.

Analysoituani aineiston vuorovaikutuksen laadun näkökulmasta, aloitin aineiston tutkimisen sosiaalisen tuen näkökulmasta. Löysin kirjallisuudesta useita mahdollisia ja toisiaan muistuttavia sosiaalisen tuen luokituksia, kuten aiemmin toin esille. En kuitenkaan löytänyt yhtään sellaista luokitusta, jota olisi käytetty nimenomaan alkoholin ongelmakäytöstä kärsivien vertaistukiryhmien tutkimuksissa, joten kokeilin erilaisten luokitusten soveltuvuutta aineistooni. Päädyin soveltamaan Cutronan ja Suhrin (1992; 1994) sosiaalisen tuen typologioita (ks. luku 2.4.1 ja liite 3). Testatessani mallin soveltuvuutta aineistoon, havaitsin, että siinä esitetyt sosiaalisen käyttäytymisen koodit soveltuivat hyvin aineiston tarkasteluun. Malli kuvaa sosiaalista tukea sosiaalisena

käyttäytymisenä ja siinä sosiaalinen tuki luokitellaan viiteen luokkaan, joista jokainen luokka sisältää sosiaalisen käyttäytymisen koodeja. Cutrona ja Suhr määrittelevät kunkin pääkategorian yhteyteen kuuluvat alakategoriat, joita voi pitää esimerkkeinä siitä, millaiset ajatuskokonaisuudet voivat kuulua pääkategorioiden yhteyteen. Otin tämän mallin heuristiseksi apuvälineeksi aineistoni koodaamiseen. Pitäydyin kuitenkin siinä lähtökohdassani, että pidän mieleni avoimena itse aineistolle ja sen sanomalle. Varsinainen tarkoitukseni ei ollut tämän mallin testaaminen uudessa kontekstissa, joskin näin tulin tavallaan väkisinkin tehneeksi. Cutronan ja Suhrin koodit toimivat ohjenuorana, jota sovelsin aineistoni ehdoilla.

Analyysin myötä rakensin aineistooni sopivamman typologian sosiaalisesta tuesta. Esittelen tämän typologian tutkimustulosten yhteydessä luvussa 6.3. Cutronan ja Suhrin malli vaati muutamia muutoksia. Ensinnäkin koodinimien kuvaukset perustin tutkimani aineiston alkuperäisilmauksiin ja tulkintoihini siitä, mitä näiden ilmaisujen toiminnalla tavoiteltiin. Muutoksia vaativat kaikki paitsi informatiivisen tuen pääluokka: Cutronan ja Suhrin typologiassa kuvatun syyllisyyden helpottamisen tulkitsin edustavan arvonantoa enemmän emotionaalista tukea, jonka yhteyteen sen luokittelin. Koska syyllisyyden tunteiden lisäksi aineistossa esiintyi häpeän helpottamista, lisäsin sen syyllisyyden helpottamisen yhteyteen. Verkoston tuen pääluokkaan kuuluvaa aineiston sisältöä kuvasi mielestäni paremmin käsite sosiaalinen kumppanuus (ks. Cohen ja Wills, 1985), joten nimesin luokan tällä tavalla uudelleen. Sosiaalisen kumppanuuden pääluokkaan lisäsin kaksi yläluokkaa, joista toinen oli auttamisen halun ilmaiseminen, joka Cutronan ja Suhrin luokituksessa kuuluu konkreettiseen tukeen. Tulkitsin tämän ilmaisevan pikemminkin yleistä halukkuutta auttaa ryhmän jäseniä kuin konkreettista auttamista, jota aineistossa ei muutenkaan juuri esiintynyt. Lisäksi muodostin sosiaalisen kumppanuuden pääluokkaan uuden yläluokan, toivotukset ryhmälle, jotka olivat aineistossa yleisiä yhteenkuuluvuuden ja kannustuksen ilmaisumuotoja.

Emotionaalisen tuen pääluokkaan tein seuraavanlaisia muutoksia: Fyysisen kiintymyksen muokkasin virtuaaliseksi kiintymykseksi (ks. esim. Coulson ym., 2007), koska kirjallinen aineisto ei mahdollistanut varsinaisia fyysisiä kontakteja, mutta monissa viesteissä kuitenkin osoitettiin kirjallisesti tällaisia kontakteja ja ilmaistiin tunteita. Emotionaalisen tuen luokasta poistin kokonaan kuuntelemisen alaluokan, koska kuunteleminen viittaa kuuntelijan käyttäytymispiirteisiin, joita oli mahdotonta

havaita tekstiviesteistä (ks. Coulson ym., 2007), joskin kuunteleminen näkyi sitten siinä, kun viestiin reagoitiin vastaamalla. Kuuntelematta jättäminen esiintyi puolestaan toisen ohittamisena, jonka luokittelin negatiiviseksi käyttäytymiseksi. Lisäsin emotionaalisen tuen luokkaan alaluokaksi vielä huolenpidon ilmaisun, jollaisia aineistossa tuli useassa episodissa esille. Myös Cutrona ja Suhr (1994) ovat myöhemmin, luokituksensa täydennyksessä versiossa, lisänneet huolenpidon ilmaisun luokituksensa ja emotionaalisen tuen yhteyteen. Konkreettista tukea aineistossa esiintyi ainoastaan aktiivisena osallistumisena kasvokkain tapahtuvien tapaamisten suunnitteluun, joten supistin tämän luokan koskemaan vain sitä.

Laadullisen tulkintatyön ja luokittelun jälkeen laskin, kuinka monta kertaa samanlainen ilmiö esiintyy aineistossa. Laskin luomiini malleihin sisältyvien luokkien frekvenssit eli sen, kuinka monta kertaa kyseinen ilmiö esiintyy aineistossa, sekä näiden prosentuaaliset osuudet. Sekä vuorovaikutuksen laadun että sosiaalisen tuen osalta tein kvantifioinnin episodien ja luokitusrunгон pää- ja yläluokkien tasoilla, koska tämän tasoinen erittely oli mielestäni riittävä ottaen huomioon, että analyysini painopiste oli laadullisessa analyysissä. Lisäksi yhteen episodiin kuului tyypillisesti ainesta monesta yläluokan eri alaluokista, jolloin niiden kuvaileva analyysi oli mahdollinen, mutta määrällinen erittely episodien tasolla olisi ollut mahdotonta. Määrällinen erittely toi lisäarvoa analyysilleni siinä, että pystyin sen avulla kertomaan, missä määrin Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutus oli positiivista tai negatiivista, sekä missä määrin ryhmissä esiintyi sosiaalista tukea ja sen eri muotoja.

5.3.2 Toinen tutkimustehtävä ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Yleistä analyysiperiaatteista

Sovelsin toisen tutkimustehtävän kohdalla eli Voimapiiri-ryhmien jäsenten esittämien käsitysten tutkimisessa laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöinen analyysi sopi toisen tutkimustehtävän selvittämiseen, koska tarkoitukseni oli tuoda esille, millaisia käsityksiä juuri Voimapiiri-ryhmien jäsenillä oli alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista selviytymiskeinoista ja Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresursseina. Tärkeää oli siis pyrkiä siihen, että tutkittavien oma ääni pääsi

mahdollisimman hyvin esille. Pysin ymmärtämään ryhmien jäsenten käsityksiä ja luomaan näistä käsityksistä tutkimustehtävään vastaavan yhtenäisen kuvauksen. Keskityin mahdollisimman puhtaasti aineistossa esiin tuleviin teemoihin, joskin on todettava, että kaikki tutkijan tekemät havainnot ovat aina väistämättä enemmän tai vähemmän teoriapitoisia, sillä havainnot ovat aina tulkintoja, joita värittävät monet tekijät. Tulkintoihin vaikuttavat esimerkiksi tutkijan persoonallisuus, tiedot, taidot, kokemukset ja konteksti, jossa tutkija tulkintojaan tekee.

Aineistolähtöisellä analyysillä viitataan usein grounded theory -nimiseen työtapaan, josta tutkijat ovat käyttäneet suomenkielistä nimeä ankkuroitu teoria. Suomessa käytetään yleisesti myös termejä grounded theory (jatkossa myös GT), aineistolähtöinen teoria ja aineistolähtöinen analyysi, joita käytän jatkossa synonyymeinä. Perusajatuksena aineistolähtöisessä analyysissä on empiirisen aineiston avulla teorian tai käsitejärjestelmän kehittäminen. Lähtökohtana on induktiivinen päättely, yksittäisestä havainnosta yleiseen kulkeva päättely, ja sitoutumattomuus aikaisempaan teoreettiseen tietoon. (Rantala 1999, 201–204.)

Grounded theoryn ovat alun perin kehittäneet Barney Glaser ja Anselm Strauss, jotka julkaisivat ensimmäisen kirjansa aiheesta jo vuonna 1967. Menetelmä on kuitenkin vahvistanut asemaansa vasta 1980-luvun lopulta lähtien. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 164; Silvonen & Keso 1999, 88.) Glaser ja Strauss määrittelevät grounded theoryn tavaksi muodostaa ja kehittää uusia sosiaalitieteellisiä teorioita. GT:n ja sen perusteiden tulkintoja esiintyy tutkijoiden keskuudessa kuitenkin monenlaisia, eikä niistä ole olemassa yhtä ja yksiselitteistä tulkintaa. Sittemmin Strauss ja Juliet Corbin ovat työstäneet koodausparadigmaksi kutsuttua lähestymistapaa, jossa he jakavat analyysin kolmeen vaiheeseen. Tässä tutkimuksessa sovelsin näitä vaiheita, ja GT:n sovellukseni perustui lähinnä Straussin ja Corbinin ajatuksille, jotka he esittävät teoksessaan *Basics of Qualitative Research* (1990; 1998). (Silvonen & Keso 1999, 89–92.)

Korostan omassa analyysissäni sitä, että tarkoitukseni ei ollut luoda varsinaista uutta teoriaa, vaan hahmottaa aineistoani kuvaava käsitekokonaisuus, joka antaa vastauksia tutkimustehtävääni. GT:n kaltainen menetelmä toimi tässä apuvälineenäni. Myös muut tutkijat ovat Glaserin, Straussin ja Corbinin jälkeen soveltaneet GT:n analyysitapaa omin painotuksin. Eri tutkijat ovat esimerkiksi korostaneet vaihtelevin tavoin

aikaisemman tiedon ja teorian merkitystä uutta ja aineistolähtöistä tutkimusta tehdessään. (Rantala 1999, 201–204.) Tutkijoiden keskuudessa esiintyy erilaisia näkemyksiä aineistolähtöisen analyysin toteuttamisen mahdollisuuksista. Kritiikkiä esittäneet tutkijat ovat sitä mieltä, että puhtaasti induktiivisesti etenevä tutkimus ei ole mahdollista. Myös aineistolähtöistä analyysia käyttävä tutkija tekee väistämättä aikaisempiin arkipäivän käsityksiinsä ja teoreettiseen tietoon perustuvia tulkintoja. (Rantala 1999, 201–204.) Tähän näkemykseen viittasin omalta osaltani jo aiemmin. Sovellan aineistolähtöistä analyysia parhaan kykyni mukaan: pyrin pitämään ajatukseni mahdollisimman avoimina aineiston sanomalle ja välttämään sitä, että omat ennakkokäsitykseni ja ajatukseni vaikuttaisivat analyysin tuloksiin. Tiedostan kuitenkin tämän asian problemaattisuuden.

GT:n mukaan tutkimuksen metodisena ytimenä on jatkuvan vertailun menetelmä, mikä tarkoittaa johtopäätösten ja alkuperäisaineiston jatkuvaa vertailua. Yleensä jatkuvan vertailun metodi on esitetty metodologisena työtapana, joka koskettaa kaikkia tutkimuksen vaiheita aineistonkeruusta lähtien aina tutkimusraportin kirjoittamiseen. Jatkuvassa vertailussa on kyse siitä, että koodaus ja analyysi toteutetaan samanaikaisesti rinnakkain eli havainnot ja niiden tulkinnat kulkevat käsi kädessä. Tavoitteena on, että aineistoa ei pakoteta mihinkään ennakkoluokitukseen, eikä mitään aineiston osaa jätetä huomioimatta silloinkaan, jos se vaikuttaa ristiriitaiselta aikaisempien tutkimusten tai teorioiden valossa. (Glaser & Strauss, 1967, 1-21; Silvonen & Keso 1999, 90.) Tässä tutkimuksessa noudatin näitä periaatteita aineiston analyysissa. Koska tutkin valmista aineistoa, en voinut hyödyntää tätä metodologiaa aineistonkeruusta lähtien.

Analyysin eteneminen

Tuomi ja Sarajärvi (2003, 110-115) esittävät aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisen kolmivaiheisena prosessina, jonka vaiheita ovat: 1) pelkistäminen, 2) ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Näiden vaiheiden kaltaiset vaiheet löytyvät myös grounded theoryn mukaisista aineiston koodausvaiheista, joita ovat avoin koodaus, aksiaalinen koodaus ja selektiivinen koodaus (Strauss & Corbin 1998, 101–180). Analyysini etenemisen ohjenuorana sovelsin Tuomin ja Sarajärven (2003) esittämiä sekä grounded theoryn (Strauss & Corbin, 1990; 1998) mukaisia ohjeita aineistolähtöisen analyysin etenemisestä.

Analyysiyksiköksi valitsin sellaisen viestien sisältämän ajatuskokonaisuuden, joka sisälsi tietyn käsityksen kuvaamisen kannalta kaikki oleelliset elementit.

Analyysin ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen (Tuomi & Sarajärvi, 2003, 110-112). Pelkistäminen viittaa grounded theoryn mukaiseen avoimeen koodaukseen, jossa on kyse aineiston pilkkomisesta osiin. Tällöin aineistosta etsitään mahdollisimman pieniä yksiköitä, jotka poikkeavat jollain määritellyllä tavalla toisistaan. Näin syntyville yksiköille annetaan koodinimet. Tarkoituksena on tarkastella myös yksiköiden konteksteja, jolloin tulee mahdolliseksi yksiköiden välisten kytkösten havaitseminen. Tällä tavoin voidaan luoda kategorioita eli abstraktimman tason käsitteitä tutkittavasta ilmiöstä. Avoin koodaus synnyttää runsaasti kategorioita, joiden ominaisuuksiin ja ulottuvuuksiin tulee kiinnittää huomiota. Koodit ja yksiköt voivat olla monen eri kategorian osia eli ne voivat samanaikaisesti liittyä moneen eri kategoriaan. (ks. Strauss & Corbin, 1998, 101-121.)

Tulkitessani ajatuskokonaisuuksien ilmentämiä käsityksiä peilasin niitä aineiston muihin osiin jatkuvan vertailun metodin tavoin. Käsitykset saivat siis merkityksensä aina suhteessa kyseisen käsityksen esittäjän aiempiin viesteihin ja siihen kontekstiin, jossa kyseinen käsitys esitettiin. Pyrin kaikissa analyysini vaiheissa GT:n tapaiseen aineiston jatkuvaan vertailuun, mikä viittaa tekstin hermeneuttiseen tulkintaan, jossa tekstin tulkinnan lähtökohtana ovat tulkitsijan tekstiä ja sen sisältöä koskevat ennakkokäsitykset. (Kakkuri-Knuutila & Ylikoski, 1999, 30-33.) Tällaisia ennakkokäsityksiä itselläni oli ainakin sen suhteen, että tekstissä oli havaittavissa jonkinlaisia kertomuksia siitä, mitkä tekijät tukevat alkoholin ongelmakäytön muuttamista, ja millä tavalla ne tukevat sitä. Analyysini edetessä korjasin tällaisia ennakkokäsityksiäni tekstin ohjaamana. Tulkintatyöni eteni niin sanotussa hermeneuttisessa kehässä, jossa tekstin osa (eli yksittäinen ajatuskokonaisuus) ymmärretään tekstin kokonaisuuden (eli muiden viestien) kautta ja kokonaisuus osiensa kautta. Tulkinnan onnistumisen kriteerinä pidetään tekstin (aineistonäytteet) ja tulkinnan (tulokset) välistä sopusointua. Oleellista on siis tulkinnan ja tekstin sisällön keskinäinen ristiriidattomuus siten, että tulkinta tekee tekstin ymmärrettäväksi. (ks. Mts.)

Tavoitteeni aineiston avoimelle koodaukselle oli se, että käsittelem huolellisesti jokaisen koodin eli ajatuskokonaisuuden sisällön ja ulottuvuudet. Kirjoitin jokaisesta koodista muistiinpanon eli memon, jossa kuvailin, mistä kyseisessä koodissa on mielestäni kyse eli millaista alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavaa keinoa tai resurssia koodi tulkintani mukaan kuvaa. Tällaisen avoimen koodauksen edetessä koodit kytkeytyivät toisiinsa, yhdistelin koodeja ja muodostin uusia koodeja. Koodeista alkoi muodostua erilaisia kategorioita, joissa koodit asettuivat hierarkkisesti tiettyjen yläkoodien alle. Ensimmäisessä koodauksessa analyysini painopiste oli siis koodien luomisessa, niiden ominaisuuksien ja ulottuvuuksien kuvauksissa sekä keskinäisissä vertailuissa -aineiston kokonaisuuden tarkastelua unohtamatta. (ks. Strauss & Corbin, 1990, 61-74.)

Seuraavaksi siirryin aksiaaliseen koodaukseen eli aineiston ryhmittelyyn, jossa on tarkoitus keskittyä tarkastelemaan kategoria kerrallaan tutkittavan ilmiön yhteyksiä ympärillä olevaan kontekstiin. Aksiaalisessa koodauksessa keskitytään siihen, missä ilmiö esiintyy, miten ilmiötä käsitellään ja mitä käsittelystä seuraa. Tällä tavoin kategoriat jäsentyvät useiksi alakategorioiksi, kun käsitteiden välisiä suhteita tarkennetaan ja käsitteiden eroja ja samankaltaisuuksia täsmennetään. (Strauss & Corbin, 1990, 96-115.)

Avoimen ja aksiaalisen koodauksen yhteydessä kirjoitin jokaisesta koodatusta ja ryhmitellystä ajatuskokonaisuudesta memon. Näissä muistiinpanoissa pohdin niitä konteksteja, joissa kukin koodi ja koodeja yhdistävä kategoria esiintyi ja sitä, millaisia merkityksiä kullakin koodilla näytti olevan viestejä lähettäneille henkilöille. Analyysini keskeinen osa muodostui avoimen ja aksiaalisen koodauksen aikana ja memot toimivat tässä merkittävässä roolissa. Tutkimukseni tulokset ja johtopäätökset syntyivät pitkälti näiden työvaiheiden perusteella.

Analyysin viimeisessä vaiheessa, selektiivisessä koodauksessa eli abstrahoinnissa, luodaan korkeamman abstraktiotason teoreettisia käsitteitä aineiston pohjalta. Toteutin myös selektiivisen koodauksen pääosin aineiston perusteella, joskin tässä vaiheessa luin myös selviytymiskeinoihin ja -resursseihin sekä verkkotukiryhmien merkityksiin liittyvää tutkimuskirjallisuutta laajentaakseni kyseisiin aiheisiin liittyvää tietämystäni. Sovelsin GT:n mukaisia ajatuksia: Selektiivisessä koodauksessa valitaan analyysin perusteella keskeinen käsite tai ilmiö, jonka ympärille muodostetaan aineistoa kuvaava uusi tarina. Aineistosta tutkijan tulkinnan mukaan nostetut muut koodit ja kategoriat

pyritään yhdistämään ja suhteuttamaan pääkäsitteeseen. Tällä tavalla koko aineisto pyritään integroimaan tutkimuksen näkökulman eli keskeisen käsitteen ympärille, kun muodostetaan kategorioista ja niiden välisistä suhteista kertomus, joka on uusi käsitteellinen kuvaus ilmiöstä. (Rantala 1999, 208–209; Silvonen & Keso 1999, 92; Strauss & Corbin 1998, 143–161.)

5.4 Tutkimuksen eettisyys

Ennen tutkimustulosten esittelyä kuvaan tässä luvussa tutkimukseni eettisiä kysymyksiä ja sitä, millaisia eettisiä periaatteita tutkimuksessani noudatin. A-klinikkasäätiön osalta tutkimusluvan myönsivät toimitusjohtaja ja kehittämisjohtaja. Kehittämisjohtaja toimi tutkimuslupaa myönnettäessä A-klinikkasäätiön hoito- ja tutkimuseettisen toimikunnan edustajana, ja tutkimukselle saatiin myös eettisen toimikunnan puolto. Tutkijana sitouduin tutkimushankkeen toimintaperiaatteiden mukaisesti noudattamaan A-klinikkasäätiön tutkimuseettisen toimikunnan ja kehittämisyksikön yleisiä tutkimuseettisiä ohjeita ja hyviä tutkimuskäytäntöjä. Tutkimusluvan saamiseksi allekirjoitin vaitiolositoumuksen kahtena kappaleena, ja tutkimussuunnitelman sekä tutkimuksen tulokset kirjasin A-klinikkasäätiön hanketietokantaan. Eettisistä kysymyksistä keskustelin lähinnä Voimapiiri-hankeesta vastaavan projektikoordinaattorin kanssa. Arvioimme, että aineiston tuottaneiden henkilöiden tunnistamattomuus on tässä tutkimuksessa tärkein eettinen kysymys, joten pyrin turvaamaan tutkimushenkilöiden tunnistamattomuuden tutkimukseni kaikissa vaiheissa.

Tutkimustani ohjasivat eettiset periaatteet, jotka liittyivät tutkimusaiheen valintaan, tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohteluun sekä tutkimustyön rehellisyyteen (ks. Hirsjärvi ym., 2004, 25-28). Tutkimusaiheen tärkeys liittyi muun muassa siihen, että uusia päihdetyön palveluja, kuten Voimapiiri-palvelua, tulee tutkia niiden hyötyjen ja haittojen arvioimiseksi. Tutkimukseni oli osa Voimapiiri-palvelun arviointiprosessia, ja sen arvioitiin tuottavan enemmän tietoa ja hyötyä kuin mahdollisia haittoja. Mahdolliseksi haitoiksi arvioitiin ensinnäkin se, että tieto tutkimuksen tekemisestä vaikuttaisi ryhmien jäsenten palvelun käyttöön esimerkiksi passiivisuutta lisäävästi tai muutoin negatiivisesti. Toisena mahdollisena haittana nähtiin se, että ryhmien jäsenet kokevat tutkimuksen tulokset negatiivisesti. Tutkimuksen tekeminen nähtiin kuitenkin

päihdetyön ja sen asiakkaiden näkökulmasta hyvin perustelluksi, koska sen arvioitiin tuottavan tarpeellista tietoa palvelun jatkoa ja edelleen kehittämistä ajatellen.

Voimapiiri-palvelun käyttäjiä informoitiin hankkeesta ja sen arvioinnista heidän liittyessään palveluun internetissä: palvelun etusivulla oli linkki palvelussa kerättävää tietoa koskevaan rekisteriselosteeseen, jossa kerrottiin palvelun käyttöehdoista. Rekisteriselosteessa kerrottiin muun muassa palvelussa kerättävien tietojen hyödyntämisestä palvelun arvioinnissa ja tutkimuksessa. Puutteena tässä kohden oli se, että mikäli asiakas liittyi palveluun matkapuhelimella, oli internetissä liittymistä todennäköisempää, ettei hän välttämättä tullut tietoiseksi rekisteriselosteesta. Toisaalta tästä tutkimuksesta kerrottiin kuitenkin kaikille Me Vähentäjät ja Me Lopettajat – ryhmien jäsenille, ja heidän suostumuksiaan aineiston analyysiin kysyttiin palvelun kautta lähetetyillä tekstiviesteillä. Tutkimuslupaviesteissä (ks. liite 5) kerrottiin tutkittaville kuka tekee tutkimusta ja miksi, luottamuksellisuudesta sekä siitä, että suostumus on vapaaehtoinen ja tutkimukseen osallistumisen voi myöhemminkin keskeyttää. Pyyntöihin vastasi myönteisesti 21 osallistujaa Lopettajien ryhmästä ja 16 osallistujaa Vähentäjien ryhmästä. Tutkimusluvan kielsivät kolme jäsentä, joista kaksi kuului molempiin ryhmiin. 16 viestejä kirjoittaneista jäsenistä eivät vastanneet tutkimuslupapyyntöön.

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tietoisuuteen tutkimuksen tarkoituksesta. Vapaaehtoisuudella tarkoitettiin sitä, että osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujalla oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta tai keskeyttää myöhemminkin osallistumisensa ilman erillisiä perusteita. Tietoisella suostumuksella tarkoitettiin sitä, että tutkimuksen tarkoituksesta kerrottiin osallistujille, joille annettiin myös mahdollisuus esittää tutkijalle kysymyksiä tutkimuksesta. Näin varmistettiin se, että osallistajat ymmärsivät, mistä tutkimuksessa oli kyse. (vrt. Vehviläinen-Julkunen, 1998; Hirsjärvi ym., 2004, 26-27.)

Itse esittäydyin ryhmien jäsenille opiskelijana ja opinnäytetyön tekijänä, mutta muutoin en osallistunut ryhmien keskusteluihin aineistonkeruun aikana 16.7.2008 mennessä. Ensimmäisen tutkimuslupapyyntöviestin lähetti Voimapiiri-palvelusta vastaava projektikoordinaattori. Itse lähetin viestin siitä, että Voimapiiri-palvelun tutkimuksissa

oli kyse myös opinnäytetyöstäni, sekä viestin, jossa kysyin lupaa saada lainata ryhmien jäsenten viestejä tutkimuksessani.

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu myös, että tutkija pyrkii olemaan tietoinen siitä, mitä hän tutkimuksensa eri vaiheissa tekee (ks. Eskola & Suoranta, 1998, 52-60). Pyrin huomioimaan jokaisessa tutkimuksen vaiheessa eettisen näkökulman. Panostin myös tutkimustyöni rehellisyyteen. Käytin mahdollisimman paljon alkuperäisiä lähteitä ja viittasin niihin asianmukaisesti. Raportoin tulokset rehellisesti ja mahdollisimman avoimesti, mutta samalla myös varmistaen, että osallistujien tietosuojaja tunnistamattomuus säilyivät. Osallistujien taustatiedot esitin siten, ettei niistä pysty tunnistamaan yksittäistä osallistujaa. Pyrin välttämään raportoinnissa puutteellisuuksia ja kuvaamaan hyödyntämäni menetelmät sekä tutkimuksen etenemisen vaiheet mahdollisimman huolellisesti. (vrt. Hirsjärvi ym., 2004, 25-28.)

Aineiston suoria lainauksia käytin siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä osallistujaa. Muutin tutkimushenkilöiden nimimerkit ja annoin heille uudet nimimerkit. Suorissa lainauksissa muutin osallistujien tunnistetiedot: ikään, nimimerkkiin, sukupuoleen, paikkakuntaan tai muihin vastaaviin tunnistetietoihin viittasin sulkujen sisällä tai poistamalla tiedot kokonaan ja merkitsemällä tähän kohtaan kaksi viivaa --. Mikäli poistin aineistonäytteestä sellaista, mikä ei liittynyt tulosten kuvailuun, merkitsin myös nämä kohdat kahdella viivalla --.

6 RYHMIEN VUOROVAIKUTUS JA SOSIAALINEN TUKEA

Seuraavaksi kuvaan tutkimustuloksia. Tässä luvussa keskityn ensimmäisen tutkimustehtävän tuloksiin: kuvailen ja tulkitsen Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutuksen laatua ja sosiaalista tukea laadullisesti ja määrällisesti. Etenen tutkimustulosten laadullisten ja määrällisten kokonaisuuksien kuvailusta yksityiskohtaisempaan kuvailuun ja havainnollistan sekä perustelen aineistonäyttein tekemiäni tulkintoja. Vertailen tuloksia samalla aiempaan tutkimukseen, jota esittelin luvussa 4.

6.1 Vuorovaikutuksen laatu ja ilmapiiri

Kuvailen ja tulkiten seuraavaksi ryhmien vuorovaikutuksen laatua ja ilmapiiriä sekä vertailen tuloksia aiempaan tutkimukseen. Tulokset perustuvat aiemmin esittelemääni viestiepisodeiden teorialähtöiseen analyysiin, jossa sovelsin Burnettin ja Buerklen (2004; ks. liite 4.) sekä Ollikaisen (2004; ks. liite 4.) luokitusrunkoja. Näiden luokitusrunkojen pohjalta muokkasin aineistooni sopivamman luokitusrunгон, jonka esitän seuraavassa taulukossa 4. Esittämäni luokat ovat sisällöllisesti osittain päällekkäisiä, mitä kuvaan tulosten kuvailun yhteydessä.

Taulukko 4. Vuorovaikutuksen laadun typologia, Burnettin ja Buerklen (2004) sekä Ollikaisen (2004) malleista aineistoon sovellettu versio

Vuorovaikutusta kuvaava episodi	
Negatiivinen vuorovaikutus	Yhteistoiminnallinen vuorovaikutus
<p>Konflikti</p> <ul style="list-style-type: none"> - kritisointi - eristäminen - erimielisyys/kyseenalaistaminen - ohittaminen 	<p>1) Sosiaalinen</p> <ul style="list-style-type: none"> - rupattelun kaltainen - humoristinen - empaattinen tai emotionaalinen
<p>Konfliktin ratkominen</p>	<p>2) Tiedollinen</p> <ul style="list-style-type: none"> - viittaus tiedon tai avun lähteisiin - henkilökohtaiset kuulumiset ja kokemukset - kysymykset (ryhmälle tai yksilölle) - vastaukset kysymyksiin tai puheenvuoron kommentointi - yhteiset hankkeet

6.2.1 Sosiaalisuutta edistävää ja tietoa välittävää yhteistoiminnallisuutta

Ryhmien vuorovaikutus ja ilmapiiri edustivat pääosin positiivista vuorovaikutusta ja yhteistoiminnallisuutta. Lopettajien ryhmässä yhteistoiminnallista vuorovaikutusta edustivat 116 episodina, joiden sisältämät viestit vastasivat noin 97 prosenttia kaikkien

episodiin viesteistä. Vähentäjien keskuudessa yhteistoiminnallisia episodeja oli 175, joiden viestit edustivat 93 prosenttia episodiin viesteistä. Loput episodeista kuvasivat negatiivista vuorovaikutusta eli konflikteja ja negatiivisen vuorovaikutuksen ratkomista eli syntyneiden konfliktien selvittelyä. Keskeinen ryhmien vuorovaikutusta erotteleva tekijä oli se, että Lopettajien keskuudessa tiedollinen vuorovaikutus painottui suhteessa sosiaalisuutta edistävään vuorovaikutukseen, kun taas Vähentäjien ryhmässä sosiaalisuutta edistävää vuorovaikutusta oli suhteessa enemmän kuin tiedollista vuorovaikutusta. Toisaalta sekä sosiaalisen että tiedollisen vuorovaikutuksen suhteelliset osuudet ryhmässä olivat kohtalaisen lähellä toisiaan; ero näiden välillä oli ryhmästä riippuen 8-17 prosenttia. Seuraava taulukko kuvaa tarkemmin, missä suhteessa aineisto edusti näitä vuorovaikutuksen laadun luokkia.

Taulukko 5. Vuorovaikutuksen laadun erittely Lopettajien ja Vähentäjien ryhmässä

Vuorovaikutuksen luokka	Episodiin lkm. ¹		% kaikkien episodiin viesteistä ²	
	ML	MV	ML	MV
Yhteistoiminnallinen	116	175	97	93
sosiaalinen	48	98	40	51
tiedollinen	68	77	57	42
Negatiivinen	2	6	3	7
konfliktit	1	3	2	4
konfliktin ratkominen	1	3	1	3

¹ ML, N = 118 ja MV, N = 181

² ML, N = 548 ja MV, N = 1 473

Yhteistoiminnallisissa episodeissa korostui joko enemmän sosiaalisuutta edistävä tai tiedon välittämiseen keskittyvä luonne. Sosiaalisuutta edistävää vuorovaikutusta edusti rupattelun kaltainen, humoristinen tai empaattinen ja emotionaalinen vuorovaikutus. Tiedollista vuorovaikutusta kuvasi puolestaan vuorovaikutus, jossa viitattiin tiedon- tai avun lähteisiin, kerrottiin henkilökohtaisia kuulumisia ja kokemuksia, esitettiin kysymyksiä ryhmälle tai tietyille henkilöille sekä vastattiin muiden esittämiin kysymyksiin tai kommentoitiin toisen esittämää puheenvuoroa. Lisäksi tiedolliseen vuorovaikutukseen sisältyivät yhteiset hankkeet, jotka tarkoittivat kasvokkain tapahtuvan tapaamisen suunnittelua. Tapaamisesta keskusteltiin ainoastaan Vähentäjien ryhmässä kolmessa episodissa. Kuvailen seuraavaksi tarkemmin, millaisesta vuorovaikutuksesta näissä episodeissa oli kyse.

Empaattiset ja emotionaaliset episodit edustivat ymmärryksen, välittämisen, huolenpidon ja tunteiden osoituksia. Ryhmien jäsenet osoittivat ymmärrystä toisilleen esimerkiksi samaistumalla toistensa kokemuksiin. He osoittivat välittämistä ja huolenpitoa toisiaan kohtaan. Molempien ryhmien ilmapiiri oli pääosin lämmin ja avoin – sellainen, jonka vallitessa saattoi kertoa aroistakin asioista ja ilmaista vaikeitakin tunteita.

Viuhti: *"Mulla alkaa taas olla univaikeudet historiaa. Tai niin no joo, tarviin tenoxia nukahtamiseen, mutta sentään sillä nukahdan. Pitkään valvoin tuonne kahteen, kolmeen vaikka olin ottanut tenoxin. Sinäkin varmasti saat avun nukahtamislääkkeistä Tytti - ei niitä turhaan tarvitse pelätä. Tilapäisesti minäkin toivon niitä käyttäväni. Mukavaa tiistaita kaikille! Miten muumi?"*

Viuhti: *--- "Mutta huonot uutiset on, että mulla oleva krooninen vakava sairaus on huonontunut aika reippaasti ja ennuste ei ole kummoinen. Joten nyt v....taa sen verran, että lähdän suoraan sanottuna baariin parille suoraan kulkematta lähtöruudun kautta. Parempaa tiistaita teille! Ja Niiskulle tsemit!"*

Muumi: *"Mulla pää selvänä, tytär tulee kohta kotiin. Mutta aivan järkyttävä uupumus! En jaksais sormeeni nostaa. Kurkkukin kipee, lieneekö muukin kun alknöpö."*

Muumi: *"Tsemppiä Viuhti! Mullakin diabetes riesana, samoin tyttäreillä. Onko mitään mitä voisit ite tehdä tilanteen parantamis.tai edes hidastamiseksi? Olen pahoillani"*

Viuhti: *"Kiitos muumi. Tosi ikävää, että teillä on diabetes - senkään kanssa ei ole leikkimistä. Ei tässä valitettavasti oikein mitään voi tehdä. Mutta ei voi mitään, oli tämä osin odotettavissakin. Nyt baarissa mutten aio jäädä viihtymään."*

Viuhti: *"Kiitos myös Tytti! Olen juonut 1.5 siideriä ja kohta kotio. Ei ne murheet baarissa parane kuitenkaan."*

Tiuhhti: *"Suojelusenkeleitä sinulle Viuhti. Ei tuoppi maailmaa kaada, eikä kaksi. Koeta jaksaa... Tuolla lääkäri vastaa palstalla se läkäri totesi, että yksikin kerta alkoholia voi sekoittaa unirytmien ja nukahtamislääkkeiden rinnalle päihdehoitoa. Voi vittu, mä oon taas ihan sekisin, että ehkä mä sittenkin olen alkoholisti ja tarviin päihdehoitoa ja silleen. Sillä oli jotenkin sellainen suhtutuminen niihin lääkkeisiin, että riippuvaisille ne ei"*

Tiuhhti: *"...ne ei sovi, koska niihin voi siirtyä se riippuvuus ja mä sitä miettiessäni että ,joo, ei sovi, ja jos mä ikinä vielä juon niin sitten mä taas valvon sen kaksi viikkoa...Mulla on kyllä nyt ollut mielessä siideri. PMS päällä ja eilen teki mieli, vaikken juonut. Ajattelin että pääsen yli. Otin vadelma limun, vaikka se lääkärin vastaa olikin mielessä ja ehkä just siks. VKL olis ne juhlat... Entä jos mä oikeasti joudun sitt taas"*

Tiuhti: "...taas valvomaan. Sairaastumisen edessä sitä tulee nöyräksi. Älä ruoski ainakan itseäsi. Musta alkaa tuntumaan että tämä marina täällä mulla on jotain, en mä tiedä, jotain kun ei oo muuta. Ehkä mun pitäis mennä päihdehoitoon. Ja lakata valittamasta. Hoitaa itseni, jos kerran on jotain hoidettavaa ja lakata veivaamasta. Mulla Viuhti ei ole sulle sanoja. En halua mitään kliseitä. Mä käyn päiväunille. Masentaa."

Viuhti: "Kiitos myös Tiuhti. Kieltämättä masentaa minuakin."

Lopettajien ryhmässä empaattisen ja emotionaalisen vuorovaikutuksen rooli erosi Vähentäjien vuorovaikutuksesta siinä, että Lopettajat suhtautuivat keskimäärin Vähentäjiä kriittisemmin hyvin empaattista ymmärrystä korostavaan vuorovaikutukseen ja 'pään silittelyyn'. Lopettajat kannustivat toisiaan ankaran 'totuuden' kohtaamiseen. Lisäksi he tukivat pääosin vain täysraittisuuden tavoittelua. Vähentäjien keskuudessa puolestaan osoitettiin empatiaa erilaisia henkilökohtaisia tavoitteita kohtaan, eikä ryhmässä arvioitu Lopettajien tapaan sitä, millainen empaattinen toisten tukeminen voi olla 'karhunpalvelus' tuen vastaanottajalle. Seuraava Lopettajien keskustelua kuvaava episodi toi esille sen, kuinka kovin empaattiseen vuorovaikutukseen suhtauduttiin monesti kriittisesti.

Lilli: "Lauantaiaamu:te jotka heräätte ilman krapulaa nyt,tiedätte tehneenne hyvin.Te jotka ette:Me Lopettajat ei hylätä!Kannetaan toisiamme.Kaikki kaatuu vuorollaan.Jospa joku päivä kaikki lopetamme kaatuilun ja teemme hyvin jollekin.Teitpä mitä vain eilen:elämä jatkuu,maailma pyörii!Halusimmepa tai emme:)"

Tassu: "Toisten tuki on todella tärkeää.Mun mielestä paras tuki ei kuitenkaan ole päähän silittely.Se on pitemmän päälle karhunpalvelus."

Teppo: "mainitsemasi pään silitys verrattavissa allensa laskemiseen. Ei mikään satu niinkuin karu totuus..."

Lilli: "Hohhoijaa...Luulenpa kuitenkin että tajusitte pointtini.Ei kai kukaan tosissaan yrittävä täällä pyörisi...Jaksan uskoa vielä,että kaikki eivät koe olevansa täydellisiä ihmisiä eivätkä vaadi sitä ystäväpiiriltäkään.Saa melko pian huomata olevansa yksin..."

Tassu: "minä kerron omakohtaisista asioista.minua taputeltiin päähän ja se palveli hyvin alkoholista nimittäin mahdollisesti juomisen jatkamisen."

Rupattelun kaltaista vuorovaikutusta edustivat ryhmässä episodit, joissa korostui sosiaalisuuden ylläpito, ajanviete ja yhdessäolo. Tällaiset rupattelut ilmensivät usein myös yhteenkuuluvuuden tunteita, joita ryhmässä tuotiin eri yhteyksissä esille. Lisäksi

rupatteluun yhdistyi monesti keskustelun humoristinen luonne, erityisesti Lopettajien keskuudessa onnistumisten ja raittiuden tuoman elämänilon jakaminen humoristiseen sävyyn ja myönteisiä tunteita ilmaisten. Seuraavassa on näyte Lopettajien keskustelusta, joka edusti sosiaalista rupattelua ja samalla myös ryhmäkesustelun ensimmäistä episodina.

Peikko: "Missä lopettajat luura? Jos ymmärrän oikein, on tämä oikeasti lopettaneille tai oikeasti lopettamista yrittäville. Mulla 501 vrk nyt tipattomana ja hyvin pyyhkiä. Huonoinkin raitis päivä on ollut parempi kuin päivät juoma-aikana. :)"

Peikko: "Hiljaista edelleen. Toisaalta, mitäpä sitä enää kelaamaan jatkuvasti kun on lopettanut? Oivallus, joka pisti miettimään heti aamutuimaan. Annanpa ajatuksen muhia. Näköjään yleiseltä puoleltakin on tosilopettajat hiljentyneet. Enkä usko, että juomassa ovat. Mukavaa päivää kaikille. :)"

Nalle: "Kiitos samoin Peikko, ei olla tosiaanka juomassa, vaikka pullot kyllä illalla kilisi meilläkin. Oli kuusi ystävää koolla, polteltiin kynttilöitä ja juttu lensi ja nauru raikui, minullakin epäiltiin vahvasti olevan pilopullo jossain kaapissa, kun nauroin niin makeasti, sanoin että on se, mutta sitä ei ole vielä korkattu:) Että voi olla hauskaa ilman viinaakin ja silloinhan se on myös aitoa."

Peikko: "Niin. Lopettajilla/lopettaneillahan ei ole piilopulloja. Ei myöskään "julkipulloja." :)"

Nalle: "Ei oo nii...piilo eikä julki...mutta ei näytä olevan oikein keskustelun aihehtakaa. Mistä puhuttais? Vaikka siitä että mulla oli tänä aamuna pää kipeä kun heräsin, ei,ei ollu piilo eikä julki sellaisen takia, oli vaan. Isäntä joi illalla viinat ja mulle päänsärky:)"

Peikko: "Niin, mistäpä täällä kirjoittelisi? Ei ainakaan kun ei ole viinan himoja. On se mahtavaa kun on siitä orjuudesta vapautunut. :)"

Tiedon välittämistä kuvaavan vuorovaikutuksen osalta kysymykset ja vastaukset sekä henkilökohtaisten kuulumisten ja kokemusten kertomukset olivat tyypillisimpiä tapauksia. Näiden jälkeen yleisiä olivat myös viittaukset erilaisiin avun ja tiedon lähteisiin. Yhteisistä hankkeista keskustelu rajoittui tapaamisen suunnitteluun Vähentäjien ryhmässä. Kokonaisuudessaan kokemuseräisen tiedon jakaminen oli yleisempää kuin viittaukset muihin faktatiedon lähteisiin tai asiantuntijatiedon jakaminen. Keskustelijat vaikuttivat innokkailta paitsi kertomaan omia elämäntarinoitaan, myös vastaanottamaan toistensa tarinoita. Seuraavassa on esimerkki Lopettajien keskustelusta liittyen avun lähteisiin ja selviytymisresursseihin. Episodi

kuvaa myös ryhmille tyypillisiä kysymys-vastaus –ketjuja sekä jäsenten kannustamista avun hakemiseen.

Taru: "Miten A-klinikalle pääsee? voiko sinne mennä vaan, vaan täytyykö olla joku lähetetms?"

Nelli: "A-klinikalle voi vain mennä päivystysaikana joka on yleensä aamusta. Lähetettä ei tarvita. Joten onnea matkaan. Itse istuin siellä pari viikkoa sitten ja en ole eläissäni tuntenut itseäni niin surkeaksi ja epäonnistuneeksi! Se on oikeasti kova paikka! ! ! Mut tätä mä haluan, selvänä olemista"

Teppo: "Minä ilmoitin työterveyshoitajalle haluni mennä A-klinikalle, ja hän varasi minulle ajan. Ei sen vaikeampaa! Rohkeasti vaan!"

Taru: "Elokuussa sitten. On kuulemma heinäkuun kiinni. Oletteko saaneet apua sieltä, ja jos, niin millaista? keskustelua/lääkitystä/muuta apua?"

Lilli: "hip hei, taas yksi paikka lisää joka on kii heinäkuun...:(Ihan arvauskeskuslääkäri voi määrätä lääkkeitä, ja sitten keskusteluapua ennen ens kuuta on Aa-ryhmissä, ne ei vissiin oo lomilla? hienoa että jaksat hakee apua, Taru. Toiv. tää rinki auttaa myös."

Taru: "Kiitti Lilli. Kyllä se tästä etenee. Ihmettelen vaan, miksi juuri heinäkuun kiinni, keskikesä juuri sitä pahinta ja vaikeinta aikaa minun mielestä. Ajattelin soittaa huomenna arvauskeskukseen. Niin ja kyllä ne AA-ryhmät varmasti kokoontuu ihan normaalisti, täytyy ottaa asiasta selvää. :)"

Teppo: "Keskusteluapua mä ainakin oon saanut. Sen jälkeen huomasin, etten olekaan IHAN niin kova jätkä, mitä luulin. Paljastan reilusti silmäkulman kostuneen"

Henkilökohtaisten kuulumisten ja kokemusten kertomuksissa esiintyi erilaisia aikajäniteitä: kertomukset koskivat sekä nykyhetken tapahtumia että päivien, kuukausien tai vuosienkin takaisia tapahtumia. Toisinaan kertomukset kattoivat jopa melkein koko nuoruus- tai aikuisiän. Osallistujat kertoivat usein tarinoita siitä, kuinka alkoholista oli tullut ongelma, millaiset kokemukset olivat motivoineet tavoittelemaan alkoholin käytön muutosta, ja millaiset tekijät olivat tukeneet tavoitteen saavuttamista. Esille nostettiin myös syitä Voimapiiriin liittymiselle. Seuraava näyte on esimerkki tällaisesta tarinamuotoisesta viestistä, jossa juuri Lopettajiin liittynyt Eemeli esittelee itseään.

Eemeli: "Hyvää uutta vuotta kaikille! Olen Eemeli, (ikä) ja otin viimeiset lonkeroni lauantaina, 12 kpl meni. Puoli vuotta olen käyttänyt "sivistyneesti" mutta huolestuin, rupesi hieman lipsumaan, siksi nyt lopetuspäätös. sitä ennen olin raitis 1v10kk. Raittiusjaksoa ennen

olin kyllä kova kännäilemään useamman vuoden ajan, että olen nyttemmin ymmärtänyt olevani alkoholisti."

6.2.2 Konflikteja ja niiden ratkomista

Kuvaan seuraavaksi ryhmissä syntyneitä konflikteja ja niiden ratkomista perusteellisesti, koska nämä episodit kuvaavat varsin hyvin ryhmien vuorovaikutukseen kokonaisvaltaisesti heijastuvia piirteitä sekä ryhmien välisiä eroja. Molemmissa ryhmissä vallitsi kuitenkin yhteistoiminnallisuus ja negatiivista vuorovaikutusta edustavia konflikteja esiintyi vain muutamia. Lopettajien keskuudessa esiintyi yksi varsinainen konfliktitilanne ja sitä ratkova episodi. Nämä episodit kattoivat kolme prosenttia kaikista episodien viesteistä. Vähentäjien ryhmässä konflikteja ja niiden ratkomista esiintyi kuudessa episodissa, ja seitsemässä prosentissa episodien viesteistä.

Konfliktit sisälsivät molemmissa ryhmissä kritisointia, eristämistä, voimakkaita erimielisyyden osoituksia ja kyseenalaistamista sekä näihin vastaamista. Lisäksi Vähentäjien keskuudessa tuli esille kokemuksia toisen ohittamisesta eli toisen lähettämän viestin 'kuuntelematta' jättämisestä, mikä koettiin loukkaavana. Konflikteissa esiintyi myös yhteistoiminnallista vuorovaikutusta, mikä kertoi siitä, että konflikteja pyrittiin ensinnäkin välttämään, ja toiseksi konfliktin syntyessä vuorovaikutusta pyrittiin muuttamaan yhteistoiminnalliseen suuntaan. Konfliktitilanteet pyrittiin lähes poikkeuksetta ratkomaan ja niitä soviteltiin ryhmän jäsenten kesken. Episodeista oli tulkittavissa, ja ryhmien jäsenet totesivat myös itse, että esimerkiksi erimielisyydet ja näkemysten kyseenalaistamiset sekä konfliktien yhteydessä esiintyneet tunteiden purkaukset vaikuttivat ryhmien jäseniin myös positiivisesti. Konfliktien yhteydessä tuli esille erilaisia ja uusia näkökulmia, jotka saattoivat auttaa oman tilanteen tarkastelua uudella tavalla ja tukea edistymistä kohti omaa tavoitetta. Konfliktit näyttivät toimivan myös vapauttavina tilanteina, joissa pystyi purkamaan omia voimakkaitakin tunteita. Konfliktien negatiivisia vaikutuksia näyttivät olevan ainakin hetkellisesti mielihäpa, ahdistus, halu poistua ryhmästä tai eristää toinen ryhmän jäsen ryhmästä. Näitä negatiivisia vaikutuksia kuitenkin lievennettiin ryhmissä siten, että syntyneet ristiriidat saatiin kaiketi tyydyttävällä tavalla selvitettyä.

Lopettajien keskuudessa negatiivisista episodeista toinen edusti konfliktin syntymistä ja toinen sen sovittelua. Konfliktin laukaisivat suorasanaiset viestit, joissa oli kyse alkoholismien määrittelystä sellaisena sairautena, josta voi toipua ainoastaan lopettamalla käyttö kokonaan. Toisena alkoholismien mahdollisuutena esitettiin juomisen ja sen aiheuttamien haittojen paheneminen. Tällainen alkoholismien joko tai –ilmiön mukainen määritelmä on AA:n uskomusten mukainen. Lopettajien keskusteluissa tuli usein esille, että omat ja muiden alkoholistien kokemukset yleistettiin koskemaan kaikkia alkoholisteja. Tämän kaltaiset viestit herättivät kritiikin esittämistä kyseisiä kirjoittajia ja ryhmän ilmapiiriä kohtaan. Ryhmän ilmapiiri koettiin tällöin epämiellyttävän kriittiseksi ja tuomitsevaksi. Toisinaan kritisointi kohdistui myös persoonaan ja ryhmän jäsentä yritettiin eristää ryhmästä. Seuraavassa on tällaista konfliktia kuvaava Lopettajien episodi, jossa tulee esille myös se, kuinka osa ryhmien jäsenistä pohti, mihin ryhmään he ylipäätään haluaisivat kuulua.

Peikko: *"Se vain on niin, että jos päättää lopettaa, on lopetettava arpominen asian kanssa. Ja jos se on ylivoimaista, niin silloin se ei onnistu. Omin voimin hyvin harva onnistuu. Juuri omavoimaisuus on suurin este. Siksi moni menettää lähes kaiken, ennen kuin ymmärrys voittaa, tai menee henki."*

Hemuli: *"no tässä krapula tulee päälle. Täällä on aika kriittinen ilmapiiri tuo peikko on pahimman lajin lopeyyaja ei anna toisten olla"*

Hemuli: *"---Kysynkin miten sinne vähentäjiin pääsee. Kun täällä on tuomitseva ilmapiiri lähinnä peikon johdosta"*

Peikko: *"Kuules Hemuli kun lopettajia on vain yhtä lajia. Lopettelihoita on enemmän. Minä olen kokenut ITSE kaiken muun, paitsi eläimiin ja lapsiin sekaantumisen. Siksi en lässytä enää vaan kirjoitan asioista niiden oikeilla nimillä."*

Hemuli: *"sinä olet kun lahko saarnaaja lopeta tuo"*

Hemuli: *"anna ihmisten kokea selvinpäin kaikki äläkä aina ennustele uhkakuvia sinä olet se pahimmanlainen lopettaja joka aina sanot että näin tulee käymään jokaisella on omia kokemuksia että hais home"*

Peikko: *"Tuo on sinun mielipiteesi. Pidä se. Mitä lahkoihin tulee, olen hyvin kaukana niistä. Sen sijaan olen käynyt pohjalla, jossa uho muuttuu itkuksi."*

Hemuli: *"kuule ihan sama oletko käynyt pohjalla ja onko kansipantu kiinni nähtävästi ei töivöisin ettet julistaisi sitä täällä mehän ollaan vain lopettajia älämainosta että minä olen JUNKKU JA LOPETA itsesiys"*

Hemuli: *"Peikko mene kaiken taitavana nyt POIS"*

Muut kirjoittajat nousivat aktiivisesti ja rakentavassa hengessä sovitteluun syntynyttä konfliktitilannetta. Kritisoinnin kohteeksi joutunutta puolustettiin, ylistettiin ja häntä pyydettiin jäämään ryhmään. Moni osoitti yksimielisyyttä tämän vahvasti AA:han uskovan jäsenen esittämien näkemysten kanssa, ja moni myös kertoi kokevansa suorasanaisuuden toimivan pikemminkin tukena kuin haittana taistelussa alkoholismia vastaan. Nämä havainnot kertoivat myös siitä, että raittiudessaan pitkälle edenneellä ryhmän jäsenellä oli valtaa ryhmässä: häntä kuunneltiin, arvostettiin ja puolustettiin, vaikkakin hänen viestinsä myönnettiin olevan monesti "aika rankkaa tekstiä".

Ryhmien keskusteluille oli tyypillistä, että konfliktin yhteydessä kirjoittaneet jäsenet selvittivät käyttäytymistään ja myös pahoittelivat sitä, että heidän viestinsä olivat vaikuttaneet negatiivisesti muihin ryhmän jäseniin. Kokonaisuudessaan ryhmien vuorovaikutusta näytti hallitsevan sosiaalinen normi siitä, että pyrkimyksenä oli viime kädessä yhteistoiminnallisuus ja vihamielisyyden karttaminen. Seuraavassa on Lopettajien episodi, jossa konfliktin ratkominen ja sovittelu tulivat esille.

Tiikeri: *"En usko että Peikko täällä todellakaan yrittää tuomita ketään, eiköhän meistä jokainen tee omat valintansa... ? Hyviä neuvoja ennemminkin Peikon suunnalta tullut, aika rankkaa tekstiä vaan mutta totta joka sana! --"*

Peikko: *"Hemuli, jos sinä raitistut sillä että minä pysyn poissa, niin sehän sopii. :) En kirjoittele siksi, että pelkäisin joutuvani juomaan. Se aika on ohi. Tulen puolen vuoden kuluttua onnittelemaan sinua raittiudestasi, jos siihen on aihetta. Opasta samalla muutkin raittiuteen. Jos joku haluaa vaihtaa kuulumisia, sen voi tehdä yksityisviestillä. :)"*

Eemeli: *"-- Kuoleman portilla olen itse ollut pari vuotta sitten, monta viikkoa meni teholla ja jälkiä jäi. Siksi mikään sanominen ei ole liikaa, asia on kuolemanvakava. Toivon Peikon jatkavan, hän ei pahaa tarkoita."*

Hemuli: *"olkoon Peikko vain täällä ylipappina koetan ohittaa hänen viestit ja yritän olla vähemmän linjoilla. Toivottavasti minusta ei tulisi tollainen kun se päivä koettaa että olen ollut vuoden jos toisenkin kuivilla"*

Nalle: *"hei...pääsikä Peikko purasemaan jotakuta persauksille:)kun tulee noin tiukkaa tekstiä. Älä tee sitä Peikko enää:)en ehtinyt lukea kaikkea, että mitä on tapahtunut, tuo oli arvaus. Mutta älä Peikko lennä pois, sua tarvitaan edelleen täällä, minun raitistumisen tiellä ainakin olet ollut äärettömään hyvä tuki ja esimerkki, kiitos siitä."*

Tassu: ”--- Täällä on ollut aika voimakasta ajatusten vaihtoa puolin ja toisin. Mä oon kyllä samoilla linjoilla Peikon kanssa tossa lopettamisasiassa. Ei tule onnistumaan ennen kuin mieli on niin nöyrä, että on valmis vastaanottamaan ja hakemaan apua.”

Hemuli: ”Peikolle arvostelin sinua ja ei siinä mitään ole vaan kaikkien kuulolla minä sanoin vain kun kiukutti kaikkien arvostelu ja sinä olit kohteena nähtävästi”

Edellä kuvatut episodit havainnollistavat sitä, kuinka ryhmän jäsenet kokivat osan viesteistä hyvin eri tavoin. Viestit, jotka toisista tuntuivat kritisoinnilta, tuomitsemiselta, arvostelulta tai muulla tavoin negatiivisilta, olivat toisten mielestä ihailtavan suorasanaisia ja sisällöllisesti relevantteja. Seuraavasta viestistä tulee esille, mitä suorasanaisuus saattoi merkitä ryhmän jäsenelle:

Nelli: ”on aika jännä huomata kuinka suoria kommentteja uskallatte sanoa. Mielestäni se on hyvä. Jo se paapominen ja säälin kerjääminen saakin loppua. Me halutaan lopettaa kokonaan ja sillon pitää myös itse nostaa 'kissa pöydälle' vaikka se sattuu. -- Huomaan psyykkaavani itseäni!”

Edellä olevat näytteet olivat kertomuksia Lopettajien kulttuurista, mikä näyttäytyi täysraittiuutta ja siihen pyrkimistä ihannoivana sekä näistä poikkeavia näkemyksiä syrjivänä kulttuurina. Ihailun kohteena olivat henkilöt, jotka olivat onnistuneet lopettamisessa tai tosissaan siihen pyrkivät. Heille sallittiin tietynlainen ’opettajan’ asema ryhmässä, ja heillä oli valtaa myös viestien määrässä mitattuna. Kritiikkiä kohdistettiin usein ajatuksiin alkoholin käytön vähentämisestä lopettamisen sijaan, ja ryhmän kulttuuri näytti perustuvan pitkälti AA:n mukaisiin ajatuksiin.

Vähentäjien ryhmässä syntyi kolme konfliktitilannetta, joita myös rakentavasti ratkottiin yhteisvoimin. Näissä kiistoissa oli kyse lähinnä siitä, miten alkoholismi, suurkulutus ja kohtuukäyttö määritellään, voiko alkoholisti oppia kohtuukäyttäjäksi, ja millainen toiminnan muutos voidaan lukea onnistumiseksi ja selviytymistarinaksi. Lisäksi erimielisyyksiä syntyi, kun ryhmässä kirjoittelua arvosteltiin siitä, ettei se koostu rakentavista ja napakoista sekä terapeuttisista viesteistä, vaan ajautuu välillä turhaksi väittelyksi. Osa jäsenistä toi esille, että oikeus ylipäätään arvostella kirjoittelua edellyttää kyseisen henkilön omaa panosta ryhmän ajatusten vaihtoon, eikä vain ajoittainen arvostelu ole siten perusteltua. Tästä voidaan päätellä, että vuorovaikutuksen

muotoutuminen nähtiin yhteisvastuullisena. Seuraavassa on katkelma Vähentäjien episodista, joka kuvaa paitsi näitä ilmiöitä, myös ryhmän jäseniä yhdistävän tavoitteen tärkeyttä.

Peikko: "Niin, toivottavasti tänne alkaa kirjoittaa joku, joka on onnistunut siirtymään ongelmasta kohtuukäyttöön ja siitä on hänellä pitempiaikainen näyttö. Joku sellainen voisi kait antaa toimivia, omaan kokemukseen pohjautuvia vinkkejä niille, jotka vähentämään pyrkivät."

Tiuhiti: "Säkö olet Peikko sitämieltä, etten mä ole onnistunut siirtymään ongelmasta juomisesta kohtuukäyttöön, vaikka olen sitä koettanut sullekin todistella tässä jo pidemmän aikaa. Tässä se taas nähdään miten taitavasti ohitetaan. Jos annokset tän vuoden puolella on viikkotasolla 12-0, kuukaudessa noin maksimissaan se 20? Mitä se sitten on jos ei kohtuukäyttöä?"

Tiuhiti: "Ja mitä helvettiä mun ylipäättään pitää TODISTELLA kenellekään. Kerropa sinä, opettaja, miten SUN mielestä kohtuukäyttö määritellään?"

Neiti: "Tuo kohtuukäytön määrittely on aika kinkkinen juttu. Mielestäni sen voi jokainen tehdä itse itselleen sopivaksi. Jokainen muutos siihen suuntaan, että kulutus laskee, on hienoa! Se, joka täällä kirjoittelee, on tiedostanut itsellään olevan ongelman ja siitähän saa kirjoitella. Menee sitten hyvin tai huonosti."

Pulla: "toinen fakta on myös, että osa suurkuluttajista toipuu kohtuukäyttäjiksi, osan taas on luovuttava alkoholista täysin. toiset tarvitsee muutokseen apua, toiset tekee sen itse."

Peikko: "Tiuhiti, mikä ed. viestissäni sai sinut ärtyisäksi? Minähän toivoin vain, että joku kohtuukäytössä pitkään onnistunut alkaisi neuvoa MUITA kohtuuseen pyrkiviä. -- Ja faktaa: ALKOHOLISTISTA ei tule kohtuukäyttäjää."

Pulla: "-- Peikko, alkoholista voi tulla kohtuukäyttäjät ja tämä on faktaa. ota asioista selvää, mua risoo siin tommonen paatoksellinen saarnaaminen, juuri tuollainen "tämä on ainoa oikea tie, minä tiedän kaiken". täysin yksisilmäinen olet ja toivonkin sinun siirtyvän lopettajien puolelle, me olemme vähentäjiä"

Peikko: "Pullalle **alkoholistista voi tulla kohtuukäyttäjät ja tämä on faktaa. ** Noin minäkin uskoen. En usko enää, koska nyt tiedän. Mutta panen pisteen tälle keskustelulle, koska tästä on turha kinata. Jokainen tietää eräänä päivänä, onnistuuko vähentäminen vai ei. Se on sitten oma KOKEMUS, ei luulo. :)"

Viuhiti: "Käytät Peikko aika tehokkaasti induktiivista päättelyä omasta tapauksesta yleistäen KAIKKIIN tapauksiin. Jos yksikin alkoholisti on onnistunut kohtuukäyttöön siirtymisessä joskus maailman historian aikana niin väitteesi on siis väärä. Ja jotenkin uskon, että näin on. Ei taida ihan maanvetovoiman kaltainen laki olla kuitenkaan."

Seuraava näyte tuo esille, kuinka syntyneitä konflikteja pyrittiin ratkomaan. Näyte osoittaa, että viime kädessä osallistujien tarkoitus konfliktin yhteydessä oli toisten tukeminen, mutta vahvat erimielisyydet ajoivat tilanteen väittelyksi.

Peikko: "joskus maailman historian aikana niin väitteesi on siis väärä." No olkoon niin. :)

Tarkennan sen verran, että kerron paitsi itsestäni, tässä tapauksessa alkoholisteista, joita tunnen satoja. Yksikään ei ole pystynyt kohtuuteen monista yrityksistä huolimatta. Hyvin monet eivät ole palanneet edes juomattomuuteen, vaan ovat taantuneet rappiolle asti."

Viuhki: "Joo, kyllä mä ja me uskotaan Peikko, että sulla on kokemuspohjaa. Ehkä se sitten on vaan todettava, että yksikään meistä täällä kirjoittajista ei ole alkoholisti vaan suurkuluttaja kun vielä (kehtaa) uskoa kohtuukäyttöön tai ainakin VÄHENTÄMISEEN. Itsellä hyvä olo kun on taas korkki kiinni ja tänään elokuviin :)"

Peikko: "* Ehkä se sitten on vaan todettava, että yksikään meistä täällä kirjoittajista ei ole alkoholisti vaan suurkuluttaja* Tuota todella toivon minäkin. Jaha, nyt lähdän kalaan. :)"

Pulla: "olen samaa mieltä Neidin kanssa.en todellakaan ymmärrä miksi,Peikko,haluat seurata ja osallitua vähentäjien keskusteluun,et kuitenkaan ilmeisestikään ole vähentäjä vaan lopettaja,joten ajatusmaailmasi sopinee sinne palstalle paremmin.me emme tarvitse pelastajaa,vaan keskustelua samanhenkisten kanssa.hyvää jatkoa sinulle kuitenkin Peikko, valitsemallasi tiellä.me olemme myös valinneet omamme."

Yhteenvetona ryhmien vuorovaikutuksen laadusta voidaan todeta, että vuorovaikutus oli molemmissa ryhmissä enemmän rohkaisevaa kuin lannistavaa, joskin konfliktit osoittivat, että vuorovaikutus ajautui välillä tiettyjä jäseniä syrjiväksi ja lannistavaksi. Ryhmän jäseniä yhdistävä tavoite ja siihen sitoutuminen näyttivät vaikuttavan paljon vuorovaikutuksen laatuun: ne pitivät yllä ryhmän sisäistä koheesiota ja ilmapiirin harmoniaa. Ryhmäläiset korostivat eri yhteyksissä ryhmän jäseniä yhdistävän tavoitteen mukaan muotoutunutta sosiaalista identiteettiä, jonka he esittivät positiivisessa valossa. Konfliktit syntyivät näkemuseroista, joissa taistelivat erilaiset määritelmät alkoholin ongelmakäytöstä ja toipumisen mahdollisuuksista. Konfliktit toivat suorapuheisesti ja tunteiden ilmaisua säästelemättä esille erilaisia näkökulmia, joiden esiintymistä osa jäsenistä piti omaa oppimis- tai selviytymisprosessia tukevana, kun taas osa koki väittelyjen heikentävän ryhmän terapeutista vaikutusta ainakin hetkellisesti. Negatiivista käyttäytymistä esiintyi myös muissa pääosin yhteistoiminnallisissa episodeissa, mutta tulkitsin niissä yhteistoiminnallisuuden voittavan konfliktin syntymisen, minkä pystyin havaitsemaan reaktioista kyseisiin viesteihin.

6.2 Sosiaalinen tuki: tietoa, ymmärrystä, arvontoa ja kumppanuutta

Seuraavaksi kuvaan ryhmien yhteistoiminnallisissa vuorovaikutusepisodeissa esiintyvää sosiaalista tukea. Lopettajien ryhmässä 114 episodissa (N = 118) esiintyi sosiaalista tukea. Nämä episodit kattoivat yhteensä 528 viestiä eli 80 prosenttia kaikista Lopettajien viesteistä. Vähentäjien ryhmässä puolestaan 169 episodissa (N = 181) esiintyi sosiaalista tukea, ja nämä episodit sisälsivät 1 355 viestiä eli 89 prosenttia kaikista Vähentäjien viesteistä.

Muutamissa pääosin positiivista sosiaalista tukea sisältävissä episodeissa oli lisäksi joitain negatiivisen käyttäytymisen piirteitä, kuten kritisointia ja kyseenalaistamisia, jotka aiheuttivat hetkellisiä mielipahan kokemuksia. Ryhmien jäsenten reaktioiden perusteella tällaisten episodien painoarvo kääntyi kuitenkin nopeasti vielä saman episodin aikana positiiviseksi, kun esimerkiksi väärinymmärrys muuttui pian kokemukseksi tuen saamisesta. Lopettajien keskuudessa kuudessa ja Vähentäjien ryhmässä yhdeksässä episodissa oli mukana joitain tällaisia elementtejä.

Sovelsin aineistooni Cutronan ja Suhrin (1992; 1994) sosiaalisen tuen luokitteluja, joista muokkasin aineistoon sopivan luokitusrunгон (ks. liite 3; alla oleva taulukko 6.). Episodeissa erotin viisi sosiaalisen tuen luokkaa: informatiivinen, emotionaalinen, arvontoa ilmentävä ja sosiaalista kumppanuutta osoittava sekä konkreettinen tuki. Lisäksi Cutrona ja Suhr ovat luoneet oman luokkansa negatiiviselle käyttäytymiselle, jota esittelin jo aiemmin konfliktien esittelyn yhteydessä. Seuraavassa taulukossa esittelemäni tuen luokat ovat osittain päällekkäisiä, mitä kuvaan seuraavaksi luokkien esittelyn yhteydessä. Muistutan vielä, että sosiaalisen tuen laadullisessa analyysissä analyysiyksikkönä oli ajatuskokonaisuus, ja vain sosiaalisen tuen määrällisen erittelyn toteutin episodien tasolla.

Taulukko 6. Sosiaalisen tuen määrät Lopettajien (ML) ja Vähentäjien (MV) ryhmissä

Sosiaalinen tuki	Episodioiden lkm.		% kaikista episodeista ¹	
	ML	MV	ML	MV
Informatiivinen	83	122	73	72
Neuvoja/ehdotuksia	54	66	47	39
Viittaus avun lähteisiin	25	25	22	15
Tilannearvio	40	82	35	49
Opetus	43	33	38	20
Emotionaalinen	58	131	51	76
Suhde	17	16	15	10
Virtuaalinen kiintymys	2	10	2	6
Sympatia	3	16	3	10
Empatia	39	95	34	56
Rohkaisu	25	49	22	29
Ilmaisee huolenpitoa	15	45	13	27
Syyllisyyden tai häpeän helpottaminen	4	9	4	5
Arvonantoa osoittava	56	108	49	64
Ylistäminen, kohteliaisuus	33	89	29	53
Validointi	24	49	21	29
Sosiaalinen kumppanuus	55	113	48	67
Saatavuus	26	77	23	46
Läsnäolo	20	25	18	15
Kumppanuus	25	31	22	18
Ilmaisee halukkuutta	7	16	6	10
Toivotus ryhmälle	21	67	18	40
Konkreettinen	0	3	0	2
Aktiivinen osallistuminen	0	3	0	2
Negatiivinen käyttäytyminen²	6	10	5	6
Kritiikki	2	5	2	3
Erimielisyys/ kyseenalaistaminen	4	5	4	3
Eristäminen	1	1	1	1

¹ Tukea sisältävien episodien määrä prosentteina (ML-ryhmässä N=114 ja MV-ryhmässä N=169)² Negatiivinen käyttäytyminen positiivisen tuen yhteydessä

Taulukosta 6. voidaan havaita, että suurin osa sosiaalisesta tuesta molemmissa ryhmissä oli informatiivista tai emotionaalista tukea. Lopettajien ryhmässä painottui informatiivinen tuki, jota esiintyi kolmessa neljäosassa episodeista. Emotionaalista

tukea esiintyi puolestaan joka toisessa episodissa. Vähentäjien keskuudessa informatiivista tukea ilmensi Lopettajien tapaan kolme neljästä episodeista, mutta tätäkin enemmän ryhmässä painottui emotionaalinen tuki, jota esiintyi neljässä viidenneksessä episodeista. Arvonantoa ja sosiaalista kumppanuutta osoittavaa tukea esiintyi Lopettajien ryhmässä joka toisessa episodissa ja Vähentäjien keskuudessa kahdessa kolmasosassa episodeista. Konkreettista tukea esiintyi vain kolmessa Vähentäjien ryhmän episodissa. Kaikkiaan konkreettista ja negatiivista käyttäytymistä lukuun ottamatta kaikkia tuen muotoja esiintyi molemmissa ryhmissä hyvin merkittävässä määrin.

Taulukosta 6. käy ilmi myös se, millaiset sosiaalisen tuen pääluokkia kuvaavat tuen muodot olivat ryhmissä tyypillisimpiä. Lisäksi taulukosta voi havaita, että yleensä yhdessä episodissa esiintyi monenlaista tukea. Informatiivisen tuen osalta Lopettajien keskuudessa esiintyi enimmäkseen neuvoja ja Vähentäjien ryhmässä tilannearvioita. Emotionaalista tukea edusti molemmissa ryhmissä useimmiten empatian osoittaminen. Ylistäminen ja kohteliaisuuden osoitukset olivat yleisimpiä arvonantoa osoittavasta tuesta molemmissa ryhmissä. Sosiaalista kumppanuutta edustivat ryhmissä useimmiten tuen saatavuuden osoitukset. Negatiivista käyttäytymistä positiivisen tuen yhteydessä ilmeni reilussa viidessä prosentissa episodeista. Suurin osa negatiivisesta käyttäytymisestä olivat erimielisyyden, kyseenalaistamisen tai kritiikin ilmaisuja.

6.2.1 Informatiivinen tuki

Informatiivinen tuki ilmeni kokemuksellisen ja käytännöllisen tiedon sekä neuvojen tarjoamisena ryhmässä. Tällainen tuki edusti välineellistä tukea, jonka saattoi olettaa helpottavan ongelmallisen toiminnan muuttamista. Informatiivista tukea ilmeni neljänlaista: neuvoja ja ehdotuksia, opetuksia, tilannearvioita ja avun lähteisiin viittaamista. (ks. liite 3.)

Neuvot ja ehdotukset korostuivat Lopettajien keskuudessa enemmän kuin Vähentäjien ryhmässä. Nämä liittyivät useimmiten erilaisten ajatusten, kokemusten ja ideoiden tarjoamiseen siitä, miten alkoholin käytön muuttaminen voi onnistua ja miten erilaisten ongelmien kanssa voi selviytyä. Ryhmissä esitettiin esimerkiksi ehdotuksia siitä, kuinka ongelman voi kohdata tai kuinka sen voi hetkeksi unohtaa. Usein ryhmissä esitettiin

neuvoja liittyen päätöksentekoon ja kannustettiin omaehtoisen vastuun kantamiseen. Lisäksi esille nostettiin erilaisia toimintamalleja siitä, millaiset keinot auttavat selviytymään esimerkiksi juomisen riskitilanteissa tai ylipäätään ongelmallisissa elämäntilanteissa. Yleensä henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset esitettiin etusijalla asiantuntijanäkemyksiin verrattuna. Esimerkiksi seuraava viesti kuvaa, kuinka lopettamisen tavoitetta vahvistettiin neuvomalla:

***Tassu:** "Tervetuloa Nikke.täytyy ihan oikeasti haluta lopettaa kokonaan,ei se muuten onnistu.ja oon sitä mieltä nykyään että yksin ei pysty raitistuun,tarvii tukea ja apua muilta.itse olen ollut raittiina nyt 9Viikkoa ja hyvälle tuntuu.(päivämäärä) Alkaa Perhekuntoutus ja sitä ennen on vielä tapaaminen a-klinikalla.olen käynyt siellä lokakuusta.täytyy itse lähteä aktiivisesti hoitamaan asiaa."*

Opetukset, joita esiintyi lähes puolet enemmän Lopettajien kuin Vähentäjien keskuudessa, olivat alkoholi- ja muihin ongelmiin sekä niistä vapautumiseen liittyvän kokemuseräisen tiedon jakamista. Tiedot perustuivat useimmiten kirjoittajan omiin kokemuksiin, mutta toisinaan myös muiden alkoholin ongelmakäytöstä kärsivien kokemuksiin sekä esimerkiksi hoidon yhteydessä tai kirjallisuudesta omaksuttuun asiantuntijatietoon. Lopettajien ryhmässä korostuivat opetukset liittyen alkoholismiin, kun taas Vähentäjien keskuudessa opetukset liittyivät monesti alkoholi-ongelmien lisäksi muihin terveyteen ja hyvinvointiin sekä ihmissuhteisiin liittyviin ongelmiin. Neuvojen ja ehdotusten tapaan opetukset olivat usein vastauksia viesteihin, joissa kirjoittanut purki pahaa oloaan. Yleisiä olivat opetukset ongelmien luonteesta ja siitä, millaisia ilmiöitä ongelmista vapautumiseen liittyy ja mitä vapautuminen monesti edellyttää. Seuraavassa on aineistonäyte siitä, kuinka Vähentäjien ryhmässä opetettiin alkoholismista fyysisenä ja psyykkisenä riippuvuutena vastauksena pahaa oloaan ja epätoivoaan purkaneen viestiin.

***Taru:** "Kamala uupumus ja väsymys ja masennus. En jaksakaan lähteä mihinkään tai tehdä mitään, haluisin vaan nukkua. On vaan kamalan väsynyt ja paha olla. Eikä saa ees apua mistään. Hyvin on onnistunut raittiutukseen mut ei sekään piristä."*

***Peikko:** "#Kamala uupumus ja väsymys ja masennus.# Johtuu vierotusoireista. Pitää olla pitemmän aikaa juomatta, niin helpottaa. Puoli vuotta on hyvä aika. Elimistö ehtii päästä eroon riippuvuudesta aiheuttavasta kemikaalista. Sitten on vielä psyykinen riippuvuus. Se onkin*

kovempi vastustaja. Apua on saatavana jos HALUAA ottaa vastaan. Jos oikeasti HALUAA lopettaa juomisen."

Tilannearviot olivat Vähentäjien ryhmässä yleisempiä kuin Lopettajien keskuudessa. Ne olivat arvioita ja määritelmiä omasta tai ryhmän jäsenten tilanteesta tai kokemuksista. Tilannearvioissa otettiin kantaa siihen, millainen toisen tilanne tai kokemus hänen ongelmiinsa liittyen on, ja esitettiin näistä erilaisia arvioita. Myös omaa tilannetta arvioitiin toisinaan siten, että oma sisäinen dialogi ja pohdinta omista kokemuksista tehtiin muillekin näkyväksi. Tällaiset omakohtaiset arviot ja pohdinnat näyttivät toimivan hyvinä malleina myös muille. Osa ryhmien jäsenistä kertoi odottavansa toisten viestejä, joita he kertoivat lukevansa mielellään sekä peilaavansa toisten kokemuksia omiin kokemuksiinsa. Lisäksi tilannearviot olivat arvioita erilaisten tilannetekijöiden riskiä lisäävästä tai suojaavasta vaikutuksesta alkoholin ongelmakäytöstä kärsivän käyttäytymiseen. Toisinaan näitä kokemuksia ja tilanteita arvioitiin ja tulkittiin myös yhdessä, mikä näytti auttavan jäseniä arvioimaan omia kokemuksiaan. Seuraava episodikatkelma kuvaa, kuinka Vähentäjien ryhmässä arvioitiin kokemuksia, jotka havahduttavat ja motivoivat muuttamaan ongelmallista juomista.

Tiuhhti: *---"Mä olen ajtellut että siiderin litkimisen lopettamiseen täytyy olla joku syy.Tietää miksi sen tekee,jos ei TODELLA tiedä,ole sisäistänyt sitä,on pyrkimys vähentämiseen vain tyhjiä lupauksia. Alkoholi täyttää jotakin tyjiötä, jos sen tyhjiön täyttää kärvistelyllä, ei sillä ole pidempiaikaista vastinetta."*

Tiuhhti: *"Ajatellaan vaikka että ihmisellä on vai kissa ja alkoholi.Kissa on ystävä ja viinan kanssa saa jotain.Baarissa sentään hallitsee kuvion.Tai kotona ei tunnut niin yskinäiseltä. Jos tämä jättää alkoholin, mitä jää? Kissa ja tyhjiö. EI mitään. Miten sellainen voisi luopua alkoholista,jos ei tilalle tule mitään? Jos elämä on yksinäistä ja solmussa,eikä solmuja tunnut saavan auki. Kun on luovuttanut."*

Muumi: *"Ei jää kun tyhjiössä kärvistely selvinpään,ainakaan nyt. En jaksa funtsata uutta harrastustakaan tms.kun pääsis edes sängystä. Tytär tulee kotiin,yritän.."*

Muumi: *"..taas selvinpään. Etukäteen pelottaa unettomuus ja pelko-ahdistustilat. Täl hetkel oon voimaton muihin muutoksiin. Kiitos tuestanne!"*

Tiuhhti: *"Mä luulen muumi, että kysymys ei ole harrastuksesta tai muusta tekemisestä,vaan sisäisestä oivalluksesta. Sisäisen tyjiön täyttämisestä. Ajatuskuvioista, käsikirjoituksesta."*

Tiuhhti: "Unelmasta, mitä puolen vuoden päästä? viiden vuoden päästä? Mikä on se unelma? Jos ei sitä ole tai elämä tuntuu sellaiselta, ettei mikään kuitenkaan muutu, miksi sitten muuttaisi mitään."

Tiuhhti: "Mulle se muutos oli se ettei peilistä enää katsonutkaan äitini vaan minä. Mun elämäni viiden vuoden päästä ei ole samanlainen kun äitini elämä oli. Se on ihan toisenlainen. Se on mun oma, mun näköinen. Aloita uusi harrastus-lause loppun asti mesentuneelle tuntuu musta lähinnä vittuilulta. Jos ei jaksaa nousta edes sängystä, niin miten helvetissä sitä jaksaisi edes miettiä uutta HARRASTUSTA, varsinkaan, jos ei edes ole sellainen harrastus"

Peikko: "Kun aikanani yritin vähentää, perustelin sitä sillä, että mikään ei ole hauskaa jos lopettaisin kokonaan. Sitten kun vuosien tappelun ja toistuvien epäonnistumisten jälkeen "jouduin" lopettamaan, muuttui elämäni koko lailla hyväksi. Olin ollut väärässä. Pääsin irti viinanhimosta. Tämä on minun kokemukseni. Jos juominen parantaisi oloani jotenkin, tietenkin joisin. :)"

Tiuhhti: "KAI sulla Peikko oli joku syy, miksi lopetit? Joku sellainen aavistus siitä unelmasta, johon ei enää kuulunut alkoholi tai ainakin sellainen kuva jota et halunnut nähdä, jos ei tapahdu muutosta. Mikä oli se juttu, mikä tuli tyhjiön tilalle, jonka vuoksi kannatti lopettaa. Sä varmaan tiesit miksi lopetit. Se on mun mielestäni muutakin kun alkoholin jättämistä pois. Mekaanisesti."

Tiuhhti: "Mikä sai sut muuttamaan käsikirjoituksen niin että tajusit elämässä olevan hauskaa ilmankin? Aiemman ajatuskuvion "mikään ei ole hauskaa, jos en saa juoda" tilalle? Siitä voisi olla apua, niille, jotka eivät vielä tiedä miksi."

Peikko: "Juominen meni tolkkottomaksi ja menetin lähes kaiken. Henki jäi. Olin aivan yksin. Vasta silloin tajusin tilanteeni. Siihen ei paljoa plussaa, motivaatiota tarvita, kun kannatti lopettaa. En haluaisi kenenkään ajautuvan tuohon pisteeseen. Mutta, enhän uskonut kokemuksiin minäkään. Itse piti kokea. Nyt ei tarvitse enää juoda, ennen piti, oli pakko."

Tiuhhti: "Eikö just se että sä ymmärsit ettet halua kuolla niin, ollut se motiivi? Eikö se että ymmärsit ja aloit uskomaan että sun elämällä voi olla joku muukin merkitys, kun hukuttaa itsensä viinaan auttanut sua pääsemään tavoitteesee, että näit elämäsi vuoden päästä ihan toisenlaisena? Tiesit miksi teet sen. Lopetat juomisen. Tätä mä ajan takaa. Pitää olla unelma. Nähdä tulevaisuudessa jotain valoa, jos ei sitä nää, miksi hakisi muutosta?"

Peikko: "Tiuhhti, ei mulle lopettamiseen riittänyt edes tietoisuus, että varmasti kuolisin viinaan. Vasta täydellinen yksin jääminen herätti. Kukaan ei ollut enää kiinnostunut voinnistani. Minua ei ollut enää toisille ihmisille. Vasta se tyhjiys havahdutti. Ei ollut enää ketään, jolta kerjätä myötätuntoa juomisen mahdollistamiseksi."

Tiuhhti: --- "Mä luulen Peikko että me ei nyt puhuta samasta asiasta, miten musta tuntuu ettet sä ole tavoittanut sitä ajatusta mitä mä ajan takaa, joten tästä on turha jatkaa. Enkä mä haluu väitellä sun kanssa tai dissata, vaan jotenkin auttaa noita, jotka vielä kamppailevat. Auttaa

avaamaan ovia. No, sitä ajatusta minkä minä oivalsin. Ja voihan se olla että sillä ei ole merkitystä jollekin muulle."

Viittaukset avun lähteisiin olivat apua ja tukea tarjoavien tahojen esittelyä, arviointia ja suosittelua sekä niiden pariin ohjaamista. Lopettajien keskuudessa viittauksia avun lähteisiin esiintyi suhteessa enemmän kuin Vähentäjien ryhmässä, mutta tämä johtui pitkälti siitä, että Lopettajien keskuudessa AA:han viitataan useissa eri yhteyksissä. Vähentäjien keskustelujen lähtökohta oli erilainen eikä AA hallinnut keskustelua Lopettajien keskustelujen tapaan. AA:n lisäksi keskusteluissa viitattiin moniin muihin tukea tarjoaviin tahoihin ja lähteisiin, kuten A-klinikkaan, katkaisu- ja vieroitushoitoon, perhekuntoutukseen, erilaisiin terapiaihin ja lääkehoitoon, perheen jäseniin sekä Päihdelinkkiin ja Voimapiiriin. Seuraavassa Lopettajien episodikatkelmassa esitettiin hyviä kokemuksia Myllyhoidosta ja suositeltiin vertaistukiryhmiä muille.

Tiikeri: *"-- nyt ollut 4,5 kuukautta hoidossa ja hyvin menee, jussi meni simpsoneita kattoessa ja mehua juodessa, ekan kerran tällä tavalla! Rankkaa on ollut mutta sen arvoista!"*

Peikko: *"Tiikeri, olet hyvän matkaa raittiuden tiellä, koska ymmäeeät, että se on rankkaa alussa. Helpottaa ajan myötä, JOS tekee oman osuutensa. :)"*

Tiikeri: *"jeps, NA:ssa tullu ravattua aika tavalla, vähintään 3 kertaa viikossa ja tehnyt kyl hyvää! Suosittelen kaikille kyllä edes mielenkiinnosta joko AA tai NA ryhmissä käymistä, niistä saa kyllä apua mutta sitä pitää hakea!"*

Yhteenvedon voidaan todeta, että informatiivinen tuki oli kokemusten ja ajatusten vaihtoa siitä, kuinka yksilö voi päästä lähemmäksi alkoholin ongelmakäytön muuttamisen tavoitettaan tai muun ongelman kanssa selviytyä paremmin. Tuki näyttäytyi erilaisten toimintamallien ja näkökulmien tarjoamisena sekä tiedon ja kokemusten yhteisenä tulkintana. Ryhmien jäsenet kertoivat omista kokemuksistaan, vertailivat niitä muiden kokemuksiin ja kyselivät toistensa kokemuksista. Näistä tuloksista voi tulkita, että ryhmät toimivat sosiaalisen vertailun ja vaihdon konteksteina, joissa yksilöiden sosiaalinen oppiminen oli mahdollista.

6.2.2 Emotionaalinen tuki

Emotionaalinen tuli aineistossa esille huolenpidon, välittämisen ja empatian osoituksina. Määrittelin emotionaalisen tuen seitsemään eri luokkaan, joita olivat

toverisuhteen merkityksen painottaminen, virtuaalinen kiintymys, sympatia, empatia, rohkaisu, huolenpidon ilmaiseminen ja syyllisyyden tai häpeän helpottaminen. (ks. liite 3.).

Toverisuhteen merkityksen painottaminen ilmeni pyrkimyksinä luoda emotionaalisia yhteyksiä ryhmän jäseniin; ryhmän jäsenten keskinäinen ystävyys ja vastavuoroiset kontaktit esitettiin tärkeitä. Molemmissa ryhmissä tällaisia ilmaisuja esiintyi melko samassa suhteessa. Seuraava näyte kuvaa, kuinka umpikujaan joutunut Vähentäjien Viuhti toi esille, että kontaktit ryhmän jäseniin olivat hänelle tärkeitä.

"Onko teillä ollut totaalisia elämänumpikujia? Ei siis mitään pikkujuttuja vaan pitkäaikaisia, jotka on johtaneet elämänmullistuksiin? Miten olette selvinneet niistä? Tiuhtilta tiedän, että hän on selvinnyt vakavasta masennuksesta. Miten selvisit? Kauanko kesti? Syökö täällä joku masennuslääkkeitä? Kiitti jos viititte vastaille, apunne on nyt tosi tärkeää."

Virtuaaliset kiintymyksen osoitukset olivat kirjallisesti ilmaistuja halauksia, jotka usein vahvistivat muutenkin emotionaalisen viestin sanomaa. Vähentäjien keskuudessa halaukset olivat yleisempiä kuin Lopettajien ryhmässä, tosin halauksia esiintyi molemmissa ryhmissä vain muutamissa episodeissa. Yksi syy ryhmien väliseen eroon oli sukupuolisidonnainen, koska halauksia lähettivät vain naiset ja halaukset myös useimmiten suunnattiin naisille. Vähentäjien keskuudessa keskustelivat pääosin naiset, kun taas Lopettajien ryhmässä myös miehet kirjoittivat suuren osan viesteistä. Näytteenä tällaisesta virtuaalisesta kiintymyksestä käy Lopettaja Marin kannustavan viestin loppulausahdus: "Nyt naiset WOIMAHALAUUS teille minulta". Halausten lisäksi myös tunneikonien eli hymiöiden, kuten :) ja :-), käyttö oli yleistä molemmissa ryhmissä, tosin niitä käyttivät tavallisesti vain tietyt kirjoittajat. Tunneikonien avulla luotiin kuvaa positiivisesti latautuneesta ilmapiiristä.

Sympatian osoittaminen merkitsi osanottoa toisen surun, katumuksen ja pettymyksen tunteisiin. Tällaiset ilmaisut olivat Vähentäjien keskuudessa selvästi yleisempiä kuin Lopettajien keskuudessa, mutta niiden osuus ylipäättään koko aineistossa oli melko vähäinen. Tätä ryhmien välistä eroa selittää se aiemmin mainitsemani ilmiö, että Lopettajat kokivat tietynlaisen emotionaalisen ymmärtämisen 'karhunpalvelukseksi' ja suosivat sikäli asiakeskeisempää vuorovaikutusta. Sympatian ilmausten vähäistä määrää

aineistossa selittänee se, että pahan olon purkauksiin, jotka liittyivät usein esimerkiksi retkahtamisen jälkeiseen ahdistukseen, vieroitusoireisiin tai alakuloon, vastattiin usein muulla tavoin tukemalla. Sympatian sijaan tuen painoarvo oli usein empatian ilmaisuissa, joskin näiden erottaminen toisistaan ei ollut aina täysin yksiselitteistä (ks. kuitenkin liite 3.).

Empatian eli myötäelämisen ja ymmärryksen osoitukset toisen tilannetta, kokemusta tai tunnetta kohtaan olivat yleisiä molemmissa ryhmissä. Kuitenkin Vähentäjien keskuudessa empatiaa esiintyi selvästi Lopettajien ryhmää enemmän. Sitä osoitettiin usein samaistumalla toisen kokemuksiin. Monesti esimerkiksi toisen tunteet, kuten syällisyys ja häpeä juomisesta, tunnistettiin myös itsessä. Useimmiten empatiaa osoitettiin yhteyksissä, joissa kirjoittanut kertoi vaikeista kokemuksistaan ja tunteistaan. Toisaalta ryhmissä jaettiin myös onnistumisen kokemuksia, ja osoitettiin myötäelämistä suhteessa toisen ilon tunteisiin. Tavallista oli, että tuki näissä tilanteissa ei jäänyt vain empatian osoittamiseksi, vaan mukaan liitettiin myös informatiivista tukea, kuten seuraavassa Lopettajien episodissa, jossa esiintyy myös tilannearvioita ja opetuksia.

Karkki: *"Kohta 3 viikkoa selvinpäin! Taitaa tulla ennätys pitkästä aikaa. Eilen meinasin ratketa, oli jo taas käsi pullossa kiinni mutta vielä sain vedettyä takas....Miusta tuntuu että liityn kohta vähentäjiin....Luuseriolo."*

Nelli: *"Karkki, ymmärrän hyvin sun aatokset. Mulla on ihan samat fiilikset. Puren hammasta ja melkein itken omaa surkeuttani. Olen luvannu läheisille lopettaa silti päätös ei tunnu omalta"*

Nelli: *"ja vaikka olen tota mieltä, en halua pilata tätä raitista elämää hetken mielijohteesta. Mulle ei alkoholi sovi ja niin se vaan on!"*

Mari: *"Karkki ja Nelli. Minul oli tosi vaikee kesäkuu. Olin päättänyt itse, et lopetan. Pystyin olemaan vain 5 pvää juomatta, vaikka oma tahto oli päätöksen takana. Mitä sinä itse haluat? Oletko omasta mielestäsi alkoholisti vaiko vasta matkalla pohjalle? Alkoholisti ei voi vähentää ja jokaisen retkahduksen jälkeen pudotus on syvempi ja matka takas elämään tuskaisempi. Nyt naiset WOIMAHALOUS teille minulta"*

Negatiivisista kokemuksista ja tunteista sekä ongelmallisista tilanteista kertominen johtivat ryhmissä monesti rohkaisevaan kannustamiseen. Rohkaisu oli toivon ja tulevaisuuteen luottamisen herättämistä toisissa, jota esiintyi runsaasti molemmissa ryhmissä, ja Vähentäjien keskuudessa hieman enemmän. Tulkitsin ryhmien ilmapiirit pääosin rohkaisevan kannustaviksi ja sellaisiksi, että mielipahan ja voimakkaidenkin

tunteiden purkaminen saattoi onnistua myös ilman pelkoa arvostelusta. Tosin tämä oli vain kokonaisvaikutelma ryhmistä, ja jäsenet esittivät muutamia kokemuksia myös ilmapiirin lannistavuudesta sekä negatiivisista vaikutuksista jäseniin. Silloin, kun viesti oli rohkaiseva, se osoitettiin monesti myös koko ryhmälle luoden samalla tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja positiivisesta yhteishengestä. Esimerkiksi seuraavassa näytteessä tulee esille, kuinka Vähentäjä Taru vastaa syyllisyyden tunteista ja retkahduksen aiheuttamasta pahasta olosta kirjoittaneelle uskoa tulevaisuuteen luoden.

"--- Marsu, Nyt vaan uudella voimalla uudestaan raittiuteen. Tiedän tunteen kun repsahtaa, mutta uskon että kyllä se vielä onnistuu ja koittaa se päivä ettei enää tunne tarvitsevänsä eikä halua edes viinaa. Itse olen repsahtanut useita kertoja, mutta aina oon ylös päässy ja saanu lisää voimaa siitä jatkaa, vaikka se aluks tuntuukin pahalta. Tsemppiä!!"

Huolenpito toisista tuli esille toisten voinnin ja kuulumisten kysymisenä. Huolenpitoa esiintyi enemmän Vähentäjien ryhmässä, mikä tukee havaintoa siitä, että Lopettajien ryhmän vuorovaikutus oli asiakaskeisempää kuin Vähentäjien vuorovaikutus, jossa korostui puolestaan enemmän emotionaalisuus ja tunnetuki. Lisäksi oli tyypillistä, että tietyt ryhmän jäsenet osoittivat huolenpitoa muita useammin. Esimerkiksi Vähentäjien Viuhti osoitti huolenpitoa kysyessään edellisenä päivänä pahaa oloaan ja juomiseen liittyvää ahdistustaan purkaneelta Niiskulta: "Mikä olotila Niisku?"

Suoranaista syyllisyyden tai häpeän tunteiden helpottamista esiintyi ryhmässä harvemmin. Juomiseen ja muihin ongelmiin liittyvät syyllisyyden ja häpeän tunteet olivat kuitenkin yleisiä tunteita, joista sekä Lopettajat että Vähentäjät kertoivat. Monesti oli kuitenkin niin, että näissä tilanteissa tukea annettiin muunlaisin keinoin, kuin suoranaisesti paneutumalla juuri syyllisyyden tai häpeän tunteisiin. Negatiivisiin tunteisiin vastattiin usein esimerkiksi rohkaisemalla tai informatiivisen tuen keinoin, mitkä varmasti nekin saattoivat helpottaa toisen negatiivisia tunteita. Tässä yhteydessä oli oleellista huomata, että suuri osa tuen välittämisestä tapahtui ryhmäviestien lisäksi yksityisviestien välityksellä, ja näin oli monesti silloin, kun kyseessä olivat hyvin arat ja henkilökohtaiset asiat ja tunteet, jollaisiksi häpeän ja syyllisyyden tunteet voidaan luokitella. Seuraava näyte havainnollistaa, kuinka Lopettajien Mari pyrki helpottamaan toisten häpeän tunteita.

Mari: "mulla kyllä masennus syynä alkoholismiin, ehkä olut oli helpoin tapa hoitaa masennusta etc. Vaan apua en saa ennen kuin kerron lääkärille. Mitä pelkään...apua varmaan sais, jos kertoisin et oon alkoholisti"

Karkki: "Tsemppiä Mari! --- Ei ole mitään hävettävää sanoa että on addiktoitunut alkoholiin sillä esim. naiset addiktoituu PALJON miehiä helpommin ja juovat juuri masennukseen.Me naiset ollaan nykypäivänä todella kovilla kun on työ ja perhe yms"

Yhteenvetona emotionaalisesta tuesta voidaan todeta, että se tuli useimmiten esille ryhmän empaattisen ilmapiirin, jäsenten kokemusten ymmärtämisen ja niihin samaistumisten sekä toisista välittämisen kautta. Viesteistä välittyi hyväksyvä ja avoin tunnelma, mistä olivat osoituksena useat tunnepitoiset ja mielipahan purkamista osoittavat viestit, joihin vastattiin useimmiten tavalla tai toisella lämminhenkisyyttä ja ymmärrystä osoittaen. Myös positiivisia tunteita ja kuulumisia jaettiin useissa viesteissä, joissa oli tyypillistä kertominen siitä, kuinka elämä voi olla ihanaa raittiina tai silloin, kun erilaiset ongelmat tuntuvat edes hetkellisesti helpottavan.

6.2.3 Arvonantoa osoittava tuki

Arvonantoa osoittava tuki ilmeni ilmaisuina toisen arvostamisesta ja uskomisena toisen kykyihin, pystyvyyteen tai voimavaroihin. Lisäksi arvonantoa osoitettiin validoimalla eli oikeuttamalla tai vahvistamalla toisen näkemyksiä, kokemuksia tai tunteita. (ks. liite 3.). Sekä ylistäminen että validointi olivat yleisiä tuen osoituksia molemmissa ryhmissä, mutta Vähentäjien keskuudessa niitä esiintyi Lopettajia useammin.

Seuraavasta episodikatkelmasta nousi esille toisten kykyjen painottaminen ja arvostaminen sekä toisten pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Näytteessä Lopettajien Mari ja Tassu vastasivat hyvin tavoitteissaan pärjänneille ryhmän jäsenille. Tällainen arvonantoa osoittava tuki, joka tässä episodissa yhdistyy informatiiviseen tukeen, saattaisi hyvin tukea ryhmäläisten tavoiteorientoitunutta toimintaa.

Karkki: "Kohta 3 viikkoa selvinpäin! Taitaa tulla ennätys pitkästä aikaa.Eilen meinasin ratketa, oli jo taas käsi pullossa kiinni mutta vielä sain vedettyä takas.....Miusta tuntuu että liityn kohta vähentäjiin....Luuseriolo."

Mari: "Kuulehan Karkki :). Nyt pää pois pensaasta! Oot ollu 3 viikkoa ilman viinaa, ei luuserit siihen pysty. Pysy täällä vaan, raitis elämä on ihan käsillä, kunhan jaksaa sinnitellä alkuvaikeudet. Teppo: oot tosi äijä! Peikko: oot esimerkki :)"

Tassu: "Minusta heität Karkki hyvän saavutuksen kankkulan kaivoon jos nyt yhtäkkiä käänätkin takin.se mitä olet täällä kertonut itsestäsi,kertoo minulle että olet alkoholisti ja alkoholistille ei ole muuta keinoa kuin täysraittius. ---"

Seuraavasta arvonantoa osoittavasta näytteestä tuli puolestaan esille toisen ihmisen arvostaminen sellaisenaan. Tällainen tuki saattoi helpottaa toisen negatiivisia tunteita, kuten tässä tapauksessa edellä kirjoittaneen syyllisyyden tunteita. Tämä Vähentäjien Tiuhtin viesti kuvasi erityisesti Vähentäjien keskuudessa korostunutta kannustusta siihen, että itseä kohtaan oltaisiin myös armeliaita, eikä itseltä vaadittaisi liikaa. Lisäksi Tiuhtin viestin sanomana oli itsensä leimaamisen kyseenalaistaminen.

Muumi: "Nöyränä myönnän että kittasin siideriä tänään :-(Mainittakoon myös ettei ollut vaikutusta kuten toivoin. Saamaton siltikin! Olkaa tipatta, se on parasta!"

Muumi: "--- Tiesin kyl että tämä olis koetinkivi-tytär pois kotoa. Se varmaan latas jo idean mun aivoihin ja minä idiootti annoin sen viedä! Älkää muut"

Muumi: "olko yhtä tyhmiä kun minä. MIKÄÄN ei muuttunut, en saanu unta sen paremmin,päinvastoin. Enkä saanu edelleenkään mitään tehtyä. Mies oli tosi pettynyt!:-("

Muumi: "Niin, muuttihan ne siiderit munkin kohdalla jotain-huono olo, morkkis jne.. Eli kaikki miinusmerkkisiä tuloksia. Hitto että voi ihminen olla TYHMÄ!"

Tiuhti: "--- Hei, Muumi- oikeasti. Et sä mikään tyhmä oo, eikä nyt toi yksi ilta maailmaa kaada. Et sä oo paha etkä huono, ihan vaan ihminen. Anna ittelles armoa. ---"

Arvonantoa osoitettiin myös ryhmän jäsenten viestejä ja niiden välityksellä saatua tukea kohtaan. Kirjoittaneiden kykyjä antaa tukea muille vahvistettiin ja annettiin tunnustusta toisten toiminnalle. Esimerkiksi Lopettajien Mari toivoi kirjoittajien jatkavan toimintaansa Voimapiirissä, vaikka hän itse oli pitänyt hieman taukoa kirjoittelustaan:

"Hei pitkästä aikaa. Olen ollut hiljaa, koska epäonnistuin ja olen nyt yrittänyt muodostaa strategiaa lopettamiselle kesälomani aikana. -- Viestinne saavat muistamaan päätöksen ja pyrkimään siihen. Kiitos viesteistä ja Peikko, etenkin siulle."

Keskusteluissa tuli esille erilaisten kokemusten, näkemysten ja tunteiden tunnistamista ja oikeuttamista eli validointia, mikä näytti helpottavan niitä ryhmän jäseniä, jotka pohtivat kokemustensa normaaliutta ja syyllistivät tai häpesivät itseään tai kamppailivat tunteidensa hyväksyttävyyden kanssa. Seuraava viesti on kuvaus tunteen validoinnista, jossa tukea antanut Vähentäjien Tiuhti vastasi pahaa oloa ilmaiselle:

"Hei, pahaolo ja ahdistus on subjektiivinen kokemus. Ei siinä katsota kriisien määrää tai syvyyttä. Ei sitä voi verrata. Jos tuntuu pahalta, vaikka se olisi pikkurillin kynnen katkeaminen, se tuntuu. Ihan häpeilemättä vaan. Jokainen tarinansa kanssa. Ei ole olemassa kriteeriä mistä voi tai saa surra ja mistä ei.--"

Yhteenvetona arvonantoa osoittavasta tuesta voidaan todeta, että ryhmien jäsenet antoivat arvoa toistensa juomattomuudelle, juomisen vähentämiselle tai muihin ongelmiin liittyvälle yrittämiselle, edistymiselle ja saavutuksille sekä sille, että ryhmien jäsenet tukivat toisiaan. Lisäksi arvostusta osoitettiin ryhmän jäsenyyttä ja Voimapiirissä kirjoittamista kohtaan. Kirjoittajat ylistivät ongelmien kanssa kamppailussa onnistuneita jäseniä esimerkillisinä malleina siitä, että tavoitteensa voi saavuttaa. Koko ryhmää hyvänä tukipiirinä arvostettiin ja ryhmään kuulumisen koettiin monien viestien perusteella hyväksi. Tämä ei ollut kuitenkaan yksiselitteisesti näin, sillä myös päinvastaisia ilmaisuja esiintyi eli ryhmän mitättömyyttä tai sen ahdistusta lisääviä vaikutuksia tuotiin myös esille. Arvonantoa osoittava tuki lisäsi kuitenkin kokonaisuudessaan ryhmien ilmapiirin lämminhenkistä sallivuutta, mikä saattoi rohkaista jäseniä kertomaan omasta tilanteestaan ja epäonnistumisistakin.

6.2.4 Sosiaalinen kumppanuus

Sosiaalinen kumppanuus merkitsi osoituksia yhteenkuuluvuudesta samankaltaisia kokemuksia tai huolia omaavien oman ryhmän jäsenten kanssa. Tällainen kumppanuus tuli esille osoituksina tuen saatavuudesta, läsnäolosta, toveruudesta, halusta auttaa ryhmän jäseniä sekä erilaisina yhteenkuuluvuutta osoittavina toivotuksina ryhmälle. (ks. liite 3).

Saatavuuden osoittaminen oli toisten kutsumista mukaan keskusteluun ja kannustamista kirjoittamiseen. Myös tervetuloa -toivotukset ryhmään olivat ilmaisia tuen saatavuudesta. Ryhmissä oli tyypillistä, että uudet jäsenet toivotettiin tervetulleiksi ja heitä kannustettiin kirjoittamaan. Saatavuuden ilmaisia esiintyi runsaasti, ja Vähentäjien keskuudessa Lopettajien ryhmää vähän useammin. Hiljaisille jäsenille suunnattiin monissa yhteyksissä viestejä, koska heidän toivottiin kirjoittavan ja tulevan mukaan keskusteluihin. Osa ryhmien jäsenistä koki hiljaiset jäsenet jokseenkin häiritseviksi, ikään kuin 'tirkistelijöiksi'. Uusien kirjoittajien mukaan tulo koettiin pääosin positiiviseksi ja heitä kannustettiin kirjoittamaan niin hyvistä kuin huonoistakin kokemuksistaan, kuten Vähentäjien Neiti asian ilmaisee:

"Moikka kaikille!Kiva,kun olette ruvenneet muutkin kirjoittelemaan.Eihän tänne joka päivä tarvitse kirjoittaa,mutta aina kun ehtii ja siltä tuntuu.Menee sitten hyvin tai huonosti.Mulla neljäs alkoton päivä menossa ja tuntuu hyvältä.Sen lupaamani kakis viikkoa aion pitää kuivana nyt ensi alkuun.Olin metsässä ja nautin luonnosta ja siitä ettei just nyt OLE PAKKO juoda.Tää on sit hyvä fiilis!"

Läsnäolon ilmaiset olivat muistutuksia ryhmän ja sen tarjoaman tuen olemassaolosta sekä siitä, että toinen ei ole yksin ongelmiansa kanssa. Läsnäolon osoittaminen tuli esille myös oman läsnäolon tarjoamisena toisille. Lopettajien keskuudessa tällaisia muistutuksia esiintyi Vähentäjien ryhmää hieman useammin, mutta tämä ei ollut kummassakaan ryhmässä kovin yleinen tuen ilmaisun muoto. Esimerkiksi Lopettajien Tassu muistutti läsnäolosta raittiuden ja viinan himon kanssa henkistä kamppailua käyvää Maria: "voimia vaan sulle.et ole yksin ongelmas kanssa!" Vähentäjien Tiuhti toi puolestaan esille Voimapiirin mahdollistaman ajasta ja paikasta riippumattoman ryhmän jäsenten läheisyyden, kun hän tarjosi tukeaan alkoholiongelman kanssa kamppailevalle Muumille: "tuki on tässä, ihan käden ulottuvilla. voima hali Muumi sinulle."

Kumppanuudesta muistuttavat viestit olivat muistutuksia samankaltaisia kokemuksia ja huolia omaavista ryhmän jäsenistä, jotka tukivat toisiaan. Kumppanuuden ilmaiset olivat usein yhteishenkeä kohottavia ja painottivat positiivista sosiaalista identiteettiä, joka määrittyi ryhmään kuulumisen, yhteisen tavoitteen ja vertaisuuden kautta. Kumppanuuden osoituksia tuli molemmissa ryhmissä noin viidesosassa episodeista esille. Lopettajien kumppanuutta korosti usein ryhmän aktiivisin jäsen Peikko, joka

määritteli ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuutta seuraavalla tavalla: "Täällä meitä on, lopettajia, lopettelijoita ja lopettaneita. Kaikilla se yhteinen tekijä, että juominen ei enää tunnu oikealta vaihtoehdolta". Vähentäjien kumppanuutta korosti puolestaan usein myös ryhmän aktiivisin jäsen Tiuhti, joka piti Voimapiiriläisiä sankareina: "Mukavaa sunnuntaita ja alkavaa viikkoa voimapiiriläisille. Me ollaan kuitenkin hienoja ja tiedostavia IHMISIÄ, ihan jokainen! SANKAREITA ja PISTE."

Halu auttaa muita tuotiin toisinaan eksplisiittisesti esille. Osa ryhmien jäsenistä kertoi kirjoittavansa pääosin siksi, että he toivoivat muiden ryhmäläisten saavan heidän viesteistään tukea, jolloin he kokivat saavansa tukea myös itselleen. Halua auttaa ilmaistiin yleensä silloin, kun oman kirjoittelun motiiveja haluttiin selvittää tai haluttiin kannustaa kaikkia ryhmän jäseniä tukemaan toisiaan. Tällaisia halukkuuden suoria ilmaisuja esiintyi kuitenkin varsin harvoin ja Vähentäjien keskuudessa Lopettajien ryhmää enemmän. Seuraavassa näytteessä, mikä on Lopettajien kirjoittelun alkua ajoilta ennen kirjoittelun vilkastumista, pitkään raittiina ollut Lopettaja Peikko ilmaisi haluaan tukea muita kertomalla kirjoittamisen motiivistaan.

"Eipä näy juttu luistavan. Pitäiskö sen luistaa? Mitä kertomista itse asiassa on siinä, ettei juo? Eihän taviskaan kailota juoma-asioitaan. Eipä tekisi minunkaan mieli pöristä kun ei ole itselle tarpeen. Mutta jospa sittenkin joku toinen saisi jutuista jotain. Edes ihan pikkuisen. Hyvää viikkoa! :)"

Ryhmälle osoitetut toivotukset liittyivät kannustamiseen kohti raittiutta ja alkoholin käytön vähentämistä sekä muunlaisten tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi toivotukset toivat esille ryhmän jäsenyyden ja täten yhteenkuuluvuuden. Huomattakoon, että tervetuloa -toivotukset liitin saatavuuden osoittamiseen, ja muita yleisiä sekä itse ryhmään tai sen tavoitteeseen liittymättömiä toivotuksia, kuten "hyvää viikonloppua", en koodannut varsinaiseksi sosiaalseksi tueksi. Sosiaalista kumppanuutta osoittavia toivotuksia olivat esimerkiksi tässä esitetyt Lopettaja Tepon ja Vähentäjä Neidin toivotukset ryhmälleen: "Mä toivotan kaikille tsemppiä taistelussanne" ja "Hei kaikille vähentäjille-tsemppiä vähentämiseen."

Yhteenvedona sosiaalisesta kumppanuudesta voidaan sanoa, että se oli osoituksia läsnäolosta, yhteenkuuluvuudesta ja halusta tukea muita. Ryhmissä rakennettiin tällä tavalla ryhmän jäsenyyden ja jäseniä yhdistävän tavoitteen kautta määrittyvää positiivista sosiaalista identiteettiä. Ryhmän jäseniä kutsuttiin myös erilaisin yhteenkuuluvuutta osoittavin termein, kuten voimapiiriläiset, ystävät, toverit ja murmelit - lopettajien ja vähentäjien lisäksi.

6.2.5 Konkreettinen tuki

Monissa verkkokeskustelujen tutkimuksissa (mm. Braithwaite & Waldron, 1999; Muncer ym., 2000), joissa on tutkittu tietokonevälitteisiä vertaiskeskusteluja, on saatu tulokseksi, että konkreettista tukea ei juuri esiinny, tai sitä esiintyy hyvin vähän. Näin kävi myös tässä tutkimuksessa: konkreettisen tuen ilmaisut rajoittuivat vain Vähentäjien ryhmään, jossa tuli esille ainoastaan aktiivinen osallistuminen yhteisen kasvokkain tapahtuvan tapaamisen järjestämiseen, mistä keskusteltiin kolmessa episodissa. Tämä osoitti sen, että suhteet ryhmän jäseniin olivat lähentyneet Voimapiirikeskustelujen aikana siten, että toisiin oli alettu luottaa ja oli herännyt halu tehdä myös lähempää tuttavuutta ihmisiin, jotka ennen Voimapiirikeskusteluja olivat olleet tuntemattomia. Tällainen tapahtuma oli osoitus myös siitä, että Voimapiiristä saatu tuki saattoi laajeta myös ryhmän ulkopuolelle.

6.2.6 Negatiivinen käyttäytyminen positiivisen tuen yhteydessä

Eri tutkijat määrittelevät negatiivisen sosiaalisen tuen eri tavalla, mutta useissa tutkimuksissa tähän luokkaan sijoitetaan sellainen sosiaalinen käyttäytyminen, joka aiheuttaa vastaanottajalleen ahdistusta, kuten mielipahaa, surua tai häpeää. Tällainen käyttäytyminen voi tarkoittaa esimerkiksi tunteiden ilmaisun lannistamista, kriittisiä huomautuksia, toisen yksityisyyden häirintää, toisen ihmissuhteiden häirintää tai luvattun avun tarjoamisen laiminlyöntiä. (Lincoln, 2000.) Tässä tutkimuksessa sovelsin Cutronan ja Suhrin (1994) määritelmää negatiivisesta käyttäytymisestä, kuten aiemminkin negatiivisen vuorovaikutuksen ja ryhmien konfliktien esittelyn yhteydessä toin esille. Määrittelin negatiivisen käyttäytymisen kritiikin esittämiseksi,

erimielisyyden osoittamiseksi tai kyseenalaistamiseksi, eristämiseksi sekä ohittamiseksi. Näistä ohittaminen tuli esille ainoastaan varsinaisten konfliktien yhteydessä. Negatiivista käyttäytymistä esiintyi muun positiivisen tuen yhteyksissä, joissa kokonaisuudessaan vallitsi kuitenkin positiivisen tuen merkitys. Nämä tilanteet eivät siis tulkintani mukaan olleet varsinaisia konflikteja, koska niissä saavutettiin varsin nopeasti yhteisymmärrys, eikä negatiivinen käyttäytyminen näyttänyt jättävän vastaanottajansa pahaa oloa, vaan usein päinvastoin tukevan tätä. Kritiikkiä esitettiin joko toisen persoonasta tai tämän käyttäytymisestä, ja sitä esiintyi kummassakin ryhmässä kolmessa prosentissa pääosin positiivista tukea sisältävistä episodeista. Seuraava näyte havainnollistaa, kuinka Vähentäjien Muumi aluksi kritisoi Tiuhtia, kunnes yhteisymmärrys pian löytyi ja saadusta tuesta osoitettiin kiitosta.

Tiuhti: *"Muumi, mä luulen että sä olet meidän avun ulottumattomissa. Sun pitää oikeesti hakea apua itsellesi, hae sitä vaikka lastensuojelusta, jos saisit kotiapua itsellesi tai jotain... --"*

Tiuhti: *"Tottakai jokainen tukipilari on tärkeä, mutta mä luulen että tämä ei riitä. Vaan mistä mä kenenkään avuntarpeen tiedän. Mulle vaan tulee Muumia lukiessani sellainen olo, että kysymys on vakavasta masennuksesta ja uupumuksesta, johon tarvitaan vähän tuhdimpaa kun vertaistuki."*

Muumi: *"Joo, kiitos tiuhtille kommentteista. Seiso siel korokkeella ja ristiinnaulitse muut hylkiöt. En ole humaltunut pariin vuoteen miinus 1 krt. Ongelmani toisenl"*

Muumi: *"Se hyötyhän on aina saatavissa vertaisryhmässä, että voi tuntee itsensä just pikkasen paremmaks, mut ite en julkeis syrjiä muita, what goes around, comes.."*

Tiuhti: *"Mä olen, muumi, sun viestejä lukiessani ollut huolissani susta, siis ihan arjen selviytymisestä ja siksi mieleeni tuli ehdottaa ihan jotain konkreettista apua arkeen, mutta ilmeisesti olen lukenut sun tekstejä väärin ja voit paremmin miten olen kirjoituksiasi lukenut. Silloin kun itse olin vakavasti masentunut, en olisi ilman konkreettista apua selvinnyt arjesta, joten se tuli siitä. Että MUA se auttoi paljon."*

Tiuhti: *"-- Musta tuntuu tosi oudolta, jos sä koet että mä jotenkin ristiinnaulitsen, tuomitsen, syrjin (vai mitä sanoja sä nyt käytit). Mä en tiedä mitä sä tarkoitat sillä? Jos voit avata mulle asiaa. Mä en todella tiedä mihin sä viittaat, mutta olen kyllä valmis tätä asiaa tutkimaan."*

Muumi: *"Tuntu se tiuhti pahalta sillä hetkellä. Mut kelailin viestiäsi ja se vois toimia --"*

Muumi: *"-- Ja KIITOS sun/teidän olemassaolosta vaik oonkin p..ka akka välil! Halit!"*

Tiuhti: *"Et sä mikään paska-akka oo. Ihminen, kuten me muutkin. Pää pystyyn.--"*

Erimielisyyden osoittaminen tai toisen ajatusten tai kokemusten kyseenalaistaminen tulivat esille molemmissa ryhmissä noin kolmessa prosentissa episodeista. Näkemuserot ja kyseenalaistamiset liittyivät usein tietynlaisiin tavoitteisiin ja niiden vaikutuksiin, alkoholiongelmien luonteeseen ja alkoholiongelmaista kärsivän elämän prioriteetteihin sekä siihen, mitä asioita pidettiin onnistumisina kohti tavoitteen saavuttamista. Toisen eristäminen tuli esille, kun toista kehoitettiin pohtimaan, pitäisikö hänen siirtyä kokonaan toiseen ryhmään. Tämä esitettiin kuitenkin siten, että tarkoituksena oli edistää toisen tuen saamista. Seuraavassa episodikatkelmassa kaksi Lopettajaa vastasivat Marsulle, joka oli usein purkanut ryhmälle pahaa oloaan retkahtamisistaan ja nyt ehdottanut ryhmälle huikattoman huhtikuun aloittamista. Tällainen tavoite ensinnäkin kyseenalaistettiin ja toiseksi tavoitetta esittäneelle ehdotettiin ryhmän vaihtoa. Palautteen kohteena ollut vastasi kuitenkin iloiten siitä, että ryhmään saatiin "vipinää", ja hän kehui vertaistukea. Siten myös näiden viestien vaikutukset näyttäytyivät positiivisina.

***Peikko:** "Huikaton huhtikuu??? Kuulostaa ihan vähentäjiltä.. Mulla ei toimineet nuo huikattomat silloin kun kokeilin. Määräajan jälkeen viimeistään vedin viinaa kaksin käsin. Päivä kerrallaan, kunnes riippuvuus hellittää. Se on mulla toiminut. En halua olla tyly, siispä onnea yritykselle! :)"*

***Tassu:** " kyllä noi tauot Juomisessa toimii hyvin kun ei ole alkoholiongelmaa,mut alkoholisti ei hyödy niistä mitään.TÄYTYY LUOPUA ALKOHOLISTA KOKONAAN LOPPU ELÄMÄKSI.mäkään en halua olla tyly,mut ehkä tarvis vaihtaa täältä lopettajilta sinne vähentäjiin,niin vois saada vähän kannustavampia viestejä takaisin."*

Yhteenvedona negatiivisen käyttäytymisen elementeistä voidaan todeta, että tällainen käyttäytyminen näytti vaikuttavan vastaanottajiinsa enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti silloin, kun se tapahtui muun positiivisen tuen yhteyksissä. Osa jäsenistä kertoi kokevansa tällaisen käyttäytymisen omaa kehitystä ja edistystä tukevana. Toisaalta on muistettava myös se, mikä aiemmin konfliktien tarkastelun yhteydessä tuli esille, että tällaiset havainnot eivät päde koko aineistoon, vaan osa ryhmien jäsenistä koki, tilanteesta riippuen, negatiivisen käyttäytymisen ahdistavaksi, negatiiviseksi arvosteluksi ja siten myös lannistavaksi. Tällaisia kokemuksia oli havaittavissa lähinnä konfliktitilanteissa, jotka aiheuttivat tässä luvussa esitettyä vuorovaikutusta voimakkaammin ja pitkäkestoisemmin ahdistusta ja pahaa oloa.

6.3 Yhteenvedo tuloksista

Kokoan seuraavaksi tähän mennessä esittämäni tutkimustulokset ja esitän niistä yhteenvedon. Ryhmien vuorovaikutuksen rakenteesta ja kirjoittajien aktiivisuudesta on ensin todettava muutama asia, jotka vaikuttivat ryhmien vuorovaikutuksen kulkuun ja laatuun. Aiemmin näitä asioita toin esille osittain jo aineiston esittelyn yhteydessä luvussa 5.2.3 ja sen jälkeen tässä luvussa tulosten esittelyn yhteydessä. Ensinnäkin voidaan todeta, että molempien ryhmien vuorovaikutus oli erittäin keskittynyttä; molemmissa ryhmissä vuorovaikutusta hallitsivat viestimäärien perusteella yksi 'päähenkilö' ja neljästä kuuteen henkilön 'ydinryhmä', jotka kirjoittivat selvän enemmistön ryhmien viesteistä. Osa jäsenistä puolestaan vain luki viestejä, ja osa kirjoitti vain toisinaan ja melko harvoin. Valta ja arvostus ryhmissä näyttivät jakautuvan paitsi osittain viestimäärien perusteella, myös sen perusteella, osoittiko jäsen onnistuneensa alkoholin käytön muuttamisessa, oliko hänellä viestien perusteella tietämystä alkoholin käytön hallintaan saattamisen keinoista ja –resursseista sekä tukiko hän Voimapiiri-ryhmän muita jäseniä alkoholin käytön tai muiden ongelmien suhteen.

Vuorovaikutuksen laadun ja ryhmien ilmapiirin suhteen molempien ryhmien vuorovaikutus oli pääosin hyvin yhteistoiminnallista ja kannustavaa. Yli 90 prosenttia ryhmien viesteistä osoittivat yhteistoiminnallisuutta ja negatiivista vuorovaikutusta eli konflikteja ja niiden ratkomista esiintyi Vähentäjien keskuudessa vain seitsemässä prosentissa ja Lopettajien keskuudessa ainoastaan kolmessa prosentissa viesteistä. Yhteistoiminnallisuutta osoittavien viestiepisodeiden vuorovaikutus oli pääosin joko sosiaalisuutta edistävää tai tiedon välittämiseen keskittyvää. Sosiaalisuutta edistävää vuorovaikutusta kuvasivat leppoisa rupattelu, humoristiset keskustelut sekä emotionaalisesti latautuneet ja empatiaa osoittavat keskustelut. Vähentäjien ryhmässä korostui tällainen vuorovaikutus, sillä 51 prosenttia viesteistä kuului tähän luokkaan. Lopettajien keskuudessa vastaava osuus oli 40 prosenttia. Lopettajien vuorovaikutuksessa korostui sen sijaan enemmän tiedon välittäminen, joka kattoi 57 prosenttia viesteistä. Vastaava osuus Vähentäjien ryhmässä oli 43 prosenttia. Tällaisen vuorovaikutuksen sisältöinä olivat esimerkiksi viittaukset tiedon ja avun lähteisiin, henkilökohtaiset kokemukset ja kuulumiset sekä tietoa välittävät kysymykset ja vastaukset. Konflikteja ryhmissä syntyi lähinnä vahvoista ja suorasukaisista

mielipiteiden ilmauksista sekä mielipiteiden välisistä eroista. Konflikteissa esiintyi asioiden ja henkilöiden kritisointia, eristämistä, erimielisyyksiä ja toisten ohittamista.

Ryhmien yhteistoiminnallisessa vuorovaikutuksessa välitettiin ja vastaanotettiin monenlaista sosiaalista tukea ja sitä esiintyi suurimmassa osassa viesteistä: Vähentäjien keskuudessa 89 prosenttia ja Lopettajien ryhmässä 80 prosenttia viesteistä sisälsivät sosiaalista tukea. Yleisimmin sosiaalinen tuki oli informatiivista tai emotionaalista tukea, joista ensimmäistä edustivat erilaiset ongelmiin liittyvät neuvot, viittaukset avun lähteisiin, tilannearviot sekä opetukset. Informatiivista tukea esiintyi molemmissa ryhmissä kolmessa neljäsosassa viestiepisodeista. Emotionaalista tukea eli esimerkiksi empatiaa, rohkaisua, huolenpitoa ja tunteiden helpottamista esiintyi Vähentäjien ryhmässä niin ikään kolmessa neljänneksessä episodeista, mutta Lopettajien keskuudessa tätä harvemmin, joka toisessa episodissa. Myös arvontoa osoittavaa tukea eli toisten osallistujien ylistämistä ja heidän tunteiden, kokemusten sekä mielipiteiden validointia esiintyi merkittävässä määrin: Vähentäjien episodeista kahdessa kolmanneksessa ja Lopettajien episodeista joka toisessa esiintyi tällaista tukea. Lisäksi ryhmissä välitettiin tukea sosiaalista kumppanuutta osoittaen: ryhmissä osoitettiin tuen saatavuutta ja läsnäoloa, toveruutta sekä kohotettiin ryhmän sisäistä yhteishenkeä. Tällaista tukea esiintyi molemmissa ryhmissä samassa suhteessa kuin arvontoa osoittavaa tukea.

Positiivisen sosiaalisen tuen muotojen lisäksi ryhmissä esiintyi negatiivista käyttäytymistä, kuten kritisointia, erimielisyyksiä ja eristämistä muun positiivisen tuen lomassa. Tällaisia käyttäytymispiirteitä esiintyi molemmissa ryhmissä viidessä prosentissa episodeista. Syy, miksi luokittelin nämä käyttäytymismuodot positiivisen tuen yhteyksiin, enkä konflikteihin, oli se, että näitä käyttäytymismuotoja ilmentävissä episodeissa painoarvo oli positiivisessa tukemisessa, mikä oli havaittavissa siitä, että osallistujien reaktiot tällaiseen käyttäytymiseen olivat lopulta positiivisia, eivätkä tilanteet eivät ajautuneet konflikteiksi, joissa käyttäytymisen negatiiviset vaikutukset jäseniin vaikuttivat voimakkaammilta ja pitkäkestoisimmilta. Tarkemman yhteenvedon sosiaalisen tuen eri muodoista ja niiden kuvauksista esitän liitteen 3. typologiassa 2.

7 KÄSITYKSIÄ ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUUTTAMISEN KEINOISTA JA VOIMAPIIRISTÄ

Tarkastelen seuraavaksi Vähentäjien ja Lopettajien esittämiä käsityksiä ensinnäkin siitä, millaiset selviytymiskeinot voivat tukea alkoholin ongelmakäytön muuttamista.

Toiseksi kuvaan Vähentäjien ja Lopettajien käsityksiä Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresursseina, jotka voivat tukea tätä muutosta. Aiemmin luvussa 5.4.2 kuvasin laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteet, joita noudattamalla päädyin seuraavissa alaluvuissa esittämiini luokitteluihin ja niiden sisällöllisiin kuvauksiin. Analyysini eteni siis aineiston yksittäisistä indikaattoreista eli ajatuskokonaisuuksien sisältämistä käsityksistä kohti niitä yhdistäviä ja erottavia alaluokkia, yläluokkia ja edelleen pääluokkia, joita kuvaan seuraavaksi. Etenen tulosten esittelyssä kokonaisuuksista yksityiskohtiin. Esittämäni tutkimustulokset perustuvat viesteihin, joissa Vähentäjät ja Lopettajat kertoivat toisilleen käsityksiään siitä, millaisin keinoin alkoholin ongelmakäytön muuttaminen voi edistyä, ja millaisia ominaisuuksia Voimapiiri-ryhmillä on selviytymisresursseina. Vähentäjien keskuudessa tällaisia käsityksiä esiintyi kolmasosassa viesteistä (675 viestissä) ja Lopettajien keskuudessa kahdessa kolmasosassa viesteistä (432 viestissä).

7.1 Käsityksiä selviytymiskeinoista

Vähentäjät ja Lopettajat jakoivat ryhmissä käsityksiään siitä, millaiset keinot voivat auttaa alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaattein pilkoin aineiston ensin pieniin osiin eli yksittäisiin ajatuskokonaisuuksiin, joista kukin edusti yhtä selviytymiskeinoa tietyssä kontekstissa. Seuraavaksi tein tulkintani näiden indikaattoreiden välisistä kytköksistä toisiinsa ja niiden keskinäisistä suhteista. Nimesin useita alaluokkia, joiden alle yksittäiset indikaattorit sijoituivat. Seuraavaksi tulkitsin näiden alaluokkien keskinäisiä kytköksiä eli yhtäläisyyksiä ja eroja, joiden tulkitsin hahmottuvan sitä kautta, liittyivätkö ne ajatusten tai tunteiden työstämiseen, toiminnan omatoimiseen muuttamiseen vai avun hakemisen. Näin muodostuivat yläluokat, joiden alle alaluokat sijoituivat. Lopuksi tein tulkintani yhä abstraktimmalla tasolla siitä, miten nämä yläluokat suhteutuivat toisiinsa, jolloin

päädyin kahteen pääluokkaan, psyykkisiin ja toiminnallisiin keinoihin, joista ensimmäisen yhteyteen kuuluivat ajatusten ja tunteiden työstämisen yläluokat. Toiminnallisiin keinoihin sijoittuivat puolestaan toiminnan omatoiminen muuttaminen ja avun hakeminen. Edelleen näiden kaikkien indikaattoreiden, ala-, ylä-, ja pääluokkien yhteinen nimittäjä oli alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavat selviytymiskeinot. Tällä tavalla syntyi sellainen hierarkkinen selviytymiskeinojen käsittekokonaisuus, jonka esitän seuraavassa taulukossa.

Taulukossa 7. esitetyt luokat ovat osittain päällekkäisiä. Psyykkiset ja toiminnalliset keinot menevät osittain päällekkäin, koska onhan psyykinen prosessointi osa ihmisen ulkoisestikin havaittavaa toimintaa. Tällainen erittely oli kuitenkin mielekäs, koska se tuo esille käsityksissä esiintyvän eronteon toisaalta siihen, mitä ihminen ajattelee ja tuntee, ja toisaalta siihen, miten ihminen toimii. Myös yläluokat ja niiden alaluokat menevät osittain päällekkäin; ovathan esimerkiksi ihmisen tunteet ja ajatukset monesti hyvin yhteen kietoutuneita, ja toisaalta ihminen toimii monesti sekä ajatustensa että tunteidensa ohjaamina. Tällainen luokittelu auttaa kuitenkin hahmottamaan esille tulleiden erilaisten selviytymiskeinojen elementtejä ja niiden yhdenlaista rakennetta, mikä tiivistää aineiston sanoman yhtenäiseksi kuvaukseksi. Seuraavaksi esittelen taulukon 7. laadullista sisältöä yläluokkien tasolla.

Taulukko 7. Vähentäjien ja Lopettajien käsityksiä alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista keinoista

PSYYKKISET KEINOT	TOIMINNALLISET KEINOT
<u>a) Ajatusten työstäminen</u>	<u>a) Toiminnan omatoiminen muuttaminen</u>
Ongelman myöntäminen	Toimintasuunnitelman laatiminen
Motivoituminen muutokseen	Juomisen seuranta
Riskitilanteiden ajatusstrategiat	Välttävä toiminta
Itsetuntemuksen lisääminen	Korvaava ja tukeva toiminta
Arvojen ja asenteiden muuttaminen	Palkitseminen
Positiivinen ajattelu	<u>b) Avun hakeminen</u>
Alkoholiajatusten vähentäminen	Ammattiapu
<u>b) Tunteiden työstäminen</u>	Vertaistuki
Tunteiden kohtaaminen	Muut läheiset
Tunteista kertominen	

7.1.1 Psyykkiset keinot

Lopettajien ja Vähentäjien keskusteluista oli tulkittavissa käsitys psyykkisten prosessien ensisijaisuudesta suhteessa toiminnallisiin keinoihin. Ryhmissä tuotiin esille, että alkoholin ongelmakäytön muuttaminen voi onnistua vasta, kun ongelma on ensin kunnolla tiedostettu ja myönnetty, ja sitä on työstetty mielessä muutospäätöksen aikaansaamiseksi. Tätä sanomaa kuvaa esimerkiksi Lopettajien Nalle:

”Ymmärrän oikein hyvin lopettamisen takkuamisen, se ei ole helppoa, ilmeisesti et ole siihen ihan vielä valmis, valmistele rauhassa päätöstä ja sitten kun se on valmis, ole lujana ja etene hetkiketkestä, niistä alkaa kertymään ne raittiit päivät, yks toisensa jälkeen, kun sen saa ns. pois kuulumasta ensin päivä/viikko ohjelmaan ja tottuu tähän rytmiin, myöhemmin sitten huomaa, että enhän minä sitä tarvitsekaan ollenkaa.”

Ajatusten työstämisellä tarkoitettiin alkoholiongelmaan liittyvien ajatusten kohtaamista ja työstämistä sekä toisaalta niiden välttämistä. Suurin osa ryhmien jäsenistä vaikutti tiedostaneen ja myöntäneen itsellään olevan alkoholiongelman, mihin he hakivat ryhmältään tukea tai mihin liittyen he halusivat tukea ryhmän muita jäseniä. Ongelman tiedostaminen näyttäytyi kuitenkin eriasteisena yksilöstä riippuen: osalla tietoisuus ongelmasta näytti pysyvän vakaana ryhmässä olon aikana, ja osalla se vaikutti muuttavan muotoaan, kun henkilö pohti uudelleen ongelmansa luonnetta ja ydintä.

Ryhmissä pidettiin ensisijaisen tärkeänä motivoitumista muutokseen ja siihen sitoutumista. Motivaatio tuotiin ryhmissä esille muutospäätöksenä, mihin liitettiin tahto muuttaa omaa alkoholin käyttöä ja tuon tahtotilan lujuus. Lopettajat korostivat monesti, että ilman lujaa muutospäätöstä ei voi onnistua lopettamaan juomista. Vähentäjien muutostavoitteet olivat erilaisia ja vaihtelivat enemmän kuin Lopettajien ja siten myös muutosmotivaatiota käsiteltiin erilaisin tavoin ja erilaisin painotuksin, mutta kuitenkin niin, että sen tärkeä merkitys tunnustettiin eksplisiittisesti. Seuraava näyte havainnollistaa muutosmotivaation merkitystä Vähentäjien ryhmässä.

Tiuhdi: *”...ja kyllä se Netta sunkin mtoivatio muutokseen löytyy vielä. Ei siinä mikään heikkous puhu, vaan tahto, halu muutokseen. Kun löytää järkeä elämään, niin muutos syntyy automaattisesti. Se on luontainen kasvuprosessi. Näin mä uskon. Vanhat toimintamallit (joka*

iltainen juominen, pakeneminen jne) ei enää tyydytä. Tarvitaan jotain uutta, sellaista joka vie eteenpäin. Ei siinä mitään mystiikkaa tai taikuutta ole. Kyllästyminen”

Tiuhdi: *”..juomiseen riittää. Ei muutos ole salatiedettä eikä muutosherkkyys tarvitse diagnoosia. Mä ajattelen että kun oikeasti tahtoo jotain sen myös saavuttaa enkä tietenkään puhu mistään lottovoitosta. Sairauskäsite mun kohdallani joutaa roskiin. Se jähmetti mut kriisiin, Syyllisti ja pysäytti. Susta en Netta tiedä, mutta näin mulla. Sä haet varmaan oman tapasi päästä tasapainoon.”*

Lopettajien ja Vähentäjien keskusteluista nousi esille käsitys siitä, että jokaisen on hyvä kehittää omat selviytymisstrategiansa erilaisia riskitilanteita varten. Nämä selviytymisstrategiat liitettiin niin ajatusten kuin tunteidenkin työstämiseen. Esille nostettiin retkahtamisen todennäköisyyttä lisäävinä riskitekijöinä erilaisia omiin ajatuksiin ja tunteisiin, mielihaluihin, ympäristöön sekä omaan toimintaan liittyviä seikkoja. Esimerkiksi alkoholin positiivisten merkitysten ajattelemisen, negatiiviset tunteet, fysiologinen tarve tai himo, sosiaalinen paine sekä omat tottumukset ja tavat esitettiin riskitekijöinä, joita varten yksilön koettiin olevan hyvä varautua ajatuksia ja tunteita työstämällä. Vähentäjien ja Lopettajien esiin tuomat keinot riskitilanteista selviytymiseen liittyivät sekä psyykkiseen työstämiseen että toiminnallisiin muutoksiin. Ryhmissä esimerkiksi suositeltiin, että yksilö pyrki riskitilanteessa pysähtymään ja ajattelemaan, mitä kaikkea juomisesta on yleensä seurannut, tai hän voisi välttää sellaista toimintaa, jonka tietää usein johtaneen liialliseen juomiseen. Seuraavassa näytteessä Vähentäjien Neiti kuvaa tätä ajatusten voimaa riskitekijöistä selviytymisessä.

”Huomenta!Huono aamu tänään,masentaa.Mielessä on käynyt siiderin hakeminen,kun kauppa aukeaa.Mut mitä hyötyä siitä?Huomenna masentaa vaan enemmän ja rahatkin on tiukilla.Aikaisemmin olisin ilman muuta vaan hakenut juomaa,mutta nyt on ensin tämä ajatteluvaihe...voikaa hyvin!”

Ryhmissä esitettiin, että juomisen hallitsemiseksi on tärkeää oppia tuntemaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan paremmin. Lopettajat toivat esille AA:n mukaisia ajatuksia rehellisestä itsetutkiskelusta. Myös Vähentäjät kertoivat itsetuntemuksen lisäämisen tärkeydestä hallinnan saavuttamisessa. Kokonaisvaltaisen ja hyvän itsetuntemuksen katsottiin edistävän myös elämänhallintataitoja. Seuraavissa viesteissä Lopettaja Peikko korostaa rehellisen itsetutkiskelun tärkeyttä hallinnan saavuttamisessa. Näyte kertoo myös tunteiden työstämisen tärkeydestä.

”Kannattaa käydä läpi menneisyytensä niin pitkälle kuin muistaa. Muistot tulisi kirjoittaa paperille juuri sellaisina kuin ne tulevat, siis kaunistelematta. Pitäisi käsitellä kaikki. Ne, mitä on joutunut kokemaan ja ne asiat, joita on tullut tehtyä toisille. Työ saattaa viedä kauan aikaa, mutta kannattaa. Se vapauttaa ja syyt, miksi joi tai voisi juoda, poistuvat tarpeettomina, eikä tarvitse juoda syitä pois. Tämä opettaa”

”...käsittelemään tunteita selvin päin. Monet ovat raitistuneet kun ovat suorittaneet tuon ns. rehellisen ja perusteellisen itsetutkiskelun. Siinä vaan ei passaa kirjoittaa muunnettua totuutta, vaan aitoa, koettua elämää.”

”Siis MILTÄ tuntui, kun tapahtui se tai tuo juttu. MITÄ TUNSIN kun olin tehnyt väärin jotakin kohtaan?”

Itsetuntemukseen liittyvät myös arvot ja asenteet. Arvojen ja asenteiden työstämisen ja muuttamisen tärkeys tuotiin esille usein yhteyksissä, joissa keskusteltiin elämän arvostamisesta ja asioiden laittamisesta tärkeysjärjestykseen, jotta myös juomisen muuttaminen onnistuisi. Ryhmissä keskusteltiin kokonaisvaltaisesta ajattelutavan muutoksesta suhteessa elämään, omaan itseen ja alkoholiin. Elämän arvostamista ja itsensä rakastamista pidettiin tärkeinä. Lopettajat korostivat oman voimattomuuden tunnustamista suhteessa alkoholiin, kun taas Vähentäjien keskuudessa tuli esille myös käsitys siitä, että oman voiman ja kontrollin korostaminen voi auttaa enemmän kuin omaan voimattomuuteen uskomisen. Molemmissa ryhmissä kannustettiin omaehtoisen vastuun kantamiseen, nöyrän asenteen omaksumiseen, armollisuuteen itseä kohtaan ja sinnikkyYTEEN. Seuraavat viestit havainnollistavat arvojen ja asenteiden muuttamisen merkityksiä juomisen hallintaan saattamiseksi.

Nalle: *”On koettu, kerran tipaton tammikuu ja helmikuussa tuli lunta tupaan. Kyllä se on tuota päänuppia alettava ensiksi siivoamaan ja muuttamaan asenteita ja miettimään elämän tarkoitusta ja arvostusta. Laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja antaa suuri arvo tälle lyhyelle elämälle minkä saamme täällä viettää. Jatkammehan sitä hyvillä elämän tav. sekä nautimme siitä enemmän terveinä. Tähän kyllä vain ja ainostaan itse vaikutamme.”*

Eemeli: *”Tipatonta nyt 13pv, kyllä paljon on pohtimista ja organisointia pääkopassa. Pitää todella hankkia uusi ajatusmaailma, uskon että se tulee.pikkuhiljaa. Kahvi ja limppari maistuu tosi hyvin :)”*

Vähentäjät ja Lopettajat uskoivat positiivisen ajattelun ja optimismien voimaan: ryhmissä kannustettiin uskomaan omiin kykyihin toteuttaa muutos ja luottamaan valoisaan

tulevaisuuteen. Positiivisen ajattelun katsottiin edistävän positiivista muutosta. Tässä yhteydessä tuli esille ryhmien välisiä eroja siinä, kuinka tästä ilmiöstä ajatellaan: Lopettajat korostivat, että kyvyt hallita juomista kehittyvät sen myötä, kun tunnustaa oman voimattomuuden suhteessa alkoholiin ja myöntää olevansa alkoholisti, joka ei voi juoda lainkaan, mikäli haluaa saavuttaa raittiuden ja karkeasti sanottuna 'pysyä hengissä'. Lopettajien keskuudessa korostui siis käsitys siitä, että oman sairauden myöntäminen on yksi avain raittiuden saavuttamiseen, ja vallitseva käsitys tästä sairaudesta oli se, että se on elinikäinen ja parantumaton, eikä alkoholistin tavoitteeksi siten sovi käytön vähentäminen. Vähentäjien keskuudessa nousi puolestaan esille sairaus -käsitteen kyseenalaistaminen ja se, että alkoholin hallitun käytön oppiminen on mahdollista omaa sisäistä kontrollin tunnetta vahvistamalla. Yhteistä näille käsityksille oli kuitenkin se, että usko omaan onnistumiseen on erittäin tärkeä muutoksen saavuttamisessa. Tätä ilmiötä havainnollistavat seuraavat Vähentäjien Tiuhtin viestit.

"-- Mulla elämä ja juominen on ihan kiinni ajatuksesta. Miten mä ajattelen itsestäni(ja tietysti tilanteesta ja ehdollistumisesta). Kuka vie tätä tanssia minä vai siideri vai joku muu. Olen huono, musta ei ole mihinkään, olen alkoholisti."

"...ovat varmoja mantroja, jotka antavat luvan juoda. Koska on huono, kurja ja alkoholisti. Se että on sairaus suorastaan ajaa parin siiderin äärelle, koska on sairas, siis jo valmiiksi vajaa, alkoholisti, ei sille mitään voi. Kun on alkoholismi-SAIRAUS niin eihän sitä edes pärjää ilman paria siideriä, niin huono sitä on, kun on se RIIPPUVUUS. ja sairaus jne..."

"Minulla itselläni toimii hyvin ajatuskuvio , että: En ole sairas, enkä riippuvainen, en tarvitse alkoholia minkään määritelmän tai sairauden kautta vaan valitsen ihan itse ne ajankohdat, jolloin otan jos otan. Siksi esim AA:n ajattelu ei sovi MINULLE sairaus käsitteineen, en halua vahvistaa sairautta itsessäni vaan vahvuutta ja terveyttä."

Tähän mennessä olen tuonut esille sellaisia ryhmissä esitettyjä käsityksiä, jotka kuvaavat keinoja kohdata ja työstää alkoholiongelmaan liittyviä ajatuksia. Näiden keinojen lisäksi ryhmissä tuli esille käsityksiä siitä, että toisinaan myös ajatusten suuntaaminen ongelmasta muihin asioihin eli ajatusten alkoholikeskeisyyden vähentäminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi sen katsottiin olevan lopulta myös itse tavoite, johon pyrittiin pitkällä tähtäimellä. Seuraavat viestit kuvastavat näitä käsityksiä.

Tassu: ”Mari: mun lääke murheisiin on ollut se että olen lakannut ajattelemasta niitä. aluksi vaikeaa mutta helpottaa ajan myötä. mikään asia ei muutu miksiäkään murehtimalla. minä aloin leipoon, mustikka piirakkaa ja sämpylöitä. ihana tuoksu!”

Tassu: ”yritä siirtää ajatukset johonkin muuhun kuin juomiseen. vois tietysti tehdä hyvää jos ajattelet asian ensin loppuun saakka: minkälainen olet humalassa, ketkä ihmiset mahdollisesti pahastuu, mitä tulis taas tehtyä, olo seuraavana aamuna, mitä seuraamuksia tiedossa, pettymys jne. Hemmottele itseäsi, tee hyvää syötävää, katso elokuva, mene lenkille tai kylään, käy ryhmässä, kerro jollekulle olostasi.”

Mari: ”Kiitos. Aion selvittää voittajana, vaikka tiukkaa onkin. Aloitin uuden kirjan ja teen illemmalla pitkän lenkin koirani kanssa. Kyl tää tästä:!”

Ryhmissä tuotiin usein esille myös käsityksiä siitä, että alkoholin ongelmakäyttö liittyy haastaviin tunteisiin. Lopettajien ryhmässä esitettiin käsitys alkoholismista tunne-elämän sairautena, josta toipumisessa tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja käsittely ovat keskeisessä asemassa. Myös tunteista kertomista luotettaville henkilöille pidettiin tärkeänä. Erilaiset tunteet, tunneherkkyys ja tunteiden tukahduttaminen nähtiin alkoholin ongelmakäytön taustalla vaikuttavina tekijöinä ja myös retkahtamisen riskitekijöinä. Erityisesti erilaisten negatiivisten tunteiden, kuten syyllisyyden, häpeän, pelon, vihan, pettymyksen, pitkästymisen ja yksinäisyyden tunteiden, käsittelyä pidettiin tärkeänä alkoholin käytön muuttamisen kannalta. Ryhmissä rohkaistiin tunteiden ilmaisemiseen, sillä tunteiden purkaminen esitettiin vapauttavana kokemuksena, ja sellaisena, mikä saattoi olla edellytys myös avun saamiselle. Seuraavat viestit kuvaavat tunteiden kohtaamisen ja niistä kertomisen tärkeyttä.

Mari: ”Olin AA:ssa. Täällä yksinäni miettiessäni olen päässyt jo vähän eteenpäin. Saanut varmuuden sille, että tunteitani olen juomisella yrittänyt peittää. Pitkästymistä, yksinäisyyttä, väsymystä, pettymystä...nyt alkajaisiksi. Tuskainen olo tulee heti, kun negatiiviset tunteet nousevat pintaan enkä voi niitä enää juomalla tukahduttaa. Taidan olla aika rikki. Vaan eiköhän tämä nainen tästä(kin) toivu!”

Nelli: ”takana 10 päivän työputki. Olenko ansainnu pari olutta? EN. Mitä sit harrastan koko loppuillan? Vesilasi ja tv! Ne on kysymyksiä mitkä on selvitettävä. Olenko yksin, EN. Olenko tylsää seuraa itselleni, no EN! jos minulta kysytään niin kyllä alkoholi on syy masennukseen, harvoin toisin päin.”

Mari: ”mulla kyllä masennus syynä alkoholismiin, ehkä olut oli helpoin tapa hoitaa masennusta etc. Vaan apua en saa ennen kuin kerron lääkärille. Mitä pelkään...apua varmaan sais, jos kertoisin et oon alkoholisti”

Seuraavat viestit havainnollistavat puolestaan alkoholiiongelmistä monesti koetun syyllisyyden tunteen kohtaamista ja siitä vapautumista. Viesteissä tulee esille myös Vähentäjä Tiuhtin ja Lopettaja Peikon näkemyseroja syyllisyyden tunteen roolista alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa.

Tiuhti: ”huomenta kakki.Muumi, onko sulla joku terapiakontaakti tai joku missä voit purkaa tota sun paha oloa? Peikko, joo,alkoholi aiheuttaa uettomuutta,mutta ihminen,mekin täälläolemme muunkin tuotetta kun alkoholin. Mä kerron miten minä sen näen omassa elämässäni nyt. Mullahan oli syyllisyys kylkiäisenä,joka varasti energiaani,tietysti ne kaksi siideriä myös vaikutti. Syyllisyys sai mut hyvittämään perheelle, väsyin ja vetäydyin...”

Tiuhti: ”...Mun elämäni pyöri syksyn ja talven syyllisyys kierteessä.Se ei ole hyvä lähtökohta parisuhteessa-> riitoja ja lisää syyllisyyttä. Ihminen tuntee enemmän kun tietää. Tammikuun alusta kun jätin iltasiiderini en enää kanna syyllisyyttä-> vapauti energia omalle itselle, aidosti perheelle kaikkine tunteineni jota en kierrätä niiden siiderien kautta yllättäen parani parisuhde.No tässä oli yksi kriisi,muttei sillä ollut tekemistä”

Tiuhti: ”MINUN pääni tai juomiseni kanssa. Ehkä juomattomuuden,koska asiat alkoivat jakautua oikeisiin osoitteisiin.Me olemme miehen kanssa lähentyneet. Joo, siksi kun en juo lähes joka ilta sitä yhtätai kahta,muttei siksi että se alkoholi olisi siinä pääroolissa, vaan siksi etten ole syyllinen! Pystytkö sä ymmärtämään sitä? Syyllisyys,johtui se mistä tahansa, muuttaa toimintaa ja motiiveja, se tekee minusta epäaidon nuoleskekijan.”

Tiuhti: ”hyvittäjän,jolla ei ole oikeutta tuntea. Ei oikeutta olla vasynyt (alkoholi aiheuttaa huonoa unenlaatua), ei tuntea päänsärkyä (alkoholi aiheuttaa päänsärkyä),olla masentunut (alkoholi aiheuttaa masennusta)jne... Nyt kun mä en ole juonut voin rauhassa olla väsynyt,masentunut,kärsiä päänsärkyäni ja olla ehyt! Siksi musta on epäreilua tarjota täälläkään jokaiseen ongelmaan alkoholia. Näin mä tän näen. Se on yksi,muttei kaikki.”

Peikko: ”Hyvä kun olet huomannut, että alkoholin vähentäminen selkiyttää ajatuksia. Minun kokemus on, että syyllisyydet ja masis helpottivat ajan myötä. Ilman viinaa. Ennen en niistä eroon päässyt, kunnes lopetin kokonaan.”

7.1.2 Toiminnalliset keinot

Ryhmien keskusteluissa korostettiin psyykkisten selviytymiskeinojen merkitystä alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa, mutta myös toiminnallisia keinoja pidettiin tärkeinä ja muutoksen todellisina edellytyksinä. Erottava tekijä näissä toiminnallisissa keinoissa oli se, liittyikö keino lähinnä toiminnan omatoimiseen muuttamiseen vai

perustuiko se avun hakemiseen. Nämä luokat olivat kuitenkin sikäli päällekkäisiä, että samat omatoimisen muutoksen keinot voivat toteutua myös silloin, kun henkilö hakee ulkopuolista apua.

Ryhmissä esitettiin ensinnäkin, että oman tavoitteen mukaisen toimintasuunnitelman laatiminen auttaa usein pääsemään eteenpäin. Jäseniä kannustettiin tekemään lyhyen tähtäimen suunnitelmia, jotka koettiin paremmin saavutettavina kuin pidemmän tähtäimen suunnitelmat, joiden katsottiin lisäävän tulevien pettymysten todennäköisyyttä ja siten heikentävän uskoa omaan kyvykkyyteen toteuttaa muutos. 'Päivä kerrallaan' oli molemmissa ryhmissä yleinen ohje muutoksen toteuttamiselle. Tärkeäksi katsottiin myös se, että toimintasuunnitelmia tarkennetaan ja muokataan sen mukaan, miten toiminta näytti edistyvän. Tästä kertoi esimerkiksi se, että ryhmissä kehoitettiin tiettyjä jäseniä miettimään, oliko jäsenelle sopiva tavoite alkoholin käytön vähentäminen vai lopettaminen. Seuraava näyte kuvaa 'päivä kerrallaan' -ohjeen merkityksiä Lopettajien ryhmässä.

Mari: *"Raitista viikkoa täältäkin. Festarit selvin päin on aika saavutus, hyvä Lilli :). Millaisen tavoitteen olet itsellesi asettanut? Mie oon lopettaja/lopettanut. Joka päivän aloitan pienellä tavoitteella ja iloitsen heti, jos vähänkin onnistun esim.olin selvänä tän aamun. En voi vielä tavoitella "loppuelämää", koska taipuisin heti liian suuren paineen alla. Elämä on tässä ja nyt JA NYT OLEN SELVÄ"*

Lilli: *"Samoilla linjoilla oon,Mari.Toistaiseksi en käytä alkoholia ollenkaan,ja toivon että pystyn pitäm.päätöksen loppuelämän."*

Peikko: *"Kannustus KAIKILLE. =) Ei tarvitse olla juomatta koko loppu elämää. Vain päivän kerrallaan. Se riittää ja sopii alkkarille kuin nenä naamaan. Pitempiaikaiset lupaukset ovat vähentelijöitä varten, koska pyrkimys olla vaikka kuukausi juomatta, on samalla lupa vetää sen jälkeen viinaa kaksin käsin."*

Mari: *"Peikko, älä muuta viserrä! Taas siulta täydellinen kommentti tähän(kin) hätäänB-)"*

Osa ryhmien jäsenistä esitti juomisen seurannan hyvänä keinona juomisen vähentämisessä. Osa puolestaan esitti sen voivan lisätä retkahtamisriskiä, koska juomista seuraamalla ajatukset saattoivat keskittyä liikaa juomiseen ja alkoholiongelmaan. Seuraavassa näytteessä Lopettajien Mari tuo esille Jeppe-juomapäiväkirjan keinona ensin vähentää ja sitten lopettaa alkoholin käyttö.

”Ajattelin oikeesti, että paras on nyt alkaa kirjaamaan juomisia oikeesti ylös, eikä mihinkään ”seinäkalenterin nurkkaan”. Siksi lähdin Jeppeilemään. Saan itse tulla alas tosi rytinällä. Enkä tiedä kuinka onnistun. Mie en voi enää vähentää, mun on pakko lopettaa. Mut ensin vähennän...ja sit lopetan. Asetin jeppeen tavoitteeni tulevalle viikolle, sekin on LIIKAA YLÄKANTTIIN, eli terveysriskit on kaikki edelleen koholla, mut näin mä”

”-- Mun lopettaminen on hissunkissun vähentämistä. Täyttelen jeppeä ja totean viime viikon osalta, että viikko annoksessa on selvää laskua jo näkyvissä...kaksi täysin raitista päivää sekä viikkoannokset vähentyneet 14 annosta! Tavoitteena täysin raitis viikonloppu, kun arki ei paina päälle. Marsu, miten menee? Peikko, oot esimerkillinen! Onnistumme!”

Keskusteluissa esitettiin toimintamalleja toiminnan muuttamiseksi ja kannustettiin hyviksi koettujen toimintojen vakiinnuttamiseen osaksi uudenlaisia elämäntapoja. Ryhmissä kuvattiin riippuvuutta jonkin muun asian kompensoinniksi, minkä tilalle tuli kehittää jotain muuta toimintaa. Tässä yhteydessä esitettiin juomisen korvaavia ja juomisen muuttamista tukevia toimintamuotoja, kuten liikunta, lukeminen ja ruoan laitto. Itselle mielekkään tekemisen tärkeyttä korostettiin hyvänä keinona, mikä saattoi muutosta edistävästi korvata juomista. Ryhmissä kuitenkin myös varoitettiin kehittämästä itselleen uutta riippuvuutta jostain muusta asiasta, kuten lääkkeistä. Toisaalta erilaisista riippuvuuksista oltiin montaa mieltä: Yhtäältä riippuvuus jostain nähtiin ihmiselle luonteenomaisena tilana. Toisaalta katsottiin, että tietyt ihmiset vain tulevat toisia helpommin riippuvaisiksi milloin mistäkin. Kolmanneksi esitettiin, että riippuvuuksia on haitallisia ja vähemmän haitallisia, joista jälkimmäisen kehittäminen alkoholiriippuvuuden tilalle oli osoitus hyvästä kehityksestä. Seuraava näyte havainnollistaa korvaavan ja tukevan toiminnan merkityksiä selviytymiskeinoina.

Tassu: *”On ihan hyvä täyttää tyhjät hetket Sellasella tekemisellä mistä itse tykkää.mä itse käyn pitkillä kävelylenkeillä,luen kirjoja,hemmottelen itseeni hyvällä ruualla,käyn elokuvissa tai ulkona syömässä,semmosessa paikassa missä ei ole alkoholia tarjolla,Kudon tms.elämässä on tosi paljon kaikkee mukavaa tekemistä,kun vaan lähtee liikkeelle.voimia marsu.”*

Hemuli: *”yksi viikonloppu taas meni ilman viinaa ja ihan mukavasti lenkkeillen.Kyllä se yksinäisyys aina vaivaa mutta ohi se menee kun vain jaksaa sinnitellä.”*

Retkahtamisten ehkäisemiseksi ryhmissä esitettiin erilaisia toimintamuotoja. Tällaisia olivat esimerkiksi alkoholiajutuksia herättävien ärsykkeiden, kuten juomiseen liittyvien paikkojen ja tilanteiden, juovien ihmisten seuran ja alkoholijuomien kotona

säilyttämisen välttäminen ainakin toiminnan muuttamisen alkutaipaleella. Seuraavat viestit kuvaavat välttämiskäyttäytymisen merkityksiä selviytymisessä.

Tassu: ”Suoraan sanottuna aluksi ja vielä aika pitkään sen jälkeenkin kannattaa välttää Juomistilanteita.”

Tassu: ”minun on täytynyt muuttaa ihan kaikkea elämässäni, että olen voinut pysyä raittiina. en tapaa enää juovia tuttajani, olen joutunut lopettamaan toistaiseksi musiikin kuuntelun, koska siitä saa Usein mielihaluja, käyn säännöllisesti ryhmissä ja yritän sitä kautta solmia ihan uutta ystäväpiiriä jne”

Itsensä palkitseminen onnistumisista tuotiin esille hyvänä keinona vahvistaa haluttua käyttäytymismuutosta ja muutostavoitetta. Esimerkiksi erilaisista riskitilanteista selviytyminen ja omassa muutostavoitteessa pysyminen haastavista tilanteista huolimatta nähtiin palkitsemisen arvoisena. Seuraava viesti kuvaa Vähentäjä Netan esitystä itsensä palkitsemisesta.

”Poikkesin juuri elokuvista palatessa paikalliseen ruokakauppaan. Pidin itselleni pienen äänettömän puhuttelun kulkiessani siidereitten ja oluiden ohi ja hyvällä menestyksellä. Tiedossa on manantain pirteä aamu ja säätin taas muutaman euron. Aion hemmotella itseäni tässä kevään aikana kaikilla säästämilläni olutrahoilla. Pysytään lujina kaupoissa.”

Avun hakeminen ja ongelmasta kertominen esitettiin myös toiminnallisina selviytymiskeinoina, joiden myötä yksilön olemassa olevat keinot saattoivat vahvistua ja hän saattoi saada omat voimavaransa entistä parempaan käyttöön. Omasta ongelmasta ja muutostavoitteesta kertominen esitettiin muutosta edistävänä tekijänä, koska siten avun saaminen mahdollistui ja oma muutosmotivaatio saattoi vahvistua, koska tällöin koettiin eri tavalla painetta myös pysyä tuossa tavoitteessa. Toisaalta osa koki nimenomaan tämän omasta alkoholi-ongelmasta kertomisen todella vaikeaksi, ja heikkoon henkilökohtaiseen motivaatioon perustuvien lupausen esittämistä suositeltiin välttämään, sillä niiden koettiin monesti johtavan uusiin turhauttaviin pettymyksiin. Avun hakemista pidettiin molemmissa ryhmissä oleellisena erityisesti silloin, kun henkilö ei näyttänyt onnistuvan muutoksen toteuttamisessa omin voimin. Monenlaiset avun lähteet nähtiin potentiaalisesti hyvinä selviytymisresursseina. Erityisesti vertaistuen hyödyllisyyttä korostettiin, mutta vahvasti tuotiin esille myös ammattiapu ja

tuen saaminen muilta läheisiltä ihmisiltä. Ryhmissä korostettiin sitä, etteivät kaikki saa apua samasta paikasta, ja useimmat ryhmien jäsenistä olivat viestien perusteella hakeneet apua eri lähteistä. He esittivät hyväksi sen, ettei tuen saaminen ole vain yhden kortin varassa, vaan apua voi olla hyvä hakea useammista lähteistä. Ongelmasta kertomisen ja avun hakemisen merkityksiä havainnollistavat seuraavat viestit.

***Nelli:** ”mulle oli tärkeä huomata et kun rohkeasti kerroin olevani alkoholisti tuntu apukin tulevan helpommin. Älä aliarvioi lähestesä tukea vaikka kuinka hävettäis. Tuskin kukaan nauttii toisen ongelmasta! Pidän itseäni sairaana ihmisenä!”*

***Teppo:** ”Kun tunnustaa sairautensa, on yllättäviäkin tahoja mistä apua löytää/saa.. Mä saanut töissä liikaakin tukea mitä ansaitsinkaan. Ainakin omasta mielestäni.”*

***Teppo:** ”Musta tuntuu, että olen työyhteisössämme outolintu, kun olen ”tullut kaapista ulos” sairauteni kanssa... Jopa isopomo istuu kahviossa samaan pöytään...”*

***Teppo:** ”Työtehtävätkin joko on mielekkäämpiä, tai sit ne vaan tuntuu siltä sen ”totaalisen sumun” jälkeen.”*

***Mari:** ”Eilen oli tosi vaikeaa. Juttelin kahteen otteeseen AA:n päivystäjän kanssa. Vahvistui päätös mennä ryhmään ja myöntää oma alkoholismi. Onneksi otin tän läppärin mukaan mökille, muuten olisin niin yksin tän alkoholismini kanssa. Nyt voin suunnitella jo etukäteen mihin ryhmään menen. Voi olla, että on pakko käydä joka päivä aluksi. Nyt tajuan, että taistelu on vasta alussa ja tarvitsen tähän tukea ja apua muilta.”*

7.2 Käsityksiä Voimapiiristä selviytymisresurssina

Kuvaan seuraavaksi Vähentäjien ja Lopettajien esittämiä käsityksiä siitä, millaisia selviytymisresursseja Voimapiiri-ryhmät ovat alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa. Selviytymisresursseilla tarkoitan sellaisia yksilön ulkopuolisia resursseja, jotka voivat tarjota tukea ja vahvistaa yksilön omia selviytymiskeinoja (ks. selviytymisresursseista tarkemmin luku 3.4). Vähentäjien keskuudessa Voimapiiri-ryhmiä arvioitiin aktiivisemmin kuin Lopettajien keskuudessa. Käsityksiään esittivät pääosin kaikkein aktiivisimmat kirjoittajat, joten tulokset edustavat vain näiden jäsenten käsityksiä ryhmäkeskustelujen kontekstissa. Analysoin ryhmien viestiaineistot aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti, kuten aiemmin luvussa 5.4.2 esitin. Perustin analyysini ryhmissä esitettyihin ajatuskokonaisuuksiin siitä, millaisina selviytymisresursseina Voimapiiri-ryhmät käsitettiin. Luokittelin yksittäiset

ajatuskokonaisuudet pieniin alaluokkiin, jotka nimesin niiden sisältöä vastaavasti. Alaluokkien yhtäläisyyksiä ja eroja tarkastelemalla yhdistelin niitä, jolloin syntyivät kuusi yläluokkaa, joista edelleen oli havaittavissa selkeä ero yhtäältä Voimapiiri-ryhmien vahvuuksiin ja toisaalta Voimapiiri-ryhmien heikkouksiin, jotka nimesin kahdeksi pääluokaksi. Näin luokiteltuja yksittäisiä käsityksiä ja niistä muodostuneita ala-, ylä-, ja pääluokkia yhdisti se, että ne kaikki kuvasivat ryhmien muutamien jäsenten käsityksiä Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresursseina.

7.2.1 Voimapiiri-ryhmien vahvuuksia

Kuvaan seuraavaksi Vähentäjien ja Lopettajien käsityksiä Voimapiiri-ryhmien vahvuuksista selviytymisresursseina (ks. taulukko 8.). Tämän jälkeen tarkastelen ryhmien jäsenten käsityksiä ryhmien heikkouksista (ks. luku 7.2.2 ja taulukko 9.). Viittaan jatkossa Voimapiiri-ryhmiin myös vain termillä Voimapiiri.

Taulukko 8. Käsityksiä Voimapiiri-ryhmien vahvuuksista selviytymisresursseina

Voimapiiri-ryhmien vahvuudet		
Keskusteluympäristö	Yhteisö	Yksilöllinen tuki
a) Kannustava ilmapiiri	a) Vertaisuus ja kontaktit	a) Yksilöllinen osallistumistapa
b) Turvallinen keskusteluympäristö	b) Sosiaalinen identiteetti	b) Selviytymisvinkit
	c) Tuen saaminen ja antaminen	c) Tuki riskitilanteissa ja retkahtamisten jälkeen
		d) Omien tavoitteiden ja voimavarojen tukeminen

Taulukosta 8. voidaan havaita, että Voimapiiri-ryhmien koettiin tarjoavan tukea alkoholin ongelmakäytön kanssa selviytymiseen ja sen muuttamiseen kolmella tavalla: Ensinnäkin ryhmien keskusteluympäristö koettiin kannustavaksi ja turvalliseksi. Toiseksi ryhmät koettiin monin tavoin positiivisina yhteisöinä. Kolmanneksi ryhmien koettiin tukevan yksilöllistä selviytymistä alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa.

Voimapiirin katsottiin olevan ensinnäkin miellyttävä keskusteluympäristö. Tällä tarkoitettiin sitä, että ryhmien ilmapiiri koettiin kannustavaksi ja internet- sekä matkapuhelinympäristö turvalliseksi. Ryhmien ilmapiiriä ylistettiin rohkaisevaksi,

kannustavaksi ja rakentavaksi siten, että ryhmään osallistumisen koettiin tarjoavan tukea alkoholin ongelmakäytön muuttamiseen. Ympäristönä Voimapiiri esitettiin turvallisena, mikä liittyi mahdollisuuteen osallistua ryhmiin anonyymina. Osa koki nimenomaan tekstiviestit henkilökohtaisiksi ja intiimeiksi - sellaisiksi, joissa tuotiin esille arkojakin kokemuksia ja tunteita. Lisäksi tekstiviestit koettiin hyväksi myös siksi, että lyhyissä ja ytimekkäissä viesteissä keskityttiin oleelliseen eli keskinäiseen tukemiseen. Voimapiiriä ylistettiin turvallisemmaksi ja paremmaksi paikaksi kirjoittaa kuin esimerkiksi Päihdelinkin keskustelualueita, joihin osallistuminen tapahtui vain internetissä. Lisäksi Päihdelinkin keskusteluja kritisoitiin pintapuoleisiksi, yksinkertaisiksi juomisen ja juomattomuuden raportoinneiksi sekä turhauttaviksi ja ahdistaviksi keskusteluiksi. Voimapiiriä keuhuttiin siitä, että siellä olevien kirjoittajien koettiin olevan motivoituneita ja tosissaan asiansa suhteen. Päihdelinkissä koettiin olevan liikaa ihmisiä, mikä ilmeisesti tuotti ahdistusta. Näistä tuloksista voi päätellä ensinnäkin, että tekstiviestit viestintävälineinä rohkaisivat osaa kirjoittajista kertomaan hyvin henkilökohtaisista ja aroista asioista. Toiseksi anonymiteetti rohkaisi avoimeen vuorovaikutukseen, ja kolmanneksi ryhmien kannustava ilmapiiri sekä motivoituneista jäsenistä koostuva ryhmä tuki jäsenten selviytymistä. Verrattuna Päihdelinkin keskusteluryhmiin Voimapiiri-ryhmissä oli ilmeisesti sopivampi osallistujamäärä ja ryhmät tuntuivat kiinteämmiltä. Esimerkiksi Vähentäjien keskuudessa Nalle, Peikko ja Tiuhhti toivat tällaisia käsityksiään esille.

***Nalle:** "--Onpa täällä jämäkkää sakkia yhä edelleen. Tämä on kyllä sana vars.merk. voimallinen piiri:)--"*

***Peikko:** "--Täällä on jotenkin mukavampaa kuin yleisellä. Vähemmän kiistelyä, enemmän asiaa.--"*

***Tiuhhti:** "Mä olen roikkunut tuolla plinkin puolella jo neljä vuotta. --Mulla ei oo muita ryhmiä netissä. Mä tunnen tän.--Tää on turvallinen.--"*

Voimapiiri koettiin myös positiiviseksi yhteisöksi, jossa voitiin saada vertaisuuden kokemuksia eli samaistua toisten esittämiin tarinoihin ja kokemuksiin sekä solmia kontakteja muihin. Lisäksi ryhmissä vahvistettiin sosiaalista identiteettiä positiivisessa hengessä ja saatiin sekä annettiin tukea. Tärkeäksi koettiin tunne siitä, ettei ole yksin ongelmiensa kanssa sekä tunne, että muut ymmärtävät, koska ovat kokeneet samankaltaisia asioita. Ryhmään kuulumista, yhteenkuuluvuuden tunteita ja ryhmään

kuulumisesta syntyvää sosiaalista identiteettiä arvostettiin ja ylistettiin. Monet kiittivät viesteistä ja kertoivat, että muiden läsnäolo ja kontaktit ryhmän jäseniin olivat heille tärkeitä. Tällaisia kokemuksia painottivat esimerkiksi ne jäsenet, jotka kertoivat myös yksinäisyyden tunteistaan. Kokemukset siitä, että voi tukea toisia, toimia esimerkillisenä mallina sekä ihailun kohteena, koettiin myös tärkeiksi. Ryhmissä kerrottiin, että toisten tukeminen auttaa myös itseä ja vahvistaa omia tavoitteita. Lisäksi esitettiin, että tavoitteissaan pidemmälle edenneet ja muutoin onnistuneet jäsenet toimivat rohkaisevina malleina, joiden etenemisen seuraaminen vahvisti omia tavoitteita ja niihin pyrkimistä entistä kovemmin. Seuraavissa näytteissä Lopettajien Karkki, Tassu ja Rauski sekä Vähentäjien Muumi kertoivat välittävän yhteisön, vertaisuuden kokemusten ja kontaktien löytämisen tärkeistä merkityksistä.

Karkki: *”Tämä voimapiiri vaikuttaa tosi hyvältä jutulta. Tänään tutustuin ensimmäistä kertaa tähän juttuun ja liityin heti ja nyt jo tuntuu siltä että tästä vois olla apua ihan oikeesti. Että en ole yksin tän asian kanssa niinkuin olen ollut. Ihanaa kun voi sanoa jollekin edes näin viestillä että hei miulla taitaa olla ongelma alkoholin kanssa ja nyt en enää omin avuin tästä selviä eteenpäin. Jos jatkan niin pilaan elämäni varmasti!”*

Tassu: *”on hyvä kuulla ettei ole ainoa joka kärsii Juomisongelmasta. kun jää yksin kotiin miettiin asioita, alkaa kuvitella että on huonompi ihminen kuin muut ja asiat saa ihan vääristyneet mittasuhteet omassa päässä. tuntuu että on pilannut elämänsä, ei ole minkään arvoinen ja kaikki ihmiset vihaa.--”*

Rauski: *”Kiitti Peikko. Olen selaillut P-linkin sivuja ja tämä osasto on ehkä paras minulle. Sulla jo pitempi raittius takana ja koen sinut ja monet muutkin ML:n jäsenet tosi arvokkaiksi. Yhdessä taapertaen voittoon.”*

Muumi: *”Kiitos kaikille siitä että olette olemassa ja jaksatte välittää!--”*

Muumi: *”Te olette koko jengi aivan ihania tyyppejä!!! Olen kiitollinen jokaisesta viestistä. Voikaa hyvin murmelit!--”*

Ryhmissä otettiin usein huomioon se, että jokaisella on omat yksilölliset ongelmansa ja haasteensa sekä tavoitteensa ja tapansa selviytyä. Osa jäsenistä toi esille positiivisen kokemuksensa siitä, että ryhmässä ymmärretään tukea jokaista sellaisena kuin hän on. Tässä kohden erillisten Vähentäjien ja Lopettajien ryhmien olemassaolo näyttäytyi tärkeänä, koska Vähentäjien ja Lopettajien yhteentörmäykset saman ryhmän sisällä osoittivat, että jäsenille yhteinen tavoite edesauttoi ryhmän koheesion syntymistä ja säilymistä. Esimerkiksi Vähentäjien keskuudessa tuotiin esille kokemuksia siitä, että

Lopettamista tyrkyttävät jäsenet olivat turhan yksisilmäisiä, eivätkä huomioineet riittävästi jäsenten yksilöllisyyttä. Toisaalta osa puolestaan koki, että kaikkien näkemykset ovat tervetulleita ja eriävät mielipiteet ajattelua avartavia.

Yksilöllisessä selviytymisessä tukea saatiin ensinnäkin alkoholin käyttöön liittyvistä riskitilanteista selviytymiseen ja retkahdusten jälkeiseen eteenpäin pääsemiseen. Kokemuksia esitettiin myös siitä, että keskustelut tarjosivat tarpeellisia näkökulmia, neuvoja ja tietoa selviytymisestä, minkä koettiin tukevan omaa selviytymistä. Tyytyväisiä oltiin siitä, että tukea saatiin myös erilaisiin ajankohtaisiin ongelmiin ja ryhmissä pystyi kertomaan omaa tarinaansa sekä saada vahvistusta omille voimavaroilleen. Mahdollisuutta osallistua omien tarpeiden mukaan ja osallistumisen vaivattomuutta pidettiin myös tärkeänä. Esimerkiksi seuraavanlaiset Voimapiiriin osallistumisen tavat esitettiin tukea antavina: a) pelkkä muiden ajatusten ja kokemusten lukeminen, b) omien onnistumisten ja epäonnistumisten raportointi ryhmälle, c) Voimapiiriin käyttö henkilökohtaisena ja vuorovaikutteisena 'päiväkirjana', d) auttajan roolissa toimiminen, sekä e) ryhmän jäsenten kommenttien vastaanottaminen. Seuraavissa näytteissä Vähentäjien ja Lopettajien Nalle sekä Lopettajien Mari kertoivat, kuinka ryhmä tukee heitä selviytymään. Viuhti kertoi saamastaan tuesta retkahtamisten ehkäisemiseksi ja retkahtamisen jälkeen eteenpäin pääsemiseksi. Netta puolestaan esitti, että pelkkä viestien lukeminenkin voi auttaa.

Nalle: ”Suuret kiitokset tuestanne rakkaat ystävät. Olette tärkeitä kannustajia raittiudessa:) Tullette heti ensimmäisenä oppaakseni jos raittiuden tieltä pikkasenkaa meinaan livetä, otatte heti niskasta kiinni: ”Sinä olet tiesi valinnut pysyä siellä” Olen hehessä mukana Teidän vähentämisen/lopettamisen päätöksissä ja toivon onnistumisia...”

Mari: ”kiitos. Minuu auttaa kovasti kaikki viestit. Vielä en pysty ketään tukemaan, mut suuri kiitos kaikille. Huomenna a-klinikalle”

Viuhti: ”--Ainakin mulle tästä voimapiiristä on ollut välillä iso apu kun kaljahammasta on kolottanut tai sitten joskus kun on jopa retkahtanut pahempaan ryyppäämiseen. Täällä mennään selvinpäin edelleen.--”

Netta: ”Kyllä tämä voimapiiri puhtia antaa, vaikka vain passiivisena seuraa keskustelua.--”

7.2.2 Voimapiiri-ryhmien heikkouksia

Seuraavaksi kuvaan Vähentäjien ja Lopettajien käsityksiä Voimapiiri-ryhmien heikkouksista selviytymisresursseina. Seuraava taulukko 9. kuvaa näitä käsityksiä tiivistetysti.

Taulukko 9. Käsityksiä Voimapiiri-ryhmien heikkouksista selviytymisresursseina

Voimapiirin heikkoudet		
Vuorovaikutuksen puutteet	Negatiiviset vaikutukset	Palvelun käytön ongelmat
a) Kasvottomuus	a) Lannistaminen	a) Käytön vaikeus
b) Vuoropuhelun köyhyys	b) Syrjäyttäminen ja leimaaminen	b) Tekniset toimintahäiriöt
c) Tirkistelijät	c) Riippuvuus	c) Vaikeus liittyä keskusteluun
		d) Tekstiviestien puutteet

Käsitykset Voimapiiri-ryhmien heikkouksista selviytymisresursseina liittyivät vahvuuksien tapaan kolmenlaisiin asioihin: Ensinnäkin ryhmien vuorovaikutuksessa nähtiin puutteita, jotka ehkäisivät tuen saamista. Toiseksi ryhmillä koettiin olevan positiivisten vaikutusten lisäksi myös negatiivisia vaikutuksia jäseniinsä. Kolmanneksi ryhmiin osallistuminen koettiin toisinaan hankalaksi, koska palvelun käyttöön liittyi tietynlaisia ongelmia.

Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutuksen puutteet liittyivät kolmenlaisiin asioihin. Esille tuotiin ensinnäkin se, että vuorovaikutuksesta puuttuvat sosiaalisen vihjeet, kuten ääni ja eleet, ja vuorovaikutus on turhan lyhytsanaista, koska se perustuu tekstiviesteihin. Nämä asiat koettiin ryhmien puutteiksi, koska vuorovaikutuksessa syntyi niiden myötä helposti virhetulkintoja ja väärinymmärryksiä sekä kuulemisen ja kuulluksi tulemisen puutteita. Näiden vuorovaikutuksen puutteiden koettiin toisinaan johtavan myös ryhmissä syntyneeseen negatiiviseen käyttäytymiseen ja konflikteihin. Osa jäsenistä esitti, että tekstiviestintä on lyhytsanaisten kannustavaa, mutta ei sellaisenaan riitä tukemaan ryhmien jäseniä, koska tuen saaminen edellyttää aktiivisempaa vuoropuhelua.

Ryhmissä oli havaittavissa erilaisia jaksoja sen suhteen, kuinka aktiivista vuoropuhelua ryhmissä käytiin: toisinaan tekstiviestintä oli pelkkää yhden tai muutaman kirjoittajan

monologia, toisinaan se perustui kahden henkilön dialogiin ja välillä keskusteluun osallistuivat useat ryhmän jäsenet. Osa osallistujista turhautui sellaisista jaksoista, jolloin heistä tuntui, että he kirjoittivat vain yksin tai kaksin ryhmässä. Kun keskustelu oli vilkkaampaa, ei myöskään turhautumisista raportoitu. Ryhmissä kritisoitiin hiljaisia jäseniä, jotka eivät kirjoittaneet lainkaan. Heidät koettiin toisinaan tirkistelijöiksi ja heidän läsnäolonsa häiritseväksi. Kaikkia jäseniä kannustettiin jatkuvasti kirjoittamaan enemmän. Ryhmien vuorovaikutus koettiin siis toisinaan riittämättömänä tukena sen kasvottomuuden, lyhytsanaisuuden ja vuoropuhelun köyhyyden sekä kirjoittelun ajoittaisen passiivisuuden vuoksi. Seuraavat viestit havainnollistavat tällaisia käsityksiä Vähentäjien Tiuhtin kokemusten kautta.

Tiuhti: ”Mä kirjoitin että puhutaan eri asiasta. Siksi on turha jatkaa, kun siinä ei tietenkään kumpikaan tule kuulluksi. Tää ”tekstarilla” viestittely on niin lyhytsanaista, että varmasti tulee helposti asioita ymmärrettyä väärin.”

Tiuhti: ”Kaipaisin pikkuisen ehkä vuoropuhelua. Vaikka väittelyä. Ihan mitä tahansa, muutakin ku tsemppiä se ja tsemppiä tuo.--”

Tiuhti: ”mä olen ymmärtänyt ettei tämä ole terapeutista, vaan lyhyen ja ytimekkään tsemppaavaa, koska tarkoitus on tukea puhelimitse tekstiviestillä. Mä olen tätä substanssia oikein todella miettinyt ja koen että ole tosi voimapiiri häirikkö pitkine litanioleni. ANTEEKSI.”

Tiuhti: ”--Mäki toivon että uudet kirjottais. On kanssa sellainen olo että, hymm, tirkistellään, vaikka tuolla plikin puolella se on ihan normaalia, että luetaan paljon enemmän kun kirjoitetaan. Ehkä tää voimapiiri tuntuu henkilökohtaisemmalta. en tiedä.”

Voimapiirillä esitettiin olevan myös negatiivisia vaikutuksia osallistujiin. Ensinnäkin ryhmien vuorovaikutus poikkesi välillä kannustavasta valtavirrastaan, jolloin osa ryhmäläisistä koki vuorovaikutuksen lannistavana. Osallistujille tuottivat ahdistusta ja pahaa oloa esimerkiksi ryhmissä syntyneet konfliktit, väittelyt ja jotkin musertaviksi koetut viestit, jotka ehkäisivät tuen saamista ja heikensivät selviytymistä. Tällaiset negatiiviset viestit vaikuttivat osallistujiin kuitenkin hyvin eri tavoin; esimerkiksi osa jäsenistä kertoi masentuvansa viesteistä, kun taas osa provosoitui niistä ikään kuin taistelunielessä. Toisaalta vasta-argumentteina tietynlaisten viestien vaikutuksista esitettiin näkemyksiä siitä, että suorasanaisuus, eriävät mielipiteet ja väittelyt koettiin myös omia tavoitteita palvelevina ja positiivisen sisuuntumisen sekä ajatusten heräämisen ja kehittymisen tukena. Yksi jäsenistä kertoi myös, että väittelyt olivat hyvästä, koska silloin hän pystyi tuntemaan tunteidensa läsnäolon, olemassa olonsa ja

sen, että hän puolusti jotain omaa. Seuraavissa viesteissä Vähentäjien Muumi tuo esille kokemuksensa vuorovaikutuksen lannistavuudesta ja ilmaisee provosoitumistaan taistelumuielessä.

Muumi: ”JA NYT mä hämmennän tätä kekoa ja romautan oman nyrkkini pöytään ..LE! Join vuosina 2000 ja 2002 aamusta alkaen viiniä, 3 pulloa/pv norm. Päälle mun”

Muumi: ”bentsot ja meinasin kuolla haimatulehdukseen. Nyt juon norm.annossuos.mukaan, en sidä humalatilaa enää. Elämä ja me sen mukana muuttuu. Suu poikki-aina om”

Muumi: ”toivoa ja mahdollisuuksia. Ihminen kokonaisuus, me voidaan vaikuttaa itse-siksi tää on ME VÄHENTÄJÄT -LE! Ei me alkkikset!”

Ryhmien negatiiviset vaikutukset osallistujiin liittyivät myös siihen, että ryhmien ilmapiiri koettiin sisäänpäin lämmenneenä siten, että se syrjäytti tiettyjä jäseniä ryhmästä ja hankaloitti uusien jäsenien pääsemistä mukaan keskusteluihin. Kritiikkiä esitettiin siitä, että vain muutamat osallistujat saavat ryhmässä tukea. Lisäksi ryhmissä esitettiin leimautumisen kokemuksia eli kokemuksia siitä, että tietty jäsen leimataan esimerkiksi epäonnistujaksi tai heikoksi taistelussaan alkoholiongelmansa muuttamiseksi. Tällaiset leimautumisen kokemukset näyttivät tuottavan hetkellistä ahdistusta kyseisille jäsenille. Toisaalta ryhmissä usein myös purettiin leimautumisia, ja osallistujia arvostettiin sekä heidän itsetuntoaan tuettiin. Seuraava viesti on esimerkki siitä, kuinka Lopettajien ryhmässä koetaan, etteivät kaikki saa yhtäläillä tukea ryhmässä. Toisaalta vastausviestit kuitenkin osoittavat, ettei tuen ulkopuolelle syrjäyttäminen ollut tarkoituksena.

Lilli: ”Hassu ilmiö sinänsä, että vain muutamat saavat kannustusta ja vertaistukea asioissaan täälläkin...Samassa veneessä kuitenkin, luulin.No, olen ainakin itse yrittänyt nähdä metsän puilta.Aurinkoista päivää itse kullekin toivottaa Lilli!”

Tassu: ”Usein on omalla kohdallani käynyt niin että kokemani negatiivinen palaute on osoittautunut parhaimmaksi tueksi raittiuden tielläni.Päähän Taputtelu ei alkkista auta, se on karhun palvelus ja auttaa jatkamaan juomista.”

Mari: ”Raitista viikkoa täältäkin. Festarit selvin päin on aika saavutus, hyvä lilli :). Millaisen tavoitteen olet itsellesi asettanut? Mie oon lopettaja/lopettanut. --”

Peikko: ”Kannustus KAIKILLE. => Ei tarvitse olla juomatta koko loppu elämää. Vain päivän kerrallaan. Se riittää ja sopii alkkarille kuin nenä naamaan.--”

Voimapiirin negatiivisena vaikutuksena jäseniinsä esitettiin lisäksi se, että Voimapiiri aiheuttaa riippuvuutta toisaalta tekstiviesteistä ja toisaalta vertaistukiryhmästä. Tällöin osallistuminen ryhmiin saattoi muuttua pakonomaiseksi, ja jopa ylläpitää osallistujan ongelmallista suhdetta alkoholiin. Esimerkiksi Vähentäjien ryhmässä esitettiin, että Voimapiiri sai välillä enemmän huomiota kuin perheen jäsenet, jolloin se saattoi häiritä myös perhesuhteita. Seuraavissa viesteissä Vähentäjien Tiuhti ja Viuhti kertovat tulleen riippuvaisiksi Voimapiiristä.

***Tiuhti:** ”Mun mies on vähän ehkä mustis, se on sitä mieltä etten mä enää tarvii koko keskustelupalstaa. Sen mielestä tämä vaan ylläpitää mulla suhdetta siidereihin. Sen mielestä mä voisin jo lopettaa. Mut mä luulen että se liittyy siihen että kone sa multa enemmän huomiota välillä kun se. Mäkin koen etten välttämättä tarvitse itse asiaan, mutta olen jotenkin koukussa tähän”*

***Viuhti:** ”Mä olen myös koukussa tähänkirjoitteluun niiden kaikkienmuiden koukkujeni lisäksi --”*

Kolmantena Voimapiirin heikkoutena esitettiin Voimapiirin käyttöön liittyviä ongelmia. Ensinnäkin osa jäsenistä koki Voimapiirin käytön oppimisen vaikeaksi tai ainakin haasteelliseksi. Tosin tässäkin asiassa ryhmät osoittivat yhteistoiminnallisuutta neuvomalla toisiaan tekstiviestien lähettämisessä. Toisinaan osallistujat turhautuivat siitä, että viestien lähettämisessä oli teknisiä ongelmia, jotka häiritsivät ryhmäkeskusteluja. Osa jäsenistä käytti palvelua vain internetissä ja toi esille ajatuksiaan tekstiviestien puutteista. Tässä yhteydessä esitettiin, että keskustelu ryhmässä on luontevampaa internetissä kuin matkapuhelimen tekstiviesteillä. Tätä kokemusta ei kuitenkaan tämän tarkempaa perusteltu. Toisaalta ryhmässä tuli esille, että monet osallistujista olivat ennen Voimapiiriin liittymistään osallistuneet internetin keskusteluryhmiin, ja siten heidän tapaansa osallistua Voimapiiri-ryhmiin lienee vaikuttaneen heidän aiemmat kokemuksensa internetin keskusteluryhmissä. Näiden kokemusten lisäksi osallistujat esittivät, että Voimapiiriin liittyvien uusien jäsenten voi olla vaikeaa päästä mukaan keskusteluihin. Näin siksi, että ryhmäviestien ymmärtämisen katsottiin edellyttävän aiempiin viesteihin tutustumista, mikä koettiin puolestaan kovin työlääksi, koska kaikki viestit olivat kertyneet yhteen viestiketjuun ja viestejä oli paljon. Toisaalta vasta-argumenttina esitettiin näkemys, että keskusteluihin mukaan tuleminen ei vaadi muuta kuin henkilön omaa halua osallistua, eikä aiempien viestien tuntemista edellytetty keneltäkään. Lisäksi monet jäsenistä esittivät ryhmässä

toistuvasti samoja ajatuksiaan ja kokemuksiaan, mikä saattoi auttaa uusien jäsenten mukaan pääsemistä keskusteluihin.

7.2.3 Voimapiiri-ryhmät suhteessa muihin selviytymisresursseihin

Kuvaan seuraavaksi, millaisia käsityksiä Vähentäjät ja Lopettajat esittivät Voimapiiri-ryhmistä suhteessa muihin tukea ja apua tarjoaviin tahoihin. Pääasiallisena havaintona voidaan esittää, että ryhmien jäsenet toivat esille internetin ja Voimapiiri-palvelun muiden tukea tarjoavien lähteiden lisänä ja niiden tarjoaman tuen täydentäjänä. Tosin pienelle osalle jäsenistä nämä ympäristöt vaikuttivat olevan osa tärkeimmistä selviytymisresursseista. Nämä havainnot liittyivät siihen, että alkoholin ongelmakäytöstä koettiin olevan hyvin vaikea puhua kasvotusten muiden kanssa, eivätkä kaikki olleet kertoneet ongelmastaan esimerkiksi Voimapiirin ja Päihdelinkin ulkopuolella. Moni jäsen toi myös esille kokemuksiaan yksinäisyydestä, johon Voimapiiri toi helpotusta. Lisäksi osallistujat esittivät tekijöitä, jotka hankaloittivat tuen saamista kasvokkain tapahtuvissa tapaamisissa. Tällaisia tuen saamista hankaloittavia tekijöitä olivat alkoholiongelmasta kertomisen vaikeuden lisäksi pitkät välimatkat lähimpiin tukipalveluihin ja vertaistukiryhmiin, hoitoon pääsemisen vaikeus pitkien jonojen ja kunnan rahapulan vuoksi sekä tuen tarve ennen hoitoon pääsyä, sen aikana tai sen jälkeen. Suurin osa ryhmien jäsenistä sai kertomansa mukaan tukea ja apua Voimapiirin lisäksi muista lähteistä, ja ryhmissä korostettiin tuen hakemisen tärkeyttä, kuten seuraavista Lopettajien viesteistä voi havaita.

Nelli: ”Istuin tänään a-klinikan päivystyksessä muiden juoppojen kanssa --- anteeksi sana valintani , mutta sehän minä olen . Oli viimeinen hetki. Naiselle kohtuu käyttö on 16 annosta viikossa ja mulla on 63 annosta viikossa. ollut jo vuoden päivät!Sain seuraavan ajan parin viikon päähän ja siihen asti on oltava yksin. Ette usko kuinka paljon kaipaam kuulla muiden ajatuksia , taistelenko goljattia vastaan?”

Tassu: ”mulla auttoi se että otin yhteyttä myös sosiaalitoimeen,lääkäriin ja mielenterveyshoitajaan.kerroin avoimesti tilanteestani ja sain tukea ja neuvoja.myöhemmin päätin hakeutua kuntoutukseen lasteni kanssa.opin siellä käymään aa-ryhmissä ja niitä jatkoin kotiuduttua.mielestäni säännölliset ryhmäkäynnit olivat avain mielenrauhaan.nyt 5Kk raittiutta takana ja paljon edessä.”

7.3 Yhteenveto tuloksista

Esitän seuraavaksi yhteenvedon tässä seitsemännessä luvussa esittämistäni tutkimustuloksista. Ryhmissä esitetyn informaation laadun kannalta voidaan kokoavasti todeta, että ryhmissä välitettiin paljon sellaista tietoa alkoholin ongelmakäytön muuttamisen keinoista, minkä voi olettaa tukevan ryhmien jäseniä omissa muutosprosesseissaan. Lisäksi ryhmissä esitettiin arvioita Voimapiiri-ryhmien vahvuuksista ja heikkouksista selviytymisresursseina, mikä osittain vahvisti edellisiä tuloksia ryhmien vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen laadusta sekä ryhmissä jaetuista selviytymiskeinoista. Vähentäjien ryhmässä tällaisia käsityksiä esiintyi kolmasosassa ja Lopettajien keskuudessa kahdessa kolmasosassa viesteistä.

Käsitykset selviytymiskeinoista alkoholin käytön vähentämiseksi tai lopettamiseksi liittyivät yhtäältä psyykkisiin keinoihin, kuten ajatusten ja tunteiden työstämiseen, ja toisaalta toiminnallisiin keinoihin, kuten toiminnan omatoimiseen muuttamiseen ja avun hakemiseen. Ajatusten työstämisen keinot kuvasivat ongelman myöntämistä, muutosmotivaation vahvistamista, ajatusstrategioiden luomista riskitilanteista selviytymiseksi, itsetuntemuksen lisäämistä, arvojen ja asenteiden muokkaamista, positiivista ajattelua sekä alkoholiajatusten vähentämistä. Tunteiden työstämisen keinot kuvasivat puolestaan erilaisten alkoholin käyttöön liittyvien tunteiden, kuten häpeän, syyllisyyden ja yksinäisyyden tunteiden kohtaamista, käsittelyä ja ilmaisemista. Toiminnalliset selviytymiskeinot olivat keinoja muuttaa omaa käyttäytymistä eri tilanteissa joko omatoimisesti tai apua hakemalla. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi toimintasuunnitelmien laatiminen, juomisen seuranta, riskitilanteiden välttäminen, itsensä palkitseminen onnistumisista ja erilaisten juomisen vähentämistä tai lopettamista tukevien sekä juomista korvaavien toimintamuotojen omaksuminen osaksi arkea. Lisäksi avun hakeminen ja avoimuus oman ongelman suhteen esitettiin tärkeinä selviytymiskeinoina.

Käsitykset Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresursseina osoittivat, että ryhmillä koettiin olevan sekä vahvuuksia että heikkouksia. Vahvuuksina esitettiin ensinnäkin Voimapiirin miellyttävä keskusteluympäristö sen kannustavan ilmapiirin ja turvalliselta tuntuvan ympäristönsä vuoksi. Toiseksi Voimapiiri esitettiin positiivisena yhteisönä, koska se tarjosi vertaisuuden kokemuksia ja kontakteja muihin samoista ongelmista

kärsiviin henkilöihin, vahvasti positiivista sosiaalista identiteettiä sekä antoi mahdollisuuden tuen tarjoamiseen ja vastaanottamiseen. Kolmantena Voimapiiri-ryhmien vahvuutena pidettiin sitä, että ryhmät tukivat yksilöllistä selviytymistä; ryhmiin osallistuminen saattoi tapahtua itselle sopivalla tavalla, omalta ryhmältä sai selviytymisvinkkejä sekä tukea riskitilanteissa ja retkahtamisten jälkeen eteenpäin pääsemiseksi. Lisäksi ryhmissä sai tukea omiin tavoitteisiin ja omien voimavarojen parempaan käyttöön. Suhteessa muihin tukea ja apua tarjoaviin tahoihin Voimapiiri-ryhmät koettiin lähinnä muita selviytymisresursseja täydentävinä, tosin pienelle osalle jäsenistä Voimapiiri-ryhmät vaikuttivat olevan yksi tärkeimmistä tuen lähteistä.

Voimapiiri-ryhmien puutteina ja haittoina esitettiin niiden vuorovaikutuksen erilaiset heikkoudet, negatiiviset vaikutukset jäseniinsä sekä Voimapiiri-palvelun käytön ongelmat. Vuorovaikutuksen puutteet liittyivät vuorovaikutuksen kasvottomuuteen, vuoropuhelun köyhyyteen ja hiljaisiin jäseniin, joita pidettiin toisinaan tirkistelijöinä. Voimapiirin negatiiviset vaikutukset jäseniinsä liittyivät siihen, että ryhmän koettiin ajoittain lannistavan osaa jäsenistään, syrjäyttävän heitä ryhmästä ja leimaavan heitä negatiivisella tavalla, mikä tuotti kyseisille henkilöille pahaa oloa ja ahdistusta. Lisäksi esitettiin, että Voimapiirissä voi tulla riippuvaiseksi tekstiviesteistä ja toisaalta omasta vertaistukiryhmästä. Voimapiiri-palvelun käytön ongelmat ehkäisivät tuen saamista silloin, kun palvelun käyttö koettiin vaikeaksi eikä palvelua osattu käyttää tai palvelussa ilmeni teknisiä ongelmia. Ryhmissä esitettiin myös, että uuden jäsenen voi olla vaikea päästä mukaan Voimapiiri-ryhmän keskusteluihin. Lisäksi tekstiviestin ominaisuuksien puutteita tuotiin esille, eikä osa jäsenistä käyttänyt palvelua lainkaan matkapuhelimella.

8 POHDINTAA

8.1 Tutkimustehtävien suhde toisiinsa

Olen nyt Voimapiiri-palvelun vertaistukiryhmien vuorovaikutusta havainnoimalla tulkinnut ensinnäkin ryhmissä esiintyvän vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen laatua ja niiden eri ilmenemismuotojen määriä aineistossa. Olen myös esittänyt joitain tulkintoja ryhmien vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen seurauksista yhtäältä ryhmien tasolla ja

toisaalta ryhmien jäsenten tasolla. Toiseksi olen kuvannut ryhmissä esiintyvän informaation laatua alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavien selviytymiskeinojen näkökulmasta; olen esittänyt ryhmien jäsenten käsityksiä muutosprosessissa auttavista keinoista. Lisäksi olen kuvannut osallistujien ryhmissä esittämiä käsityksiä siitä, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia Voimapiiri-ryhmillä on selviytymisresursseina alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa. Kuinka näiden tutkimustehtävieni tulokset sitten suhteutuvat toisiinsa? Millaisen kuvan ne rakentavat yhdessä Voimapiiri-ryhmistä, ja mitä niiden perusteella voidaan päätellä?

Suhteessa toisiinsa tutkimustulokset osittain vahvistivat toisiaan, ja osittain herättivät enemmänkin vain kysymyksiä. Tulokset vahvistivat toisiaan siinä, että ryhmien ulkopuolisena havainnoijana tulkitsin ryhmien toimintaa eli vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea samansuuntaisesti kuin ryhmäläiset itse: Havaitsin, että ryhmien jäsenten kesken esiintyi erilaisia rooleja, valta-asetelmia ja leirejä, joissa ryhmien keskusteluja hallitsivat noin viiden hengen pienryhmät. Ryhmien vuorovaikutus vaikutti pääosin yhteistoiminnalliselta ja kannustavalta, ja siinä annettiin sekä saatiin monenlaista sosiaalista tukea. Ryhmien vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen seuraukset ryhmien toimintaan ja ryhmien jäsenten reaktioihin sekä ryhmissä jaetut käsitykset alkoholin ongelmakäytön muuttamisen keinoista rakensivat sellaisen kokonaisvaikutelman, että ryhmät todella tarjosivat jäsenilleen tukea sekä tunteen yhteen hiileen puhaltamisesta. Ryhmien jäsenet toivat itse esille, että Voimapiiri-ryhmät tuntuivat turvallisilta, niissä oli kannustava ilmapiiri ja niiden vuorovaikutus oli rohkaisevaa. Osallistujat kokivat ryhmän muihin jäseniin syntyvät kontaktit ja ryhmässä saadut vertaisuuden kokemukset tärkeiksi. Ryhmissä koettiin positiivisia yhteenkuuluvuuden tunteita sekä tuen saamisen ja sen antamisen kokemuksia esimerkiksi erilaisten toimintamallien opettamisen ja oppimisen kautta. Jäsenet esittivät, että ryhmät toimivat yksilöllisen selviytymisen tukena esimerkiksi erilaisissa alkoholin käytön riski- ja retkahtamistilanteissa.

Tulokset vahvistavat toisiaan toisaalta myös ryhmien negatiivisten ominaisuuksien osalta, sillä sekä observoijan että ryhmien jäsenten näkökulmista tarkasteltuna ryhmien toiminnalla oli myös paljon negatiivisia piirteitä. Ryhmissä esiintyi toisinaan konflikteja ja negatiivista käyttäytymistä sekä monenlaisia väärinymmärryksiä, mitkä näyttivät tuottavan osalle jäsenistä ahdistusta ja pahaa oloa sekä provosoivan joitain jäseniä

negatiivisen käyttäytymisen jatkamiseen. Lisäksi ryhmien kirjoittelun suuri keskittyneisyys, valta-asetelmat ja toisaalta myös opettaja-kisälli –roolit herättivät positiivisten kommenttien lisäksi myös negatiivisia kommentteja ryhmien toiminnasta ja vaikutuksista ryhmien jäseniin. Osallistujat itse esittivät, että kasvoton ja lyhytsanainen viestintä voi helposti aiheuttaa väärinymmärryksiä ja konflikteja. Vuoropuhelu koettiin toisinaan hyvin vajaan, kun muutamat aktiivikirjoittajat välillä hiljenivät, mikä osoitti myös sen, että ryhmien toiminta oli pitkälti vain muutamien kirjoittajien varassa. Vuorovaikutuksen lannistavuus ja siinä toisinaan esiintyvät tiettyjen jäsenten syrjäyttämisen sekä leimaamisen ilmiöt tulivat myös jäsenten omissa käsityksissä esille. Osa aktiivisimmat jäsenistä esitti kokemuksiaan riippuvuuden kehittymisestä Voimapiiriin. Ydinryhmien sisäinen vuorovaikutus oli tiivistä, ja ryhmässä esitettiinkin käsityksiä siitä, että ryhmän ulkopuolisen jäsenen voi olla vaikea päästä mukaan keskusteluihin paitsi sisäänpäin lämmenneen vuorovaikutuksen vuoksi, myös siksi, että mukaan pääseminen saattaa edellyttää aiempiin viesteihin tutustumista, mikä puolestaan voi olla kovin työlästä.

Tulokset herättivät toisaalta myös enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Ensinnäkin on vaikeaa tietää, millaisena ryhmät näyttäytyisivät jollekin toiselle joko ryhmien ulkopuoliselle havainnoijalle tai ryhmien varsinaiselle jäsenelle, jolta asiaa kysyttäisiin suoraan. Tutkijan tulkinnat ovat aina subjektiivisesti värittyneitä, mutta tulosten luotettavuutta voi parantaa ottamalla tutkimukseen mukaan toisen tutkijan tai esimerkiksi tutkimalla ilmiötä eri menetelmillä. Lisäksi on vaikea sanoa, missä määrin analyysini ensimmäisessä tutkimustehtävässä ohjasi tulkintojani ryhmien jäsenten esittämistä käsityksistä eli vaikutti tuloksiin toisessa tutkimustehtävässä. Tulokset olivat osittain myös ristiriitaisia: osa samojenkin jäsenten esittämistä Voimapiiriin liittyvistä käsityksistä olivat toisinaan positiivisia ja toisinaan negatiivisia. Haastattelemalla jäseniä voisi saada jäsenten käsityksistä niin ikään erilaisen, tosin ehkä kattavamman ja yhteneväisemmän kuvan. Toisaalta haastattelussa tulevat vastaan omat haasteensa, kun ryhmien jäsenet esimerkiksi vastaavat sosiaalisesti suotavalla tavalla. Siten luonnollisesti tuotettu aineisto voi antaa jopa paljon aidomman ja rehellisemmän kuvan todellisuuden heijastumista. Ryhmien jäsenten 'pään sisälle' en kuitenkaan voi päästä, oli aineistonkeruun menetelmä mikä tahansa. Voin kuitenkin esittää tulkintojani epäsuorista todisteista eli indikaattoreista sen suhteen, millaisia ryhmien jäsenten todelliset käsitykset saattaisivat olla. Tässä mielessä faktanäkökulma aineistoon

näyttäytyy mahdollisena, mutta myöskin hyvin problemaattisena; sen mukaan on olemassa jokin objektiivinen todellisuus, jota tutkija pyrkii tavoittamaan, mutta hän ei voi koskaan saavuttaa tuota todellisuutta sellaisena faktana, mitä joku toinen henkilö ei voisi nähdä erilaisena.

8.2 Tulokset aiemman kirjallisuuden valossa ja päätelmiä

Vertailen seuraavaksi tutkimukseni tuloksia aiempaan kirjallisuuteen, jota esittelin luvuissa 3 ja 4. Lisäksi kuvaan tuloksista tekemiäni päätelmiä. Etenen näissä kuvauksissa tutkimustehtävä kerrallaan ja lopuksi esitän yhteenvedon päätelmistäni.

Ryhmien vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki

Tämän tutkimuksen perusteella Voimapiiri- ryhmät edustivat vuorovaikutukseltaan hyvin yhteistoiminnallisia ryhmiä myös suhteessa aiempiin tutkimustuloksiin verkkotukiryhmistä. Esimerkiksi Ollikaisen (2004) tutkimus Päihdelinkin Me Vähentäjät -ryhmästä toi esille, että eri viestiketjut edustivat vihamielistä vuorovaikutusta keskimäärin jopa 34 prosenttia. Voimapiirissä tähän verrattavissa oleva osuus oli vain viisi prosenttia, mikä on erittäin vähäinen määrä verrattaessa Voimapiiriä Päihdelinkin lisäksi muihin verkkotukiryhmiin, joissa on keskusteltu esimerkiksi tunne-elämän sairaudesta (Burnett & Buerkle, 2004; Muncer ym., 2000). Voimapiiri-ryhmät muistuttivat vallitsevan yhteistoiminnallisen vuorovaikutuksensa suhteen enemmänkin sellaisia verkkotukiryhmiä, joissa keskusteluaiheena on ollut jokin fyysinen sairaus (ks. mm. Burnett & Buerkle, 2004; Loader ym., 2002; Preece & Ghozati, 2001).

Aiemmin on tuotu esille, että verkkoryhmien negatiivinen vuorovaikutus tai 'leiskunta' liittyy vahvasti latautuneisiin ja moraalisia kannanottoja herättäviin aiheisiin (mm. Donath ym., 1999; Ollikainen, 2004), mielipiteiden vaihtoon tiedon jakamisen sijaan (Kayany, 1998), anonymiteettiin (mm. Wallace, 1999), sekä siihen, että vuorovaikutuksesta puuttuvat sosiaaliset vihjeet ja vuorovaikutusta alkavat hallita epätavalliset sekä epäsosiaaliset käyttäytymisnormit (mm. Kayany, 1998; Lea ym., 1992). Alkoholin ongelmakäyttöön liittyvät keskustelut olivat tämän tutkimuksen valossa vahvasti latautuneita siten, että ne herättivät paljon tunteita ja mielipiteitä, joita

ryhmissä myös ilmaistiin. Myös anonymiteetti näytti vapauttavan Voimapiirissä kirjoittelua tavallisista käyttäytymisnormeista ja lisäävän kirjoittajien avoimuutta ongelmiansa suhteen. Voimapiiri-ryhmät eivät kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella olleet samassa linjassa esittämieni aiempien tutkimusten kanssa; negatiivinen vuorovaikutus oli erittäin vähäistä eikä keskusteluja alkanut hallita esimerkiksi epäsosiaaliset käyttäytymisnormit, vaikka suorasukaisuuteen ryhmissä välillä kannustettiin. Tässä kohden Kayanyn (1998) aiemmin esittämä näkemys sai vahvistusta: ne harvat konfliktitilanteet, joita ryhmissä syntyi, liittyivät nimenomaan vahvojen mielipiteiden ilmaisuun tiedon välittämisen sijaan.

Näitä havaintoja saattaa selittää ensinnäkin se, että Voimapiiri on uusi palvelu ja sen ryhmät olivat tutkimusaineiston osalta vasta hiljattain perustettuja, joten ryhmiin osallistuneet henkilöt vasta rakensivat ryhmiä. Siten ryhmien ryhmäytymisen prosessit olivat vasta alussa tai korkeintaan keskivaiheilla, ja ryhmissä vasta rakennettiin erilaisia rooleja, valta-solidarisuus –asetelmia sekä käyttäytymisnormeja. Mielenkiintoista olisikin tutkia jatkossa, miten nämä ilmiöt ajan myötä muuttuvat, ja voidaanko myös tekstiviestiryhmissä havaita samankaltaisia ryhmäilmiöitä kuin kasvokkain tapaavissa ryhmissä on monesti havaittu. Tuloksiin vaikuttanee myös se, että monet ryhmien jäsenistä olivat aiemmin kirjoittaneet esimerkiksi Päihdelinkin avoimissa päihdeaiheisissa keskusteluryhmissä, ja toivat nyt Voimapiirissä esille turhautuneisuuttaan siitä, että verkkokeskustelut ajautuivat helposti negatiiviseksi väittelyksi ja pelkäksi juomisen raportoinniksi. Voisi siis olettaa, että kyseiset henkilöt odottivat Voimapiiriltä toisenlaista keskusteluotetta, minkä muotoutumiseen he myös itse osallistumisellaan vaikuttivat. Tätä päätelmää tukee myös se, että jäsenet kertoivat osallistuvansa Voimapiiriin nimenomaan tuen saamisen ja antamisen vuoksi.

Voimapiiri-ryhmien vuorovaikutuksen laatuun vaikutti myös se, keskustelivatko ryhmissä vain samaan tavoitteeseen, vähentämiseen tai lopettamiseen, pyrkivät henkilöt vai sekä että. Voimapiirissä keskustelujen konfliktit liittyivät enimmäkseen Vähentäjien ja Lopettajien välisiin yhteentörmäyksiin, ja kaikkia saman ryhmän jäseniä yhdistävä tavoite näytti edesauttavan ilmapiiriin positiivisuutta sekä ehkäisevän konfliktien syntymistä eli tukevan ryhmien koheesiota. Toisaalta tämä tutkimus osoitti, että negatiivinen vuorovaikutus konflikteineen ei ollut ainoastaan pahasta, vaan osa jäsenistä koki konfliktit myös uusia näkökulmia avaavina sekä selviytymistä edesauttavina

tapahtumina, jotka johtivat jopa positiiviseen sisuuntumiseen oman muutoksen edistämisessä. Tällaiset episodit näyttivät toimivan eräänlaisina 'avainkokemuksina', jotka saattoivat vahvistaa joidenkin osallistujien muutostavoitteita (vrt. Koski-Jännes, 1998b, 80-96).

Tulokset vahvistivat aiemman tutkimuksen osoittamaa tietoa siitä, että miesten ja naisten verkkokeskustelujen kulttuurit poikkeavat toisistaan (vrt. Herring, 1999; Preece, 1999). Naiset ilmaisivat viesteissään enemmän empatiaa, tukivat ja rohkaisivat toisiaan sekä välttivät loukkaamista muita. Miesten keskustelu oli sen sijaan suorasukaisempaa, ja he keskittyivät enemmän tietoon ja faktoihin. Vähentäjien ryhmässä kirjoittelua hallitsivat enimmäkseen naiset, ja kirjoittelu oli emotionaalisempaa kuin Lopettajien ryhmässä. Lopettajien keskuudessa keskustelua hallitsivat myös miehet, ja heidän keskustelu oli asiakeskeisempää sekä suorasukaisempaa. Kun tällaiset erilaiset keskustelukulttuurit sitten törmäsivät, kuten kävi Vähentäjien ryhmässä, johon oli liittynyt myös alkoholin käytön Lopettajia, syntyi helposti negatiivista käyttäytymistä ja toisinaan myös konflikteja. Mielenkiintoista oli, että muutama Lopettaja oli liittynyt Vähentäjiin, mutta harva Vähentäjä puolestaan Lopettajiin. Tätä selitti henkilön muutostavoitteen lisäksi kaiketi se, että Lopettajien ryhmässä vallitsi hyvin vahvasti AA-ideologiaa suosiva kulttuuri, jonne löysivät tiensä itseään alkoholisteina pitävät henkilöt. Heistä osa vieraili toisinaan Vähentäjien ryhmässä muun muassa neuvomassa tai opettamassa alkoholismista. Monet Vähentäjistä eivät kuitenkaan kokeneet olevansa alkoholisteja, vaan muulla tavoin alkoholia ongelmallisesti käyttäviä. Näin ollen Vähentäjien ja Lopettajien keskinäinen mielipiteiden vaihto Vähentäjien ryhmässä oli otollinen pohja konfliktien syntymiselle.

Toisaalta edellä mainittuja ryhmien välisiä eroja selittänee myös se, että ryhmien keskusteluissa vallitsivat alkoholikeskustelut eri mittakaavoissa. Lopettajien ryhmässä keskityttiin selvästi AA:n uskomusten sävyttämään alkoholismikeskusteluun, kun taas Vähentäjät keskustelivat alkoholiongelmiensa lisäksi usein myös muista ongelmista, kuten masennuksesta ja ahdistuneisuudesta sekä haasteista ja ongelmista parisuhteissa ja työelämässä. On siis ymmärrettävää, että Lopettajien keskustelut keskittyivät siihen, millä tavoin täysraittius voidaan saavuttaa eli keskustelut olivat tehtäväkeskeisiä, joissa suosittiin AA:n kaltaista sanomaa. Vähentäjien alkoholin käytön muutostavoitteet olivat puolestaan moninaisia, ja keskustelujen taustalla vaikuttivat sellaiset uskomukset,

joiden mukaan alkoholiriippuvuus voi olla eriasteista, ja monenlainen muutos voi olla hyödyllinen riippuen yksilöstä ja tämän ongelman laadusta. Nämä ryhmien väliset erot selittänevät omalta osaltaan sitä, miksi Vähentäjien ryhmässä korostui sosiaalisuutta edistävä vuorovaikutus ja Lopettajien keskuudessa tiedollinen vuorovaikutus – kuten myös vastaavassa suhteessa emotionaalinen vs. informatiivinen tukeminen.

Toisin kuin aiemmissa verkkovuorovaikutuksen teorioissa on esitetty (ks. Hankonen ym., 2007), vaikutti Voimapiiri-ryhmien välittynyt vuorovaikutus johtavan myös sosiaalisen läsnäolon kokemuksiin ja emotionaalisten suhteiden syvenemiseen pelkän tehtäväkeskeisyyden sijaan. Toisaalta tämä tutkimus vahvisti Burnettin ja Buerklen (2004) tutkimustuloksia siitä, että verkkotukiryhmien vuorovaikutuksessa syntyy kokemuksia läsnäolosta, mikä voi olla myös pitkäkestoista ja johtaa jäsenten tuttavuuden syvenemiseen ajan mittaan. Voimapiirissä osoitus tästä oli esimerkiksi se, että monet jäsenistä osallistuivat ryhmiin useiden kuukausien ajan ja osa tutustui toisiinsa ryhmän kautta siten, että lopulta suunnittelivat tapaamista myös kasvatusten. Tämä tutkimus osoitti myös, että tekstiviestit koettiin henkilökohtaisiksi, yksityisiksi ja reaaliaikaisiksi, joissa jaettiin arkojakin asioita ja vaikeita tunteita (vrt. Kasesniemi & Rautiainen, 2001), mikä todennäköisesti vahvisti myös läsnäolon kokemuksia, tutustumista ryhmän jäseniin ja luottamuksen syntymistä ryhmässä.

Kuten aiemmin on esitetty verkkoryhmien vuorovaikutuksen rakenteesta (ks. Ollikainen, 2004; Pietilä, 2001, 21), myös Voimapiiri-ryhmien keskustelut olivat erittäin keskittyneitä ja vuorovaikutus jakautui monesti muutaman henkilön leireihin (vrt. Pietilä, 2001, 30), jolloin yhden ryhmän kirjoittelua hallitsi viime kädessä noin viiden henkilön joukko. Voimapiiri-ryhmät vahvistivat Ollikaisen (2004) tutkimustuloksia siinä, että tällaista leirijakoa synnytti muun muassa suhtautuminen AA:han. Toisaalta leirijako liittyi Voimapiiri-ryhmissä myös siihen, millainen muutostavoite ja millaisia muita ongelmia kirjoittaneilla oli.

Kuten Herring (2004) on aiemmin esittänyt, myös Voimapiirissä verkkokirjoittajien aktiivisuudella näytti olevan vaikutuksia ryhmien jäsenten keskinäisiin valta- ja vaikutusvalta-asetelmiin, rooleihin sekä hierarkiaan. Aktiivisuus oli myös Voimapiiri-ryhmissä valtaa. Tosin näihin ilmiöihin vaikuttivat myös muut asiat, minkä osoitti esimerkiksi se, että ryhmissä arvostusta saivat etenkin ne, jotka olivat onnistuneet

alkoholin käyttönsä muuttamisessa, selvästi tiesivät aiheesta tai osasivat tukea muita ryhmän jäseniä (vrt. Barnes, 2001, 240-241). Lisäksi jäsenten välillä syntyi aiemminkin esitetty ilmiö kirjoittajien jakautumisesta mestareihin ja kisälleihin sekä niiden osoittamaan hierarkiaan kirjoittajien välillä (ks. Piispa, 2002; Ollikainen, 2004). Tämän tutkimuksen perusteella on kuitenkin vaikea sanoa, miten nämä ryhmäilmiöt vaikuttivat Voimapiiri-ryhmien jäseniin tuen saamisen ja tarjoamisen suhteen. Voitaneen kuitenkin olettaa, että vaikutukset jäseniin saattoivat olla positiivisia tai negatiivisia riippuen henkilön tilanteesta, ryhmään liittymisen tarpeista ja roolista ryhmässä.

Verrattaessa Voimapiiri-ryhmien sosiaaliseen tukeen liittyviä tutkimustuloksia muiden verkkotukiryhmien tutkimustuloksiin voidaan havaita, että informatiivinen ja emotionaalinen tuki ovat yleisimmät tuen muodot ja konkreettista tukea ei juuri verkkotukiryhmissä esiinny (mm. Braithwaite & Waldron, 1999; Coulson ym., 2007; Preece & Ghazati, 2001). Toisaalta Voimapiiri-ryhmissä esiintyi myös hyvin merkittävässä määrin arvonantoa osoittavaa tukea ja sosiaalista kumppanuutta. Näiden suhteuttamista aiempiin tutkimuksiin vaikeuttaa se, että sosiaalinen tuki on luokiteltu eri tutkimuksissa eri tavoin. Tutkimukseni perusteella näyttää siltä, että Vähentäjien ryhmässä monesti hallitseva keskustelu tunne-elämän häiriöistä ja ihmissuhdeongelmista herätti enemmän emotionaalista tukemista sekä arvonantoa ja sosiaalista kumppanuutta osoittavaa tukemista kuin informatiivista tukemista, mitä puolestaan ilmeni enemmän esimerkiksi keskusteluissa alkoholin käytön lopettamisesta. Lopettajien ryhmässä keskustelu olikin keskittynyt informatiiviseen tukemiseen, ja keskustelua hallitsi Vähentäjien ryhmään verrattuna vahvemmin alkoholikeskustelu.

Tulokset ryhmissä esiintyvistä sosiaalisesta tuesta näyttivät samansuuntaisilta Cutronan ja Russellin (1990) esittämän tulkinnan kanssa siitä, kuinka tuen eri muodot voidaan jakaa kahteen kategoriaan, jotka kuvaavat tuen funktionaalisuutta. Cutrona ja Russell esittävät, että sosiaalisen tuen eri muodot voidaan jakaa toimintaa helpottavaan ja hoidolliseen tukeen, joista ensimmäinen tähtää ongelman ratkaisemiseen ja toinen enemmänkin selviytymiseen tunteiden tasolla. Lopettajien ja Vähentäjien ryhmissä informatiivisen tuen eri muodot tarjosivat ryhmäläisille erilaisia välineitä ratkoa ongelmia ja selviytyä paremmin ongelmien kanssa. Myös konkreettinen tuki eli tapaamisen suunnittelu sinänsä näytti ohjaavan kyseisten henkilöiden toimintaa positiivisesti. Näiden tuen muotojen merkitys näytti liittyvän välineelliseen tukemiseen

eli tarjoavan erilaisia kognitiivisia ja toiminnallisia välineitä, kuten näkökulmia ja toimintamalleja ongelmien kanssa selviytymiseksi ja niiden ratkomiseksi. Emotionaalinen tuki ja sosiaalista kumppanuutta osoittava tuki ilmenivät puolestaan sellaisina välittämisen, empatian ja rohkaisun ilmauksina sekä yhteenkuuluvuuden esille nostamisena, mikä saattoi tukea jäseniä enemmänkin tunnetasolla. Arvonantoa osoittava tuki näytti puolestaan toimivan ryhmissä sekä ongelmanratkaisua että tunnetason selviytymistä edistävänä tukena. Nämä tulkinnat ovat kuitenkin hyvin puutteellisia, sillä viestiaineiston perusteella en voi, eikä ole tarkoituksenikaan, tehdä luotettavia syy-seuraus –päätelmiä siitä, mitkä tekijät johtivat tiettyihin ryhmäläisten käyttäytymisessä havaittaviin piirteisiin ja muutoksiin. Voin vain kertoa sen, miten tulkitsin viesteissä esiintyviä reaktioita, käyttäytymistä ja jäsenten kertomuksia suhteessa niitä edeltäviin viesteihin.

Vähentäjien ja Lopettajien ryhmien väliset erot niin vuorovaikutuksen laadun kuin sosiaalisen tuen suhteen voivat liittyä edellä mainittujen sukupuolen, keskusteluaiheen, muutostavoitteen ja alkoholismikäsitteilyn lisäksi kirjoittajien ikään ja elämäntilanteisiin. Vähentäjistä aktiivisimpien kirjoittajien keski-ikä on 40 vuotta, ja useimmat heistä ovat myös äitejä ja perheellisiä sekä osa työelämässään uraa luovia. Lopettajien ryhmän aktiivisimmat jäsenet ovat puolestaan keski-ikänsä lähempänä 50 vuotta, eivätkä he tuo viesteissään esille perhesuhteitaan tai työelämäänsä yhtä voimakkaasti ja usein kuin Vähentäjät. Voi hyvin olla, että myös nämä tekijät vaikuttavat siihen, kuinka informaatiokeskeistä ja ongelman ratkaisuun keskittyneitä tai toisaalta emotionaalista ja sosiaalisuutta edistävää kirjoittelu ryhmissä on. Jo sinänsä se, että Vähentäjät tuovat Lopettajia enemmän esille elämänsä erilaisiin rooleihin liittyviä tunteita lisännee ryhmän vuorovaikutuksen emotionaalisuutta.

Käsityksiä selviytymiskeinoista ja Voimapiiristä

Voimapiiri-ryhmissä esitettiin käsityksiä siitä, millaisten selviytymiskeinojen avulla alkoholin ongelmakäytön muuttaminen voi onnistua. Nämä käsitykset toimivat usein informatiivisen tuen asiasisältöinä. Ryhmissä kuvattiin enimmäkseen ongelman lähestymiseen keskittyviä keinoja, joissa tuotiin esille sekä ongelma- että emootiosuuntautuneita tapoja lähestyä ja muuttaa alkoholin ongelmakäyttöä. Suuri osa näistä ryhmissä esitetyistä selviytymiskeinoista oli sellaisia, jotka tutkimusten mukaan

ovat oleellisia erilaisten stressiä tuottavien ongelmien kanssa selviytymisessä (ks. Carver ym., 1989; Folkman ym., 1986; Roth & Cohen ym., 1986; Stroebe, 2000, 240-242).

Erityisesti alkoholin ongelmakäytön muuttamisessa auttavista selviytymiskeinoista ryhmissä tuotiin esille aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa relevantteja keinoja. Monet Vähentäjien ja Lopettajien esittämät psyykkiset ja toiminnalliset keinot löytyvät myös esimerkiksi käyttäytymisen transteoreettisen muutosvaihemallin muutosprosesseista (ks. Prochaska & DiClemente, 1984; Prochaska ym., 1992) ja ne sisältyvät myös riippuvuuden biopsykososiaalisen mallin mukaisiin ajatuksiin alkoholiriippuvuuden voittamisesta niin kognitiivisella, affektiivisellä kuin toiminnankin tasoilla (Marlatt ym., 1988). Ryhmissä esitetyt keinot liittyvät esimerkiksi muutosmotivaation vahvistamiseen (ks. Miller, 2008), asenteiden ja ajattelun muokkaamiseen (ks. Koski-Jännes, 1998a, 147-155), sisäisen kontrolliodotuksen (ks. Kallio, 2005; 26-29) ja pystyvyyden tunteen vahvistamiseen (ks. Marlatt & George, 1984) sekä erilaisten selviytymiskeinojen joustavaan käyttöön (ks. Litman ym., 1984). Lisäksi Voimapiiri-ryhmissä keskusteltiin monista keinoista ehkäistä retkahtamisia (vrt. Marlatt & George, 1984). Nämä ryhmissä esitetyt selviytymiskeinot voivat aiempien tutkimusten mukaan olla hyödyllisiä alkoholin ongelmakäytön hallintaan saattamisessa, mikä vahvistaa käsitystä siitä, että ryhmissä tarjotaan oleellista tietoa alkoholin käytön muuttamisesta.

Vähentäjät ja Lopettajat näyttäisivät tarjoavan toisilleen ylläkkeitä muutokseen. Millerin (2008) mukaan muutosmotivaatiota pidetään keskeisenä tekijänä käyttäytymisen muuttamisessa, ja tätä motivaatiota ryhmien jäsenet näyttäisivät tukevan toisissaan. Miller esittää, että motivaation kolmena kriittisenä ulottuvuutena pidetään kykyä, halua ja valmiutta muuttua. Ryhmissä jäsenet tarjoavat toisilleen tietoa selviytymiskeinoista, pyrkivät vahvistamaan omia ja toisten voimavaroja sekä luottamusta kunkin omaan kykyihinkin toteuttaa muutos. Muutoksen tärkeyden ja halun vahvistamista tukee ryhmissä se, että keskusteluissa tuodaan esille muutoksen tuomia etuja, raittiuden hyviä puolia ja sitä, kuinka elämä voi monessa suhteessa muuttua paremmaksi alkoholin käytön muuttamisen myötä.

Millerin (2008) mukaan halu ja kyky eivät kuitenkaan välttämättä riitä muutokseen, vaan henkilön tulee olla myös valmis muuttamaan käyttäytymistään. Halukas ja kykenevä, mutta ei-valmis henkilö kokee, ettei muutos ole hänen elämässään riittävän tärkeä suhteessa elämän muihin prioriteetteihin (Mt.). Sekä Vähentäjien että Lopettajien keskuudessa käsitellään paljon myös asenteita, elämän arvoja ja prioriteetteja sekä tuodaan monessa eri yhteydessä esille sitä, kuinka alkoholin käytön muuttaminen vaikuttaa positiivisesti moniin elämän osa-alueisiin, ja siten helpottaa elämää. Ryhmissä tuodaan esille ajatuksia siitä, että ongelmallisen juomisen muuttaminen on hyvä ottaa ensisijaiseksi tavoitteekseen, jolloin myös muut ongelmat voivat mahdollisesti helpottua. Molemmissa ryhmissä vallitsee yksimielisyys siitä, että vahvan muutospäätöksen tekeminen on erittäin tärkeää, ja yksilöllisiä päätöksiä pyritään eri yhteyksissä vahvistamaan. Nämä havainnot kertovat siitä, että ryhmissä pyritään vahvistamaan jäsenten muutosmotivaatiota, mikä on myös päihdehoidossa oleellinen tavoite.

Vähentäjät ja Lopettajat esittivät käsityksiään myös siitä, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia Voimapiiri-ryhmillä on selviytymisresursseina. Nämä käsitykset olivat samansuuntaisia kuin aiemmassa kirjallisuudessa on esitetty verkkotukiryhmien ominaisuuksista. Aiemmin on tuotu esille verkkotukiryhmien vahvuuksia tuen tarjoamisessa (ks. luku 4.3). Voimapiiri-ryhmien jäsenet kokivat saavansa ryhmissä tukea, tietoa ja neuvoja omien ongelmiansa kanssa selviytymiseen ja omien voimavarojensa vahvistamiseen. Samansuuntaisia tuloksia verkkotukiryhmistä ovat esittäneet esimerkiksi Kummervold kollegoineen (2002) ja Madara (1997). Voimapiiri koettiin myös positiivisena yhteisönä, jossa voi antaa ja saada tukea, kokea samaistumisia ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä solmia kontakteja muihin. McKennan ja Barghin (1998) mukaan tällaisten kokemusten myötä erilaisuuden kokemukset ja sosiaalinen eristäytyminen voivat vähentyä paitsi kasvokkain tapaavissa ryhmissä myös verkkotukiryhmissä. Tällaisista vertaisuuden ja positiivisen identifikaation kokemusten tärkeydestä ihmisen hyvinvoinnille ovat kirjoittaneet jo vuosikymmeniä sitten esimerkiksi Atwood ja Williams (1978) sekä Tajfel (1982).

Käsitykset Voimapiiristä kannustavana ja turvallisena ympäristönä liittyivät paitsi yhteistoiminnalliseen vuorovaikutukseen, myös siihen, että Voimapiiri-ryhmiin oli mahdollista osallistua anonymina. Anonymiteetti koettiin tärkeäksi muun muassa siksi,

että Voimapiiri-ryhmissä jaettiin muiden kanssa henkilökohtaisia ja arkaluonteisia asioita, ja osa jäsenistä toi esille, ettei ollut kertonut alkoholiongelmaansa muualla kuin verkkotukiryhmissä. Anonymiteetin on monesti aiemminkin osoitettu madaltavan osallistumisen kynnyksiä, kynnyksiä kertoa henkilökohtaisista ja arkaluonteisista asioista sekä rohkaisevan avoimuuteen ja rehellisyyteen (vrt. mm. Ferguson, 1997; Madara, 1997; Wallace, 1999). Voimapiiri-ryhmissä tuli toisaalta esille myös se, että ryhmäkeskustelujen myötä jäsenet tutustuivat toisiinsa siten, että he pyrkivät laajentamaan suhteita ryhmän jäseniin myös verkkotukiryhmän ulkopuolelle. Tämä osoitti, että etenkin ryhmään osallistumisen alkuvaiheessa anonymiteetti voi olla hyvinkin tärkeä, mutta luottamuksen kehittymisen myötä myös verkkotukiryhmien tarjoama tuki voi laajeta kasvokkain tapahtuvaan vuorovaikutukseen.

Voimapiirin heikkouksina ja haittoina ryhmien jäsenet esittivät niin ikään monia sellaisia asioita, jotka on aiemmin liitetty verkkovuorovaikutukseen ja verkkotukiryhmiin. Tällaisia Voimapiiriin liitettyjä ominaisuuksia olivat muun muassa ryhmien kasvottomuudesta johtuvat sosiaalisten vihjeiden puuttuminen ja sen myötä helposti syntyvät väärinymmärrykset sekä konfliktit (vrt. Arpo, 2005; Ollikainen, 2004), kokemukset ryhmän hiljaisten jäsenten tirkistelystä (vrt. Ollikainen, 2004), verkkovuorovaikutuksen lannistavuudesta (vrt. King & Moreggi, 1998) ja joidenkin kirjoittajien syrjäyttämisestä, leimaamisesta sekä ryhmässä vallitsevasta epätasa-arvosta (vrt. Arpo, 2005; Braithwaite ym., 1999). Myös Voimapiiri-ryhmiin syntynyt riippuvuus on ilmiönä tuotu esille aiemmissa verkkotukiryhmien tutkimuksissa (vrt. Turkle, 1995, 57).

Edellä mainitut seikat osoittavat, että Voimapiiri-ryhmiin voidaan liittää monia sellaisia ominaisuuksia, joita on aiemmin havaittu muissa verkkotukiryhmissä. Nämä ominaisuudet liittyvät sekä ryhmien vahvuuksiin että ryhmien heikkouksiin tuen tarjoamisen suhteen. Päätelmänä voidaan esittää, että muiden verkkotukiryhmien tavoin myös Voimapiiri-ryhmät voivat yhtäältä tukea jäseniään erilaisten ongelmien kanssa selviytymisessä ja toisaalta ehkäistä tuen saamista sekä vaikuttaa jäseniinsä negatiivisesti. Yksittäisen verkkotukiryhmän vahvuudet ja heikkoudet määrittyvät kuitenkin aina tapauskohtaisesti ryhmän ja sen jäsenten ominaisuuksista käsin.

8.4 Tutkimuksen arviointi

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) kuvaavat laadullisen tutkimuksen arviointia seuraavalla tavalla: *”Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä, eli toisin sanoen uskottavuutta ja vakuuttavuutta, voidaan parantaa kriittisellä ja arvioivalla työasenteella. Laadullisessa tutkimuksessa arviointi on kokonaisvaltaista kriittistä tarkastelua. Tutkimuksen tekemiseen tulisi asennoitua alusta alkaen uteliaalla, mutta samalla myös terveellä skeptisellä mielellä.”*

Pyrin tutkimuksessani jatkuvaan kriittiseen reflektointiin. Kaikissa tutkimukseni vaiheissa pyrin ensinnäkin olemaan mahdollisimman hyvin tietoinen siitä, mitä tutkimuksessani tutkin, ja miksi tutkin. Lisäksi yritin kuvata mahdollisimman huolellisesti ja riittävän tarkasti sen, millä tavalla tutkimukseni toteutin, ja miten päädyin esittämiini tuloksiin ja tulkintoihin. Näin pyrin lisäämään tutkimukseni pätevyyttä ja luotettavuutta (Mt.), jolloin samalla myös tutkimukseni toistettavuus parani.

Tutkimuksen validius tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kuvauksen ja siihen liitettyjen selitysten sekä tulkintojen yhteensopivuutta (Hirsjärvi ym. 2004; 217). Pyrin aineiston ja siitä tekemieni tulkintojen yhteensopivuuteen siten, että tulkintani muodostaisivat mahdollisimman ymmärrettävän kuvauksen aineistosta. Lisäksi pyrin esittämään, mihin tekemäni tulkinnat ja päätelmät perustin. On kuitenkin syytä mainita, että tutkimustulosteni luotettavuutta ja pätevyyttä olisi voinut lisätä tutkittavien henkilöiden haastatteleminen siitä, millaisia käsityksiä heillä on alkoholin ongelmakäytön muuttamiseen liittyvistä selviytymiskeinoista sekä Voimapiiri-ryhmistä selviytymisresursseina. Näin siksi, että haastattelut olisivat saattaneet tuottaa enemmän ja paremmin itse aiheeseen keskittyntä aineistoa. Toisaalta etuna tällaisessa luonnollisesti esiintyvässä aineistossa on se, ettei tutkija ole esimerkiksi haastattelijana vaikuttanut siihen, mitä asioita tutkittavat tuovat esille ja millä tavalla.

Haasteellisia asioita tutkimuksessani olivat myös seuraavat kysymykset: a) vaikka aineisto oli luonnollisesti tuotettu, enkä itse osallistunut sen tuottamiseen, niin kuinka aineistoon vaikutti se, että ryhmien jäsenet olivat tietoisia tutkimuksestani, b) millaisia

tulkintoja ja päätelmiä voin tutkimukseni perusteella tehdä sekä c) kuinka hyvin tutkimukseni on toistettavissa.

Aineistoni luonteeseen ja sisältöön saattoi vaikuttaa se, että ryhmien jäsenet tulivat tietoisiksi siitä, että heidän vertaisryhmäkeskusteluistaan tehtiin tutkimusta.

Tutkimuseettisistä syistä näin kuitenkin toimittiin. Tämä tuli mieleeni aineistoa lukiessani esimerkiksi siinä, kun oman esittäytymiseni ja tutkimuslupien pyytämisen jälkeen toisessa ryhmässä syntyi keskustelua siitä, millaiset tarinat olivat selviytymistarinoita ja millaisia tarinoita ryhmissä ylipäätään tuotettiin. Kyseisessä ryhmässä esitettiin myös pohdintaa siitä, kuinka oman elämän käsikirjoituksen muuttaminen voisi olla askel parempaan. Muun muassa nämä havainnot tukivat tulkintaani siitä, että myös Voimapiiri-ryhmissä jäsenet pyrkivät tuottamaan sosiaalisesti suotavia tarinoita ja luomaan tietynlaisia vaikutelmia itsestään. Näin siitäkin huolimatta, että samalla jäsenet saattoivat myös olla rehellisiä ja esittää asioita sellaisina kuin ne todella kokivat ja näkivät. Voimapiiri-palvelun tarkoituksen kannalta pohdin myös, millä tavalla tutkimuksen tekeminen ja sen vaikutukset jäseniin vaikuttivat jäsenten keskinäiseen tuen antamiseen ja saamiseen. Uskoisin, että mikäli tutkimus tähän asiaan vaikutti, saattoivat vaikutukset olla niin tuen tarjoamista ja saamista edistäviä kuin heikentäviäkin.

Tekemäni tulkinnat ja päätelmät pyrin perustelemaan tutkimukseni kuluessa mahdollisimman hyvin. Esimerkiksi aineistosta tekemiäni havaintoja ja tulkintoja pyrin havainnollistamaan aineistonäyttein, mikä mielestäni lisäsi tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimukseni toistettavuutta pyrin vahvistamaan tutkimukseni kulun tarkalla ja huolellisella kuvaamisella. Aineiston tulkitseminen ja vakuuttavien päätelmien tekeminen lienevät kuitenkin aina tutkijan haasteita – etenkin laadullisessa tutkimuksessa. Itse ainakin koen, että tutkimukseni toistettavuutta ja luotettavuutta olisi parantanut se, että aineistoa olisi tulkinnut ja analysoinut itseni lisäksi myös toinen henkilö. Siten tutkimustuloksia olisi voinut pitää astetta luotettavampina, jos aineistosta tehdyt havainnot, tulkinnat ja päätelmät olisi tuotettu kahden eri henkilön tekemien analyysien pohjalta.

Tämä tutkimus jättää monia sellaisia aukkoja, jotka voisivat olla hyviä uusien tutkimusten aiheita. Ensinnäkin luotettavamman Voimapiiri-palvelun arvioinnin

aikaansaamiseksi tulisi tutkia kaikkia aktiivisia Voimapiiri-ryhmiä, koska kukin ryhmä on omanlaisensa eikä yhdestä ryhmästä tehtyä tutkimusta ja sen tuloksia voi suoraan yleistää koskemaan toista ryhmää. Toiseksi, erilaisten aineistonkeruun menetelmien, kuten haastattelun, hyödyntäminen tutkittavien selviytymiskeinoja ja Voimapiiriä koskevien käsitysten tutkimisessa lisäisi tulosten luotettavuutta, koska tulokset perustuisivat kahden eri menetelmän avulla saatuihin tuloksiin. Kolmanneksi, olisi mielenkiintoista tietää, millaisia käsityksiä muissa verkkotukiryhmissä esitetään erilaisista alkoholin ongelmakäytön muuttamisen keinoista ja verkkotukiryhmien eduista ja haitoista. Neljänneksi, tekstiviestiryhmien keskustelujen tutkiminen ryhmän muotoutumisen myöhemmissä vaiheissa olisi mielenkiintoista, koska se antaisi tietoa siitä, millaiseksi tekstiviestiryhmien vuorovaikutuksen laatu ja sosiaalinen tuki pidemmällä aikavälillä voivat muotoutua, kun aktiivikirjoittajat ja ydinryhmät vaihtuvat. Uusien jäsenten, ryhmien kokoonpanon ja ryhmädynamiikan muokkautumisen myötä nämä ilmiöt luonnollisesti muuttuvat.

Jotta tämän tutkimuksen tuloksia voisi luotettavammin yleistää tutkittujen ryhmien ulkopuolelle, tulisi vastaavia ilmiöitä tutkia lisää eri tekstiviestiryhmien kohdalla.

Lisätutkimusten avulla voitaisiin arvioida luotettavammin, toteutuvatko myös muissa tekstiviestein toimivissa vertaistukiryhmissä samankaltaiset vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen ilmiöt sekä missä suhteessa ryhmissä jaettava informaatio on relevanttia, kun sitä tarkastelee ryhmille asetetuista tavoitteista käsin. Toisaalta voitaisiin ryhmien jäseniä haastatteleamalla arvioida tämän tutkimuksen tuottaman tiedon luotettavuutta ja saada syvällisempi käsitys ryhmien todellisuudesta.

Mielenkiintoista olisi haastatteleamalla selvittää esimerkiksi sitä, kokivatko ryhmien jäsenet Voimapiiri-ryhmänsä tukevan heitä tavalla, johon Vähentäjien Tiuhti viittaa: ”*Tuki on tässä. Ihan käden ulottuvilla. Voimahali Muumi sinulle.*” Lisäksi haastattelu voisi antaa syvällisempää tietoa siitä, koettiinko ryhmien vuorovaikutus ja ilmapiiri kannustavaksi ja rohkaisevaksi, kuten Tiuhtin toteamus ryhmien jäsenistä *Sankareina* ja *Selviytyjinä* antoi ymmärtää.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (1995). Laadullinen tutkimus. (3. uudistettu painos). Jyväskylä: Vastapaino.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (4. painos). Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.
- Arpo, R. (2005). Internetin keskustelukulttuurit. Väitöskirja. Suomen kielen ja kulttuuritieteiden laitos. Joensuun yliopisto.
- Atwood, N. & Williams, M. E. (1978). Group support for the families of mentally ill. *Schizophrenia Bulletin*, 4: 415-423.
- Austin, J. L. (1962). *How to Do Things with Words*. Oxford: Oxford University Press.
- Bales, R. F. (1976, alkup. 1950). *Interaction process analysis: A method for the study of small groups*. Chicago: University of Chicago Press.
- Bandura, A. (1998). Health Promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychological Health*, 13: 623-649.
- Barnes, S. B. (2001). *Online Connectios. Internet interpersonal relationships*. Hampton Press, Cresskill.
- Braithwaite, D. O. & Waldron, V. R. (1999). Communication of Social Support in Computer Mediated Groups for People with Disabilities. *Health Communication*, 11/2: 123-151.
- Burleson, B. R. & Albrecht, T. L. & Goldsmith, D. J. & Sarason, I. G. (1994). Introduction: The Communication of Social Support. Teoksessa: Burleson, B. R. & Albrecht, T. L. & Sarason, I. G. (toim.). *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Burrows, R. & Nettleton, S. & Pleace, N. & Loader, B. & Muncer, S. (2000). Virtual community care? Social policy and the emergence of computer mediated social support. *Information, Communication & Society*, 3/1: 95-121.
- Carver, C. S. & Sheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56/2: 267-283.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104/2: 107-123.

- Cline, R. J. W. (1999). Communication in social support groups. Teoksessa: Frey, L. R. & Gouran, D. S. & Poole, M. S. (toim.). *The Handbook of Group Communication Theory and Research*. (s. 516-539). (2. painos). Sage Publications.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98: 310-357.
- Coulson, N. S. & Buchanan, H. & Aubeeluck, A. (2007). Social support in cyberspace: A content analysis of communication within a Huntington's Disease online support group. *Patient Education & Counseling*, 68/2: 173-178.
- Cummings, J. & Sproull, L. & Kiesler, S. (2002). Beyond hearing: Where real world and online support meet. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6/1: 78-88.
- Cutrona, C. E. (1990). Stress and social support – In search of optimal matching. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9: 3-14.
- Cutrona, C. E. & Russell, D. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. Teoksessa: Sarason, B. R. & Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.). *Social support: An interactional view*. (s. 319-366). New York: John Wiley.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. (1992). Controllability of Stressful Events and Satisfaction With Spouse Support Behaviors. *Communication research*. 19/2: 154-174.
- Cutrona, C. E. & Suhr, J. A. (1994). *Social Support Communication in the Context of Marriage. An Analysis of Couples' Supportive Interactions*. Teoksessa: Burleson, B. R. & Albrecht, T. L. & Sarason, I. G. (toim.). *Communication of Social Support. Messages, Interactions, Relationships, and Community*. (s. 113-135). Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Eskola, A. (1992). *Vuorovaikutus, muutos, merkitys*. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (3. painos) Tampere: Vastapaino.
- Ferguson, T. (1996). *Health Online*. New York, Addison-Wesley.
- Ferguson, T. (1997). Health online and the empowered medical consumer. *The Joint Commission Journal of Quality Improvement*. 23:251–257.
- Ferrer-Roca, O. & Cardenas, A. & Diaz-Cardama, A. ym. (2004). Mobile phone text messaging in the management of diabetes. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 10/5: 282-285.
- Finn, J. (1995). *Computer-Based Self-Help Groups: A New Resource to Supplement Support Groups*. Teoksessa: Galinsky, M. J. & Schopler, J. H. (toim.). *Support Groups. Current Perspectives on Theory and Practice*. The Haworth Press.

- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21/3: 219–239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. & Dunkel-Schetter, C. & al. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50/5: 992-1003.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chigaco: Aldine Publishing Company.
- Granovetter, M. S. (1973). Strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78/6: 1360-1380.
- Hankonen, N. & Ristolainen, H. & Lehtinen, V. (2007). Sosiaalipsykologia lähestymistapoja verkkovuorovaikutukseen. *Psykologia*, 4: 276–288.
- Harvey-Berino, J. & Pintauro, S. & Buzzell, P. & Casey, G. E. (2004). Effect of Internet Support on the Long-Term Maintenance of Weight Loss. *Obesity Research*, 12: 320-329.
- Helgeson, V. S. & Cohen, S. & Schulz, R. & Yasko, J. (2000). Group support interventions for women with breast cancer: who benefits from what? *Health Psychology*, 19/2: 107-14.
- Herring, S. (1999). Posting in a Different Voice: Gender and Ethics in Computer-Mediated Communication. Teoksessa: Mayer, P. A. (toim.): *Computer Media and Communication. A Reader*. (s. 241-267). Oxford: Oxford University Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2004) *Tutki ja kirjoita*. (10.uudistettu painos). Jyväskylä: Tammi.
- Hobfoll, S. E. & Stephens, M. A. P. (1990). Social support during extreme stress: Consequences and intervention. Teoksessa Sarason, B. R. & Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.). *Social support: An interactional view*. (s. 454-481). New York: John Wiley.
- Houston, T. K. & Cooper, L. A. & Ford, D. E. (2002). Internet Support Group for Depression: A 1-Year Prospective Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 159: 2062-2068.
- Igarashi, T., Takai, J. & Yoshida, T. (2005). Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22/5: 691-713.
- Jussila, A. (1998). Riippuvuustulkinta ja irtautuminen. Teoksessa: Koski-Jännes, A. & Jussila, A. & Hänninen, V. (toim.). *Miten riippuvuus voitetaan*. (s. 103-119). Keuruu: Otava.

- Kakkuri-Knuutila, M.-L. & Ylikoski, P. (1999). Merkitys ja tulkinta. Teoksessa: Kakkuri-Knuutila, M.-L. Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot. (s. 24-33). Helsinki: Gaudeamus.
- Kallio, T. (2005). Päihdeasiakkaiden haasteet ja mahdollisuudet: pystyvyys, koherenssin tunne, kontrolliodotus ja hoito. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos.
- Kaplan, R. M. & Toshima, M. T. (1990). The functional effects of social relationships on chronic illness and disability. Teoksessa: Sarason, B. R. & Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.). Social support: An interactional view. (s. 427-453). New York: John Wiley.
- Kasesniemi, E-L. & Rautiainen, P. (2001). Kännyssä piilevät sanomat. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Katz, A. H. & Bender, E. I. (1976). Self-Help Groups In Western Society: History and Prospects. *Journal of Applied Behavioral Science*, 12/3: 165-282.
- Kayany, J. M. (1998) Contexts of Uninhibited Online Behavior: Flaming in Social Newsgroups on Usenet. *Journal of the American Society for Information Science*, 49/12: 1135-1141.
- Kennedy, S. & Kiecolt-Glaser, J. K. & Glaser, R. (1990). Social support, stress, and the immune system. Teoksessa Sarason, B. R. & Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.). Social support: An interactional view. (s. 253-266). New York: John Wiley.
- King, S. A. & Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self-help groups – the pros and cons. Teoksessa: Gackenbach, J. (toim.). Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications. (s. 77-109). San Diego, CA: Academic Press.
- Klingeman, H. & Barker, J. & Blomqvist, J. ym. (2001). Promoting Self-change from Problem Substance Use: Practical Implications for Policy, Prevention and Treatment. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Klemm, P. & Hurst, M. & Dearholt, S. M. & al. (1999). Gender differences on Internet cancer support groups. *Computers in Nursing*, 17/2: 65-72.
- Koski-Jännes, A. (2008) Johdanto. Teoksessa: Koski-Jännes, A. & Riittinen, L. & Saarnio, P. (toim.), Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. (s. 7-15). Jyväskylä: Tammi.
- Koski-Jännes, A. (1998a). Elämä muutoksen jälkeen. Teoksessa Koski-Jännes, A. & Jussila, A. & Hänninen, V. (toim.). Miten riippuvuus voitetaan. (s. 141-165). Keuruu: Otava.
- Koski-Jännes, A. (1998b). Muutokseen vaikuttaneet tekijät. Teoksessa: Koski-Jännes, A. & Jussila, A. & Hänninen, V. (toim.). Miten riippuvuus voitetaan. (s. 120-140). Keuruu: Otava.

Kummervold, P.E. & Gammon, D. & Bergvik, S. & al. (2002). Social support in a wired world: use of online mental health forums in Norway. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56/1: 59-65.

Kuoppasalmi, K. & Heinälä, P. & Lönnqvist, J. (2007). Päihteisiin liittyvät häiriöt. Teoksessa: Lönnqvist, J. & Heikkinen, M. & Henriksson, M. & al. (toim.). *Psykiatria*. (5. painos). (s. 417-484). Jyväskylä: Duodecim.

Kurtz, L. F. (1997). *Self-help and Support Groups: A Handbook for Practitioners*. Sage Publications.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11: 3-12.

Lamerichs, J. (2003). *Discourse of Support: Exploring Online Discussions on Depression*. Väitöskirja. Wageningen University.

Lea, M. & O'Shea, T. & Fung, P. & al. (1992). 'Flaming' in computer-mediated communication. Observations, explanations, implications. Teoksessa: Lea, M. & al. (toim.): *Contexts of Computer-Mediated Communication*. (s. 89-112). London: Harvester Wheatsheaf.

Lieberman, M. A. (1979). Help seeking and self-help groups. Teoksessa: Lieberman, M. A. & Borman, L. D. (toim.). *Self-Help Groups for Coping with Crisis: Origins, Members, Processes, and Impact*. (s. 116-149). San Francisco: Jossey-Bass.

Lincoln, K. D. (2000). Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Well-Being. *Social Service Review*, 74/2: 231-252.

Litman, G. K. & Stapleton, J. & Oppenheim, A. N. & Peleg, M., & Jackson, P. (1984). The relationship between coping behaviours, their effectiveness and alcoholism relapse and survival. *British Journal of Addiction*, 79: 283-291.

Loader, B. D. & Muncer, S. & Burrows, R. & Pleace, N. & Nettleton, S. *Medicine on the line* (2002). Computer-mediated social support and advice for people with diabetes. *International Journal of Social Welfare*, 11/1: 53-65.

Ludwig, A. M. (1985). Cognitive processes associated with "spontaneous" recovery from alcoholism. *Journal of Studies on Alcohol*, 46: 53-58.

Madara, E. J. (1997). The mutual-aid self-help online revolution. *Social Policy*, 27/3: 20-26.

Madara, E. J. (1999-2000). From Church Basements to World Wide Web Sites: The Growth of Self-Help Support Groups Online. *International Journal of Self-Help and Self Care*. 1/1: 37-48.

Markham, A. N. (2004). The Internet as Research Context. Teoksessa: C. Seale & G. Gobo & J. F. Gubrium & D. Silverman (toim.), *Qualitative Research Practice* (s. 358-375). London: Sage.

- Marlatt, G.A. & George, W.H. (1984). Relapse prevention: Introduction and overview of the model. *British Journal of Addiction*, 79: 261-273.
- Marlatt, G.A. (1985) Relapse prevention: theoretical rationale and overview of the model. Teoksessa: Marlatt G. A. & Gordon J. R. (toim.) *Relapse Prevention* (s. 3-70). New York, NY: Guilford Press.
- Marlatt, G. A. & Baer, J. S. & Donovan, D. M. & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviours: etiology and treatment, *Annual Review of Psychology*, 38: 223-252.
- McKenna, K. Y. A. & Bargh, J. A. (1998). Coming out in the age of the Internet: Identity 'demarginalization' through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75/3: 681-694.
- McLeroy, K. R. & DeVellis, R. & DeWellis, B. ym. (1984). Social support and physical recovery in a stroke population. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1: 395-413.
- Miller, W. (2008). Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa: Koski-Jännes, A. & al. (toim.) *Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin.* (s. 16-40). Jyväskylä: Tammi.
- Muncer, S., Burrows, R. & Pleace, N. ym. (2000). Births, deaths, sex and marriage... but very few presents? A case study of social support in cyberspace. *Critical Public Health*, 10/1: 1-18.
- Mustalampi, S. & Warsell, L. & Soikkeli, M. (2001). Ehkäisevä päihdetyö – mitä se on? Teoksessa: Suomi ja huumeet. Tietopaketti huumeista. (3. uudistettu painos). (s. 150-162). Helsinki: Irti huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen Vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Stakes.
- Mäkelä, R. (2003). Alkoholiriippuvuuden kulkuun vaikuttavat tekijät. Teoksessa: Salaspuro, M. & Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.). *Päihdelääketiede.* (s. 177-182). Helsinki: Duodecim.
- Newcomb, M. E. (1990). Social support by many other names: Towards a unified conceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7: 470-494.
- Nylund, M. (1996) Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa: Matthies, A-L. & Kotakari, U. & Nylund, M. (toim.). *Välittävät verkostot.* (s. 193-205). Jyväskylä: Vastapaino.
- Pietilä, V. (2001). Yleisönosasto ja Internet keskusteluareenoina. *Tiedotustutkimus*, 24/2: 18-33.
- Preece, J. (1999). Empathic communities: Balancing emotional and factual communication. *Interacting with Computers: The Interdisciplinary Journal of Human-Computer Interaction*, 12: 63-77.

- Preece, J. & Ghozati, K. (2001). Observations and explorations of empathy online. Teoksessa: Katz, J. E. & Rice, R. R. The Internet and Health Communication: Experience and Expectations. (s. 237-260). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 20, 161–173.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1984). The Transtheoretical Approach: Crossing Traditional Boundaries of Therapy. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47/9: 1102-1114.
- Rantala, I. (1999). NVivo, grounded theory ja kvalitatiivinen tutkimus. Teoksessa: Eskola, J. (toim.). Hegelistä Harreen, narratiivista Nudistiin. 1999. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 10. Kuopio.
- Rodgers, A. & Corbett, T. & Bramley, D. & al. (2005). Do u smoke after txt? Results of a randomised trial of smoking cessation using mobile phone text messaging. *Tobacco Control*. 14/4: 255-261.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41: 813–819.
- Saastamoinen, M. (1999). Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa J. Eskola (toim.). Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin (Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet) (s. 165–192). Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 9/1: 133-147.
- Savolainen, R. (1995). Everyday life information seeking: Approaching information seeking in the context of “Way of Life”. *Library and Information Science Research*. 17: 259-294.
- Savolainen, R. (1996). Suurajot vai surmanajot? Internetin keskusteluryhmä keskustelee. *Tiedotustutkimus*, 19/4: 48-65.
- Schaefer, C. & Coyne, J. C. & Lazarus, R. C. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4: 381-406.
- Schulz, A. J. & Israel, B. A. & Zimmerman, M. A. & Checkoway, B. N. (1995). Empowerment as a multilevel construct: perceived control at the individual, organizational and community levels. *Health Education Research*, 10/3: 309-327.
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8: 99-127.

- Silvonen, J. & Keso, P. (1999). Grounded theory as interactive qualitative analysis. *Psykologia*, 34/2: 88-96.
- Smith, M. A. (1999). Invisible crowds in cyberspace: mapping the social structure of the Usenet. Teoksessa: Smith, M. A. & Kollock, P. (toim.). *Communities in Cyberspace*. (s. 195-219). London: Routledge.
- Smith, B. & Alvarez-Torres, M. J. & Zhao, Y. (2003). Features of CMC technologies and their impact on language learners' online interaction. *Computers in Human Behavior*, 19: 703-729.
- Sobell, L. C. & Cunningham, J. A. & Sobell, M. B. (1996). Recovery of alcohol problems with and without treatment: prevalence in two population surveys. *American Journal of Public Health*, 86/7: 966-972.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research. Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park: SAGE.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research. Techniques and procedures of developing grounded theory*. Thousand Oaks: SAGE.
- Stroebe, W. (2000). *Social psychology and health (2. uudistettu painos)*. Buckingham: Open University Press.
- Swann, W. B. & Brown, J. D. (1990). From self to health: Self-verification and identity disruption. Teoksessa: Sarason, B. R. & Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (toim.). *Social support: An interactional view*. (s. 150-172). New York: John Wiley.
- Tajfel, H. (1982). Social Psychology of Interpersonal Relations. *American Review of Psychology*, 33: 1-39.
- Tuchfeld, B.S. (1981). Spontaneous remission in alcoholics. Empirical observations and theoretical implications. *Journal of Studies on Alcohol*, 42/7: 626-641.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2003). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (1.-2. painos). Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2004). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turkle, S. (1995). *Life behind the screen: Identity in the age of the Internet*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Uutela, A. (1994). Stressi, selviytyminen ja terveysseuraukset. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakausilehti*, 31: 35-44.
- Uutela, A. (1995). Terveiden psykososiaaliset resurssit ja terveyserot. *Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti*, 32/4: 357-362.

Uutela, A. (1998). Sosiaalinen tuki ja terveys. Teoksessa: Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. (toim.). Sosiaalinen vuorovaikutus. (s. 208-221) Helsinki: Otava.

Vahtera, J. & Uutela, A. (1994). Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysterveystieteen resurssina. *Duodecim*, 110: 1054-1060.

van der Stel, J. & Voordewind, D. (1999). Ehkäisevän päihdetyön käsikirja. Alkoholi, huumeet ja tupakka. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 31. Jyväskylä: Gummerus.

Vehviläinen-Julkunen, K. (1998). Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. (s. 26-33). Juva: WSOY.

Wallace, P. (1999). *The Psychology of the Internet*. Cambridge: Cambridge University Press.

Walther, J. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction. A relational perspective. *Communication Research*, 19: 52-90.

Warsell, L. & Vertio, H. (2003). Päihdehaittojen ehkäisystrategiat ja ehkäisevä päihdetyö. Teoksessa: Salaspuro, M. & Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (toim.). Päihdelääketiede. (s. 47-56). Helsinki: Duodecim.

Watson, A. L. & Sher, K. J. (1998). Resolution of Alcohol Problems Without Treatment: Methodological Issues and Future Directions of Natural recovery Research. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5/1: 1-18.

West, R. (2006). *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing.

White, M. & Dorman, S. M. (2001). Receiving social support online: Implications for health education. *Health Education Research*, 16/6: 693-707.

Willig, C. (2003). Discourse analysis. Teoksessa: Smith, J. A. (toim.). *Qualitative Psychology. A practical Guide to Research Methods*. (s. 159-183). London, Thousand Oaks & New Delhi: Sage Publications.

Winzelberg, A. (1997). The Analysis of an Electronic Support Group for Individuals With Eating Disorders. *Computers in Human Behavior*, 13/3: 393-407.

Wortman, C. B. (1984). Social support and the cancer patient: conceptual and methodological issues. *Cancer*, 53: 2339-2360.

Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23/5: 1573-2770.

Zola, I. K. (1993). Self, identity and the naming question: reflections on the language of disability. *Social Science and Medicine*, 36: 167-173.

Internet-lähteet

AA:n (Anonyymit Alkoholistit) internet-sivut. Haettu 15.4.2008 osoitteesta:
<http://www.aa.fi/>

Aalto, M. & Halme, J. (2008). Alkoholien liikkakäytön koko kirja: Riskikäytöstä riippuvuuteen. Tiimi 6/2008. Haettu 1.4.2009 osoitteesta: <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/608/riskikaytto.html>

Burnett, G. (2000). Information exchange in virtual communities: A typology. Information Research, 5/4. Haettu 18.5.2008 osoitteesta: <http://informationr.net/ir/5-4/paper82a.html>

Burnett, G. & Buerkle, H. (2004). Information Exchange in Virtual Communities: A Comparative Study. Journal of Computer-Mediated Communication, JCMC, 9/2. Haettu 18.5.2008 osoitteesta: <http://jcmc.indiana.edu/vol9/issue2/burnett.html>

Donath, J. & Karahalios, K. & Viegas, F. (1999). Visualizing Conversation. Journal of ComputerMediated Communication, 4/4. Haettu 29.8.2008 osoitteesta: <http://jcmc.indiana.edu/vol4/issue4/donath.html>

Herring, S. (2004). Computer-mediated discourse analysis: An approach to researching online behavior. Teoksessa: Barab, S. A. & Kling, R. & Gray, J. H. (toim.). Designing for Virtual Communities in the Service of Learning. New York: Cambridge University Press. Haettu 16.5.2008 osoitteesta: <http://ella.slis.indiana.edu/~herring/cmda.html>

Huttunen, M. (2008a). Alkoholien ja huumeiden väärinkäyttö. Teoksessa: Lääkärikirja Duodecim. Haettu 1.11.2008 osoitteesta: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00194&p_teos=dlk&p_selaus=7800

Huttunen, M. (2008b). Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Teoksessa: Lääkärikirja Duodecim. Haettu 1.11.2008 osoitteesta: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196&p_teos=dlk&p_selaus=7800

Jäppinen, A. & Aaltonen, A. & Alho, L. & Peltoniemi, T. & Smeds, P. (2008). Tekstiviesteillä tukea päihdeongelmiin. Oma-apuun, vertais- ja ammattilaistukeen perustuvan Voimapiiri-tekstiviestipalvelun pilottihanke vuosina 2005-2008. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 26. A-klinikkasäätiö. Haettu 20.4.2009 osoitteesta: <http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/voimapiiri.pdf>

Jäppinen, A. & Alho, L. & Smeds, P. (2007). Voimapiiri-hankkeen väliraportti. Haettu 1.3.2008 osoitteesta: http://www.voimapiiri.fi/files/vpiiri_valiraportti_2007.pdf

Kavanaugh, A. & Carroll, J. M. & Rosson, M. B. & Zin, T. T. & Reese, D. D. (2005). Community networks: Where offline communities meet online. Journal of Computer-Mediated Communication, 10/4. Haettu 15.8.2008 osoitteesta: <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/120837977/HTMLSTART>

Kiiianmaa, K. (2006). Alkoholiriippuvuus. Päihdelinkin tietoisuus. Haettu 15.5.2008 osoitteesta: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoisuus/237-alkoholiriippuvuus>

King, S. A. (1994). Analysis of electronic support groups for recovering addicts. *Interpersonal Computing and Technology. An Electronic Journal for the 21st Century*, 2/3: 47-56. Haettu 5.8.2008 osoitteesta: <http://webpages.charter.net/stormking/elect.html>

Neville, R. & Greene, A. & McLeod, J. & al. (2002). Mobile phone text messaging can help young people manage asthma. *British Medical Journal*, 325/7364. Haettu 1.8.2008 osoitteesta: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1124119>

Niemi, I. & Ollikainen, H. (2002). Kaari ja kivet: Ehkäisevä päihdetyö on osiensa summa. *Tiimi*, 3-4. Haettu 15.6.2008 osoitteesta: <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/arkisto/2002/3402/ehkpt.htm>

Ollikainen, H. (2004). Turmiolan Tommi Internetissä. Sisällönanalyysi Päihdelinkin alkoholismikeskustelusta. *Lisensiaatintutkielma. Tiedotusopin laitos. Tampereen yliopisto*. Haettu 15.5.2008 osoitteesta: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/lisuri00021.pdf>

Peltoniemi, T. (2008). *Palvelurakenteista muutostukiverkostoihin. Tiimi 2/2008*. Haettu 30.8.2008 osoitteesta: <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/208/paakirj.html>

Päihdelinkin internet-sivut. Haettu 12.8.2008 osoitteesta: <http://www.paihdelinkki.fi/>

Piispa, M. (2002). Jätetäänkö nettikeskustelut huumeista liberaaleille? Haettu 15.5.2008 osoitteesta: <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/202/puolitotuus.htm>.

Ralston, J. D. & Revere, D. & Robins, L. S. & al. (2004). Patients' experience with a diabetes support programme based on an interactive electronic medical record: qualitative study. *BMJ* 328(7449):1159. Haettu 15.8.2008 osoitteesta: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/328/7449/1159>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Haettu 1.4.2008 osoitteesta: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Salaspuro, M. & Aho, T. (2005). Käypä hoito -suositus Alkoholiongelmaisen hoito. Haettu 1.5.2009 osoitteesta: <http://www.kaypahoito.fi/>

Salaspuro, M. & Alho, H. & Autti-Rämö, I. & al. (2005). Käypä hoito –suositus Alkoholiongelmaisen hoito. Haettu 1.5.2009 osoitteesta: <http://www.kaypahoito.fi/>

Stakes: Päihdetilastollinen vuosikirja 2008. Alkoholit ja huumeet. Haettu 1.5.2009 osoitteesta: <http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2008/paihde/Paihdetilastollinen2008.pdf>

Stakes: Neuvoa-antavat. Haettu 15.1.2009 osoitteesta: <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/kasitteet/index.htm>

Tilastokeskus. Alkoholijuomien kulutus vuonna 2008. Haettu 1.5.2009 osoitteesta: http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/Paihde/Kulutusennakko_2008_Helmikuu09.pdf

Tilastokeskus (2008a). Tieto- ja viestintätekniiikan käyttötutkimus. Haettu 1.9.2008 osoitteesta: http://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2008-08-25_tie_001.html

Tilastokeskus (2008b). Televiestintä 2007. Haettu 1.9.2008 osoitteesta: http://www.tilastokeskus.fi/til/tvie/2007/tvie_2007_2008-06-05_tie_001_fi.html

Voimapiirin internet-sivut. Haettu 15.2.2009 osoitteesta: <http://www.voimapiiri.fi/>

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. (seminariesity: 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, 11.8.1996.).

Österberg (2006). Päihdelinkin tietopankki: Sosiaaliset alkoholihaitat. Haettu 12.10.2008 osoitteesta: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/121-sosiaaliset-alkoholihaitat>

LIITEET

LIITE 1. Transteoreettisen käyttäytymisen muutosvaihemallin muutosprosessit ja -vaiheet (Prochaska ym., 1992)

Käyttäytymisen muutosprosessit ja niiden kuvailua

Prosessi	Kuvailua
1. Tietoisuuden herääminen (consciousness raising)	Lisääntyvä tieto itsestä ja ongelmasta
2. Minäkuvan uudelleen arvioiminen (self-reevaluation)	Omien tunteiden ja ajatusten arvioiminen
3. Itsensä vapauttaminen (self-liberation)	Valintojen tekeminen, sitoutuminen toimintaan ja uskominen omaan muutосkykyyn
4. Vaihtoehtoisten toimintojen oppiminen (counterconditioning)	Ongelmakäyttäytymisen korvaaminen vaihtoehtoisilla toiminnoilla
5. Ärsykkeiden kontrolloiminen (stimulus control)	Ongelmakäyttäytymiseen johtavien ärsykkeiden välttäminen tai kohtaaminen
6. Hallinnan vahvistaminen (reinforcement management)	Itsensä palkitseminen myönteisistä muutoksista
7. Tukevien ihmissuhteiden hyödyntäminen (helping relationships)	Avoimuus ja ongelmista kertominen ihmisille, jotka välittävät
8. Dramaattinen huojentuminen (dramatic relief)	Ongelmiin ja niiden ratkaisuihin liittyvien tunteiden kohtaaminen ja ilmaiseminen
9. Ympäristön uudelleen arvioiminen (environmental reevaluation)	Kuinka ongelma vaikuttaa ympäristöön ja miltä muista ihmisistä tuntuu (empatian opetteleminen)
10. Sosiaalinen vapautuminen (social liberation)	Yhteiskunnan tarjoamien toimintavaihtoehtojen omakohtainen lisääminen

Käyttäytymisen muutosvaiheet ja niissä painottuvat muutosprosessit

Esiharkinta	Harkinta	Valmistautuminen	Toiminta	Ylläpito
1. Tietoisuuden herääminen				
8. Dramaattinen huojentuminen				
9. Ympäristön uudelleen arvioiminen				
	2. Minäkuvan uudelleen arvioiminen			
		3. Itsensä vapauttaminen		
			6. Hallinnan vahvistaminen	
			7. Tukevat ihmissuhteet	
			4. Vaihtoehtoiset toiminnot	
			5. Ärsykkeiden kontrolloiminen	

LIITE 2. Selviytymiskeinoja ja niiden luokitteluja

1. Selviytymiskeinojen luokittelu (Folkman ym. 1986)

<p>1. Kohtaava coping (confrontive coping)</p> <p>Kuvaa aggressiivisia yrityksiä muuttaa tilannetta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ilmaisain vihaa ongelman aiheuttanutta henkilöä kohtaan. - Taistelin tavoitteeni puolesta. 	<p>5. Vastuun hyväksyminen (accepting responsibility)</p> <p>Kuvaa kuinka oma vastuu tilanteesta myönnetään.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kritisoin itseäni/ymmärsin itse aiheuttaneeni ongelman. - Lupasin itselleni, että asiat olisivat toisin seuraavalla kerralla.
<p>2. Etäisyyden ottaminen (distancing)</p> <p>Kuvaa pyrkimyksiä irrottautua tilanteesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suhtauduin kuin mitään ei olisi tapahtunut. - Yritin unohtaa koko asian. 	<p>6. Pakeneminen ja välttäminen (escape-avoidance)</p> <p>Kuvaa toiveajattelua ja ongelman välttämistä.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toivoin ihmeen tapahtuvan. - Yritin parantaa oloani syömällä, juomalla, tupakoimalla jne.
<p>3. Itsekontrolli (self-controlling)</p> <p>Kuvaa pyrkimyksiä kontrolloida omia tunteita.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yritin pitää tunteeni sisälläni. - Estin muita huomaamasta, kuinka pahasti asiat olivat. 	<p>7. Suunnitelmallinen ongelmanratkaisu (planful problem-solving)</p> <p>Kuvaa tietoisia ja ongelmalähtöisiä toimia tilanteen muuttamiseksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tein toimintasuunnitelman, ja toimin sen mukaisesti. - Muutin jotain, jotta tilanne helpottuisi.
<p>4. Sosiaalisen tuen hakeminen (seeking social support)</p> <p>Kuvaa toimia informatiivisen tai emotionaalisen tuen hankkimiseksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keskustelin jonkun kanssa saadakseni tilanteesta lisää tietoa/ kertoakseni miltä, minusta tuntui. - Kysyin ystävältä neuvoa. 	<p>8. Positiivinen uudelleenarviointi (positive reappraisal)</p> <p>Kuvaa pyrkimyksiä antaa tilanteelle positiivinen merkitys keskittymällä henkilökohtaiseen kasvuun.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelmani seurauksena muutuin ihmisenä positiivisella tavalla. - Ymmärsin, mikä elämässä on tärkeää.

2. Selviytymiskeinojen luokittelu (Carver ym., 1989)

<p>1. Ongelmasuuntautuneita strategioita: aktiivinen coping, suunnittelu, kilpailevien aktiviteettien vaimentaminen, rajoittava coping, välineellisen sosiaalisen tuen hakeminen.</p>
<p>2. Emootiosuuntautuneita strategioita: emotionaalisen sosiaalisen tuen hakeminen, positiivinen uudelleen tulkitseminen, hyväksyminen, kieltäminen ja uskonnon puoleen kääntyminen.</p>
<p>3. Vähemmän hyödyllisiä strategioita: keskittyminen emootioihin ja niiden vapaa ilmaiseminen, vetäytyminen toiminnasta ja mentaalinen irrottautuminen ongelmasta, irrottautuminen stressaavasta tilanteesta alkoholin ja huumeiden avulla.</p>

3. Selviytymiskeinojen luokittelu (Endler & Parker, 1990)

<p>1. Tehtäväorientoitunut coping: keskittyminen itse ongelmaan ja sen työstämiseen esimerkiksi analysoimalla ongelmaa ennen kuin reagoi siihen syvällisemmin.</p>
<p>2. Emootio-orientoitunut coping: ongelman herättämien tunteiden käsitteleminen, mikä voi ilmetä esimerkiksi vahvasti jännittyneenä olotilana tai toiveajatteluna paremmasta ajasta.</p>
<p>3. Välttämis-orientoitunut coping: toimintoja, joissa ongelmaa paetaan tai se kielletään, kuten hukuttamalla ongelma alkoholin nauttimisen, syömisen tai elokuvan avulla.</p>

LIITE 3. Sosiaalisen tuen typologiat

1. Sosiaalinen tuen typologia (Cutrona & Suhr, 1992; 1994)

Tuen tyyppi	Kommunikaation tavoite
Informatiivinen tuki Ehdotus/neuvo Viittaus avun lähteisiin Tilanearvio Opetus	Tarjoaa ideoita ja ehdottaa toimintaa Viittaa muihin avun lähteisiin Arvioi tai määrittelee tilanteen uudelleen Tarjoaa informaatiota tilanteesta tai taidoista, joita vaaditaan tilanteesta selviytymiseen
Konkreettinen tuki Laina Suora tehtävä Epäsuora tehtävä Aktiivinen osallistuminen Halukkuus	Tarjoaa lainaksi jotain, esim. rahaa Tarjoutuu tekemään jotain, mikä liittyy suoranaisesti ongelmaan Tarjoutuu tekemään jotain, mikä ei suoranaisesti liity ongelmaan Tarjoutuu tulemaan mukaan toimintaan, mikä vähentää stressiä Ilmaisee halua auttaa
Arvonantoa osoittava tuki Kohteliaisuuden osoitus, ylistäminen Validointi (vahvistaminen, kelpuus) Syyllisyyden helpottaminen	Sanoo positiivisia asioita toisesta tai painottaa toisen kykyjä Ilmaisee yksimielisyyttä toisen (näkemyksen) kanssa Yrittää helpottaa toisen syyllisyyden tunteita
Verkoston tuki Saatavuus Läsnäolo Kumppanit, toverit	Auttaa toista kohtaamaan uusia ihmisiä, tovereita Tarjoaa omaa läsnäoloaan Muistuttaa tovereiden olemassaolosta ja tovereista, jotka ovat kiinnostuksen kohteiltaan tai kokemuksiltaan samanlaisia
Emotionaalinen tuki Suhde Fyysinen kiintymys Luottamus Sympatia Kuunteleminen puhuessa Ymmärtäminen/empatia Rohkaiseminen Rukoileminen	Korostaa läheisyyden, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tärkeyttä suhteessa Tarjoaa fyysistä kontaktia, kuten halauksia, suukkoja, kädestä kiinni pitämistä, olkapäälle taputtamista Lupaa pitää toisen ongelman luottamuksellisena Ilmaisee surua tai katumusta toisen tilannetta kohtaan Tarkkaavaisuutta osoittavia kommentteja toisen Ilmaisee ymmärrystä tilannetta kohtaan tai esittää henkilökohtaisen tilanteen, joka ilmaisee ymmärrystä Lisää toisen toivoa ja luottamusta Rukoilee toisen kanssa
Negatiivinen käyttäytyminen Keskeyttäminen Valittaminen Kritisointi Eristäminen Erimielisyys/kyseenalaistaminen	Vaihtaa aihetta tai keskeyttää toisen Puhuu omista ongelmistaan Esittää negatiivisia kommentteja toisesta tai syyttää toista Ei halua auttaa toista tai ei halua keskustella asiasta On toisen kanssa erimieltä

2. Aineistoon sovellettu sosiaalisen tuen typologia (vrt. Cutrona & Suhr 1992; 1994)

Tuen tyyppi	Kommunikaation tavoite
Informatiivinen tuki	Tarjoaa tietoa tai neuvoja
Neuvoja Viittaus avun lähteisiin Tilannearvio	Ehdottaa toimintaa; tarjoaa ohjeita selviytymiseen Esittelee avun lähteitä; ohjaa avun lähteiden pariin Arvioi ryhmän jäsenen/jäsenten/omaa tilannetta ja kokemuksia
Opetus	Tarjoaa tietoa alkoholiongelmista tai muista ongelmista
Arvonantoa osoittava tuki	Osoittaa arvostusta tai luottamusta toisen kykyihin tai validoi toisen näkemyksen tai tunteen
Ylistäminen, kohteliaisuuden osoitus	Sanoo positiivisia asioita toisesta tai ryhmästä; lisää toisten uskoa heidän kykyihin ja voimavaroihin; kiittää saadusta tuesta
Validointi	Ilmaisee yksimielisyyttä toisen näkemyksen kanssa; oikeuttaa toisen tunteen
Sosiaalinen kumppanuus	Osoittaa yhteenkuuluvuutta samanlaisia kokemuksia omaavien ryhmän jäsenten kanssa
Saatavuus	Kutsuu osallistumaan keskusteluun; toivottaa tervetulleeksi ryhmään
Läsnäolo	Muistuttaa ryhmän ja sen tarjoaman tuen olemassaolosta; tarjoaa omaa läsnäoloaan
Kumppanuus	Muistuttaa ryhmän jäseniä samanlaisia kokemuksia omaavista kumppaneista, jotka tukevat: kohottaa yhteishenkeä; painottaa ryhmäidentiteettiä
Halu auttaa	Osoittaa omaa halukkuutta toimia auttajan roolissa; kannustaa ryhmän jäseniä tukemaan toisiaan
Toivotukset ryhmälle	Raittiuden toivotuksia; yleistä kannustusta
Emotionaalinen tuki	Osoittaa välittämistä, huolenpitoa tai empatiaa
Suhde	Yritykset luoda emotionaalisia yhteyksiä: painottaa ystävyuden merkitystä; osoittaa tarvitsevansa muita
Virtuaalinen kiintymys Sympatia	Tarjoaa virtuaalista kontaktia, kuten halauksia Ilmaisee osanottoa toisen surun, katumuksen tai pettymyksen tunteisiin
Empatia	Ilmaisee myötälämistä: ilmaisee ymmärrystä toisen tilannetta, kokemusta tai tunnetta kohtaan; esittää henkilökohtaisen tilanteen, joka ilmaisee ymmärrystä
Rohkaiseminen Ilmaisee huolenpitoa	Toivon vahvistaminen; luottamuksen vahvistaminen Huolehtii toisten hyvinvoinnista: kysyy toisten kuulumisia ja vointia
Syällisyyden tai häpeän helpottaminen	Helpottaa toisen syällisyyden tai häpeän tunteita
Konkreettinen tuki	Tukea tekstiviestiryhmän ulkopuolella
Aktiivinen osallistuminen	Tapaamisen suunnittelu
Negatiivinen käyttäytyminen	Negatiivinen sosiaalinen tuki
Kritisoiminen Eristäminen	Esittää negatiivisia kommentteja toisesta; syyttää toista Ei halua keskustella toisen kanssa; toivoo toisen poistuvan ryhmästä
Erimielisyys/kyseenalaistaminen	Osoittaa erimielisyyttä; kyseenalaistaa toisen näkemyksen
Ohittaminen	Jättää toisen viestin huomiotta

LIITE 4. Verkkovuorovaikutuksen laadun typologioita

1. Verkkovuorovaikutuksen laatua kuvaava typologia (Burnett & Buerkle, 2004)

Viestin tyyppi	
Vihamielinen vuorovaikutus (Hostile Interactive Activities)	Yhteistoiminnallinen vuorovaikutus (Collaborative Interactional Behaviors)
<ul style="list-style-type: none"> - Lämintä (Flaming) - Vedätys (Trolling) - Roskaposti (Spamming) - Virtuaaliraiskaus (Cyber-rape) - Lämintään vastaaminen 	<p><u>A) Ei-tiedollinen (Non-informational)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Neutraali - Humoristinen - Emotionaalinen <p><u>B) Tiedonvälittäminen (Informational)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiedonlähteisiin viittaaminen (Announcements; pointers to information sources) - Henkilökohtaiset kuulumiset (Announcements; personal updates) - Kysymykset koko ryhmälle - Yhteiset hankkeet (Group projects) - Vastaukset kysymyksiin - Kysymykset yksilöille

2. Verkkovuorovaikutuksen laatua kuvaava typologia (Ollikainen, 2004)

Viesti vuorovaikutuksena	
Vihamielinen	Yhteistoiminnallinen
<ul style="list-style-type: none"> - läimintä - vedätys - ironia, tai - niihin vastaaminen 	<p><u>A) Sosiaalinen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rupattelun kaltainen - humoristinen - emotionaalinen/empaattinen <p><u>B) Tiedollinen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - viittaus tiedon lähteisiin - henkilökohtaiset kuulumiset - kysymykset (ryhmälle tai yksilölle) - vastaukset kysymyksiin - yhteiset hankkeet

LIITE 5. Tutkimuslupapyyntöviestit Voimapiiri-ryhmien jäsenille

Voimapiiri-palvelun ylläpitäjien lähettämät viestit:

Hei, olemme ajatelleet ylläpitäjien kesken, että keskustelujanne tässä ryhmässä olisi tärkeää kuvailla yleisluontoisesti (ei viestejä yksitellen tai sanasta sanaan) ja vetää yhteen niiden merkityksiä. Siten voisimme saada tietoa siitä, miten ryhmiä voitaisiin paremmin tukea ja miten palvelua voitaisiin parantaa jatkossa.

Toivoisimme, että te KAIKKI tässä ryhmässä olijat lähettäisitte joko viestin: "VP Anu KYLLÄ" että teidän kirjoittamianne viestejä otetaan mukaan ryhmän keskustelujen kuvaukseen ja yhteenvedoon TAI "VP Anu EI", jos ette halua olla mukana palvelun kehittämisessä. Toivoisimme vastaustanne ensi perjantaihin 7.3. mennessä.

Vielä pieni lisäys edellisiin viesteihini: kuvailuun ja yhteenvedoon otetaan mukaan vain ne viestit, joiden kirjoittajat ovat antaneet suostumuksensa. Myöhemminkin voi suostumuksensa peruuttaa ottamalla yhteyttä minuun voimapiiri@a-klinikka.fi tai "vp Anu" + viesti.

Hei te, jotka olette jo antaneet luvan käyttämään viestejänne keskustelujen kuvauksissa ja yhteenvedoissa: koska olen itse kiireinen, olemme pyytäneet graduntekijän tekemään kuvauksia ja yhteenvedoja (jotka siis tulevat myös hänen gradunsa osaksi). Jos siis haluat peruuttaa suostumuksesi viestiesi mukaan ottamisesta yhteenvedojen ja kuvausten tekemiseen, ilmoitatko siitä minulle 16.5. mennessä.

Esimerkit lähettämistäni viesteistä ryhmien jäsenille:

Ryhmien jäsenet liittyivät palveluun ja vastasivat tutkimuslupapyyntöihin eri aikoina, joten lähetin jokaiselle ryhmän jäsenelle hänen tilanteeseensa sopivan yksityisviestin. Tässä esitetyjen viestien lisäksi, mikäli vastauksia ei kuulunut, jäseniä muistutettiin vastausten antamisesta. Itse vastasin myös ryhmien jäsenten kysymyksiin ja tarkensin tarvittaessa tutkimukseni tarkoitusta.

Ryhmien jäsenille yhteisesti:

Hei kaikki Lopettajat! Minun olisi viimein aika esittäytyä. Olen Anun mainitsema graduntekijä, jonka tutkielman aineistona on teidän, suostumuksensa antaneiden, viestit. Kiitän teitä ja arvostan kirjoitteluanne! Toivon voimia ja tsemppiä teille kaikille! Annina

Yksityisviestinä, esimerkki 1:

Hei! Olet antanut suostumuksesi käyttää viestejäsä keskustelun kuvauksissa, yhteenvedoissa ja opinnäytetyössäni. Kysyisin vielä, saanko lainata joitain viestejäsä, kun esitän tulkintojani viesteistä. Anonymiteetti säilyy silti, enkä tuo esille edes nimimerkkejä. Tämä on tärkeää minulle, koska opinnäytetyössä tulee tehdä aineistoa näkyväksi. Pyytäisin sinua lähettämään vastauksen minulle: joko "VP Annina KYLLÄ" tai "VP Annina EI" sen mukaan, mitä vastaat. Annina

Olisin kiitollinen, jos vastaisit mahdollisimman pian ja viimeistään 9.7. Oikein hyvää kesää Sinulle ja voimia! Terveisin, Annina

Yksityisviestinä, esimerkki 2:

Hei! Voimapiirin kehittämiseksi on tarpeen tehdä yhteenvedoja ja tutkimuksia tekstiviesteistä. Itse olen palvelun ylläpidosta ja teen opinnäytetyöni Voimapiirin ryhmäviesteistä. Analysoin Voimapiiriä sen hyödyllisyyden näkökulmasta. Kysyisin: Saanko käyttää ryhmäviestejäsä osana aineistoani? Saanko tarvittaessa lainata joitain viestejäsä? Huolehdin siitä, että viestien lähettäjien tunnistetiedot pysyvät salassa. Ystävällisesti, Annina

Vastaisitko minulle mahdollisimman pian tai viimeistään keskiviikkona 23.7 yksityisviestillä (kirjoita viestin alkuun VP Annina). Vastaan mielelläni, jos sinulla on kysyttävää opinnäytetyöstäni. Ystävällisesti, Annina