

# Vertaistuki toimintaterapeuttiopiskelijoiden opiskelun aloittamisen tukena

Erja Korteoja  
Viivi Virtanen

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2015

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala





Tekijä(t) Korteoja, Erja Virtanen, Viivi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 13.10.2015
	Sivumäärä 41 + 3 liitettä	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Vertaistuki toimintaterapeuttiopiskelijoiden opiskelun aloittamisen tukena</b>		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Rutanen, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö		
Tiivistelmä <p>Korkeakouluopintojen aloittamiseen liittyy monia elämää muuttavia tekijöitä, jotka kuormittavat opiskelijan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Vertaistuella tiedetään olevan suuri merkitys elämänmuutostilanteissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa on järjestetty vertaistukeen perustuvaa Toivo-pienryhmätoimintaa vuodesta 2010. Toiminnan tavoitteena on tukea opiskelijoiden ammatillista kasvua sekä tarjota opiskelijoille vertaistukea koko heidän ensimmäisen syyslukukautensa ajan.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoiden kokemuksia vertaistukeen perustuvaan pienryhmätoimintaan osallistumisesta. Opinnäytetyössä selvitettiin narratiivisen tutkimusotteen avulla, kuinka ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat olivat kokeneet pienryhmätoimintaan osallistumisen edistävän opintojen alkua. Tutkimusaineistona oli 32 toimintaterapeuttiopiskelijan oppimispäiväkirjat pienryhmätoimintaan osallistumisesta.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että pienryhmätoimintaan osallistuminen opintojen alkuvaiheessa auttoi opiskelijoita orientoitumaan opiskeluun, omaan alaan, sekä luomaan sosiaalista verkostoa. Pienryhmiin osallistuminen antoi opiskelijoille vertaistukea sekä mahdollisuuden tarkastella itseään toimijana. Kokonaisuudessaan pienryhmätoiminta koettiin merkitykselliseksi opintojen alussa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) pienryhmät, vertaistuki, korkeakouluopiskelu, narratiivinen tutkimus		
Muut tiedot		



Author(s) Korteoja, Erja Virtanen, Viivi	Type of publication Bachelor's thesis	Date 13.10.2015
		Language of publication: Finnish
	41 + 3 appendix	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Peer support at the initial phase of occupational therapy studies</b>		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Tutor(s) Rutanen, Maaret		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences, School of Health and Social Studies		
Abstract <p>There are many life-changing factors that are associated with the start of academic studies. These changes can be a burden to the students' mental and physical wellbeing. It is known that peer support has a great significance in such life-changing events. The Occupational Therapy Programme of JAMK University of Applied Sciences has organised small group peer support, called "Toivo" – groups, for its students since 2010. The goal of these activities is to support the professional growth of the students and provide them peer support that would last through their first autumn semester.</p> <p>The goal of the thesis was to examine the experiences of first year occupational therapy students regarding their participation in the peer support groups. The narrative study approach was used to examine how participation in a small group had contributed to the starting of the studies. 32 learning diaries based on the small group experiences of the occupational therapy students formed the data of the study.</p> <p>According to the results, participating in a small group in the early stage of studies had helped the occupational therapy students to orientate to their studies and their own field and to form social connections. Participation had given the students peer support and an opportunity to view themselves as active agents. As a whole, the small group activities were found to be meaningful in the beginning of the studies.</p>		
Keywords/tags (subjects) small groups, peer support, academic studies, narrative analysis		
Miscellaneous		

# Sisällys

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Vertaistukea pienryhmästä .....</b>	<b>4</b>
2.1 Pienryhmä toimintaterapian näkökulmasta.....	6
2.2 Pienryhmätoiminta opiskeluiden tukena .....	7
<b>3 Toiminnan merkitys yksilön hyvinvointiin .....</b>	<b>9</b>
3.1 Yksilö .....	11
3.2 Ympäristö .....	12
3.3 Toiminta .....	13
<b>4 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....</b>	<b>14</b>
<b>5 Tutkimuksen toteutus .....</b>	<b>14</b>
5.1 Tutkimuksen lähtökohdat .....	15
5.2 Oppimispäiväkirjat tutkimusaineistona.....	16
5.3 Tutkimusmenetelmät .....	17
<b>6 Tutkimusaineiston analyysi .....</b>	<b>18</b>
<b>7 Tulokset .....</b>	<b>27</b>
7.1 Käsite itsestä .....	28
7.2 Pienryhmän merkitys opintojen alussa .....	29
7.2.1 Vertaistuki .....	29
7.2.2 Ymmärrys omasta alasta .....	30
7.2.3 Uudet ystävät .....	31
7.3 Käytännön toimintatapojen löytäminen .....	32
<b>8 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....</b>	<b>32</b>

<b>9 Pohdinta .....</b>	<b>35</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>40</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>42</b>
Liite 1. Kuvaus Toivo-toiminnasta pienryhmätoimintaan osallistuville Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.....	42
Liite 2. Tehtävänanto oppimispäiväkirjojen tiivistelmästä ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoille Jyväskylän ammattikorkeakoulun intrassa.....	44
Liite 3. Toimintaterapeuttiopiskelijan lupalomake tiivistelmän käyttämiseen .....	45

## Kuviot

Kuvio 1. Toimintaterapian kiinnostuksen kohteet CMOP-E:n mukaan (Polatajko, Townsend & Craik 2007).....	11
Kuvio 2. Aineiston analyysiprosessin eteneminen .....	20
Kuvio 3. Tutkimuksen määrälliset tulokset. ....	28

## Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki analyysirungosta tutkimuksen alussa.....	20
Taulukko 2. Esimerkit aineiston pelkistämisestä (yksilö). ....	21
Taulukko 3. Esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista (ympäristö).....	22
Taulukko 4. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä (toiminta). ....	24
Taulukko 5. Esimerkkejä aineiston ryhmittelystä. ....	25
Taulukko 6. Esimerkki aineiston analyysirungosta analyysin lopussa.....	26

# 1 Johdanto

Ammattikorkeakouluopintojen aloittamiseen voi liittyä paljon odotuksia, mutta myös jännitystä. Osa opiskelijoista muuttaa alkavien opintojensa perässä uuteen kaupunkiin, ja elämänmuutos voi olla suuri. Toiset opiskelijat joutuvat puolestaan sovittamaan täysipäiväisen koulunkäynnin kiireisen perhe-elämän rinnalle. Opintojen aloittaminen tuo paljon uutta opittavaa opiskelijan elämäntilanteesta huolimatta. Nämä näkemykset perustuvat omakohtaiseen kokemukseemme ammattikorkeakouluopintojen varrelta.

Vertaistuella on huomattu olevan suuri merkitys elämänmuutoksissa. Opintojen alkuun kuuluvat elämänmuutokset, kuten kotoa pois muuttaminen, henkilökohtaisten tottumusten muuttuminen, huono taloudellinen tilanne ja sosiaalisen verkoston muuttuminen ovat kaikki stressiä aiheuttavia tekijöitä, jotka kuormittavat opiskelijan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Kunttu 2004, 2914). Toisen samankaltaisessa muutoksessa olevan ihmisen tuki voi tuntua tällöin eteenpäin vievältä voimavaralta (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio & Lehtinen 2010, 18-19).

Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa järjestetään tutoropiskelijoiden ohjaamaa vertaistukeen ja toimintaterapian periaatteisiin pohjautuvaa pienryhmätoimintaa ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia opiskelijoiden kokemuksia näihin pienryhmiin osallistumisesta. Tuloksia voidaan hyödyntää yleisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön pienryhmätoiminnan kehittämistyössä, sillä käytännössä on ilmennyt, että pienryhmätoiminta ei ole toteutunut yhtä tuloksellisesti kaikissa koulutusohjelmissa.

Olemme itse osallistuneet pienryhmätoimintaan ensimmäisen vuoden opinnoissa, ja koimme saavamme pienryhmistä paljon vertaistukea opiskelun aloittamiseen. Koimme myös, että pienryhmätoiminta edisti oman ammatillisen kasvun alkua. Toisena opiskeluvuonnaamme ryhdyimme itse tutoreiksi, ja ohjasimme pienryhmiä ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoille. Positiiviset kokemukset sekä ryhmäläisen että ohjaajan

roolissa herättivät mielenkiintomme tutkimaan, kuinka ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat ovat yleisesti kokeneet toiminnan. Toimintaterapian näkökulmia pienryhmätoiminnassa tulee työmme kautta tiettäväksi myös muille aloille. Näitä näkökulmia ovat esimerkiksi itsestä oppiminen ryhmätoiminnan kautta tai vertaistuen saaminen ja antaminen ryhmässä. Lisäksi saamme itse työstämme tietoa vertaistuellisesta ryhmästä sekä ryhmän vaikutuksista yksilöön. Opinnäytetyöstä saamaamme tietoa voimme hyödyntää tulevassa ammatissamme esimerkiksi taustatietona toimintaterapiaryhmiä ohjatesamme tai suositellessamme pienryhmätoimintaa elämänmuutostilanteessa olevalle asiakkaalle.

Vertaisryhmätoimintaa on toteutettu sosiaali- ja terveystieteiden sekä kasvatustieteiden alalla. Esimerkiksi Verme on vertaisryhmämentoroinnin malli, joka on kehitetty opettajien ammatillisen kasvun tueksi. Toiminnan tavoitteena on tukea opettajien ammatillista kasvua ja työhyvinvointia opettajien siirtyessä työelämään. (Heikkinen ym. 2012, 11-12.) KerToi on myös vertaistukeen perustuva vertaisryhmätoiminnan malli, jonka tarkoituksena on edistää sosiaali- ja terveystieteiden alalla toimivien ammattilaisten työssä jaksamista (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjäla & Uitto 2007, 38-39). Pienryhmätoimintaan osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksista emme löytäneet aikaisempaa tutkimustietoa. Löytämämme vertaistutorointia käsittelevät tutkimukset lähestyvät asiaa eri näkökulmasta, kuten Hämeen ammattikorkeakoulun (2006) Laadukas vertaisohjaus -julkaisu. Julkaisu käsittelee vertaisohjauksen toteuttamista ammattikorkeakouluissa, mutta ei esittele vertaisryhmätoiminnasta saatuja tuloksia.

## **2 Vertaistukea pienryhmästä**

Vertaistuki perustuu ihmisen omakohtaiseen kokemukseen perustuvan tiedon jakamiseen toiselle samankaltaisessa tilanteessa olevalle tai samankaltaisen ongelman omaavalle ihmiselle tai ryhmälle ihmisiä. Vertaistuksessa korostuu tasa-arvoisuus sekä toisen

ihmisen kunnioittaminen vertaisena. (Holm ym. 2010, 16.) Humanistisesta näkökulmasta tarkasteltuna jokainen ihminen on samanarvoinen yksilöllisistä tekijöistä, kuten sosiaalisesta asemasta huolimatta (Heikkinen, Jokinen, Markkanen, Tynjävä 2012, 59). Näin ajateltuna jokainen ihminen voi toimia vertaisena toisilleen.

Vertaisuus käsitteenä tarkoittaa, että vertaisen osaaminen sekä tieto liittyen vertaistukitoiminnassa käsiteltyyn asiaan kuten sairastumisesta johtuvaan elämänmuutokseen on hankittu omakohtaisen kokemuksen kautta. Ammatillista tietoa, joka on hankittu koulutuksen kautta, voidaan pitää kokemustiedon vastakohtana. Ammatillista osaamista voidaan käyttää hyödyksi vertaistukitoiminnassa kokemukseen perustuvan tiedon rinnalla. Esimerkiksi sairaanhoitaja, jolla on tietoa rintasyövästä voi pitää rintasyövän sairastaneille naisille vertaistukiryhmää, vaikkei hän itse sitä sairastaisi. Riittää, että hänellä on ammatillista tietoa ryhmäläisiä yhdistävästä asiasta. (Holm ym. 2010, 12.)

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelee kokemusasiantuntijoita yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Kokemusasiantuntijat ovat henkilöitä, joilla on omakohtaisia kokemuksia sairauksista. He tietävät mitä sairastaminen on, ja mikä on auttanut heitä toipumisessa. Nämä asiantuntijat voivat auttaa muita samassa tilanteessa olevia ja antaa heille voimavaroja. (Koulutetut kokemusasiantuntijat ry 2013.)

Suomalaiset hakevat vertaistuesta yhteisöllisyyttä sekä apua oman identiteetin rakentamiseen. Vertaistuellalla nähdään olevan yhteiskunnallista merkitystä erityisesti elämänmuutos- sekä kriisitilanteissa. Sillä nähdään olevan myös ennaltaehkäisevä vaikutus, koska vertaistoiminnan on koettu vaikuttavan elämänlaatuun positiivisesti. On kuitenkin muistettava, että vertaistukitoiminta ja ammattiapu ovat eri asioita. (Holm ym. 2010, 11.)

Vertaistukiryhmässä käsitellään ryhmäläisiä yhdistävää ongelmaa, ja samankaltainen elämäntilanne auttaa ymmärtämään toisten osanottajien tunteita. Ryhmän jäsenet ovat toisilleen esimerkkejä haastavasta elämäntilanteesta selviytymisestä. Vuorollaan toisilleen auttaen ja apua saaden ryhmäläiset ovat tasavertaisia keskenään, eivätkä potilaita

tai asiakkaita kuten ammattilaisten kanssa asioidessa. Kokemus toisten auttamisesta lisää oman pätevyyden tunnetta ja itsetuntoa. Vertaisryhmässä jäsenet eivät ole passiivisia avun vastaanottajia vaan aktiivisia osallistujia omassa elämäntilanteesta selviytymisessä. (Holm ym. 2010, 18-19.)

## 2.1 Pienryhmä toimintaterapian näkökulmasta

Schwartzberg, Howe ja Barnes (2008, 4) määrittelevät ryhmän olevan perinteisesti kokonaisuus ihmisiä, jotka jakavat yhteisen tarkoituksen tai päämäärän. Nämä voidaan saavuttaa vain ryhmäläisten keskinäisellä dynaamisella vuorovaikutuksella ja yhteistyöllä. Jokainen ryhmä koostuu yksilöistä, joten jokainen ryhmä on erilainen kokonaisuus. Jokaisessa olemassa olevassa ryhmässä korostuu kuitenkin kaksi samaa ryhmälle tyypillistä ominaisuutta: työ tai tehtävä, joka suoritetaan ryhmän toiminnan aikana sekä ryhmäprosessi. Ryhmäprosessi kuvaa sitä, kuinka ryhmässä on toimittu, ja kuinka tavoitteet on saavutettu. (Schwartzberg ym. 2008, 4-5.)

Ryhmän jäsenet voivat hakeutua ja osallistua ryhmään vapaaehtoisesti. Ryhmään osallistuminen tapahtuu joskus myös ympäristön asettamien sääntöjen ja tavoitteiden takia. (Schwartzberg ym. 2008, 10-11.) Ryhmän tavoitteet voivat määräytyä ryhmän kesken, tai myös ryhmän ulkopuolisen kontekstin tai ilmapiirin vaikutuksesta. Ryhmän yhteisen tavoitteen lisäksi ryhmäläisillä on myös henkilökohtaiset tavoitteet. Jos henkilökohtaiset ja yhteiset tavoitteet ovat yhteensopivat, ryhmä toimii tehokkaasti tavoitteiden saavuttamiseksi. (Schwartzberg ym. 2008, 11-12.) Tarkoituksenmukaisella toiminnalla ryhmässä täytetään näitä ryhmän jäsenten henkilökohtaisia tavoitteita (Schwartzberg ym. 2008, 84-85).

Toiminnallisissa suljetuissa ryhmissä luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen on tehokasta, ja niiden jäsenet pysyvät samoina läpi ryhmäprosessin (Schwartzberg ym. 2008, 9-10). Toiminnan strukturoimisella ja ryhmän säännöillä luodaan ryhmään turvallinen ja

luottamuksellinen ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenet voivat harjoitella toimimaan ryhmän käytänteiden mukaisesti. Tällöin ryhmädynamiikka ja ryhmän jäsenten roolit ryhmässä pääsevät kehittymään. (Schwartzberg ym. 2008, 27.)

Toiminnallisissa ryhmissä osallistujat saavat vertaistukea samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ihmisiltä. Ryhmässä keskustellessa jäsenet huomaavat, etteivät ole yksin ongelmansa kanssa. Muiden ihmisten tarinoiden kuuleminen voi helpottaa omaa oloa ja niistä voi saada myös vinkkejä selviytymiseen haasteellisissa elämäntilanteissa. Toisaalta ryhmän jäsenenä saa mahdollisuuden auttaa muita ryhmäläisiä ja näin tuntee itsensä merkityksellisesti. Ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön oppia itsestä ja muista ryhmän jäsenenä. Ryhmässä pääsee opettelemaan uusia taitoja, kuten sosiaalisia taitoja, joita tarvitsee myös kotona, töissä ja opiskellessa. Sosiaalisten taitojen oppimisen kautta voi oppia myös uusia käyttäytymismalleja esimerkiksi riitatilanteisiin. Ryhmässä yksilöllä on mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja tulla kuulluksi turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. (Schwartzberg ym. 2008, 29.)

## **2.2 Pienryhmätoiminta opiskeluiden tukena**

Janhonen & Vanhanen-Nuutinen (2005, 16-17) pohtivat oppimista ja ammatillista kasvua sosiaali- ja terveysalalla. He määrittelevät asiantuntijuuden olevan jatkuvaa kasvua ja kehittymistä läpi elämän. Ammattitaito ja itsen kehittäminen lisääntyy jatkuvan opiskelun tuloksena, mutta alalla asiantuntijuuteen kehittyminen ei tapahdu yksin vaan yhteistyössä sekä verkostoitumalla muiden ammattilaisten kanssa. Yhteistyötaidot ovat merkittävässä roolissa osana sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden ammattitaitoa. Myös työn asiakaslähtöisyys tuo omat vaateensa ammattilaisten yhteistyötaitoille.

Yhteistyötaitojen sekä ammattitaidon kehittyminen on mahdollista esimerkiksi käsittelemällä omaa ammatillisuutta vertaisryhmän kanssa (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen

2005, 16-17). Vertaisryhmässä asiantuntijuuden oppiminen tapahtuu yhteisöllisenä oppimisena vahvistaen yksilön oppimista. Yksilö tuo myös aina oman panoksensa yhteisön oppimiseen. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 31.)

Annamalai, Manivel ja Palanisamy (2015, 18, 20) tutkivat pienryhmäopiskelun positiivisia vaikutuksia Chennain yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa Intiassa. Pienryhmäopiskeluun osallistuneet opiskelijat olivat ensimmäisen vuoden lääketieteen opiskelijoita. Opiskelu tapahtui 15 hengen ryhmissä, joissa oppiminen perustui luennoinnin lisäksi opiskelijoiden väliselle keskustelulle. Tutkimus osoitti, että pienryhmät tarjosivat opiskelijoille mahdollisuuden puhua vapaammin muiden edessä. He saivat myös palautetta muilta opiskelijoilta sekä opettajalta heti ryhmätilanteessa. Opiskelijat kokivat pienryhmät interaktiivisiksi ja innovatiivisiksi. He kokivat myös kykynsä kommunikoida muiden kanssa parantuneen ryhmiin osallistumisen myötä.

Lifestyle Redesign on The University of South Californian (USC) kehittämä toimintaterapiainterventio (Mandel ym. 1999, 1). Intervention tarkoituksena oli vahvistaa ikääntyneiden itsenäisyyttä arjessa, sekä edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan (Mandel ym. 1999, 26). Lifestyle Redesign syntyi USC:n The Well Elderly Program -ohjelman pohjalta. Ohjelmassa USC:n tutkijat toteuttivat satunnaiskontrolloidun tutkimuksen, jossa suunniteltiin ennaltaehkäisevä toimintaterapiainterventio parantamaan ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Jackson, Carlson, Mandel, Zemke & Clark 1998, 326-327.) Tutkimuksen tekijät totesivat, että ratkaisukeskeinen sekä ennaltaehkäisevä toimintaterapia parantaa itsenäisesti asuvien ikääntyneiden kokonaisvaltaista terveyttä (Mandel ym. 1999, xi). The Well Elderly -ohjelmaan osallistuneet ikääntyneet oppivat valitsemaan toimintoja aiempaa tarkoituksenmukaisemmin, sillä he oppivat tunnistamaan erilaisten toimintojen merkityksiä itselleen (Dieterle 2014, 382).

Yhdeksän kuukauden intervention lisäksi University of South California toteutti myöhemmin myös puolen vuoden mittaisen toimintaterapiaintervention 460 ikääntyneelle osallistujalle. Interventio sisälsi kahden tunnin mittaisia ryhmätapaamisia viikoittain sekä jopa kymmenen yksilöterapiatapaamista per osallistuja. Myös lyhemmästä interventios-

ta saatiin samankaltaisia tuloksia kuin sitä edeltäneestä tutkimuksesta. (Clark, Jackson, Carlson, Chou, Cherry, Jordan-Marsh, Knight, Mandel, Blanchard, Granger, Wilcox, Lai, White, Hay, Lam, Marterella & Azen 2011, 782, 783.) University of South California järjestää Lifestyle Redesigniin perustuvaa elämäntapavalmennusta myös opiskelijoilleen. Valmennukseen voi ilmoittautua, mikäli haluaa esimerkiksi lopettaa tupakoinnin, apua stressinhallintaan tai apua opiskelijaelämään sopeutumisessa. (USC, n.d.)

University of South California toteutti opiskelijoilleen kurssin, jonka teemana oli toiminnallinen itseanalyysi. Kurssilla opiskelijat tarkastelivat omaa toimijuuttaan, kuinka toimiminen lapsuudessa on muotoillut heidän aikuista minäänsä, sekä kuinka he voivat edesauttaa omaa hyvinvointiaan erilaisella toiminnalla. Opiskelijat oppivat kiinnittämään huomiota sellaisten arjen toimintojen valintaan, jotka auttoivat parantamaan heidän hyvinvointiaan. Kurssin jälkeen opiskelijat osasivat myös suunnitella jokapäiväisiä toimintojaan niin, että ne edesauttoivat henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista. (Mandel ym. 1999, 3.)

### **3 Toiminnan merkitys yksilön hyvinvointiin**

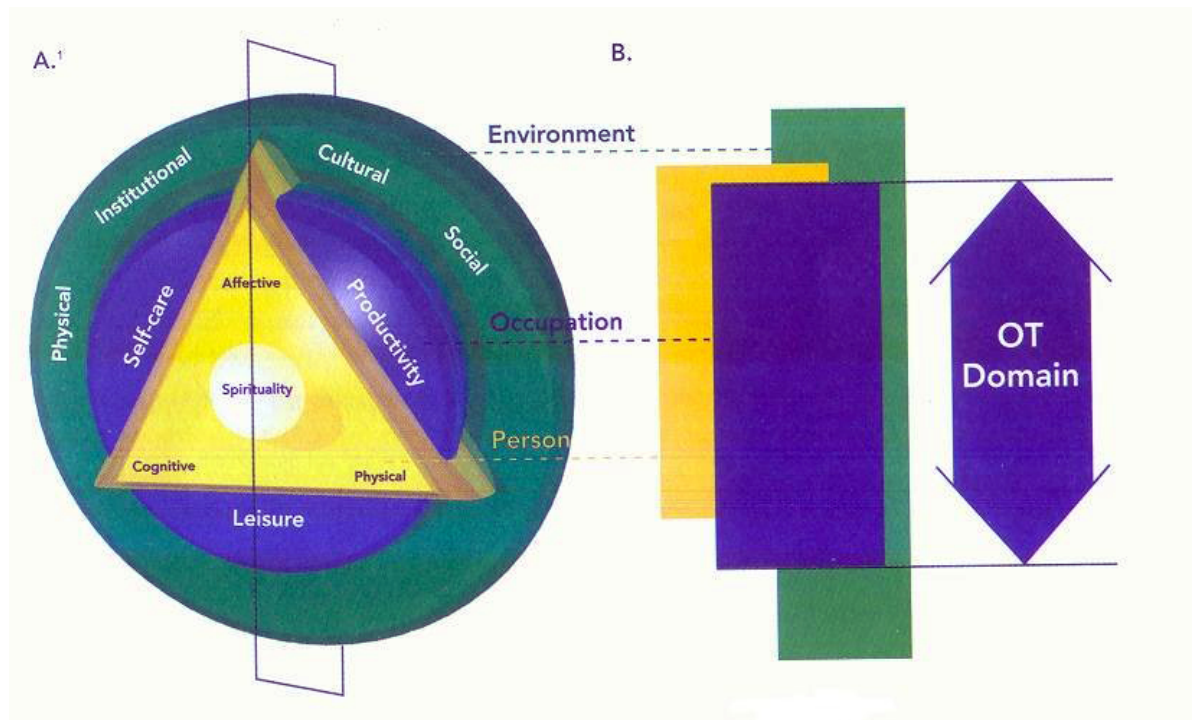
Toimintaterapian ytimenä voidaan pitää tuottavaa ja merkityksellistä toimintaa. Toiminnasta tulee merkityksellistä ja toimintakykyä edistävää silloin, kun siitä tehdään asiakkaan toiveiden mukaista. Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa henkilön osallistuminen merkitykselliseen ja tyydyttävään toimintaan. Tästä syystä toimintaterapeuttien voidaan katsoa olevan elämäntyylin uudelleensuunnittelijoita (lifestyle redesigners). (Mandel, Jackson, Zemke, Nelson, & Clark 1999, 1.)

Lifestyle Redesign sisältää neljä keskeistä ydinajatuksia. Ensimmäisen ydinajatuksen mukaan toiminta voi saada aikaan useita positiivisia muutoksia yhtä aikaa. Toisena ydinajatuksena on mahdollisuus oppia toiminnallista itseanalyysia. Kolmannen ydinajatuksen

mukaan toimijan on mahdollista oppia löytämään monista aktiviteeteista itselleen käytökelpoisimmat toiminnot. Neljäntenä ydinajatuksena nähdään toiminnan voima sysätä ihmisiä eteenpäin heidän elämässään. Esimerkiksi uuden perspektiivin saaminen toiselta voi edesauttaa toimijan positiivista muutosta. (Mandel ym. 1999, 30-31.)

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) kuvaa yksilön, ympäristön ja toiminnan välistä vuorovaikutusta. Mallissa ihminen yhdistyy ympäristöön, ja toiminta syntyy yksilön ja ympäristön keskinäisestä vuorovaikutuksesta. CMOP-E korostaa erityisesti toimintaa ja sen merkitystä. (Townsend & Polatajko 2007, 27-28.) Yksilö nähdään kuitenkin mallin keskipisteenä (Townsend, Stanton, Law, Polatajko, Baptiste, Thompson-Franson, Kramer, Swedlove, Brintnell & Campanile 1997, 33).

CMOP-E esitetään kolmiulotteisena kuviona, jossa yksilöön liittyy kolme, toiminnassa kolme ja ympäristössä neljä osa-aluetta (Townsend ym. 2007, 28). Mallin mukaan yksilöön liittyy aina hengellinen, fyysinen, kognitiivinen ja tunnepitoinen osa-alue. Ympäristö jaetaan sosiaaliseen, kulttuuriseen, institutionaaliseen ja fyysiseen. Tuottavuus, itsestä huolehtiminen ja lepo ovat puolestaan toiminnan osa-alueita. (Townsend ym. 2007, 30.



Kuvio 1. Toimintaterapian kiinnostuksen kohteet CMOP-E:n mukaan (Polatajko, Townsend & Craik 2007).

### 3.1 Yksilö

Toimintaterapiassa jokaisen ihmisen nähdään olevan arvokas yksilö riippumatta iästä, toimintakyvystä tai sosiaalisesta tilanteesta. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli esittelee yksilön olevan kokonaisuus, joka koostuu henkisyudesta, sosiaalisista ja kulttuurista kokemuksista sekä toiminnallisista valmiuksista. (Townsend ym. 1997, 41-42.)

Henkisyys nähdään mallissa keskeisenä tekijänä. Se muodostuu ihmisen arvoista, uskomuksista ja tavoitteista. Henkisyys kuvaa ihmisen ydintä ja ilmenee ihmisen toiminnassa tahdon, itseohjautuvuuden sekä motivaation kautta. Henkisyys ohjaa yksilöä hänen va-

lintoihinsa ja näin määrittää sen mitä elämässä koetaan merkityksellisenä. (Townsend ym. 1997, 42-43.)

Sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset ovat yksilölle merkittäviä tapahtumia jokapäiväisessä elämässä. Ne yhdistävät yksilöä muihin ympärillä oleviin ihmisiin ja tuovat sisältöä elämään. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat yksilön kokemukseen esimerkiksi hänen perheestään ja koulutuksestaan. (Townsend ym. 1997, 43.)

Toiminnalliset valmiudet muodostuvat affektiivisuudesta, kognitiivisuudesta ja fyysisestä suorittamisesta. Affektiiviset valmiudet muodostuvat sosiaalisista ja emotionaalisista tekijöistä ja siihen sisältyy sekä yksilön sisäiset, että ihmisten väliset tekijät. Kognitiiviset valmiudet koostuvat kognitiivisista ja älyllisistä tekijöistä, joihin kuuluu esimerkiksi havaitseminen, muisti, keskittyminen, ymmärtäminen ja päättelykyky. Fyysisillä valmiuksilla puolestaan tarkoitetaan sensorisia, motorisia ja sensomotorisia valmiuksia. Toiminnallisten valmiuksien eri osa-alueet vaikuttavat kaikki toisiinsa, ja siksi on hyvä muistaa, että niitä ei voi tarkastella yksittäisinä kokonaisuuksina. (Townsend ym. 1997, 43-44.)

Mandelin ym. (1999, 30) mukaan yksilö voi tehdä toiminnallista itseanalyysia. Toiminnallisessa itseanalyysissa tehdään havaintoja itsestä toimijana. Tavoitteena on tiedostaa toimintoja, jotka ovat itselleen mielekkäimpiä. Toiminnallisen itseanalyysin kautta voidaan tarkastella, minkä toimintojen suorittamisessa esiintyy puutteita tai haasteita. Sen avulla voidaan myös tunnistaa omia pelkoja tai fyysisiä rajoitteita, jotka haittaavat jokapäiväistä toimintaa. Kun nämä rajoitteet on tunnistettu, pystytään määrittämään pieniä vaiheita toiminnassa, joita seuraamalla arjen haasteet voidaan voittaa. Lifestyle Re-design -toimintaterapiainterventiossa havaittiin, että osallistujien käsitykset omasta pysyvyydestään toiminnallisen itseanalyysin jälkeen muuttuivat optimistisemmiksi.

## **3.2 Ympäristö**

Ympäristö on paikka, jossa toimintaa esiintyy. Mallissa ympäristön käsite muodostuu kulttuurisesta, institutionaalisesta, fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Fyysinen ympäristö käsittää rakennetun ja luonnonmukaisen ympäristön. Sosiaalinen ympäristö kattaa erilaiset ryhmät, kuten kouluuyhteisön, työyhteisön ja perheen. (Townsend ym. 1997, 44.)

Kulttuurinen ympäristö rakentuu yksilön etnisestä taustasta, sukupuolesta ja iästä sekä erilaisten ryhmien kuten työyhteisön arvoista ja etiikasta. Institutionaalinen ympäristö taas koostuu yhteiskunnan rakenteista kuten koulujärjestelmästä, oikeus-, talous- ja poliittisesta järjestelmästä, sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmästä, politiikasta, sekä esimerkiksi työpaikan tai koulun ohjaavista säännöistä ja käytänteistä. (Townsend ym. 1997, 46.)

Ympäristö voidaan määritellä tilanteina ja esiintymisympäristöjä yksilön ulkopuolella (Townsend ym. 1997, 44). Se vaikuttaa aina toimintaan ja ihmisen toiminta yksilönä tai ryhmänä vaikuttaa ympäristöön. Ympäristö voi muuttua, ja ympäristö voi myös vaikuttaa toimintaan sitä edesauttavasti tai rajoittavasti. (Townsend ym. 1997, 45.)

### **3.3 Toiminta**

Toimintaterapian näkökulmasta toiminnan ajatellaan olevan ihmiselle välttämätön perustarve. Näin ajateltuna jokaisella yksilöllä pitäisi olla elämässään merkityksellistä sekä mielekästä toimintaa. (Townsend ym. 1997, 35.) CMOP-E -mallissa toiminnan tarkoitus jaetaan vapaa-ajan, tuottavuuden sekä itsestä huolehtimisen osa-alueisiin (Townsend ym. 1997, 36).

Vapaa-aikaan kuuluvat toiminnot tuottavat ihmiselle nautintoa. Näihin kuuluvat sosiaalinen kanssakäyminen, luovat toiminnot ja harrastukset. Tuottavuuteen liittyvät toimin-

not edistävät ihmisen sosiaalista pääomaa sekä taloudellista toimeentuloa. Aikuisilla tuottaviksi toiminnoiksi katsotaan kuuluvan esimerkiksi työt ja kotityöt kun taas lapsilla tuottavuuden toimintoja ovat leikki ja opiskelu. Itsestä huolehtimiseen liittyy taas henkilökohtaisten asioiden hoitamisen lisäksi velvollisuuksien hoitaminen sekä oman tilan ja ajankäytön organisoiminen. (Townsend ym. 1997, 37.)

## **4 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella pienryhmätoimintaan osallistuneiden ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoiden kokemuksia vertaistukeen perustuvaan pienryhmätoimintaan osallistumisesta ensimmäisen opiskeluvuoden aikana.

Opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat olivat kokeneet pienryhmätoimintaan osallistumisen edistävän opintojen alkua.

## **5 Tutkimuksen toteutus**

Saimme aihe-ehdotuksen opinnäytetyöllemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksiköltä keväällä 2014. Pienryhmätoiminnasta haluttiin tehdä tutkimus, jotta sen hyötyjä saataisiin tehtyä näkyviksi, ja sitä päästäisiin kehittämään toimintaterapian koulutusohjelmassa sekä mahdollisesti myös muilla aloilla Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä. Ensimmäinen alustava palaveri opinnäytetyön tekemisestä pidettiin joulukuussa 2014, ja lopullinen aiheidea päätettiin tammikuussa 2015.

## 5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kaikissa koulutusohjelmissa toteutetaan pienryhmätoimintaa yhden opintopisteen verran. Toiminta on osana ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kolmen opintopisteen laajuista Osaajana kehittyminen -opintojaksoa. Pienryhmätoimintaa ohjaavat Jyväskylän ammattikorkeakoulun oppilaskunnan tutorkoulutuksen käyneet tutoropiskelijat, jotka toteuttavat pienryhmätapaamiset ryhmän ohjaamiseen liittyvän opintojakson puitteissa.

Toimintaterapian koulutusohjelmassa pienryhmätoiminta on toteutunut vuodesta 2010 alkaen. Toimintaa toteutetaan muita koulutusohjelmia laajemmin, sillä sitä on integroitu kahden opintopisteen verran myös osaksi harjoittelua. Myös pienryhmiä ohjaavat toimintaterapian tutorohjaajat toteuttavat pienryhmätoimintaa laajemmin, ja osa työstä kohdennetaan Ryhmät toimintaterapiassa -opintojakson käytännön toteutukseen.

Pienryhmätoiminnan nimi on lyhenne sanoista "toiminnan voima". Toivo-toiminnan tavoitteena on tukea opiskelijan kehittymistä kohti oman alan osaamista sekä tarjota opiskelijalle koko syksyn kestävä ryhmäprosessi. Ryhmissä työskentely pohjautuu Lifestyle Redesign -ohjelmaan. Toiminnan periaatteet on kuvattu liitteessä 1. Jokaiseen pienryhmään kuuluu noin seitsemän opiskelijaa, ja jokaisella ryhmällä on oma vertaisohjaaja. Vertaisohjaajina toimivat mahdollisuuksien mukaan toimintaterapian tutoropiskelijat, jotka ovat käyneet tutorkoulutuksen. Joinakin vuosina tutoropiskelijoita ei ole ollut riittävästi. Tällöin vertaisohjaajiksi on valittu ryhmänohjausosaamista omaavia toisen tai kolmannen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoita. Varsinaisista vertaistutorointiin liittyvistä asioista vastaavat kuitenkin tutoropiskelijat. Toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa vertaisohjaajia ohjaa toimintaterapian opettaja.

Ensimmäisen pienryhmätapaamisen teemana oli ryhmätoimintaan orientoituminen ja ryhmäytyminen. Tapaamisen jälkeen opiskelijoita pyydettiin laatimaan henkilökohtaiset tavoitteet opiskeluun sekä ammatilliseen kasvuun liittyen. Näin jokaisen henkilökohtai-

set tavoitteet huomioitiin Toivo-toiminnan tavoitteessa tukea opiskelijoita opintojen alkuvaiheessa. Ryhmässä käsiteltävien teemojen valinnassa ja ryhmäkertojen suunnittelussa toimintaterapian opettaja sekä tutorohjaajat hyödynsivät tietoa opiskelijoiden keskuudesta nousseista tarpeista. Nämä tarpeet saatiin selville opiskelijoiden laatimista henkilökohtaisista tavoitteista ensimmäistä lukuvuotta koskien. Yleisimpiä teemoja Toivo-toiminnassa ovat vuosien varrella olleet muun muassa ajankäyttö, stressinhallinta sekä oppimistyyli.

## **5.2 Oppimispäiväkirjat tutkimusaineistona**

Tutkimusaineistoa voidaan laatia kerrontana, jolloin puhutaan narratiivisesta tutkimusaineistosta. Esimerkiksi vapaat kirjalliset vastaukset kuuluvat narratiiviseen aineistotyyppiin. (Aaltola & Valli 2007, 147.) Toimintaterapian opiskelijat kirjoittivat oppimispäiväkirjaa pienryhmäkokemuksistaan koko pienryhmätoiminnan ajan. Toiminnan päättyessä opiskelijat palauttivat tiivistelmän oppimispäiväkirjasta toimintaa ohjaavalle toimintaterapian opettajalle. Tutkimusaineistomme koostui näistä oppimispäiväkirjojen tiivistelmästä, joihin opiskelijat olivat saaneet tehtävänannon Toivo-ryhmien alkaessa (liite 2).

Pienryhmätoimintaan osallistui 34 opiskelijaa, joista 33 antoi luvan oppimispäiväkirjan tutkimiseen. Luvan antaneiden joukosta löytyi 32 oppimispäiväkirjaa, jotka muodostivat tutkimusaineiston. Rakensimme tutkimusaineistomme vain sellaisten opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista, jotka antoivat kirjallisen suostumuksen niiden käyttöön (liite 3). Tutkimuksessa opiskelijoiden itsemääräämisoikeutta pyrittiin kunnioittamaan antamalla heille päätösvalta siitä, haluavatko he olla osallisena tutkimuksessa (Kuula 2011, 61).

Ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista esitestasimme tutkimuskysymyksen. Esitestauksen suoritimme toukokuussa 2015. Esitestausta varten saimme neljältä aiempina vuosina pienryhmätoimintaan osallistuneilta opiskelijoilta oppimispäiväkirjamateriaalit heidän omista ensimmäisen opiskeluvuoden pienryhmäkokemuksistaan. Analysoimme

materiaalin, ja tarkastelimme yleisimpiä teksteistä esiin nousseita teemoja, joiden katsoimme olevan opintojen alkua edistäviä tekijöitä. Esitestauksen jälkeen tarkensimme tutkimuskysymystämme käytännön toteutusta varten.

Alkukesästä 2015 haimme tutkimuslupaa oppimispäiväkirjojen tiivistelmien käyttöön tutkimusaineistona Jyväskylän ammattikorkeakoululta sen määrittelemien käytänteiden mukaisesti, sillä Toivo-pienryhmätoiminta on toteutunut osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun opintoja. Opinnäytetyömme suunnitelmamme hyväksyttiin kesäkuussa 2015, minkä jälkeen aineisto luovutettiin analysoitavaksemme. Kesällä 2015 analysoimme aineiston ja syksyn 2015 aikana raportoimme analyysin tulokset.

### 5.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimusmenetelmä, sillä halusimme tutkia sekä raportoida opiskelijoiden omia kokemuksia pienryhmätoimintaan osallistumisesta. Käytettävissä oleva tutkimusaineisto oli kuitenkin niin laaja, että se tarjosi meille myös määrällistä tietoa. Tavanomaisesta laadullisesta tutkimuksesta poiketen narratiivisen tutkimuksen avulla huomio kohdistetaan kertomuksen kirjoittajan merkitykselliseksi kokemiin asioihin (Aaltola & Valli 2007, 155). Narratiivinen lähestymistapa toimii tutkimuksissa kertomuksista esiin nousevan tiedon muodostajana (Aaltola & Valli 2007, 142). Narratiiveja tutkittaessa kertomus luokitellaan esimerkiksi kategorioiden ja tapaustyyppien avulla. Narratiivisesta tutkimusaineistosta voidaan koota uusi kertomus, jolla tuodaan esiin tärkeimmät teemat aineistosta. (Aaltola & Valli 2007, 148.) Tutkijan on otettava huomioon, että narratiivisella tutkimusmenetelmällä ei saada välttämättä kuvaa tapahtumien ”oikeasta” luonteesta, sillä analyysi perustuu aineiston kirjoittajan omien kokemusten tarkasteluun. (Roller & Lavrakas 2015, 299.)

Tutkimusotteemme oli pääasiassa laadullinen. Käytettävissä oleva tutkimusaineisto oli

kuitenkin niin laaja, että se tarjosi meille myös määrällistä tietoa, sillä useammasta tutkittavasta oppimispäiväkirjasta löytyi samat kokemukset. Koska aineistomme oli laaja ja useassa oppimispäiväkirjassa oli samat kokemukset, tarkastelimme myös kuinka monessa päiväkirjassa aineistosta nousseet teemat esiintyivät. Laadullisen tutkimuksen on oltava kokonaisvaltaista, ja tapahtumia on tarkasteltava mahdollisimman laajasti (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 164). Tutkimusaineisto on koottava aidoissa, luonnollisissa tilanteissa. Tiedonkeruun välineenä käytetään ihmistä, ja tutkija käyttää esimerkiksi keskustelua sekä tekemiään havaintoja tutkimustulosten pohjana. Tutkijan on käytettävä keinoja, joiden avulla tutkittavien näkemykset ja mielipiteet tulevat esiin. Laadullisen tutkimuksen etiikkaan kuuluu, että tutkittavat tapaukset ovat ainetlaatuista, ja tutkimusaineistoa tulkitaan tätä ajatusta seuraten. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Määrällisessä tutkimuksessa puolestaan mitataan erilaisten tekijöiden välisiä suhteita sekä määriä. Määrällisen tutkimuksen toteuttaminen edellyttää, että tutkittavaa tekijää voidaan mitata. (Kananen 2014, 137.)

## 6 Tutkimusaineiston analyysi

Tuomen ja Sarajärven (2009, 103, 106) mukaan sisällönanalyysimenetelmää käytetään, kun tutkittavan aineiston tulokset halutaan tiivistettyyn muotoon. Tämä menetelmä auttaa kuitenkin vain järjestämään aineiston johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi on aina tekstianalyysiä, ja tutkittavan aineiston sisältöä pyritään kuvaamaan sanallisesti. (Tuomi ym. 2009, 103, 104, 106.) Myös narratiivinen sisällönanalyysi auttaa järjestämään tutkittavaa aineistoa, sillä narratiivista sisällönanalyysia voidaan tehdä kategorisesti. Tällöin tutkimusaineiston jokainen kertomus jaetaan osiin, ja jaotellut osat yhdistetään tiettyjen kategorioiden alle niistä esiin tulleiden teemojen mukaisesti. Kategorisen jaottelun jälkeen katkelmia voidaan vertailla järjestelmällisesti, ja etsiä narratiivien joukosta yleisimpiä ilmenneitä käsitteitä. (Kaasila, Rajala & Nurmi 2008, 46.)

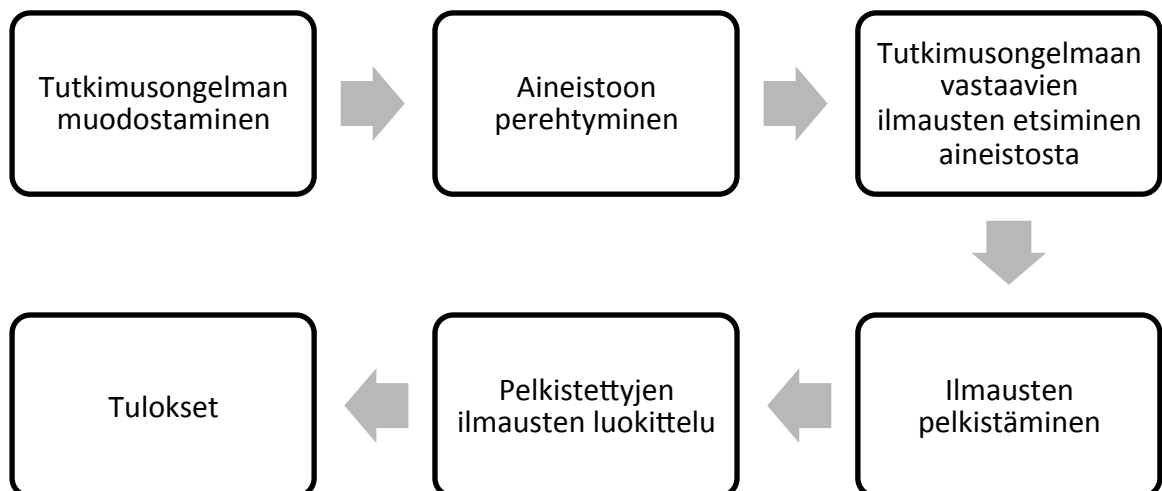
Teorialähtöisen sisällönanalyysin mallista puhutaan, kun sisällönanalyysia ohjaa valmis aikaisempaan tietoon perustuva malli tai kehys. Tällöin tutkimuksen pohjana käytetään jotain tiettyä teoriaa tai mallia, jonka peruseriaatteet täytyy esitellä tutkimuksessa. Valittu malli ohjaa tutkijoita tutkimuskysymysten ja tutkimuksen kiinnostavien käsitteiden määrittelemisessä sekä tutkimustuloksen raportoimisessa. (Tuomi ym. 2009, 97.)

Toteutimme aineiston analyysin teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Tutkimuksen analyysirunko (taulukko 1) rakentui kanadalaisen toimintaterapian ajattelumallin (CMOP-E) kolmesta kulmakivistä, jotka ovat yksilö, ympäristö ja toiminta, sillä halusimme lähestyä asiaa toimintaterapian näkökulmasta. Analyysirunkomme oli kuitenkin hyvin väljä, joten sen sisälle muodostui alaluokkia induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin periaatteita noudattaen. Tutkimme yksilön, ympäristön ja toiminnan näkökulmasta, kuinka pienryhmätoimintaan osallistumisen oli koettu edistävän opintojen alkua. Lisäksi tutkimustamme ohjasi Lifestyle Redesignin neljä ydinajatusta sekä aikaisemmin tutkittu tieto vertais-  
tuesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.)

Taulukko 1. Esimerkki analyysirungosta tutkimuksen alussa.

<b>Tutkimusongelma</b>	Miten ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat ovat kokeneet pienryhmätoiminnan edistäneen opintojen alkua?		
<b>Pääluokka</b>	Yksilö	Ympäristö	Toiminta
<b>Alaluokka</b>			

Aluksi kävimme aineiston läpi useaan kertaan ja etsimme aineistosta kaikki ilmaukset, joissa opiskelijat kertoivat pienryhmätoiminnan edistäneen opintoja. Keskityimme etsimään analyysirungon mukaisesti ilmauksia, joissa kuvailtiin vertaistoiminnan vaikutuksia yksilöön (yksilö), ympäristön eli ryhmän vaikutuksia yksilöön (ympäristö) tai kuvailua toiminnasta (toiminta). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114.) Yksilöön, ympäristön ja toimintaan liittyvät ilmaukset korostettiin eri värein, jotta havaitsimme ne helpommin lukiesamme aineistoa läpi aina uudelleen. Kuvailemme analyysiprosessin etenemistä kuviossa 2.



Kuvio 2. Aineiston analyysiprosessin eteneminen.

Analyysiprosessi jatkui laadullisen sisällönanalyysin perinteitä noudattaen aineistosta löytyneiden ilmauksien pelkistämällä eli redusoimisella. Pelkistämisessä käytimme apuna erilaisia värikoodeja korostamaan tutkimuksen kannalta olennaisia ilmauksia aineistossa. Poimimme aineistosta analyysirungon mukaisesti ilmauksia, joissa opiskelijat olivat kokeneet pienryhmätoiminnan edistävän opintojensa alkua. Esittelemme aineiston alkuperäisten ilmauksien pelkistämistä taulukoissa 2, 3 ja 4. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Taulukko 2. Esimerkit aineiston pelkistämisestä (yksilö).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Toivo-tapaamiset opettivat tutkiskelemaan itseäni"	Havainnot itsestäni toimijana
"Oman motivaation pohdiskelu oli mielestäni ajankohtaista ja hyödyllistä, koska sitä pohtiesani tajusin, että oma motivaationi kumpuaa innosta oppia uutta omasta alasta ja ennen kaikkea tulla päteväksi ja ammattitaitoiseksi toimintaterapeutiksi."	Havainnot opiskelumotivaatiosta
"Koin usein olevani hieman ulkopuolinen -- nyt vasta huomasin, kuinka se on vaikuttanut ryhmäkokemuksiini ja käyttäytymiseeni muissa elämän vaiheissa."	Havainnot omista heikkouksista
"Tapaamisemme ovat toimineet myös itsetutkiskelun välineenä, ja tärkeä huomio onkin tulevana	Havainnot omista vahvuuksista

terapeuttina tiedostaa omat voimavarat ja vahvuudet”	
“Havaitsin, että aikaisempiin ryhmäkokemuksiini verrattuna Toivo-ryhmässä minulla oli erilainen roolini. Pienemmässä ja tiiviimmässä ryhmässä tiimiytyminen tapahtui todella nopeasti ja luottamus tiimitovereihin oli täydellinen. Toivo:ssa uskalsi tuoda esiin todelliset mielipiteensä ja tunteensa ja niiden käsittely muiden kanssa oli voimaannuttavaa.”	Havainnot itsestä ryhmän jäsenenä
“Teimme oppimistyylytestin, jonka tulos oli nyt kinesteettinen. Ymmärsin uutta: kyse ei olekaan siitä, että muistan, millä värillä muistiinpanot näkyvät vaan muistan, millä värillä olen ne kirjoittanut. Siinä on ero - näkeminen ja tekeminen”	Havainnot omista oppimistavoista

Taulukko 3. Esimerkkejä pelkistetyistä ilmauksista (ympäristö).

<b>Alkuperäisilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>
“Keskellämme vallitsi keskinäinen luottamus, tuki ja yksilöllisyys. Ryhmämme toimi upeana vertaisryhmänä ja tunteet saivat jyllätä itkusta nauruun. Sain toivo-tapaamisista erittäin paljon voimaa ja tukea opiskeluun.”	Ryhmästä sai vertaistukea

<p>“Itse aina kovasti odotin toivo-tapaamisia, koska siellä pystyi jakamaan ajatuksia koulusta ja opiskelusta ja myös kysymään asioita, jotka olivat jääneet askarruttamaan.”</p>	<p>Ryhmästä sai tietoa opintojen alussa askaruttaviin kysymyksiin</p>
<p>“Koen, että sain Toivo-ryhmässä olla oma itseni ja samalla sain paljon tukea ja tietoa muilta ryhmän jäseniltä.”</p>	<p>Ryhmästä sai tukea opintoihin</p>
<p>“Toivo-ryhmä toimi itselleni merkittävänä voimavarana alkuopintojen ajan.”</p>	<p>Ryhmä toimi voimavarana opintojen alussa</p>
<p>“Koin kaikki tapaamiset erittäin tärkeinä ja hyödyllisinä. Mielestäni oli tärkeää päästä puhumaan omista kokemuksista muille vastaavassa tilanteessa oleville ja jakamaan heidän kanssaan erilaisia ajattelu- ja asioiden käsittelytapoja.”</p>	<p>Ryhmä oli tärkeä opiskelujen alussa</p>
<p>“Ryhmän kautta olen myös sitonut hienoja ystävyyssuhteita.”</p>	<p>Ryhmästä sai uusia ystäviä</p>
<p>“Oli hyvä, että omassa elämässä stressaavia tekijöitä sai kertoa ääneen toisille ja saada vertaistukea. Tällä kertaa todella koin, että ryhmä oli myös terapeutti. Ryhmästä enemmän kirjassa kerrotaan, että ryhmä voi olla terapeutti ja hoitava, vaikka se ei ole ryhmän eikä ryhmänohjaajan varsinainen tehtävä.”</p>	<p>Ryhmä oli terapeutti</p>

“Oli mukavaa miettiä, miten paljon enemmän tietämystä toimintaterapiasta on nyt verrattuna alkusyksyyn.”	Oman alan tietämys on lisääntynyt Toivo-ryhmien aikana
--	--

Taulukko 4. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä (toiminta).

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
“Itselle sopivan oppimistavan hahmottuminen myös aukeni, kun kuuntelin muiden kokemuksia asiasta.”	Oman oppimistavan ymmärtäminen
“Sain hyödyllisiä keinoja kuinka pystyn hallitsemaan stressiä ja olen mielestäni oppinut hallitsemaan sitä, ajattelemalla positiivisesti sekä kuuntelemalla itseäni.”	Strassinhallinnan keinot
“Keskustelimme erilaisista ajanhallintaa helpottavista asioista ja parhaana tekniikkana itselleni ainakin löytyi toimintasuunnitelman luominen.”	Ajanhallinnan keinot

Pelkistämisen jälkeen ryhmittelimme samankaltaiset ilmaukset yhtenäisiksi luokiksi. Nimesimme luokat osittain aineistosta nousseiden kokemusten pohjalta sekä osittain tutkimustamme ohjaavan teorian perusteella. Opiskelijat olivat kokeneet esimerkiksi ympäristön eli pienryhmän edistäneen heidän opintojensa alkua monella eri tavalla, joten pyrimme yhdistämään samankaltaiset pienryhmään liittyvät ilmaukset yhteen. Taulukossa 5 esittelemme esimerkkejä aineiston ryhmittelystä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.)

Taulukko 5. Esimerkkejä aineiston ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Havainnot itsestä toimijana</li> <li>- Havainnot omista heikkouksista</li> <li>- Havainnot omista vahvuuksista</li> <li>- Havainnot omasta opiskelumotivaatiosta</li> <li>- Havainnot omista oppimistavoista</li> <li>- Havainnot itsestä ryhmän jäsenenä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Käsitys itsestä</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmästä sai vertaistukea</li> <li>- Ryhmän terapeuttisuus</li> <li>- Ryhmä oli tärkeä opintojen alussa</li> <li>- Ryhmä toimi voimavarana opintojen keskellä</li> <li>- Ryhmästä sai tukea opintoihin</li> <li>- Ryhmästä sai tietoa opintojen alussa askarruttaviin kysymyksiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertaistuki</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oman alan tietämys lisääntynyt Toivo-ryhmien aikana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ymmärrys omasta alasta</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmästä sai uusia ystäviä</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sai oppimisvinkkejä toiminnasta</li> <li>- Löysi uusia keinoja ajanhallintaan toiminnasta</li> <li>- Sai keinoja stressinhallintaan toiminnasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uudet ystävät</li> <li>- Käytännön toimintatapojen löytäminen</li> </ul>

Lopuksi käsitteellistimme aineistosta nousseet alaluokat teorian kautta muodostuneiden yläluokkien alle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 11). Järjestimme ylä- ja alaluokat analyysirungon mukaisesti yksilöä, ympäristöä ja toimintaa kuvaaviin ilmauksiin. Näin saimme järjestettyä tuloksiksi kaikki aineistosta löytyneet ilmaukset, jotka vastasivat tutkimusongelmaamme. Lopullisen analyysirunkomme esittelemme taulukossa 6. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 115.)

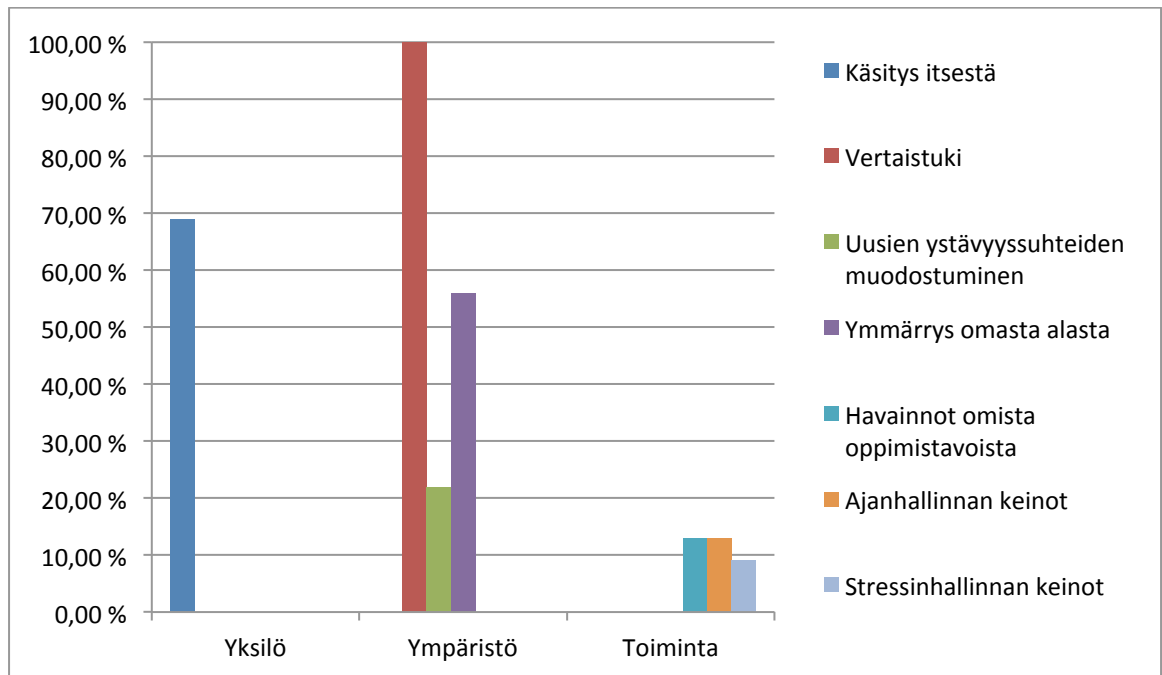
Taulukko 6. Esimerkki aineiston analyysirungosta analyysin lopussa.

<b>Yhdistävä pääluokka</b>	Opiskelijoiden kokemuksia pienryhmätoimintaan osallistumisen merkityksestä ensimmäisenä opiskeluvuonna		
<b>Pääluokka</b>	Yksilö	Ympäristö	Toiminta

<b>Yläluokka</b>	Toiminnallinen itseanalyysi	Ryhmän merkitys opintojen alussa	Itselle hyödyllisten toimintojen tunnistaminen
<b>Alaluokka</b>	Käsitys itsestä	Vertaistuki Uudet ystävät Ymmärrys omasta alasta	Käytännön toimintatapojen löytäminen
<b>Tutkittavaa ilmiötä kuvaavat ilmaukset</b>	xxx	xxx	xxx

## 7 Tulokset

Oppimispäiväkirjoista ilmeni, että opiskelijat kokivat yleisesti pienryhmään osallistumisen positiivisena kokemuksena opiskeluiden ensimmäisenä syksynä. Pienryhmätöihin osallistumista kuvailtiin jokaisessa oppimispäiväkirjassa jollakin tavalla hyödyllisenä kokemuksena opintojen aloittamisen kannalta. Kuviossa 1 esittelemme tutkimuksemme määrälliset tulokset.



Kuvio 3. Tutkimuksen määrälliset tulokset.

## 7.1 Käsitys itsestä

Suurin osa (69%) pienryhmätoimintaan osallistuneista opiskelijoista ilmaisi päiväkirjassaan havainneensa itsestään jotain uutta pienryhmässä toiminnan yhteydessä tehdyn itseanalyysin kautta. Opiskelijat olivat havainneet esimerkiksi omia heikkouksia ja vahvuuksiaan sekä seikkoja omasta roolistaan ryhmässä. Osa opiskelijoista koki näiden oivalusten edistäneen heidän ammatillista kasvuaan ja opettaneen heille tulevassa ammatissaan toimimisen kannalta tärkeitä taitoja. Näitä olivat opiskelijoiden mukaan muun muassa taito kuunnella, taito samaistua toisen tilanteeseen sekä ymmärrys omien kokemusten jakamisen merkityksestä. Opiskelijat kokivat oppineensa ryhmästä toimisesta, sekä omasta roolistaan ryhmässä.

Opiskelijat olivat myös tulleet toiminnallisen itseanalyysin kautta tietoisiksi motivaatios-

taan opiskella toimintaterapiaa. Motivaation löytämisen itsestä puolestaan koettiin antavan lisää intoa opiskeluun. Eräs opiskelija kuvasi motivaation pohdiskelua seuraavasti:

*Tärkeintä antia yhteisen keskustelun lisäksi koin teeman motivaatiosta, joka mukavasti myös linkittyi pohdintoihin toimintaterapiasta. Tekemääni miellekarttaan "Miksi minä haluan toimintaterapeutiksi?" olen muutamia kertoja palannut, kun varsinkin ensimmäisten kuukausien aikana opinnot tuntuivat erittäin turhaannuttavilta. Pitäisi ehkä useamminkin kirjata asioita konkreettisesti ylös, niin muistaisi paremmin toimimisen päämäärän.*

Jotkut opiskelijoista kokivat oppineensa uutta itsestään ryhmätoiminnan kautta, mutta eivät tarkentaneet sen kummemmin oppimaansa asiaa:

*Toivo-tapaamiset olivat mielestäni kokonaisuutena todella hyviä, saimme tukea toinen toisiltamme ja opin taas itsestäni jotain uutta joka kantaa hedelmää jatkoa ajatellen opiskellessani hyväksi toimintaterapeutiksi.*

## 7.2 Pienryhmän merkitys opintojen alussa

### 7.2.1 Vertaistuki

Suurin osa opiskelijoista koki ryhmästä saadun vertaistuen edistäneen opintojensa alkua. Jokainen (100%) oppimispäiväkirjan kirjoittaneista opiskelijoista koki saaneensa pienryhmästä vertaistukea. Opiskelijat olivat muun muassa tyytyväisiä saadessaan mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan opintojen alusta. He kokivat myös tärkeänä mahdollisuuden päästä puhumaan muille vastaavassa tilanteessa oleville. Opiskelijoista oli myös huojentavaa huomata, että muutkin ovat samassa tilanteessa. Eräs opiskelija kertoi kokemastaan vertaistuesta seuraavasti:

*Keskellämme vallitsi keskinäinen luottamus, tuki ja yksilöllisyys. Ryhmämme toimi upeana vertaisryhmänä ja tunteet saivat jyllätä itkusta nauruun. Sain Toivo-tapaamisista erittäin paljon voimaa ja tukea opiskeluun*

Toinen opiskelija puolestaan totesi:

*Koin oman ryhmäni todellakin vertaisryhmäksi, jonka kanssa pystyi jakamaan omia tunteita niin opiskeluista kuin myös kaikesta muusta elämästä. Missään vaiheessa toiminta ei tuntunut varsinaiselta opiskelulta, vaan enemmänkin koulun järjestämältä tukitoiminnalta. Tunsin itseni tärkeäksi ryhmän jäseneksi, jota haluttiin kuunnella ja kunnioittaa.*

Opiskelijat korostivat pienryhmästä saadun vertaistuen tärkeyttä erityisesti tilanteessa, jossa takana oli muutto uudelle paikkakunnalle opintojen perässä. Opiskelijat pitivät myös vertaistuen saamisen kannalta tärkeänä sitä, että tutoropiskelija ohjasi pienryhmää. He myös kokivat saaneensa tutorilta apua, kuten esimerkiksi käytännön neuvoja opintojen alkuun liittyen. Opiskelijat kokivat myös että tutorin kertomat kokemukset omista opinnoista antoivat voimavaroja opintojen alkuun.

Vertaistuen lisäksi osa opiskelijoista koki saaneensa ryhmästä tietoa opintoihin liittyen. Opiskelijat muun muassa kokivat, että pienryhmästä sai tietoa opintojen käytännön asioissa askarruttaviin kysymyksiin. Opiskelijat kokivat pienryhmän toimineen voimavara erityisesti alkuopintojen ajan, ja osa opiskelijoista puolestaan koki ryhmän jopa terapeutiksi. Erityisen terapeuttisena koettiin muun muassa mahdollisuus päästä jakamaan omia huoliaan muille ryhmän jäsenille. Eräs opiskelija kertoi pienryhmän terapeuttisyydestä näin:

*Tapaamisten jälkeen olen miettinyt aina miksi näitä asioita käytiin läpi, sillä olihan jo pelkkä tapaaminen ilman aihetta minulle terapiaa. Ryhmäläisten kanssa sai olla oma itsensä ja kertoa asioita mitkä harmittavat ja mitkä tekevät onnelliseksi. Tapaamisissa osalta tuli myös itku, mutta silti osasimme nauttia ja nauraa asioille.*

Toinen opiskelija kuvasi ryhmänsä terapeuttisyyttä seuraavasti:

*Vaikka meidän ryhmämme ei ollut terapiaryhmä, oli sen vaikutus meihin terapeuttinen. Saimme teemojen käsittelyn ohessa purkaa omia kokemuksiamme itseämme lähellä olevista aiheista ja samalla vertaistukea toisiltamme.*

## **7.2.2 Ymmärrys omasta alasta**

Noin puolet opiskelijoista koki, että pienryhmä on auttanut perehtymään omaan alaan. Eräs opiskelija kirjoitti:

*Tehtävässä, jossa jokaisen tuli kertoa yhdellä lauseella, mitä se toimintaterapia oikein on, tulimme siihen lopputulokseen, että emme olisi saaneet avattua tätä vielä ensimmäisillä kerroilla. Oppimista on siis tapahtunut.*

Opiskelijat olivat oppineet ryhmässä käsiteltyjen teemojen ja keskustelujen kautta toinen toisiltaan, sekä ryhmän vertaisohjaajilta uutta toimintaterapiasta.

### **7.2.3 Uudet ystävät**

Osa opiskelijoista (22%) toi esille uudet ystävät, joita he olivat saaneet ryhmästä. Opiskelijat kokivat, että ryhmästä saadut ystävät auttoivat jaksamaan opinnoissa. Uusien ystävien saamista ja sosiaalisten verkostojen muotoutumista pidettiin tärkeänä tilanteissa, joissa opiskelijat olivat muuttaneet toiselta paikkakunnalta opiskelemaan Jyväskylään. Alla on esimerkki erään opiskelijan kirjoituksesta ryhmän kautta saaduista ystäväistä ja niiden merkityksestä hänen elämänlaatuunsa.

*Itsellä onnellisuus meinaa täällä Jyväskylässä välillä unohtua, sillä suurin osa minusta on kotipaikkakunnalla. Kuitenkin tämä koulu ja nämä ystävät täällä ovat saaneet minut jo nauttimaan Jyväskylässä olemisesta.*

### 7.3 Käytännön toimintatapojen löytäminen

Pieni osa opiskelijoista toi esille löytäneensä keinoja erilaiseen arjenhallintaan ryhmissä käsiteltyjen teemojen kautta. Muutamat opiskelijoista kokivat saaneensa pienryhmästä myös oppimisvinkkejä. Opiskelijat kokivat esimerkiksi saaneensa ryhmästä konkreettisia vinkkejä omien oppimismetodien kehittämiseen. Muutama opiskelija sai uusia keinoja myös ajanhallintaan. Opiskelijat olivat muun muassa kokeneet oppineensa sovittamaan opiskelut ja vapaa-ajan yhteen niin, ettei kumpikaan vie liikaa aikaa toiselta. Pieni osa opiskelijoista puolestaan koki saaneensa pienryhmästä uusia keinoja stressinhallintaan. Yksi opiskelija kirjoitti:

*Sain hyödyllisiä keinoja kuinka pystyn hallitsemaan stressiä ja olen mielestäni oppinut hallitsemaan sitä, ajattelemalla positiivisesti sekä kuuntelemalla itseäni.*

## 8 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Yksilö, ympäristö ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa keskenään, kuten Townsend ym. (2007, 27-28) kuvaavat. Aineistoa analysoidessamme meillä olikin toisinaan vaikeuksia erottaa, milloin opiskelijoiden kertomuksissa oli kyse yksilöstä, ja milloin toiminnasta. Tällaisissa tilanteissa jouduimme käyttämään kriittistä pohdintaa aineiston luokittelussa analyysirungon mukaisesti. Analyysia tehdessämme huomasimme, että yksilön ja ympäristön näkökulmaan liittyen aineistosta löytyi eniten asioita, mutta toimintaan liittyvät asiat jäivät aineistossa vähäiseksi.

Opiskelijat reflektoivat omaa toimijuuttaan ryhmässä oppimispäiväkirjaa kirjoittaessaan. Suurimmassa osassa opiskelijoiden kirjoittamia oppimispäiväkirjoja oli havaittavissa toiminnallista itseanalyysia, mutta osassa päiväkirjoista sitä ei ollut havaittavissa suoraan. Tällaisia huomioita emme voineet laskea mukaan opinnäytetyömme tuloksiin, sillä niissä oli kuvailtu vain tehtyä toimintaa, mutta tekstissä ei ollut tuotu esille havaintoja itsestä

toimijana. Otimme huomioon tuloksissa vain ne oppimispäiväkirjat, joissa oli pohdittu toiminnan vaikutuksia itseen.

Kanadalaisen ajattelumallin (CMOP-E) kautta tarkasteltuna käsitimme Toivo-ryhmän tässä opinnäytetyössä sosiaalisena ympäristönä, ja tarkastelimme sen vaikutusta opiskelijoiden toimintaan opintojen alussa (Townsend ym. 1997, 44). Opiskelijat toivat esille kokeneensa pienryhmän turvallisena ja luotettavana ympäristönä jossa sai olla oma itsensä, ja jossa he tulivat kuulluksi. Jokainen oppimispäiväkirjan kirjoittaneista opiskelijoista kertoi saaneensa ryhmästä vertaistukea. Opiskelijat kokivat ryhmän tärkeäksi ympäristöksi jakaa omia tunteitaan opiskeluiden alkuun liittyen. Osasta opiskelijoita oli huoventavaa huomata etteivät he olleet yksin opintojen alussa askarruttavien asioiden kanssa, vaan muillakin aloittavilla opiskelijoilla oli samoja huolenaiheita. Opiskelijat olivat kuvailleet pienryhmästä saamaansa vertaistukea hyvin samankaltaisesti kuin Holm ym. (2010, 18-19) vertaistukea kuvaavat.

Usean opiskelijan käsitys toimintaterapiasta oli laajentunut viimeiseen pienryhmätaapamiseen mennessä. Tämän lisäksi osa opiskelijoista oli oppinut myös käytännön keinoja, joita he kokivat voivansa hyödyntää tulevaisuuden työssään. Osa opiskelijoista kuvaili esimerkiksi ryhmätyötaitojen sekä toimintaterapian menetelmien olevan näitä keinoja. Mielestämme voimmekin ajatella, että oman alan asiantuntijuus sekä muut sosiaali- ja terveysalalla tarvittavat taidot olivat kehittyneet näiden opiskelijoiden toimiessa pienryhmissä Janhosen & Vanhanen-Nuutisen (2005, 16-17) kuvaamalla tavalla.

Toimintaterapian kanadalaisen ajattelumallin (CMOP-E) näkökulmasta tarkasteltuna opiskelijat kokivat pienryhmätoimintaan osallistumisen itselleen merkitykselliseksi sekä mielekkääksi toiminnaksi. Ryhmätoiminta tarjosi opiskelijoille toimintamalleja mallin esittelemien tuottavuuden sekä itsestä huolehtimisen osa-alueilla (Townsend ym. 1997, 36). Opiskelijat kokivat toiminnan antavan voimavaroja opinnoista selviytymiseen, sekä osa opiskelijoista oli saanut tehtyjen harjoitusten avulla konkreettisia ehdotuksia uusista oppimistavoista. Näin ollen toiminta oli edistänyt heidän toimintaansa tuottavuuden osa-alueella.

Opiskelijat olivat kokeneet saaneensa ryhmissä tehtyjen harjoitusten avulla keinoja myös stressin- sekä ajanhallintaan, jotka puolestaan edesauttoivat itsestä huolehtimista. Opiskelijat kokivat pienryhmätoiminnan eteenpäin vievänä voimavarana heidän opinnoissaan Mandelin ym. (1999, 31) kuvaamalla tavalla. Osa opiskelijoista oli myös tunnistanut sekä löytänyt itselleen käyttökelpoisia toimintoja, kuten erilaisia ajanhallinnan keinoja, jotka edistivät heidän vapaa-aikansa sekä opintojensa yhteensovittamista (Mandel ym. 1999, 3). Lifestyle Redesign toi jo aiemmin tuloksissaan esiin mahdollisuuden löytää itselle käyttökelpoisia toimintamalleja pienryhmätoiminnan ja toiminnallisen itseanalyysin kautta. Meidän tutkimuksemme vahvisti tätä teoriaa.

Osa opiskelijoista kertoi saaneensa ystäviä pienryhmätoiminnan kautta. Tämä oli uutta tietoa käyttämäämme teoriaan nähden. Aineiston analyysin tulokset kuitenkin osoittavat, että pienryhmätoiminta edesauttaa opiskelijoita sosiaalisen verkoston luomisessa uudessa elämäntilanteessa. Sosiaalisen verkoston muuttuminen on yksi Kuntun (2004, 2914) kuvailemista opiskelijoiden terveystutkimuksessa esiin nousseista haasteista opiskeluiden aloittamisen tuomassa elämänmuutostilanteessa. Mielestämme vertaistukeen perustuvan pienryhmätoiminnan voidaan katsoa olevan myös yhteiskunnallisesti merkittävä asia, sillä Toivo-toiminta on edistänyt muun muassa opiskelijoiden hyvinvointia, opinnoissa jaksamista sekä auttanut sosiaalisen verkoston luomisessa.

Pienryhmätoimintaan osallistuminen opintojen alkuvaiheessa auttoi opiskelijoita orientoitumaan opiskeluun ja omaan alaan sekä luomaan sosiaalista verkostoa. Pienryhmiin osallistuminen antoi opiskelijoille vertaistukea sekä mahdollisuuden tarkastella itseään toimijana. Toiminnallisen itseanalyysin kautta opiskelijat löysivät itselleen käyttökelpoisimpia toimintoja opiskeluun ja arjen hallintaan.

## 9 Pohdinta

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa on huomioitava se tosiasia, että olimme tutkijoina vasta ensikertalaisia. Meillä ei ollut aikaisemman kokemuksen tuomaa tietoa tutkimusprosessin kulusta. Tästä syystä pyrimme kiinnittämään erityistä huomiota tieteellisten menettelytapojen mukaan toimimiseen koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tarkastelimme opinnäytetyömme luotettavuutta läpi koko opinnäytetyöprosessin, sillä se vahvistaa työn luotettavuutta (Kananen 2014, 146). Tutkimusta tehdessämme pysähdyimme välillä miettimään omaa toimintaamme, mikä ohjasi meitä ratkaisuihimme ja olimmeko etsineet varmasti tarpeeksi tietoa tutkimuksen toteuttamisen tueksi.

Aaltolan ja Vallin (2007, 70) mukaan laadullisen tutkimuksen voidaan ajatella olevan prosessi. Tutkimuksen etenemistä ei voida välttämättä jäsenellä etukäteen selkeisiin eri vaiheisiin, vaan tutkimustehtävään liittyvät ratkaisut voivat kehittyä tutkimuksen edetessä. Näin tapahtui myös opinnäytetyöprosessissamme. Korjasimme tutkimuksemme suuntaa useaan otteeseen huomattessamme keskittyvämmme tutkimusongelman kannalta epäolennaisiin asioihin. Noudatimme työssämme hyvän tieteellisen käytännön määrittelemällä tavalla huolellisuutta sekä rehellisyyttä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Annoimme muiden tutkijoiden töille arvoa ja käytimme niitä työmme tietoperustana. Opinnäytetyön tekemiseen käytettiin riittävästi aikaa, ja opinnäytetyö laadittiin mahdollisimman täsmällisesti. Myös vastuut työn tekemisestä jaettiin opinnäytetyön tekijöiden kesken tasaisesti. (Kuula 2011, 34-35.)

Yleisesti tieteellisen tutkimuksen luotettavuuden mittareina on käytetty validiteettia ja reliabiliteettia. Tutkimuksen validiteetti tarkoittaa, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita. Tutkimuksen reliabiliteetilla taas tarkoitetaan tutkimuksen pysyvyyttä, eli jos tutkimus uusittaisiin, saataisiin samat tulokset kuin alkuperäisessä tutkimuksessa. Tutkimuksen validiteettia eli oikeiden asioiden tutkimista tulee tarkastella läpi tutkimusprosessin. Reliabiliteetti puolestaan on olennainen tutkimuksen toteutusvaiheessa. (Kana-

nen 2014, 147.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa luotettavuuskriteereinä toimivat tutkimuksen vahvistettavuus, arvioitavuus/dokumentaatio, tulkinnan ristiriidattomuus, luotettavuus, sekä saturaatio eli kylläntyminen. (Kananen 2014, 150.)

Tutkimuksen arvioitavuutta lisää koko tutkimusprosessin kattava dokumentointi. Tutkijan kannattaa pitää päiväkirjaa opinnäytetyöprosessin etenemisestä, jotta hän voi raportoida ja perustella lukijalle prosessin aikana tekemänsä ratkaisut. (Kananen 2014, 153.) Tallensimme opinnäytetyöprosessimme aikana kirjoitetun työn eri vaiheet sekä kaiken työn aikana käyttämämme materiaalin, kuten opinnäytetyön liitteet sekä analyysirungon eri versiot, itsellemme. Pystyimme käyttämään tallentamaamme materiaalia tukena raportoidessamme opinnäytetyöprosessin eri vaiheista.

Tulkinnan ristiriidattomuudella eli tutkimuksen sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, että samasta tutkimuksesta saadaan samat johtopäätökset eri tutkijoiden tulkintojen tuloksena. (Kananen 2014, 153). Opinnäytetyötä on tehnyt kaksi tutkijaa, ja olemme päätyneet tutkimuksessa samoihin johtopäätöksiin. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Saturaatio puolestaan tarkoittaa, että eri lähteistä saadut tutkimustulokset toistuvat. Toistuvuuteen vaikuttaa tutkittavan ilmiön laajuus eli se, kuinka monta ihmistä on esimerkiksi haastateltu tutkimusta varten. Aineiston saturaatiosta eli kylläntymisestä puhutaan, kun tutkimus saavuttaa pisteen, jossa aineiston vastaukset alkavat toistaa itseään. (Kananen 2014, 153-154.) Aineistomme koostui 32 oppimispäiväkirjasta, joissa useissa oli samat tulokset tutkimusongelmaan nähden. Toisaalta taas saimme myös tuloksia, jotka eivät toistuneet useammassa oppimispäiväkirjassa. Aineistomme ei ollut riittävän laaja, jotta voitaisiin puhua sen kylläntymisestä. Voisimmeko silti päätellä, että tuloksista useammin esiintyneet ovat luotettavampia kuin vain kerran esiintyneet?

Halusimme tehdä tutkimuksen opiskelijoiden pienryhmäkokemuksista omien positiivisten pienryhmäkokemustemme vuoksi. Eettisyyden säilyttämiseksi valitsimme tutkittaviksi sellaisen vuosikurssin opiskelijoiden oppimispäiväkirjat, jolla emme ole olleet itse mukana. Näin emme voineet myöskään määrittää itse etukäteen tutkimuksen kannalta olennaisia seikkoja (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Tiedostimme, että eri opiskelijat ovat koke-

neet pienryhmätoiminnan eri tavoin, ja että muiden opiskelijoiden kokemukset voivat poiketa omistamme.

Opiskelijoita tiedotettiin oppimispäiväkirjojen käyttötavasta, ja he saivat päättää samalla, antavatko he kirjallisen suostumuksensa oppimispäiväkirjojen käytöstä tutkimustarvokseen (Kananen 2014, 99). Tutkimuksissa on tärkeää kunnioittaa tutkittavien yksityisyyttä, mikäli he niin haluavat. Tutkimustekstistä ei saa käydä ilmi tietoja, joista tutkimukseen osallistuvat olisivat tunnistettavissa. (Kuula 2011, 64.) Raportoimme tutkimusaineistosta vain tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Kunnioitamme opiskelijoiden yksityisyyttä emmekä ole julkaisseet tutkimuksessa tietoja, joista opiskelijat voitaisiin tunnistaa. Emme esimerkiksi tuoneet esille, minkä vuosikurssin opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista teimme tutkimuksen. Poistimme opinnäytetyössä käytetyistä lainauksista myös kaikki sellaiset tiedot, joista kirjoittaja olisi ollut tunnistettavissa. Lisäksi tuhosimme oppimispäiväkirja-aineiston opinnäytetyöprosessin päätyttyä opiskelijoiden yksityisyyden suojaamiseksi.

Tiedostimme, että opinnäytetyön tulokset olisivat saattaneet poiketa löytämistämme, mikäli olisimme toteuttaneet opiskelijoille esimerkiksi strukturoidun kyselyn. Kyselyn avulla olisimme voineet itse rajata tutkittavaa aluetta muodostamalla aikaisemmin tiedetyn tiedon perusteella pienryhmätoiminnasta saaduista hyödyistä. Opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista saimme kuitenkin selville opiskelijoiden mielestä olennaisimmat kokemukset pienryhmätoiminnasta. Kanadalaisen toimintaterapian ajattelumallin mukaan jokaisen pienryhmään osallistuneen opiskelijan voidaan ajatella olevan yksilö, joka on kokenut pienryhmätoiminnan omalla tavallaan (Townsend & Polatajko 2007, 27). Jokaisessa oppimispäiväkirjassa tuli ilmi opiskelijoiden subjektiivinen kokemus pienryhmätoimintaan osallistumisesta, mutta samoja kokemuksia voitiin huomata kuitenkin myös useammasta oppimispäiväkirjasta. Mielestämme Toivo-pienryhmätoiminnan merkityksestä opintojen alussa kertoo se, että erilaisia taustoja omaavien opiskelijoiden kokemukset ryhmätoiminnan opintoja edistävästä tekijöistä olivat lopulta samankaltaisia.

Näkemyksemme mukaan vertaistukeen perustuva pienryhmätoiminta voi olla merkityksellistä jokaiselle opiskelijalle elämäntilanteesta riippumatta.

Opinnäytetyömme merkittävimpänä tuloksena näemme opiskelijoiden kokemukset pienryhmistä saamansa vertaistuen tärkeydestä. Opiskelijat korostivat, että heidän muilta ryhmän jäseniltä saamansa tuki oli korvaamatonta. Aikaisemman tiedon perusteella lähtö-oletuksemme oli, että vertaistukitoiminta on koettu hyödylliseksi opintojen alkupuolella. Tutkimuksemme tulos tuki tätä oletusta, ja antoi meille samanlaista tietoa kuin opinnäytetyössämme käyttämät tutkimukset vertaistuen hyödyistä erilaisissa elämänmuutostilanteissa. Tutkimusta tehdessä löysimme vain vähän tutkimustietoa vertaistuen merkityksestä korkeakouluopintojen alussa. Opinnäytetyömme tuo lisää tietoa vertaistuen hyödyistä juuri tällä saralla. Useista oppimispäiväkirjoista nousi esiin opiskelijoiden tarve tuelle opintojen alussa. Opiskelijoiden mukaan he saivat tarvitsemaansa tukea Toivo-pienryhmätoiminnan kautta. Vertaistuen tarvetta voi olla vaikea mitata, mutta opiskelijoiden kertomiin kokemuksiin pohjautuen voimme sanoa, että vertaistuki opintojen alussa on merkittävää jopa opiskelijoiden elämänlaadun kannalta.

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat ovat kokeneet pienryhmätoiminnan hyödylliseksi ja merkittäväksi tueksi opintojen alussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä opetusta toteutetaan myös monimuotoisina verkko-opintoina. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen aineistoon sisältyi muutama verkossa opintojaan suorittavan monimuoto-opiskelijan oppimispäiväkirja. Nämä muutamat monimuoto-opiskelijat olivat kokeneet pienryhmätoimintaan osallistumisen hyödyllisenä varsinkin oman ammatillisen kehittymisen kannalta. Jatkossa voitaisiin tutkia myös pienryhmätoiminnan mahdollisuuksia osana monimuoto-opiskelua.

Mielestämme Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön pienryhmätoimintaa tulisi kehittää muillakin aloilla toimintaterapian koulutusohjelman pienryhmätoiminnassa käytetyn mallin mukaan. Omaan kokemukseemme perustuen pienryhmätoiminnan menestyksekkyyden toimintaterapian koulutusohjelmassa johtuu siitä, että pienryhmätoi-

minta on integroitu osaksi toimintaterapian opintoja. Lisäksi toimintaterapian opettaja on ollut aktiivisesti mukana toiminnan suunnittelussa. Mikäli pienryhmätoimintaa haluttaisiin kehittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikössä, voitaisiin jatkossa tutkia esimerkiksi ryhmätoiminnan eroavaisuuksia muilla Hyvinvointiyksikön aloilla verrattuna toimintaterapian koulutusohjelmassa toteutettuun pienryhmätoimintaan. Pienryhmätoimintaa voitaisiin jatkossa tutkia myös vertaisohjaajien näkökulmasta esimerkiksi vertailemalla toimintaterapiaa opiskelevien vertaisohjaajien sekä muiden sosiaali-, terveys- ja liikunta-alojen pienryhmätoimintaa ohjaavien opiskelijoiden kokemuksia pienryhmän ohjaamisesta. Lisäksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa voitaisiin miettiä, kuinka Toivo-pienryhmätoimintaa vastaavaa vertaistukitoimintaa voisi siirtää myös muille aloille.

## Lähteet

Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C., Cherry, B., Jordan-Marsh, J., Knight, B., Mandel, D., Blanchard, J., Granger, D., Wilcox, R., Lai, M., White, B., Hay, J., Lam, C., Marterella, A. & Azen, S. 2011. Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2012. Volume 66, 782.

Dieterle, C. 2014. Lifestyle Redesign Programs. Teoksessa *Occupational Therapy in Community-Based Practice Settings*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Estola, E., Kaunisto, S., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua: kertomisen voima arjessa ja työssä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkinen, H. Jokinen, H. Markkanen, I & Tynjälä, P. 2012. Osaaminen jakoon: vertaisryhmämentorointi opetuslalla. Jyväskylä: PS-kustannus. 2012. Opetus 2000.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Helsinki: Tammi.

Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä O, Karnell, S., Laimio A & Lehtinen, I. 2010. Vertaistointi kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010.

Jackson, J. Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R. & Clark, F. 1998. Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American journal of occupational therapy*. Official publication of the American Occupational Therapy Association. 1998. Volume 52, Number 5.

Janhonen, S & Vanhanen-Nuutinen, L. Kohti asiantuntijuutta: oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveyslalla. 2005. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 2004. Kallinen, R., Kerbs, H. & Nurmi, J. 2006. Laadukas vertausohjaus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan laadullisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. 2014.

Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä. Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. 2014.

Kokemusasiantuntijuus. 2013. Tiivistelmä Koulutetut kokemusasiantuntijat ry:n sivustolla. Viitattu 1.6.2015. <http://www.kokemusasiantuntija.fi/8>

Kunttu, K. 2004. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (katsausartikkeli) (Health risks among university students). Suomen Lääkärilehti; 59.

Kunttu, K., Huttunen, T. 2008. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2009.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Mandel, D., Jackson, J., Zemke, R., Nelson, L. & Clark, F. 1999. Lifestyle Redesign. Implementing the Well Elderly Program. Bethesda, Maryland: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Polatajko, H., Townsend, E. & Craik, J. 2007. Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). Occupation Focused Conceptual Frameworks - sivusto. 2011. Viitattu 30.5.2015.

[https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/Framework\\_2/lecture8.htm](https://vula.uct.ac.za/access/content/group/9c29ba04-b1ee-49b9-8c85-9a468b556ce2/Framework_2/lecture8.htm)

Townsend, E., Stanton, S., Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., Thompson-Franson, T., Kramer, C., Swedlove, F., Brintnell, S. & Campanile, L. 1997. Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.

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

University of South California. N.d. On Campus Health Coaching for USC Students. Viitattu 18.5.2015. <http://chan.usc.edu/patient-care/faculty-practice/college-student>

## Liitteet

### Liite 1. Kuvaus Toivo-toiminnasta pienryhmätoimintaan osallistuville Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

#### TOIVO -toiminta

##### **Toiminnan voima toimintaterapeuttiopiskelijan 1. lukukauden opintojen tukena**

Toiminnan tavoitteena on tukea opiskelijan oman alan osaajaksi kehittymisen alkua, opintojen etenemistä ja oman alan toimintojen merkityksen ymmärtämistä. Toimintaan osallistuminen mahdollistaa opiskelijalle myös kokemuksen suljetusta luottamuksellisesta ja koko lukukauden mittaisesta ryhmäprosessista. Toiminta perustuu vertaistukeen ja sen avulla edistetään opiskelijoiden ryhmäytymistä ja opiskelijan taitojen kehittymistä. Työstettävät tehtävät liittyvät sekä omaan ammatilliseen kasvuun että ammattialaan orientoitumiseen.

Toiminta alkaa elokuussa ja päättyy joulukuussa. Kokonaislaajuus on ammattialakohtaisesti määräytyen 2 op (54 h) ja toiminta sisältyy toimintaterapian opintojen opintojaksoihin: Osaajana kehittyminen ja Työelämälähtöinen oppiminen.

Työskentelyn pohjana on Yhdysvalloissa kehitetty käytettävä Lifestyle Redesign® -ohjelma: Se on prosessi, jonka avulla terveelliset ja merkitykselliset toiminnat sisällytetään jokapäiväisiin rutiineihin. Prosessin avulla pyritään tasapainoisempaan elämään ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Mendel 1999). TOIVO-ryhmissä käsiteltävät aiheet voivat liittyä esimerkiksi motivaatioon, ajan käyttöön sekä stressinhallintaan. Teemojen käsittelytapoja muokataan opiskelijoiden yksilöllisiä tavoitteita hyödyntäen. TOIVO -toimintaa toteutetaan n. 7 opiskelijan ankkuritiimeissä ja ryhmää ohjaa vertaisohjaaja, joka on saman alan toisen vuoden opiskelija ja tutor. Ryhmä kokoontuu syksyn ajan noin

kahden viikon välein itse sopiminaan ajankohtana kolme tuntia kerrallaan. Jokaiseen tapaamiskertaan liittyy tapaamiskerran teemaan liittyvä omassa arjessa käytäntöön sovellettava tehtävä, johon on varattu kolme tuntia opiskelijan työtä. Kukin osallistuja pitää omaa henkilökohtaista päiväkirjaa, jossa pohtii sekä ryhmän tapaamisissa että sovellettavissa tehtävissä esille tulleita asioita. Ryhmään osallistumisen rinnalla opiskelija lukee ryhmätoimintaa kuvaavan kirjan. Lukukauden lopussa oppimispäiväkirjasta laaditaan tiivistelmä, jota reflektoidaan luettuun kirjaan (Ryhmästä enemmän). Tiivistelmä palautetaan opettajalle.

Pienryhmätapaamisia on lukukauden aikana yhteensä 6, jonka lisäksi kaikki saman ammattialan ankkuritiimit kokoontuvat yhteisiin tapaamisiin ryhmien alkuvaiheessa ja ryhmien loppuessa joulukuussa. Ryhmän tavoitteellisuuden ja luottamuksellisuuden vuoksi ryhmäläiset ovat läsnäolovelvollisia jokaisella tapaamisella ja poissaolojen korvaaminen on mahdollista ainoastaan pätevistä syistä. Poissaoloista ja korvaamisista sovitaan ammattikohtaisen valmentajan kanssa.

Luettavaa:

Mandel, D. ym. 1999. Lifestyle Redesign: Implementing the Well Elderly Program. Bethesda: AOTA.

**Liite 2.** Tehtävänanto oppimispäiväkirjojen tiivistelmästä ensimmäisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoille Jyväskylän ammattikorkeakoulun intrassa

Läpi tapaamisten opiskelija tarkastelee omia kokemuksiaan Toivo-ryhmissä työskenteelyyn liittyen: minkälaisia havaintoja on tehnyt tapaamisten teemoihin liittyen, minkälaisena on kokenut oman ryhmänsä, miten kokee itsensä ryhmän jäsenenä ja ohjattavana, minkälaisena kokee ryhmän ohjaajuuden.

Muistiinpanoja kannattaa tehdä omaan oppimispäiväkirjaan kunkin tapaamisen jälkeen. Yhteensä 10 h on varattuna tapaamisten päätteeksi oman oppimispäiväkirjan läpikäymiseen ja vapaamuotoisen tiivistelmän tekemiseen omista kokemuksista. Tiivistelmän laajuus on 1-2 sivua, jossa tulee eritellä omaa oppimistaan Toivo-ryhmässä työskentelyssä, nimetä perustellen keskeisimmät antoisaksi koetut asiat ja teemat sekä eritellä kehittämissuhteita tulevaa toimintaa varten.

Ryhmän toiminnan tarkastelun tueksi opiskelija lukee syksyn aikana teoksen Kaukkila, V., Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura. Teosta hyödynnetään myös tiivistelmän tekemisessä tarkastellen sen avulla keskeisimmäksi kokemiasi asioita.

**Liite 3.** Toimintaterapeuttiopiskelijan lupalomake tiivistelmän käyttämiseen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma

**TUTKIMUSLUPA**

Minä

---

olen osallistunut syyslukukauden xxxx aikana Toivo-ryhmätoimintaan osana toimintaterapiaopintojani. Annan luvan käyttää nimettömästi toiminnasta tekemääni yhteenvetoa opinnäytetyön materiaalina kehitettäessä Jamkin tutorointikäytänteitä ja vertaisryhmätoimintaa osana ammatillisen kasvun opintoja.

Jyväskylässä \_\_\_\_\_20xx

---

Allekirjoitus