

Yksilövalmennuksen ja vaikutusten arvioinnin kehittäminen Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnassa

Salla-Mari Heikkinen

Opinnäytetyö
Syyskuu, 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomin (AMK) tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Heikkinen, Salla-Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Syyskuu 2018
	Sivumäärä 44	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Yksilövalmennuksen ja vaikutusten arvioinnin kehittäminen Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnassa		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Raija Lundahl, Kaisa Lällä		
Toimeksiantaja(t) Green Care -keskus Könkkölä ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Green Care -toiminta on viime vuosina vakiinnuttanut asemaansa sosiaali- ja terveystalve- luissa. Sen vaikutuksista ja vaikuttavuudesta on olemassa näyttöä, mutta tutkimus- ja ke- hittämistyötä tarvitaan yhä. Sosiaali- ja terveystalveluiden rakenneuudistuksen myötä myös sosiaali- ja terveystalveluiden vaikutukset ja vaikuttavuus ovat nousseet ajankohtai- siksi puheenaiheiksi palveluntuottajien kilpailutuksen takia.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Green Care -keskus Könkkölä ry, ja opinnäytetyö to- teutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Könkkölän Lumo-pajan yksilövalmennusta ja vaikutusten arviointia pyrittiin kehittämään etsimällä heille siihen sopiva menetelmä, sisäl- lyttämällä se yksilövalmennukseen, sekä arvioimalla sen käyttökelpoisuutta. Lisäksi pyrit- tiin tuottamaan tietoa toiminnan vaikutuksista valmentautujien työ- ja toimintakykyyn. Menetelmäksi valikoitui Työterveyslaitoksen kehittämä työ- ja toimintakyvyn itsearviointi- menetelmä Kykyviisari 2.0., joka sisällytettiin Lumo-työpajan yksilövalmennukseen ja jonka verkkopalvelun muutosraporttien avulla arvioitiin toiminnan vaikutuksia. Käyttökelpoi- suutta arvioitiin ryhmähaastatteluiden avulla sekä valmentautujien että työvalmentajien näkökulmasta.</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksina voidaan todeta Kykyviisarin soveltuvan yksilöval- mennuksen työkaluksi Green Care -keskus Könkkölän työpajatoimintaan. Sen avulla ei kui- tenkaan onnistuttu havaitsemaan merkittävää muutosta valmentautujien työ- ja toiminta- kyvyssä kolmen kuukauden seurantajakson aikana, ja sen käyttäminen vaikutusten arvioin- nin työkaluna vaatii jatkotutkimuksia, pidempää seuranta-aikaa ja suurempia otoksia. Tu- loksia voidaan hyödyntää Green Care -keskus Könkkölän tai muiden työpajojen toiminnan kehittämisessä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Green Care, työpajatoiminta, kuntouttava työtoiminta, työ- ja toimintakyky, vaikutusten arviointi		
Muut tiedot		

Author(s) Heikkinen, Salla-Mari	Type of publication Bachelor's thesis	Date September 2018 Language of publication: finnish
	Number of pages 44	Permission for web publication: x
Title of publication The development of personal coaching and effect evaluation in Green Care -center Könkkölä's workshops		
Degree programme Bachelor of social services		
Supervisor(s) Raija Lundahl, Kaisa Lällä		
Assigned by Green Care -center Könkkölä ry		
Abstract <p>Green Care is beginning to establish its position in the Finnish social and healthcare services. Its effects and effectiveness have some exploratory proof, but it still needs to be studied and developed more. Because of the reform of social and healthcare services, also the effects and effectiveness of social and healthcare services are current topics.</p> <p>The thesis was assigned by Green Care -center Könkkölä ry and it was carried out as a research-based development work. Könkkölä's Lumo workshop's operations were meant to be developed by finding a tool to evaluate its effects and to improve personal coaching, to try the tool in practice, and to evaluate the tool's feasibility and acceptability to the participants. Kykyviisari 2.0. was chosen as the tool. It's a survey that evaluates the subjective experience of one's ability to work and function. It was included in the personal coaching of the Lumo workshop and the effects of the intervention were evaluated by a report of change. Kykyviisari provides the report of change in its online service. The feasibility and acceptability were evaluated by carrying out group interviews to both the participants and the personnel that used Kykyviisari.</p> <p>As the results of this research-based development work, it can be said that Kykyviisari works well as a tool for personal coaching in Green Care -center Könkkölä's workshops. In the three-month follow-up study, no significant effects to one's ability to work and function were found with Kykyviisari. More research needs to be done to see if Kykyviisari works as a tool for evaluating the effects, for example a study with a longer follow-up time and more participants. The findings of this thesis can be beneficial for the development of Green Care -center Könkkölä and other workshops.</p>		
Keywords/tags (subjects) Green Care, workshops, rehabilitative work experience, work ability, functional capacity, effect evaluation		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Green Care.....	4
3	Työpajatoiminta	7
4	Työ- ja toimintakyky	8
5	Vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointi	11
	5.1 Luonnon vaikutuksia hyvinvointiin.....	12
	5.2 Green Care -toiminnan vaikutukset	13
	5.3 Työpajatoiminnan vaikutukset	15
6	Tutkimuksen toteuttaminen	18
	6.1 Tarkoitus ja tavoitteet	18
	6.2 Tutkimuksellinen kehittämissyö	18
	6.3 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä.....	19
	6.4 Menetelmät.....	20
	6.5 Aineiston keruu ja analysointi	22
	6.6 Eettisyys.....	24
7	Tutkimustulokset.....	25
	7.1 Lumo-pajan vaikutusten arviointi Kykyviisarin avulla	25
	7.1.1 Hyvinvointi	25
	7.1.2 Osallisuus	26
	7.1.3 Mieli	27
	7.1.4 Arki.....	27
	7.1.5 Taidot	28
	7.1.6 Keho	28
	7.1.7 Kokonaistilanne	29

	2
7.2 Kykyviisarin käyttökelpoisuus Lumo-pajalla.....	29
7.2.1 Hyväksyttävyyys ja sopivuus.....	29
7.2.2 Ajankäyttö.....	31
7.2.3 Kieli ja ymmärrettävyys	31
7.2.4 Tulokset ja tulkinta	31
7.2.5 Koulutus-, välineistö- ja ympäristövaatimukset	32
7.2.6 Turvallisuus ja monikäyttöisyys	32
8 Pohdinta.....	32
8.1 Luotettavuus.....	35
8.2 Johtopäätökset	36
8.3 Ehdotukset kehittämis- ja tutkimustyölle jatkossa	37
Lähteet.....	38
Liitteet	42
Liite 1. Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko	42
Liite 2. Suostumuslomake	43
Kuviot	
Kuvio 1: Ryhmän perustiedot.....	25
Kuvio 2: Muutokset hyvinvointi-osiossa	26
Kuvio 3: Muutokset osallisuus-osiossa.....	27
Kuvio 4: Muutokset mieli-osiossa	27
Kuvio 5: Arki-osion muutokset	28
Kuvio 6: Muutokset taidot-osiossa.....	28
Kuvio 7: Muutokset keho-osiossa	29
Kuvio 8: Ryhmän kokonaistilanteen muutos.....	29

1 Johdanto

Luonnon hyvinvointivaikutuksilla on pitkät perinteet hoito- ja kuntoutustyössä, mutta vasta viime vuosien aikana luonnon tietoinen, vastuullinen ja ammatillinen käyttö, eli Green Care -toiminta, on alkanut herättää kiinnostusta ja vakiinnuttaa asemaansa sosiaali- ja terveysalan palvelukentässä. Suomessa sosiaali- ja terveystalouden Green Care -toiminnan vaikutuksia ja vaikuttavuutta on tutkittu jonkin verran eri asiakasryhmien parissa, mutta tuloksissa on myös vaihtelua ja hajontaa. Tästä syystä menetelmällistä osaamista on tarpeellista kehittää ja tutkia lisää luonto- ja eläinavusteisuuden vaikutusmekanismeja. (Vaikuttavuus, n.d.) Green Caren vaikutusten ja vaikuttavuuden tutkiminen on tärkeää ja ajankohtaista, jotta voidaan tuoda esille sen hyödyt, tunnistaa toiminnan vahvuuksia ja heikkouksia, sekä kehittää toimintaa edelleen (Soini 2014, 5).

Myös sosiaalipalveluiden vaikutukset ja vaikuttavuus ovat nousseet ajankohtaiseksi puheenaiheeksi erityisesti sosiaali- ja terveystalouden rakennemuutoksen valmistelun takia. Sote-uudistuksen myötä maakunta voi kilpailuttaa sosiaalipalveluiden tuottajat, jolloin palveluiden tehokkuus, vaikutukset ja vaikuttavuus nousevat varmasti esille. Tällöin erityisesti pienten sosiaalialan toimijoiden, kuten järjestöjen, tekemän työn vaikutukset ja vaikuttavuus tulee tuoda esille, jotta ne voivat toimia palveluiden tuottajina jatkossakin. Sosiaalipalveluiden yleisenä tavoitteena on tehdä itsensä tarpeettomaksi, eli tukea ja vahvistaa asiakkaitaan itsenäiseen elämään lisäämällä hyvinvointia ja osallisuutta. Aaltion (2014) mukaan toimintakyky voidaan ajatella kaikille sosiaalipalveluille yhteisenä nimittäjänä, joten on sekä maakunnan että asiakkaan edun mukaista tavoitella sosiaalipalveluiden asiakkaiden toimintakyvyn lisäämistä, jotta päästään sosiaalipalveluiden tavoitteeseen. Mittaamalla toimintakyvyn muutosta voidaan siis arvioida palvelun vaikutuksia, sekä vertailla erilaisia palveluita tai palvelun tuottajia keskenään. (Sosiaali- ja terveystalouden tuottajat, n.d.; Aaltio 2014.)

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä Green Care -keskus Könkkölän Lumo-työpajalle ja sen toimeksiantajana toimi Green Care -keskus Könkkölä Ry. Yhdistyksen ylläpitämälle tilalle Jyväskylän Köhniönjärven rannalle on rakentamassa Green Care-menetelmiä hyödyntävä työllisyyden, yrittäjyyden ja ympäristöoppimisen toimintakeskus. Tilalla järjestetään tällä hetkellä luonto- ja eläinavusteista työtoimintaa työkokeilijoille, kuntoutujille, oppisopimusopiskelijoille sekä harjoittelijoille. (Könkkölä, n.d.) Könkkölän työpajatoiminnasta löytyi selkeä tarve tutkimukselle ja kehittämiselle, sillä heillä ei ollut käytössään vakiintunutta vaikutusten arvioinnin menetelmää opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Melko uutena toimijana Jyväskylän alueella Könkkölälle on tärkeää tuoda esiin toiminnan vaikutuksia toiminnan kehittämisen ja jatkumisen kannalta.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu Green Care -käsitteen määrittelystä ja ydinelementeistä, työpajatoiminnan määrittelystä, työ- ja toimintakyvyn määrittelystä sekä katsauksesta vaikutusten arviointiin Green Care- ja työpajatoiminnassa. Teoreettisen viitekehysten avulla pyritään selventämään Green Care -keskus Könkkölän toiminnan taustalla vaikuttavia käsitteitä ja mekanismeja. Lisäksi katsauksella vaikutusten arviointiin pyritään selventämään Green Care- ja työpajatoiminnassa sekä luonnon muissa tutkimuksissa havaittuja vaikutuksia. Teoreettisen viitekehysten jälkeen seuraa opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset, menetelmälliset ratkaisut ja tulokset. Pohdinnassa käsitellään kehittämistyön onnistumista, johdopäätöksiä ja ehdotuksia tutkimus- ja kehittämistyölle jatkossa.

2 Green Care

Green Care ymmärretään Suomessa sateenvarjokäsitteenä erilaisille luontoon tukeutuville sosiaali-, terveys-, hoiva-, hoito- ja kasvatuspalveluille, joita tuotetaan eri ympäristöissä erilaisille asiakkaille. Sen ytimessä ovat hyvinvointia edistävät, tavoitteelliset luontoavusteiset menetelmät, kuten sosiaalipedagoginen hevostoiminta, hoivamaatalous, eläinavusteisuus, puutarha-avusteisuus sekä tunnetaitokasvatus. Green Care -toiminnan taso ja intensiteetti vaihtelevat asiakasryhmän mukaan. Toiminnan

tavoitetasona voi olla parantava, kuntouttava, voimaannuttava ja vahvistava, ennaltaehkäisevä tai kasvattava toiminta. Intensiteetti puolestaan määrittää sen, onko kyseessä terapeuttiivinen interventio, aktiivinen ohjattu toiminta, itsenäisesti harjoitettava toiminta vai omaehtoinen luonnossa oleminen. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 321.) Green Care on lyhyesti sanottuna ihmisten hyvinvointia edistävää ammatillista toimintaa, joka hyödyntää luontoa, eläimiä ja luontoelementtejä (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 30). Kaikki luonnossa tapahtuva passiivinen toiminta ei siis ole Green Carea, vaan se on aktiivinen interventio ja prosessi, jonka tarkoituksena on edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia (Sembik, Hine & Wilcox 2010, 11).

Green Care jaetaan tyyppillisesti kahteen eri palvelutyyppiin, luontohoivaan ja luontovoimaan, asiakaskunnan, palvelun järjestäjän ja vaatimusten perusteella. Luontohoivan palvelut ovat julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia luontolähtöisiä hoiva- ja kuntoutuspalveluita. Ne edellyttävät usein palveluntuottajalta sosiaali- ja terveysalan koulutusta ja niiden toimintaa ohjaavat monet säädökset. Luontohoivapalveluiden asiakkaat ovat yleensä haavoittuvassa asemassa tai syrjäytymisuhan alla olevia ihmisiä, ja sen palveluita voivat olla esimerkiksi sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, päivätoiminta, perhetukitoiminta tai hoivalomitustoiminta. Luontovoiman palveluita ovat yleensä tavoitteelliset luontolähtöiset hyvinvointi-, harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut. Kasvatuspalveluja lukuun ottamatta luontovoima on harvemmin julkisen sektorin palvelua, sen asiakkaat eivät ole yhtä haavoittuvassa asemassa, eikä sitä määrittele lainsäädäntö ja sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimukset yhtä tarkasti kuin luontohoivan palveluita. Tällaisilla palveluilla on kuitenkin suurta yhteiskunnallista merkitystä, sillä ne ennaltaehkäisevät kuntouttavien ja hoivavien palveluiden tarvetta. Luontovoiman palveluita voivat olla esimerkiksi hyvinvointi- ja luontomatkailu, luontokoulut ja leirikoulut sekä luontoon liittyvä harrastustoiminta. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 7.)

Green Caren ydinelementtejä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luontoa käytetään helpottamaan tai vahvistamaan toiminnan terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Luontoon viitataan laajasti käsitteen sanassa *green*, ja luonto ymmärretäänkin käsitteessä laajasti ei pelkästään luontoympäristönä, vaan myös erilaisina luontoelementteinä. Luonnon laajan ymmärtämisen ja hyödyntämisen vuoksi Green Carea voi toteuttaa myös kaupunki- tai laitospäristössä. (Soini ym. 2011, 323-324.) Green Carelle on ominaista luontoon liittyvä toiminta, joka voi lisätä intervention vaikuttavuutta. Luonto tarjoaa toiminnalle virikkeellisen ympäristön: se voi olla toiminnan rauhoittavana, kokemuksellisenä ja esteettisenä taustana tai toiminnan kohteena ja välineenä. Toiminta tulee aina suunnitella ihmisen tarpeiden mukaan, sillä se voi olla hyvinkin pientä luontoympäristön tai -elementin havainnointia tai aktiivista vuorovaikutusta luonnon kanssa. (Mts. 324-325.)

Kolmas Green Caren ydinelementti on yhteisö. Yhteisöön kuulumisen kautta ja vuorovaikuttamalla toisten ihmisten ja ympäristön kanssa syntyy mahdollisuus kasvaa ihmisenä ja kiinnittyä yhteiskuntaan. Yhteisön sosiaalinen tuki voi parhaassa tapauksessa suojella mielenterveyttä ja lisätä toiminnan vaikuttavuutta. Yhteisön toimintaan osallistuminen siis mahdollistaa ja vahvistaa osallisuuden kokemuksia. Green Care -toiminnassa osallisuuden tunne voi liittyä paitsi vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, myös vuorovaikutukseen eläinten, luontoympäristön tai tietyn paikan, kuten talliympäristön, kanssa. (Soini ym. 2011, 325; Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013, 3.) THL:n tutkielmassa osallisuus määritellään laajasti ”kuulumisena sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin”. Hyvinvoinnin lähteitä voivat olla aineettomat, aineelliset tai niiden välillä olevat ominaisuudet ja mahdollisuudet. Osallisuuteen kuuluu vaikuttaminen oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin ja toimintoihin, sekä palveluihin ja yhteisiin asioihin. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 5.) Osallisuuden kautta Green Careen liittyy arvo ja käsitys siitä, että jokaiselle ihmiselle on paikka ja tarve yhteiskunnassa. (Soini ym. 2011, 325.)

3 Työpajatoiminta

Green Caren elementeistä yhteisö ja toiminnallisuus ovat tärkeitä elementtejä myös työpajatoiminnassa. Valtakunnallinen työpajajyhdistys määrittelee työpajan yhteisöksi, jossa pyritään parantamaan yksilön valmiuksia koulutukseen ja työhön, sekä vahvistamaan hänen arjenhallintataitojaan työnteon ja siihen liittyvän valmennuksen avulla. Keskeistä työpajatoiminnassa on tekemällä oppiminen sekä yhteisöllinen oppimisympäristö. Työpajoilla tapahtuva valmennus koostuu sekä yksilö- että työvalmennuksesta: työvalmennus tukee valmentautujan työkykyä, sekä työyhteisö- ja ammatillista osaamistaan, kun taas yksilövalmennuksessa pyritään vahvistamaan toimintakykyä, arjen hallintaa sekä tulevaisuuden suunnittelua. Valmentautajat ovat useimmiten nuoria ja aikuisia, jotka tarvitsevat tukea kiinnittyäkseen koulutukseen tai työelämään. (Työpajatoiminta Suomessa n.d.)

Suurin osa työpajatoiminnasta tapahtuu kuntouttavana työtoimintana tai työkokeiluna. (Työpajatoiminta Suomessa n.d.) Työkokeilussa voidaan selvittää henkilön ammatinvalinta- ja uravaihtoehtoja sekä mahdollisuutta palata työmarkkinoille. Työkokeilussa henkilö tekee yleisesti työsuhteessa tehtäviä töitä, mutta kyse ei ole työsuhteesta. (Työkokeilun käytännöt ja säännökset n.d.) Tässä opinnäytetyössä työpajatoimintaa tarkastellaan erityisesti kuntouttavan työtoiminnan näkökulmasta, sillä Lumopajan valmentautajat ovat pääosin kuntouttavan työtoiminnan sopimuksilla mukana työpajatoiminnassa. Kuntouttava työtoiminta tarkoittaa toimenpiteitä, joilla parannetaan pitkäaikaistyöttömän henkilön edellytyksiä työllistyä ja mahdollisuuksia osallistua koulutukseen ja työvoimapalveluun. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on parantaa pitkäaikaistyöttömän henkilön elämänhallintaa ja luoda edellytyksiä työllistymiselle, kuitenkin muodostamatta työsuhdetta henkilön ja kuntouttavan työtoiminnan välille. (L 129/2001, 1 §, 2 §.)

Työpajat toimivat koulutus-, nuoriso-, sosiaali- ja työllisyyspolitiikan sektoreiden reunoilla ja rajapinnoilla. (Keskeisiä lakeja ja ohjeita n.d.) Nuorten, eli alle 29-vuotiaiden, työpajatoimintaa määritellään nuorisolaissa. Lain mukaan nuorten työpajatoiminnan

tarkoituksena on ”parantaa nuoren elämänhallintataitoja sekä edistää hänen kasvuun, itsenäistymistään ja osallisuutta yhteiskuntaan”. Nuori voi ohjautua pajalle omaaloitteisesti tai viranomaisen tai muun julkista tehtävää hoitavan kautta. Valmennuksesta tehdään kirjallinen sopimus ja henkilökohtainen valmennussuunnitelma yhdessä nuoren kanssa. Laki myös määrittää, että työpajan on seurattava työnsä tuloksia. (L 1285/2016, 4 luku, 13 §.)

4 Työ- ja toimintakyky

Toimintakyvyllä tarkoitetaan henkilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä arjen toiminnoista, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja välttämättömiä, kuten työstä, opiskelusta, harrastuksista ja itsestä huolehtimisesta. Toimintakykyyn liittyy vahvasti myös ihmisen asuin- ja elinympäristö, sillä ympäristö voi vaikuttaa toimintakykyyn myönteisesti tai kielteisesti, sekä antaa raamit toimintakyvyn ulottuvuuksille. Ihmisen toimintakykyä voidaan tukea asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, palveluilla tai toisten ihmisten tuella. (Mitä toimintakyky on? 2016.)

Käsitteenä toimintakyky on hyvin moniulotteinen, ja useimmiten se jaetaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn ulottuvuuksiin. Nämä ulottuvuudet kytkeytyvät sekä toisiinsa, että ympäristön edellytyksiin ja vaatimuksiin ja yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten terveyteen. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015.) Toimintakykyä, toimintarajoitteita ja terveyttä luokitellaan kansainvälisesti ICF-luokituksen avulla. ICF:ssä toimintakyky ja toimintarajoitteet nähdään terveydentilan, yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksen muodostamana moniulotteisena, muuttavana ja vuorovaikutuksellisena tilana. ICF-luokitus edustaa siis kokonaisvaltaista, biopsykososiaalista näkökulmaa toimintakyvyn kuvaamisessa. (ICF-luokitus 2016.)

Toimintakyvyn fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan henkilön fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjen tehtävistä, esimerkiksi kykynä liikkua. Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät esimerkiksi lihasvoima, kestävyys, nivelten liikkuvuus, kehon ja liikkeiden hallinta, sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta ja aistitoiminnot. Psykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elämänhallintaa, mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia, persoonallisuutta sekä tuntemiseen, ajatteluun ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä toimintoja. Psykkisen toimintakyvyn avulla henkilö kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista: psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu tunne hyvinvoinnista, itsearvostuksesta ja arjesta selviytymisestä, sekä harkittujen päätösten tekeminen ja suhtautuminen tulevaisuuteen ja ympäristöön realistisesti. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu ihminen vuorovaikutussuhteissaan, sekä ihminen aktiivisena toimijana ja osallistujana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa, suoriutumisenä eri rooleista, sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena, sekä osallisuuden ja yhteisyyden kokemuksina. Kognitiivinen toimintakyky käsittää tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoiminnan, jonka avulla ihminen suoriutuu arjen vaatimuksista. Siihen kuuluu tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn, käyttöön ja säilyttämiseen liittyviä psyykkisiä toimintoja, kuten muisti, oppiminen, keskittyminen, tarkkaavuus, kielellinen toiminta ja toiminnanohjaus. (Toimintakyvyn ulottuvuudet, 2015.)

Toimintakyvyn tavoin työkyky on moniulotteinen ja monipuolinen käsite, jolle ei ole löytynyt yksiselitteistä määritelmää. Määritelmille ominaista on, että useimmiten työkyky käsitetään yksilön, hänen työnsä ja ympäristön yhteisenä ominaisuutena. Launiksen (2001) mukaan yksilötasolla työkykyyn liitetään esimerkiksi ammatilliset valmiudet, stressinsietokyky, persoonallisuus, hallinnan tunne, työssä jaksaminen ja työhyvinvointi, työn merkitys, arvomaailma sekä työllistymiskyky. Työelämän tekijöistä työkykyyn liittyy esimerkiksi työn organisointi, työyhteisö, työn kuormitus ja sujuvuus, kiire, työn hallinta ja kehitysmahdollisuudet työssä. Työ-, koulutus-, eläke- ja sosiaalipoliittisilla ratkaisuilla luodaan työkyvyn edellytyksiä. Heikkilän (1996) mukaan työkyvyn käsitteen kantava tekijä on kuitenkin aina ihminen, vaikka määrittelyssä pyritäänkin kokonaisvaltaiseen käsitykseen. (Ilmarinen, Gould, Järviskoski & Järvisalo 2006, 19.)

Työkykyä voidaan kuvata eri mallien tavoin. Tasapainomallissa työkyky muodostuu työntekijän toimintakyvyn ja työn vaatimusten riippuvuussuhteesta: toisessa vaakakupissa ovat työntekijän oma suorituskyky, kun taas toisessa vaakakupissa vaikuttavat työtehtävän määrälliset ja laadulliset ominaisuudet, työtaidolliset vaatimukset ja työn kuormittavuus. Työkyky nähdään tasapainotilana, joka voi horjua suorituskyvyn heikentyessä tai työn vaatimusten muuttuessa. Ihmisen kuormittumiseen työssä vaikuttavat muun muassa työn kehittävät elementit ja työyhteisötason tekijät, ja kuormittuminen voi olla joko negatiivista, eli työkykyä ja hyvinvointia heikentävää, tai positiivista, eli voimavaroja ylläpitävää ja edistävää. (Aro 2007; Ilmarinen ym. 2006, 22.)

Laajalti käytössä on myös Työterveyslaitoksella kehitetty moniulotteinen työkyky-malli Työkykytalo, jossa työkyky muodostuu yksilön voimavaroista, työhön ja työnteekoon liittyvistä tekijöistä sekä työn ulkopuolisesta ympäristöstä. Yksilön voimavarat ovat työkyvyn ydinrakenne, eli työkykytalon kolme alinta kerrosta: terveys ja toimintakyky, osaaminen, arvot ja asenteet. Talon neljäs kerros on työn kerros, eli työolot, työn sisältö ja vaatimukset, työyhteisö ja organisaatio sekä esimiestyö ja johtaminen. Työkykytalon lähiympäristöön kuuluvat työpaikan tukioorganisaatiot, kuten työterveyshuolto ja työsuojelu, sekä työntekijän perhe ja lähiyhteisö. Uloimpana ympäristönä on yhteiskunta, jonka infrastruktuuri, sosiaali-, terveys- ja työpolitiikka sekä palvelut mahdollistavat työkykyä. (Ilmarinen ym. 2006, 22–24.)

Työkyky näyttäytyy yhteiskunnallisessa näkökulmassa ja sosiaalipolitiikassa kahdella tavalla: työkyvyn arvioinnin ja työkyvyn edistämisen kontekstissa. Työkykyä arvioidaan esimerkiksi määriteltäessä oikeutta sairausvakuutus-, eläke- ja kuntoutusetuuksiin, jolloin käytetään usein tasapainomallia: toimintakyvyn ja työn vaatimusten epäsuhtaan on oltava riittävän selvä. Useiden tutkijoiden mukaan työttömien työkyvyn arviointi on haastavaa, sillä heiltä puuttuu työ, eli se normi, johon toimintakykyä suhteutetaan työkyvyn arvioinnissa. Terveystuollossa ja kuntoutustoiminnassa taas painottuvat arvioinnin lisäksi myös työkyvyn edistäminen sekä työssä jaksamisen ja selviytymisen tukeminen, jolloin työkyky määritellään moniulotteisemmin esimerkiksi työkykytalon kautta: työkykyä edistämällä pyritään kohentamaan sekä yksilön

voimavaroja, että vaikuttamaan hänen toimintamahdollisuuksiinsa ja työ- ja elinympäristöönsä. Esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan asiakkailla on takanaan usein pitkäaikainen työttömyysjakso tai toistuvia työttömyysjaksoja, jolloin heiltä puuttuu välitön kokemus työn vaatimuksista sekä omasta selviytymisestä työssä. Koetun työkyvyn muodostavat tällöin käsitys omasta kunnosta ja osaamisesta, haettavan työn mahdollisista työtehtävistä, sekä työllistymiskyvystä. Työttömien kuntoutuksessa pyritään kehittämään fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä työelämävalmiuksia ja mahdollisesti myös ammatillisia valmiuksia. (Ilmarinen ym. 2006, 28–30.)

5 Vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointi

Arviointia tehdään yhteiskunnan kaikilla sektoreilla ja tasoilla. Arvioinnin avulla voidaan tuottaa tietoa esimerkiksi kustannustehokkuudesta, haluttujen vaikutusten saavuttamisesta ja kehitysmahdollisuuksista, sekä palvelujen järjestämisestä. Arviointitietoa sosiaalialalla tarvitaan todentamaan ja kehittämään esimerkiksi palvelujen ja työmenetelmien taloudellista tuloksellisuutta, asiakaslähtöisyyttä ja vaikuttavuutta hyvinvointiin. (Hirvonen 2014, 7–9; Soini 2014, 12–13.) Arviointitutkimuksessa puhutaan vaikutuksista ja vaikuttavuudesta. Toisinaan niistä puhutaan myös synonyymeinä, joten niiden tutkiminen on haastavaa, mutta tässä opinnäytetyössä ne ajatellaan toisistaan eroavina käsitteinä.

Vaikutuksilla tarkoitetaan toiminnan tai intervention seurauksia tai tuloksia; vaikutusten arviointi keskittyy erityisesti syy-seuraussuhteen analysointiin. Vaikutus terveydentilassa voi olla esimerkiksi muutos parempaan tai huonompaan, ennallaan pysyminen tai negatiivisen kehityksen hidastuminen. Sosiaali- ja terveyspalveluissa asiakasvaikutuksia voidaan alkaa etsimään kysymällä, mitä muutoksia toiminnalla tavoitellaan, eli asiakastyölle tulee rajata tavoitteet. Muutokset asiakkaan elämäntilanteessa voivat olla esimerkiksi taloudellisia, sosiaalisia, terveydellisiä, kulttuurisia tai esteettisiä. (Hirvonen 2014, 10–11; Soini 2014, 12–13.)

Vaikuttavuudella tarkoitetaan yleensä laajempaa prosessia ja useiden tekijöiden yhteisvaikutusta, ja sen tutkiminen vaatii useimmiten mittaamista ja seuranta-aikaa. Vaikuttavuutta voidaan arvioida satunnaistetuilla koeasetelmilla, eli RCT-tutkimuksilla. Vaikuttavuuden arvioinnissa kysytään, miten hyvin interventiolla on saavutettu sille asetetut tavoitteet. Vaikuttavuuden arvioinnissa tulee ensin kohdentaa vaikutukset joko yhteiskunnalliselle tasolle, kustannuksiin tai hyvinvointivaikutuksiin. Vaikuttavuutta voi olla esimerkiksi sosiaalityössä kunnan asukkaiden hyvinvoinnin tai osallisuuden lisääntyminen. (Hirvonen 2014, 10–13; Soini 2014, 12–13.)

5.1 Luonnon vaikutuksia hyvinvointiin

Green Caren taustalla on näyttöön perustuvaa tietoa luonnon moninaisista hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Sembikin ja muiden (2010, 17) mukaan ihmisen ja luonnon yhteydellä voidaan selittää Green Care -toiminnan tehokkuutta, ja käänteisesti ihmisen pahoinvointia voidaan selittää luontoyhteyden puuttumisella. Luontoa on käytetty hyvinvoinnin edistämiseksi jo pitkään, esimerkiksi sairaaloissa ja luostareissa käytettiin terapeuttisia luontoympäristöjä jo keskiajalla (mts. 13). Suomessakin esimerkiksi parantolat ja mielisairaalat sijoitettiin usein luontoympäristöön, ja niiden sekä työlaitosten, vanhainkotien ja lastenkotien työtehtäviin on perinteisesti kuulunut maataloustyöt ja puutarhanhoito. Nykypäivänä esimerkiksi kaupungistuminen, arjen teknologisoituminen, luonnosta vieraantuminen sekä lisääntyneet sosiaaliset ongelmat ovat luontoyhteyden palauttamisen tarpeen taustalla. (Soini ym. 2011, 320, 329.)

Luonnon vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin on esimerkiksi innostavan ympäristön tarjoaminen liikuntaan ja fyysiseen rasitukseen. Liikunta taas puolestaan parantaa mielialaa, vireystilaa sekä unenlaatua. Liikunnalla on myös havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia sairauksien ennaltaehkäisyyn ja paranemiseen. Psykkisiä luonnon hyvinvointivaikutuksia on muun muassa mielen ja kehon rauhoittuminen, stressin ja henkisen kuormituksen väheneminen, keskittymiskyvyn paraneminen ja läsnäolon

syventyminen, kauneuden kokemukset ja mielikuvituksen aktivoituminen. Luontomaisemilla on lisäksi yhteyttä positiiviseen mielialaan. Eläimillä on todettu olevan paljon samanlaisia hyvinvointivaikutuksia, kuin luonnollakin. Tutkimuksissa on havaittu eläimillä olevan rauhoittavia ja kuormitusta vähentäviä vaikutuksia, sekä myönteisiä vaikutuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, aktivoitumiseen ja vastuunottamiseen. (Yli-Viikari 2014, 52-62.)

5.2 Green Care -toiminnan vaikutukset

Green Care -toiminnan vaikutusten ja vaikuttavuuden arviointi sijoittuu useiden eri tieteenalojen, kuten lääke- ja terveystieteen, sosiaalityön ja sosiaalitieteiden, yhteiskuntapolitiikan sekä kasvatustieteiden alueille. Green Care -toiminnan arviointiin liittyy siis monenlaisia eri menetelmiä, eikä se ole yksinkertaista. CareVa -hankkeen ohjelmateorian mukaan Green Care -toiminnan vaikutukset perustuvat kolmen toisiinsa linkittyvän tekijän ympärille: luonnon, toiminnan ja yhteisön. Teoriassa näitä tekijöitä ei erotella toisistaan, sillä interventioissa hyvinvointivaikutukset ovat usein yhteen kietoutuneita. (Soini 2014, 19–20, 29.) Salovuoren mukaan Green Care -toimintaan osallistujat ovat parhaita asiantuntijoita arvioitaessa toiminnan vaikutuksia. Palautetta voi kysyä suullisesti tai kirjallisesti asiakkaiden lisäksi myös lähityöntekijöiltä. Toiminnan perustuessa henkilökohtaiseen kuntoutus- tai asiakassuunnitelmaan, on arviointi hyvä tehdä tavoitepohjaisena arviointina. (Salovuori 2014, 95–96.)

CareVa -hankkeessa jäsennettiin kirjallisuuskatsauksella luonnon hyvinvointivaikutuksia tunnistettujen vaikuttavuuselementtien – luonnon, toiminnan ja yhteisön – kautta, ja hyvinvointivaikutusten sisältöä ja merkitystä tutkittiin tarkemmin kahdella sosiaalialan palveluita tarjoavalla maatilalla. Kirjallisuudesta luonnon hyvinvointivaikutuksiksi tunnistettiin kehon toimintakykyä ja kestävyyttä lisäävät fysiologiset vaikutukset, rauhoittuminen ja stressireaktioista palautuminen, läsnäolon ja aistihavaintojen vahvistuminen, keskittymiskyvyn parantuminen, mielialan kohentuminen sekä aktivoituminen. Eläinten hyvinvointivaikutuksiksi tunnistettiin rauhoittuminen, lohtu ja hellyys, sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä aktivoituminen ja vastuunottaminen.

Tietoa syvennettiin tutkimalla kahta suomalaista hoivamaatilaa, joista toinen tuotti lastensuojelun palveluja ja toinen asumis- ja päivätoiminnan palveluja vaikeasti kehitysvammaisille. Hoivamaatiloilla tunnistettuja vaikuttavuuden elementtejä asiakkaille olivat luontoympäristön vaikutukset, lähiyhteisön vaikutukset sekä maaseudun vaikutukset. Luontoympäristön vaikutuksia olivat sen sopiva ympäristö haastaviin käyttäytymistilanteisiin, luontainen elämisen rytmi, sekä luonnon esteettisyys ja elämyksellisyys. Lähiyhteisö toi turvaa, ja sen vaikutuksia olivat turvallinen arki ja henkilökohtaisen kasvun tuki, arvostava kohtaaminen, arjen rutiinit ja ennakoitavuus, yhteiset juhlat ja perinteet, työntekijöiden sitoutuneisuus ja osallisuus yhteisössä sekä yhteiset ruokahetket. Maaseudun vaikutukset rauhoittivat, tilat olivat sekä yleisiä että yksityisiä, tilojen väljyys salli tunteiden purkamisen, perinteet ja lähihistoria loivat jatkuvuutta sekä vuodenaajat loivat elämiseen rytmiä. (Yli-Viikari 2014, 50-87.)

Norjalaiset Berget, Ekeberg ja Braastad tutkivat satunnaistetulla vertailukokeella eläinavusteisen terapian vaikutuksia minäpystyvyyteen, hallintakeinoihin sekä elämänlaatuun mielenterveyskuntoutujilla. Tuloksia mitattiin ennen ja jälkeen intervention, sekä seurantatutkimuksessa kvantitatiivisesti minäpystyvyyden mittari Generalized Self-Efficacy Scalella (GSE), hallintakeinojen mittari Coping Strategies Scalella sekä norjalaisille suunnatulla elämänlaadun mittari Quality of Life Scalella (QOLS-N). Minäpystyvyydessä ja hallintataidoissa mitattiin tilastollisesti merkittävää nousua eläinavusteista terapiaa saaneilla, mutta ei kontrolliryhmässä. Elämänlaadussa ei ollut eroa kummassakaan ryhmässä. Johtopäätöksenä todettiin, että eläinavusteisella terapialla saattaa olla positiivista vaikutusta minäpystyvyyteen ja hallintakeinoihin mielenterveyskuntoutujilla. Erityisesti se on hyvä lisä perinteiseen psykiatriseen hoitoon. (Berget, Ekeberg & Braastad 2008, 1–7.)

Iso-Britanniassa Sempik, Rickhuss ja Beeston tutkivat sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhahoidon vaikutuksia sosiaaliseen käyttäytymiseen mielenterveyskuntoutujilla ja asiakkailta, joilla oli oppimisvaikeuksia. Tutkimus toteutettiin havainnointitutkimuksena, jossa terapeutit arvioivat Likert-tyyppisellä asteikolla osallistujien sosiaa-

lista vuorovaikutusta, kommunikointia, motivaatiota sekä tehtäviin sitoutumista. Tuloksena havaittiin merkittävä ero sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja motivaatiossa 90 päivän, eli 12 osallistumiskerran, jälkeen intervention aloituksesta sekä mielenterveyskuntoutujilla että oppimisvaikeuksia omaavilla. (Sempik, Rickhuss & Beeston 2014, 313–319.)

Pedersenin ja muiden kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin hoivamaatalouden vaikutuksia mielenterveyskuntoutujilla 10 norjalaisen tutkimusartikkelin kautta. Tutkimuksissa käytettiin kvantitatiivisia menetelmiä, kuten elämänlaadun, minäpystyvyyden, hallintakeinojen, masennuksen ja ahdistuksen mittareita, sekä kvalitatiivisia teema-haastatteluja ja avoimia kysymyksiä. Kaikissa tutkimuksissa hoivamaatilan toiminta sisälsi joko eläinavusteista toimintaa tai puutarhanhoitoa. Tuloksena kaikissa tutkimuksissa todettiin mielenterveysongelmien paranemista tai haitallisen kehityksen hidastumista, esimerkiksi masennuksessa ja ahdistuksessa, koetussa stressissä, minäpystyvyydessä ja ruminaatiossa, eli tunteiden ja ajatusten jatkuvassa käsittelyssä. Osallistumisella hoivamaatilojen toimintaan näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen mielenterveyskuntoutujilla. Se tuo hyvän lisän perinteisen mielenterveyskuntoutukseen, sillä hoivamaatilat tarjoavat merkityksellisiä toimintoja ja sosiaalista osallisuutta. (Pedersen, Patil, Berget, Ihlebæk & Gonzalez 2016, 31–43.)

5.3 Työpajatoiminnan vaikutukset

Valtakunnallisen työpajayhdistyksen mukaan työpajatoiminta on vaikuttavaa: valmentautujista 91 % on kokenut sosiaalista vahvistumista vähintään jonkin verran pajajakson aikana. 81 % on kokenut työpajatoiminnalla olleen positiivista vaikutusta arjen asioiden hallintaan ja 77 % työelämävalmiuksiin, lisäksi lähes 70 % nuorista sijoitui työpajajakson jälkeen joko koulutukseen, työhön tai muuhun tarpeeseen vastaavaan aktiiviseen toimintaan. (Työpajatoiminta Suomessa n.d.)

Työpajatoiminnan vaikutuksia on usein tutkittu laadullisin menetelmin, esimerkiksi teema- tai strukturoiduilla haastatteluilla. Svärdin ja Toivolan opinnäytetyössä tutkittiin kuudella teemahaastattelulla työpajatoiminnan, vertaisuuden ja vertaistuen vaikutuksia syrjäytyneiden elämässä. Tutkimuksella haettiin vastauksia siihen, miten työpajatoiminta on vaikuttanut nuorten opiskelu- tai työelämään siirtymiseen, sosiaaliseen toimintakykyyn ja sosiaaliseen elämään, sekä miten osallistujat kokivat ohjaajien vertaisuuden ja millaisia kokemuksia heillä on vertaistuesta. Haastatteluista ilmeni, että työpajatoiminta on vaikuttanut kaikkien haastateltavien opiskelu- ja työelämään siirtymiseen positiivisesti, ja erityisesti se on kannustanut pohtimaan omaa työhön ja opiskeluun liittyvää tulevaisuutta. Pajatoiminnan myötä haastateltavien sosiaalinen toimintakyky on parantunut ja sosiaaliseen elämään on tullut uutta sisältöä. Ohjaajien vertaistuki koettiin merkittävänä asiana, ja samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen luo toivoa omaan tilanteeseen. (Svärd & Toivola 2016, 18–20, 34–35.)

Jyväskylän nuorten taidetyöpajan vaikutuksia pajaan osallistuneiden nuorten elämään on tutkittu Lohen ja Luukkosen opinnäytetyössä. Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin puolistrukturoidulla haastattelulla, jossa oli teemahaastattelun piirteitä. Haastatteluihin osallistui seitsemän nuorten taidetyöpajan Elämispajaan osallistunutta nuorta. Haastattelujen johtopäätöksinä esitettiin, että Elämispaja on vaikuttanut positiivisesti nuorten elämänlaatuun. Elämispaja on vastannut työpajatoiminnan tavoitteisiin kiinnittää valmentautujia yhteiskuntaan joko töiden tai opiskeluiden kautta. Vaikutusten taustalla näyttäisi olevan ohjaajien ammattitaito kohdata erilaisia yksilöitä ja rakentaa turvallisia ja toimivia ryhmiä toiminnallisten menetelmien avulla. (Lohi & Luukkonen 2016, 22, 27, 36–38.)

Tapio Kuure on tutkinut nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuuden ulottuvuuksia osana PAJAVERKKO-projektia. Työpajatoiminnan tavoitteena on nuorten persoonallisen ja ammatillisen kasvun tukeminen, jonka myötä nuori voi siirtyä työmarkkinoille tai koulutukseen. Tavoitteena on usein myös elämänhallinnan lisääntyminen ja arki-

päivistä selviytyminen paremmin, jolloin voimia tulee myös oman tulevaisuuden käsittelyyn. Tutkimus toteutettiin PAJAVERKKO-projektin sisäisen arvioinnin yhteydessä kyselynä, jolla kerättiin tietoa pajojen toimintaedellytyksistä ja ohjaajista, sekä sen merkityksestä nuorelle ja nuoren vanhemmille. Kyselyn tuloksista ilmeni, että 90 % vastanneista (N = 64) oli päässyt itseään kiinnostavalle pajalle, oli tyytyväinen pajalla tehtyyn työharjoitteluun, on omatoiminen, oli saanut riittävästi ohjausta, oli löytänyt uusia kavereita ja piti pajan päivärytmiä sopivana. Muista osioista eniten onnistumisia oli koettu valmiiksi saaduista töistä. Lähes 60 % vastaajista koki itsenäistyneen pajajakson aikana, ja saman verran vastaajia kokee vanhempiensa toivovan heidän olevan pajalla. Tätä tulkittiin siten, että työpajaan osallistuminen tuo voimia nuoren vanhemmille ja helpottaa heidän elämäänsä. Vastanneista nuorista kuitenkin yli puolet koki epävarmuutta tulevaisuudestaan. Kyselyn lisäksi henkilökohtaisia vaikutuksia on arvioitu nuorten itsearvioilla ja henkilökunnan arvioilla, joista nousseita vaikutuksia ei kuitenkaan Kuuren tutkimuksessa tuoda esille. (Kuure 2010, 5–10.)

Leinosen ja Pekkalan tutkimuksessa tarkasteltiin työpajatoiminnan kannattavuutta muun muassa sosiaalisen vaikuttavuuden kannalta. Tutkimuksessa käsiteltiin kahdeksaa suomalaista työpajaa, kerätty aineisto kohdentui vuoden 2000 toimintaan ja tutkimus toteutettiin vuonna 2001. Sosiaalista vaikuttavuutta tutkittiin pajanuorille, pajojen henkilökunnalle ja sidosryhmille suunnattujen haastattelujen ja kyselyjen avulla. Aineistoista kävi ilmi, että nuoret kokivat saaneensa pajoilta eniten työkokemusta ja mahdollisuuden kokeilla työn tekemistä. Toiseksi eniten nuorten vastauksista ilmeni kokonaisvaltainen sosiaalinen tuki. Työkokemuksen koki erittäin tärkeäksi tai tärkeäksi 78 % nuorista, myös ammatillista ohjausta pidettiin tärkeänä. Pajajakson aikana 69 % nuorista koki myönteistä muutosta työllistymis- tai koulutusmahdollisuuksissaan. Elämänhallinnan muutokset ilmenivät useimmiten vain yhdessä työllistymismuutoksen kanssa. Tutkimuksessa havaittiin pajatoiminnan suuntaavan nuorta kohti vahvempaa itsenäisen elämän hallintaa ja myönteisempää työmarkkina-asemaa. (Leinonen & Pekkala 2004, 9–10, 18–21)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Green Care -keskus Könkkölä Ry Jyväskylässä. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa kartoitettiin Green Care- ja työpajatoimintaan sopivia vaikutusten arviointimenetelmiä, joista toteutusvaiheeseen valittiin Työterveyslaitoksen kehittämä työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä Kykyviisari 2.0. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää alustavasti toiminnan vaikutuksia valmentautujien itse koettuun työ- ja toimintakykyyn Könkkölän Lumo-työpajalla, sekä arvioida Kykyviisarin käyttökelpoisuutta työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa. Tavoitteena on kehittää Green Care -keskus Könkkölään entistä systemaattisempaa vaikutusten arviointia ja yksilövalmennusta, sekä tuottaa tietoa työpajatoiminnan vaikutuksista valmentautujien itse koettuun työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Toimeksiantajan pyynnöstä arviointimenetelmän tuli olla pääosin määrällistä tietoa tuottava, sekä ominaisuuksiltaan sellainen, että sen käyttöä voisi jatkaa Könkkölän työpajatoiminnassa myös tämän tutkimuksellisen kehittämistyön päätyttyä.

Opinnäytetyössä pyritään löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Onko Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnalla vaikutusta valmentautujien itsearvioituun työ- ja toimintakykyyn?
2. Onko Kykyviisari menetelmänä käyttökelpoinen Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa ja vaikutusten arvioinnissa?

6.2 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Tutkimuksellista kehittämistä lähestyttiin Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kolmesta näkökulmasta: tiedontuotanto, toimijoiden osallistuminen ja kehittämisprosessi. Prosessinäkökulmalla tarkoitetaan sitä, että kehittämisellä on

prosessimainen luonne, eikä toimintaa voi aina suunnitella ennalta. Toimijoiden osallistuminen viittaa siihen, että kehittäjä osallistuu konkreettiseen toimintaan ja käytännön toimijat osallistuvat kehittämistyöhön. Yhteiseen kehittämiseen pyritään dialogin avulla. Tiedontuotannon näkökulmassa Toikko ja Rantanen viittaavat Alasoinin (2006, 42–43) näkemykseen tutkimuksen ja kehittämisen liittymisestä toisiinsa kolmella tavalla. Ensinnäkin, tutkimusta voidaan hyödyntää kehittämistoimien onnistumisia ja vaikutuksia arvioitaessa. Toiseksi, tutkimustiedon kautta voidaan rakentaa kehittämistyön hyviä käytäntöjä ja juurruttaa niitä toimintaympäristöihin. Kolmanneksi, tutkimuksella voidaan tukea ja palvella kehittämistoimintaa, jolloin puhutaan tutkimusavusteisesta kehittämisestä. Tällöin tiedontuotannon avulla ohjataan ja suunnataan kehittämistoimintaa. (Toikko & Rantanen 2009, 9–11, 116.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksella on pyritty tukemaan toiminnan kehittämistä Green Care -keskus Könkkölässä, eli voidaan puhua myös tutkimusavusteisesta kehittämisestä. Tutkimuksellista kehittämistyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä ja dialogissa Könkkölän työntekijöiden kanssa. Pääpaino opinnäytetyössä on kuitenkin tutkimuksellisuudessa, eli vaikutusten arvioinnissa ja Kykyviisarin käyttökelpoisuuden arvioinnissa. Kehittämistyöllä tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan vaikutusten arvioinnin menetelmän etsintää suunnitelmavaiheessa, menetelmän käyttöönoton tukemista, sekä sen käyttökelpoisuuden arviointia tutkimuksellisin keinoin. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheen aikana valittu menetelmä, eli Kykyviisari, sisällytettiin Könkkölän Lumo-työpajojen yksilövalmennukseen, ja opinnäytetyön tulosten perusteella arvioidaan Kykyviisarin käyttämisen jatkamista kaikissa Green Care -keskus Könkkölän työpajoissa.

6.3 Tutkimusympäristö ja kohderyhmä

Tutkimus- ja kehittämisympäristönä opinnäytetyössä oli Jyväskylässä toimivan Green Care -keskus Könkkölän Lumo-työpaja. Lumo-pajan valmentautujina on pääosin 18–30 -vuotiaita nuoria aikuisia, jotka käyvät pajalla kuntouttavassa työtoiminnassa. Lumo-paja on Green Care -painotteinen työpaja, jossa muun muassa retkeillään, teh-

dään Könkkölän tilan töitä ja vierailaan erilaisissa luontoon ja eläimiin liittyvissä kohteissa, kuten maataloilla ja hevostalleilla. Pajalla tehdään töitä kahtena päivänä viikossa neljä tuntia kerrallaan. Lumo-pajan toimintaa suunnataan asiakkaille, jotka ovat kiinnostuneet retkeilystä, eläimistä, luonnosta tai luonnonvara-ammattista. (Könkkölän työpajat, n.d.) Kevään 2018 aikana Könkkölässä toimi kaksi Lumo-pajaa, joten tutkimuksellinen kehittämistyö sisällytettiin molempien pajojen toimintaan. Yhden Lumo-pajajakson kesto oli kolme kuukautta ja yhteensä pajoilla oli 15 valmentajaa, joista 11 osallistui opinnäytetyön toteuttamiseen.

6.4 Menetelmät

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa kartoitettiin Green Care- ja työpajatoiminnan vaikutus- ja vaikuttavuustutkimuksista sekä kirjallisuudesta mahdollisesti sopivia menetelmiä esitettäväksi toimeksiantajalle. Menetelmiä arvioitiin THL:n ohjeistuksien mukaan niiden käyttötarkoituksen ja tiedonkeruutavan mukaan. Lisäksi jo suunnitelmavaiheessa arvioitiin alustavasti käyttökelpoisuutta, esimerkiksi saatavuuden, kielten, hinnan ja ajankäytön kannalta. (Ks. Miten valitsen toimintakyvyn mittarin? 2017.) Lopullinen vaikutusten arvioinnin ja yksilövalmennuksen menetelmä valittiin tutkimuksellisen kehittämistyön mukaisesti toimeksiantajan kanssa yhdessä keskustellen.

Vaikutusten arvioinnin ja yksilövalmennuksen työkaluksi valittiin Työterveyslaitoksen ESR-rahoitteen Solmu-koordinaatiohankkeen kehittämä Kykyviisari 2.0., joka on kvantitatiivista, eli määrällistä tietoa tuottava strukturoitu ja standardoitu kysely. Kysely on saatavilla osoitteessa www.kykyviisari.fi, jossa sitä voi kokeilla tai ottaa käyttöön työkaluna. Kykyviisarilla voidaan arvioida henkilön subjektiivista kokemusta työ- ja toimintakyvystään. Sen sisältämiä työ- ja toimintakyvyn osa-alueita ovat koettu hyvinvointi, osallisuus, psyykinen toimintakyky, arjesta selviytyminen ja itsestä huolehtiminen, taidot, fyysinen toimintakyky, työn ja tulevaisuuden tiedot, sekä vastaajan taustatiedot. Esitiedoissa kerätään tietoa vastaajan iästä ja sukupuolesta. (Hakumäki ym. 2017, 11.)

Kykyviisari on suuntaa antava työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä työikäisille ja erityisesti työn ulkopuolella oleville ihmisille. Kykyviisarin avulla voi selvittää omaa tilannettaan, vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan, sekä tunnistaa työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia. Asiakastyössä Kykyviisaria voi käyttää monipuolisesti: paperisena lomakkeena tai verkkoversiona, vastaajien tilanteen kartoittamiseen ja työ- ja toimintakyvyn arviointiin, muutostyön tavoitteiden asettamiseen ja arviointiin, sekä toimijoiden tekemän työn vaikutusten arviointiin. (Hakumäki ym. 2017, 5-6, 8.) Kykyviisari valittiin, koska se arvioitiin helppokäyttöiseksi ja monipuoliseksi työkaluksi myös yksilövalmennukseen, eikä pelkästään vaikutusten arviointiin. Valintaan vaikuttivat myös Kykyviisarin ilmainen käyttö ja useiden kieliversioiden saatavuus. Lisäksi Kykyviisarissa nähtiin potentiaalia tuottaa vertailtavaa tietoa, sillä sitä on käytetty Suomessa useissa Euroopan sosiaalirahaston toimintalinja 5:n hankkeissa ja ilmaisen saatavuuden vuoksi sen voidaan olettaa yleistyvän. Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnassa nähdään erityisen tärkeänä seurata muutoksia ja kehittymistä valmentautujan työ- ja toimintakyvyssä työhön tai opintoihin suuntautuvan tavoitteellisen kuntoutumisen kannalta.

Tässä opinnäytetyössä vaikutuksilla tarkoitetaan muutosta yksilön itsearvioidussa työ- ja toimintakyvyssä. Vaikutuksia arvioitiin seurantatutkimuksena: alkuarviointi Kykyviisarilla tehtiin pajajakson alussa, ja seuranta-arviointi noin kolmen kuukauden päästä pajajakson loppupuolella. Kvantitatiivinen tiedonkeruumenetelmä ja strukturoitu kysely Kykyviisari valittiin, koska vaikutusten arvioinnilla haluttiin tuottaa monipuolista ja vertailtavaa tietoa koetun työ- ja toimintakyvyn muutoksista, sekä kyselyn avulla vaikutusten arviointia on mahdollista toteuttaa samalla tavalla erilaisilla valmentautujilla erilaisissa työpajoissa. Lisäksi kyselyn käyttäminen on tehokasta ja siitä muodostunut aineisto on helposti hallittavissa ja analysoitavissa tietokoneella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193–195.)

Kykyviisarin käyttökelpoisuutta Green Care -keskus Könkkölän työpajatoimintaan arvioitiin kahden ryhmähaastattelun avulla. Ryhmähaastattelujen avulla pyritään kuvaamaan menetelmän käyttökelpoisuutta rutiinikäytössä, sisältäen muun muassa

menetelmän hyväksyttävyyden ja sopivuuden valmentautujille, ajankäyttötarpeen, tarvittavan välineistön ja ympäristövaatimukset, saatavuus- ja käyttörajoitukset, kielelliset ja kulttuuriset seikat, tulkinnan, turvallisuuden ja monikäyttöisyyden. (TOIMIA-käsikirja 2.0 2017, 11; Fitzpatrick, Davey, Buxton & Jones 1998, 39–43.)

Ensimmäinen ryhmähaastattelu toteutettiin Kykyviisarin täyttäneille valmentautujille ja toinen ryhmähaastattelu Kykyviisaria yksilövalmennuksessa käyttäneille Lumo-pajan työvalmentajille. Käyttökelpoisuuden arvioinnin menetelmäksi valittiin kvalitatiivista aineistoa tuottava haastattelu, sillä käyttökelpoisuutta pyrittiin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tiedolla haluttiin tuoda esille Kykyviisarin käyttökelpoisuutta todellisessa elämässä rajatulle ryhmälle. Lisäksi kehittämistyössä haluttiin korostaa myös valmentautujien mahdollisuutta vaikuttaa ja tuoda esille itseään koskevia asioita. (Hirsjärvi ym. 2009, 160-161, 205.) Ryhmähaastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluina (ks. liite 1). Haastattelurunkoon sisällytettiin haastattelijan tueksi tukikysymyksiä, joita muokattiin haastattelun edetessä valmentautujille tai työvalmentajille sopiviksi. Toteutustavaksi ryhmähaastattelu valittiin siitä syystä, että valmentautajat saattaisivat arastella yksilöhaastattelua aiheesta (mts. 211) ja heille halutaan mahdollistaa rento ja avoin tapa antaa palautetta ja arvioida Kykyviisaria. Kyselyllä taas ei välttämättä päästäisi samaan syvyyteen, kuin haastattelulla (mts. 205). Myös henkilökunnan haastattelut toteutettiin ryhmässä, sillä näin saatiin tehokkaasti kerättyä aineistoa yhdellä kerralla kahdelta haastateltavalta (mts. 210). Teemahaastattelu valittiin, koska haastattelun teemat olivat jo tiedossa käyttökelpoisuuden määritelmästä.

6.5 Aineiston keruu ja analysointi

Kykyviisarin kysely täytettiin ensimmäisellä mittauskerralla paperisilla lomakkeilla, jonka jälkeen ne vietiin anonymisoituna Kykyviisarin verkkopalveluun. Anonymisointi toteutettiin luomalla vastaajalle nelinumeroinen tunnus. Tunnusten ja vastaajien henkilöllisyyden yhdistämistä varten luotiin lista, jota säilytettiin tietoturvasyistä ai-

noastaan työvalmentajien saatavilla. Seurantamittaukset toteutettiin käyttämällä Kykyviisarin verkkopalvelua ja sähköistä kyselyä. Kyselyiden vastauksista muodostettiin ryhmän muutosraportti, jonka avulla voitiin tutkia eri osioissa sekä kokonaistilanteessa tapahtunutta muutosta ja työpajatoiminnan vaikutuksia ryhmätasolla. (Kykyviisari 2.0. verkkopalvelu – Käyttöohje hanketoimijalle 2017, luku 1.8.) Kykyviisarin täyttivät 11 Lumo-pajan valmentautujaa.

Kykyviisarin käyttökelpoisuuden arviointiin osallistui kuusi valmentautujaa ja kaksi työvalmentajaa. Molemmat teemahaastattelut nauhoitettiin ja kertynyt aineisto purettiin litteroimalla. Litterointi voidaan tehdä myös valikoiden, esimerkiksi teema-alueista tai vain haastateltavien puheesta, ja litteroinnin tarkkuus riippuukin tutkimustehtävästä ja -otteesta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138–139). Teoriaohjaava sisälönanalyysi tehtiin teemoittelun keinoin, eli aineistosta tarkasteltiin niitä piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle ja pohjautuvat teemahaastattelun teemoihin. Aineistosta esiin nousevat teemat taas pohjautuvat haastateltavien sanomisista tehtäviin tulkintoihin. (Mts. 173.)

Kvalitatiivinen analyysi voidaan kuvata Deyn (1993) mukaan kolmivaiheisena prosessina, johon kuuluvat aineiston kuvaus, luokittelu ja yhdistely. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173, 145.) Aineiston kuvaus rajautuu tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti (mts. 146), joten tässä opinnäytetyössä teemahaastatteluiden aineistoa pyritään kuvaamaan Kykyviisarin käyttökelpoisuuden teemojen perusteella. Aineiston luokittelulla tarkoitetaan käytännöllistä päättelyä, joka luo pohjaa esimerkiksi aineiston eri osien vertailulle, sekä aineiston tulkitsemiselle ja tiivistämiselle. Luokkien tulee olla yhteydessä sekä aineistoon, että teoriapohjaan. (Mts. 147.) Luokittelun jälkeen yhdistelyvaiheessa yritetään löytää luokkien välille säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia (mts. 149).

6.6 Eettisyys

Opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyötä varten haettiin tarvittava tutkimuslupa Green Care -keskus Könkkölä Ry:ltä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6–7.) Kykyviisarin käyttäminen tutkimuksessa edellyttää hyvien käytänteiden mukaisesti kirjallisen suostumuslomakkeen työpajan valmentautujalta (ks. liite 2). Suostumuslomakkeessa tuli ilmi Kykyviisarin vastausten käyttäminen tässä opinnäytetyössä, sekä vastausten hyödyntäminen tunnistamattomassa muodossa Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeessa. Kykyviisarin käytön eettisiin kysymyksiin liittyy myös toimijan, eli Green Care -keskus Könkkölän velvollisuus anonymisoida kyselyt, jolloin heille kertyy henkilörekisteri. (Hakumäki ym. 2017, 7, 10.)

Kykyviisarin käyttökelpoisuuden arviointiin osallistuvilta henkilöiltä pyydettiin tietoon perustuva suostumus (liite 2), jossa he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle ja haastatteluiden nauhoittamiselle. Haastattelutilanne pyrittiin suunnittelemaan niin, ettei siitä muodostuisi valmentautujille stressiä, vaan se olisi mahdollisimman luonnollinen ja rento tilanne. Eettisiä kysymyksiä pyrittiin tarkastelemaan myös haastattelujen purkamisessa, analyysissä, todentamisessa ja raportoinnissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20.) Opinnäytetyössä turvattiin siihen osallistujien yksityisyys: sekä vaikutusten arvioinnista, että käyttökelpoisuuden arvioinnista syntyneiden aineistojen käsittely, analyysi ja tulosten esittäminen tehtiin anonyymisti ja niin, ettei yksittäisen henkilön tunnistaminen ole mahdollista. Esimerkiksi litterointeihin ei liitetty vastaajien henkilöllisyys- tai tunnistetietoja. Lisäksi osallistujille annettiin mahdollisuus olla osallistumatta opinnäytetyön tutkimuksiin ja purkaa suostumuksensa missä vaiheessa tahansa.

7 Tutkimustulokset

7.1 Lumo-pajan vaikutusten arviointi Kykyviisarin avulla

Kykyviisarin verkkopalvelussa toimija voi luoda ryhmästään poikkileikkaus- ja muutosraportteja. Opinnäytetyön tulosten analyysivaiheessa osallistujista luotiin muutosraportti, josta saa tietoa ryhmässä tapahtuneesta muutoksesta itsearvioituun työ- ja toimintakykyyn. Jatkossa verkkopalvelun ryhmien poikkileikkaus- ja muutosraporttien käyttäminen voi antaa tietoa Green Care -keskus Könkkölän toiminnan vaikutuksista esimerkiksi yhteistyökumppaneille.

Ryhmän tiedot

Ryhmän koko



Keski-ikä



Sukupuolijakauma



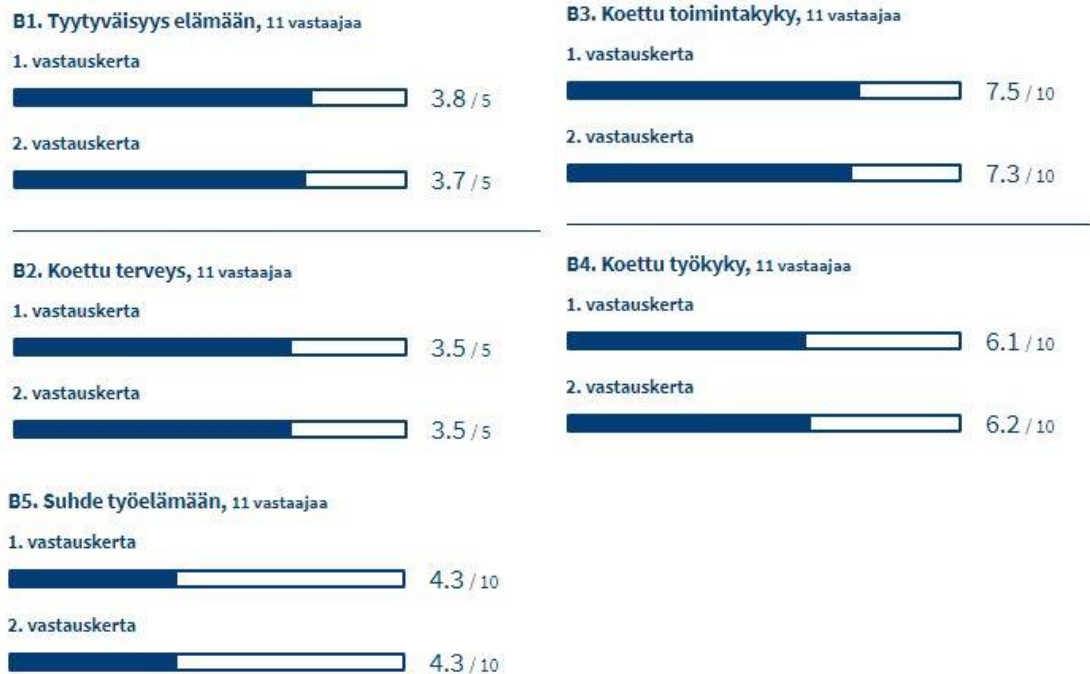
Kuvio 1: Ryhmän perustiedot (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

Kykyviisarin verkkopalvelun muutosraportista voidaan huomata, että Kykyviisariin on vastannut 11 henkilöä, joiden keski-ikä on 27-vuotta. Nuorin vastaaja oli 19-vuotias ja vanhin 44-vuotias. Sukupuolijakauma on melko tasapuolinen, 6 vastaajista oli naisia ja 5 vastaajista miehiä. Lisäksi tiedetään, että jokainen vastaaja on osallistunut kolmen kuukauden mittaiseen pajajaksoon Lumo-työpajalla. Seuraavissa alaotsikoissa käsitellään työ- ja toimintakyvyn eri osioissa tapahtuneita muutoksia.

7.1.1 Hyvinvointi

Koettua työkykyä, yleistä toimintakykyä sekä kokemusta omasta terveydestä kartoitetaan Kykyviisarin osiossa hyvinvointi. (Kykyviisari – Keskeiset käsitteet, n.d.). Osi-

oon kuuluvat kyselyn kohdat B1–B5, jotka sisältävät elämään tyytyväisyyden, terveydentilan itsearvion, päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen, työkyvyn itsearvion sekä kokemuksen suhteesta työelämään. Mikään näistä osioista ei vaikuta merkittävästi muuttuneen vastaajilla. Koetussa työkyvyssä voidaan havaita pieni nousu, kun taas koetussa toimintakyvyssä ja elämään tyytyväisyydessä pienet laskut. Koettu terveys ja suhde työelämään vaikuttavat pysyneen samana kolmen kuukauden seurantaajakson aikana.



Kuvio 2: Muutokset hyvinvointi-osiossa (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.2 Osallisuus

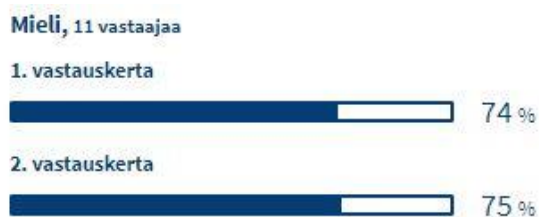
Vastaajan sosiaalista toimintakykyä kartoitetaan Kykyviisarin osiossa osallisuus, joka käsittää Kykyviisarin kohdat C1–C17. Sosiaalista toimintakykyä tarkastellaan läheisten ystävien ja ystävien tapaamistiheyden, sosiaalisen tuen, harrastustoimintaan osallistumisen, yksinäisyyden kokemuksen sekä lemmikkieläinten kautta. (Kykyviisari – Keskeiset käsitteet, n.d.) Ensimmäisellä vastauskerralla Kykyviisariin vastanneiden osallisuus on arvioitu hieman paremmaksi kuin toisella. Tuloksista voidaan myös tulkita, että Lumo-pajaan osallistuvien osallisuuden kokemukset ovat olleet sekä ensimmäisellä että toisella mittauskerralla kohtalaisen hyvällä tasolla.



Kuvio 3: Muutokset osallisuus-osiossa (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.3 Mieli

Mieli-osiossa kartoitetaan vastaajan psyykkistä toimintakykyä, ja se käsittää Kykyviisarin kohdat D1–D9. Mieli-osio koostuu pääosin positiivisen mielenterveyden mittari WEMWS:tä, jolla selvitetään mielen hyvinvointia esimerkiksi toivorikkauden, hyödyllisyyden ja rentouden tuntemusten, ajattelun selkeyden, ongelmankäsittelytaitojen ja päätöksentekokyvyn kautta. Lisäksi selvitetään kykyä tarttua toimeen ja nauttia itselle tärkeistä asioista. (Kykyviisari – Keskeiset käsitteet, n.d.) Toisella vastauskerralla mielen hyvinvointia on arvioitu hieman paremmaksi kuin ensimmäisellä. Myös mielen hyvinvointi on arvioitu kokonaisuudessaan kohtalaisen hyväksi; lähes kaikki vastaukset mieli-osiossa sijoittuvat kohtiin 3–5 asteikon ollessa 1–5, jolloin 1 tarkoittaa huonointa vaihtoehtoa ja 5 parasta vaihtoehtoa.

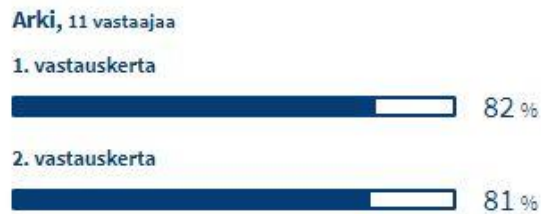


Kuvio 4: Muutokset mieli-osiossa (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.4 Arki

Arki-osiossa kartoitetaan toimintakykyä, eli yksilön kykyä selviytyä arjen haasteista ja tehtävistä (Kykyviisari – Keskeiset käsitteet, n.d.). Se käsittää Kykyviisarin kohdat E1–

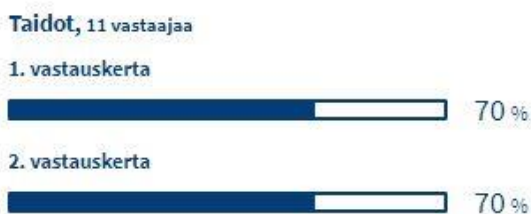
E11. Ryhmän tuloksista nähdään, että ensimmäisellä vastauskerralla arki-osio on arvioitu hieman paremmaksi kuin toisella vastauskerralla, eli kolmen kuukauden seurannan aikana arjen toiminnoista selviytymisessä on tapahtunut pientä laskua. Vastauksista voidaan kuitenkin tulkita, että arjen toiminnoista selviydytään kaiken kaikkiaan kohtalaisen hyvin.



Kuvio 5: Arki-osion muutokset (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.5 Taidot

Taidot-osiossa kartoitetaan vastaajan kognitiivista toimintakykyä (Kykyviisari – Keskeiset käsitteet, n.d.). Se käsittää Kykyviisarin kohdat F1–F10, jotka käsittelevät kognitiivisia taitoja, kuten oppimista, muistia ja keskittymistä. Vastaajilla ei ole tapahtunut muutosta taidot-osiossa kolmen kuukauden seurantajakson aikana.

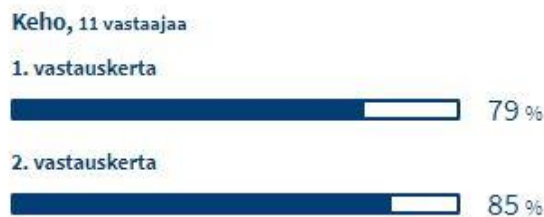


Kuvio 6: Muutokset taidot-osiossa (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.6 Keho

Keho-osiossa tarkastellaan vastaajan fyysistä toimintakykyä. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky, tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyky sekä motorinen tai toiminnallinen toimintakyky. (Kykyviisari –

Keskeiset käsitteet, n.d.) Keho-osio käsittää Kykyviisarin kysymykset G1–G12. Kykyviisarin mukaan keho-osio on arvioitu toisella vastauksella kuusi prosenttia paremmaksi. Vaikuttaa siltä, että tässä osiossa on tapahtunut suurin muutos Kykyviisarilla mitattuna kolmen kuukauden seurantajakson aikana.



Kuvio 7: Muutokset keho-osiossa (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.1.7 Kokonaistilanne

Kokonaistilanne näyttää hyvinvointi-, osallisuus-, mieli-, arki-, taidot- ja keho-osioiden prosenttien summan keskiarvon asteikolla 20–100 %. Kykyviisarin mukaan vastaajien työ- ja toimintakyvyn kokonaistilanteessa on tapahtunut yhden prosentin nousu kolmen kuukauden seurantajakson aikana.



Kuvio 8: Ryhmän kokonaistilanteen muutos (kuvakaappaus Kykyviisari-verkkopalvelusta).

7.2 Kykyviisarin käyttökelpoisuus Lumo-pajalla

7.2.1 Hyväksyttävyyys ja sopivuus

Haastattelujen perusteella Kykyviisarin täyttäneet valmentautujat kokivat sen selkeyttäneen omia ajatuksia omasta työ- ja toimintakyvystään, sekä helpottavan oman

tilanteen sanoittamista. Kykyviisarin antaman palautteen koettiin auttavan ymmärtämään omaa työ- ja toimintakykyä paremmin. Pääpiirteittäin Kykyviisarin kysymyksiin oli helppo vastata, eivätkä ne herättäneet valmentautujissa ikäviä tunteita. Verkkokyselyn täyttäminen koettiin helpoksi esimerkiksi omalla älypuhelimella. Sen täyttäminen laittoi myös pohtimaan tarkemmin omaa tilannettaan. Haastateltavista yhdellä jäi muutamia kohtia kyselystä vastaamatta tai tunsivat vaikeutta vastata niihin. Suurin osa haastateltavista koki Kykyviisarin tarpeellisenä, hyödyllisenä tai hyvänä. Lisäksi hyvänä koettiin, että Kykyviisarin sisältämiä asioita käydään läpi työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa.

Kykyviisaria työssään käyttäneet työvalmentajat kokivat, että Kykyviisarin täyttäminen onnistui valmentautujilta hyvin. Sen täyttämisessä tulee ottaa huomioon, että onko täyttäminen sopivampaa ryhmässä työpajatoiminnassa vai kotona rauhassa omalla laitteella. Menetelmän koettiin sopivan yllättävän hyvin yksilökeskusteluiden pohjaksi, kun voidaan keskittyä tiettyihin teemoihin, ja olevan tasapuolinen kaikille, sillä kaikkien kanssa käsitellään samat teemat. Paja-ajan loppupuolella käydyssä yksilökeskustelussa koettiin hyväksi vertailla kahta täytettyä kyselyä. Riskinä menetelmän käytössä nähtiin vastausten arpominen, jolloin myös vastausten ja niiden pohjalta käydyn yksilökeskustelun todenmukaisuus heikkenee. Työvalmentajien mielestä Kykyviisari voi olla raskas kysely valmentautujille, sillä siinä on paljon kohtia ja kysymyksiä, joita joutuu pohtimaan, mutta se voi myös auttaa joidenkin muutosprosessien käynnistämiseksi, jos aika niille on oikea. Menetelmän hyväksyttävyydestä kertoo myös se, ettei kukaan valmentautujista keskeyttänyt sen käyttöä. Vaikutusten arviointiin Kykyviisarin avulla suhtauduttiin varovaisesti: kuntoutumisessa vaikutukset saattavat tulla vasta myöhemmin esille ja kolmen kuukauden paja-aika on siihen nähden lyhyt. Menetelmä nähtiin kuitenkin merkityksellisenä sekä valmentautujille että pajatoiminnalle.

7.2.2 Ajankäyttö

Suurimmalla osalla valmentautujista Kykyviisarin täyttäminen vei noin 10 minuuttia, ja suurin osa koki myös verkkoversion käyttämisen nopeammaksi. Yksi haastateltavista koki paperisen version nopeammaksi täyttää ja olisi halunnut enemmän aikaa yksilökeskustelulle. Työvalmentajien näkökulmasta Kykyviisarin käyttäminen ohjausmenetelmänä vaatii aikaa, erityisesti käytettäessä paperisia kyselyitä. Yksilövalmennuksessa ei ole aikaa käydä kyselyn jokaista kysymystä läpi, vaan osa-alueet käsiteltiin teemoittain ja yksittäisiin kysymyksiin puututtiin, jos vastauksesta nousi huolta. Ylipäänsä aikataulutus koettiin haastavana yksilövalmennuksessa.

7.2.3 Kieli ja ymmärrettävyys

Valmentautajat kokivat Kykyviisari-kyselyn ja sen antaman palautteen olleen helppoja tulkita ja ymmärtää. Kysymykset koettiin yksinkertaisiksi, suoriksi ja helpoiksi. Täyttämisvaiheessa valmentautajat eivät tarvinneet eivätkä halunneet työvalmentajien tukea, päinvastoin se olisi saattanut tuntua ahdistavalta. Työvalmentajien mielestä kysely oli myös kielellisesti helposti ymmärrettävä. Hyvänä pidettiin myös selkokielisen kyselyn mahdollisuutta, sekä muita kieliversioita.

7.2.4 Tulokset ja tulkinta

Valmentautajat kokivat saaneensa tietoa omasta työ- ja toimintakyvystään Kykyviisarin avulla. Osa valmentautujista tulkitsi Kykyviisarin antamat tulokset jopa liian hyvinä kuvaamaan omaa työ- ja toimintakykyään. Hyvänä pidettiin kuitenkin, että Kykyviisarin vastauksia ja palautetta pystyi oikaisemaan yksilövalmennukseen kuuluvassa keskustelussa. Työvalmentajat pohtivat tulosten olevan monen tekijän summia: tietyn kyselyn osion paraneminen tai huononeminen ei välttämättä ole suoraan pajatoiminnasta riippuvaa, jolloin pajatoiminnan vaikutusten arviointi Kykyviisarilla ei välttämättä ole kovin luotettavaa. Työvalmentajat kokivat tulosten tulkinnassa olevan tärkeää ottaa huomioon se, että kyselyn tulokset ovat valmentautujan itsearvioitu näkemys omasta työ- ja toimintakyvystään. Pelkän kyselyn perusteella ei kuitenkaan tulisi

tehdä liikaa tulkintoja, vaan menetelmän käyttöön on hyvä sisällyttää vastauksia avaava yksilökeskustelu.

7.2.5 Koulutus-, välineistö- ja ympäristövaatimukset

Kykyviisarin käyttöönottoaminen on ilmaista mutta vaatii koulutusmateriaaleihin perehtymisen (Kykyviisarin koulutusmateriaalit, n.d.). Työvalmentajat kokivat, että sen käyttäminen vaatii myös heiltä aikaa opetella itselleen ja ohjaamalleen ryhmälle sopiva käyttötapa yksilövalmennukseen. Kykyviisarin verkkopalvelun käyttäminen vaatii lisäksi tietokoneen tai älypuhelimien ja paperiversion käyttäminen näiden lisäksi tulostimen. Ympäristökseen menetelmän käyttäminen vaatii sopivan tilan, sekä aikaa ja rauhaa täyttämiseen keskittymiseen. Työvalmentajat kokivat, että helpointa Kykyviisari on täyttää sähköisenä kyselynä kotona, kun voi keskittyä ja tehdä omassa rauhassa, vaikka silloin menetetäänkin mahdollisuus työvalmentajan tukeen kyselyn täyttämävaiheessa.

7.2.6 Turvallisuus ja monikäyttöisyys

Työvalmentajat kokivat menetelmän olevan turvallinen käyttää, sillä Kykyviisarin kysymykset ovat neutraaleja. Kykyviisarin käsittelemät teemat voivat olla arkoja tietyissä elämäntilanteissa, mutta sen avulla voi myös laittaa käyntiin ajatuksia muutoksesta. Kyselyn pituus saattaa muodostua raskaaksi joillekin valmentautujille. Menetelmän nähtiin olevan myös monikäyttöinen, sillä kysely kattaa monipuolisesti työ- ja toimintakyvyn eri ulottuvuuksia, ja samoja teemoja tulisi muutenkin otettua esille työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää alustavasti Green Care -keskus Könkkölän Lumo-pajan toiminnan vaikutuksia valmentautujien itse koettuun työ- ja

toimintakykyyn, ja yhtenä tavoitteena oli tuottaa tietoa työpajatoiminnan vaikutuksista valmentautujien itse koettuun työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Vaikutusten arvioinnin tulokset Kykyviisarilla mitattuna ovat joiltain osin samansuuntaisia verrattuna aiempiin tutkimuksiin Green Care – tai työpajatoiminnan vaikutuksista. Esimerkiksi mielen hyvinvointia kartoittavassa osiossa on tapahtunut yhden prosentin nousu. Pedersenin ja muiden (2016, 31–43) mukaan osallistumisella hoivamaatilojen toimintaan on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen mielenterveyskuntoutujilla. Lisäksi Berget, Ekeberg ja Braastadin (2008, 1–7) mukaan eläinavusteisella terapialla saattaa olla positiivista vaikutusta minäpystyvyyteen ja hallintakeinoihin, jotka kuuluvat myös psyykkiseen toimintakykyyn. Keho-osion kauden prosentin positiivista muutosta voidaan selittää esimerkiksi luontoympäristön inostavuudella liikkumiseen (Yliviikari 2014, 52). Lumo-pajan sisältöön kuului muun muassa retkeilyä ja maatilojen ja tallien fyysisiä työtehtäviä, jotka ovat saattaneet kohottaa valmentautujien arviota omasta fyysisestä kunnostaan.

Kaikilta osin tulokset eivät olleet samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Esimerkiksi sosiaalista toimintakykyä kartoittavassa osallisuus-osiossa oli tapahtunut yhden prosentin lasku Kykyviisarilla mitattuna. Työpajayhdistyksen (Työpajatoiminta Suomessa, n.d.) mukaan 91 % työpajatoimintaan osallistuneista kokee sosiaalista vahvistumista jonkin pajajakson aikana, ja Yliviikarin (2014, 57–59) mukaan esimerkiksi eläintoiminnalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, aktivoitumiseen ja vastuunottamiseen. Myös arki-osiossa oli tapahtunut yhden prosentin lasku, kun taas työpajayhdistyksen mukaan 75 % työpajatoimintaan osallistuneista valmentautujista on kokenut myönteistä kehitystä arjen hallinnassaan (Työpajatoiminta Suomessa, n.d.). Näitä eroavaisuuksia voivat selittää monet eri tekijät esimerkiksi vastaajien omissa elämäntilanteissa, itsearviointien muuttamisessa realistisemmiksi, työpajatoiminnan sisällöissä tai Kykyviisarin herkkyydessä havaita muutosta kolmen kuukauden seurantavälillä. Lisäksi tulee ottaa huomioon, että muutokset osioissa ovat verrattain pienet.

Tiedon tuottamisen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Green Care -keskus Könkkölään entistä systemaattisempaa vaikutusten arviointia. Kykyviisarin käyttöön vaikutusten arvioinnin menetelmänä voidaan suhtautua varovaisesti. Kolmen kuukauden seurantajakson aikana ei näytä tulevan esille merkittäviä muutoksia yksilöiden eikä ryhmän työ- ja toimintakyvyssä Kykyviisarilla tarkasteltuna. Tähän luultavasti vaikuttaa se, että kolme kuukautta on lyhyt aika muutokselle työ- ja toimintakyvyssä ja toiminnan vaikutukset saattavat tulla esiin vasta myöhemmässä vaiheessa tai useamman pajajakson jälkeen. Opinnäytetyöhön valittuun mittausväliin vaikutti pajajakson pituus kolme kuukautta, mutta jatkossa tulee pohtia, onko muutosta työ- ja toimintakyvyssä mielekästä arvioida näin lyhyellä aikavälillä. Lisäksi valmentautujien vastauksiin saattavat vaikuttaa myös muut työ- ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, esimerkiksi yhtä aikaa käynnissä olevat terapiaprosessit. Tällöin vastausten muuttuminen seurantajakson aikana ei välttämättä johdu pelkästään työpajatoiminnasta. Lisäksi tulee ottaa huomioon otannan pieni koko, 11 vastaajaa. Vaikutuksia voisi tulla paremmin esiin pidemmällä seurantajaksoilla sekä suuremmilla otoksilla. Vastaajien kokonaistilanteessa voidaan huomata kuitenkin yhden prosentin kasvu, eli kääntäen voidaan tulkita, ettei Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnalla ole ollut heikentävää vaikutusta valmentautujien työ- ja toimintakykyyn, mikä on hyvä tulos toiminnan jatkuvuuden kannalta. Tehtäessä vaikutusten arviointia Kykyviisarin avulla tulee ottaa huomioon, että Kykyviisari on suuntaa antava menetelmä ja että tulokset ovat vastaajien itsearvioituja kokemuksia työ- ja toimintakyvystään.

Opinnäytetyön toisena tarkoituksena oli arvioida Kykyviisarin käyttökelpoisuutta työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa ja tavoitteena oli kehittää myös yksilövalmennusta. Yksilövalmennuksen työvälineenä Kykyviisari vaikuttaa toimivalta Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnassa: sekä työvalmentajat että suurin osa valmentautujista kokivat menetelmän käytön hyväksyttäväksi ja merkitykselliseksi. Menetelmän koettiin olevan hyvä erityisesti valmentautujan työ- ja toimintakyvyn sekä elämäntilanteen sanoittamisessa ja omien ajatusten selkeyttämisessä. Lisäksi menetelmä koettiin muiltakin osin käyttökelpoiseksi: se on helposti ja ilmaiseksi saatavilla, helposti ymmärrettävä, sisältää mahdollisuuden eri kieliversioihin, tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten raporttien luomiseen, sekä on turvallinen käyttää. Menetelmän

vaatimukset ajankäytölle, välineistölle ja ympäristölle olivat kohtuulliset ja toimintaympäristössä toteutettavissa. Kyselyn pituudesta johtuen menetelmä saattaa olla raskas joillekin valmentautujille, mutta hyvänä puolena nähtiin sen mahdollisuus herättää ajatuksia ja huomata tarve muutokseen.

Opinnäytetyön toteuttamisvaiheen jälkeen Kykyviisari on otettu käyttöön myös Green Care -keskus Könkkölän muilla työpajoilla. Kuten työvalmentajien haastattelusta ilmeni, menetelmän käyttäminen vaatii jonkin verran tutustumista ja opettelua, jotta se voidaan sisällyttää toimivasti ja asiakaslähtöisesti oman ryhmän yksilövalmennukseen. Kykyviisarin käyttäminen pidemmällä aikavälillä ja suuremmilla otoksilla näyttäneen myös, miten luotettavasti sitä voidaan käyttää työpajatoiminnan vaikutusten arviointiin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää Green Care -keskus Könkkölän sekä muiden työpajojen toiminnan kehittämisessä, sillä se antaa tietoa Kykyviisarin soveltuvuudesta työpajatoiminnan yksilövalmennukseen ja vaikutusten arviointiin.

8.1 Luotettavuus

Kykyviisari on edelleen kehitteillä oleva menetelmä, jonka luotettavuutta ja toimivuutta eri käyttötarkoituksissa tutkitaan parhaillaan. Vaikutusten arvioinnin luotettavuuteen liittyy Kykyviisarin validiteetti, eli mittaako Kykyviisari juuri sitä mitä kuuluu kin, ja reliabiliteetti eli toistettavuus. Pääosin Kykyviisari koostuu jo käytössä olevista ja luotettaviksi havaituista kysymyksistä, mutta koska se on niin laaja kartoitus työ- ja toimintakyvyn eri osa-alueista, ei sille ole olemassa suoraa vastinetta. Lisäksi Kykyviisarin toimivuutta esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja työvoimapalveluissa tutkitaan keräämällä kokemuksia eri toimijoilta. (Tutkimus, n.d.)

Sekä vaikutusten että käyttökelpoisuuden arvioinnin luotettavuuteen liittyvät myös pienet otoskoot: vaikutusten arviointiin osallistui 11 vastaajaa ja käyttökelpoisuuden

arviointiin 8 vastaajaa, joista kuusi oli valmentautujaa ja kaksi työvalmentajaa. Suuremmat otoskoot lisäisivät tutkimuksen luotettavuutta. Yleistettävyydessä tulee ottaa huomioon, että opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisenä kehittämistyönä Green Care -keskus Könkkölälle, eli tarkasti rajatulle kohderyhmälle ja kehittämistyön luonteen vuoksi käytettyjen menetelmien valintaan ovat vaikuttaneet myös Green Care -keskus Könkkölän henkilökunnan tarpeet ja toivomukset. Lisäksi tulee ottaa huomioon, että Kykyviisarin tulokset ovat suuntaa antavia arvioita ja vastaajien subjektiivisia kokemuksia työ- ja toimintakyvystään, eikä niitä voi yleistää koskemaan kaikkia Green Care -painotteisiin työpajoihin osallistuvia valmentautujia.

8.2 Johtopäätökset

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta siihen, onko Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnalla vaikutusta valmentautujien itsearvioituun työ- ja toimintakykyyn. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnalla ei ollut ainakaan heikentävää vaikutusta valmentautujien itsearvioituun työ- ja toimintakykyyn. Merkittävää muutosta työ- ja toimintakyvyssä ei kuitenkaan onnistuttu havaitsemaan Kykyviisarilla mitattuna kolmen kuukauden pajajakson aikana.

Toisella tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta siihen, onko Kykyviisari menetelmänä käyttökelpoinen Green Care -keskus Könkkölän työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa ja vaikutusten arvioinnissa. Toisena johtopäätöksenä voidaan todeta, että Kykyviisarin käyttöön vaikutusten arvioinnin menetelmänä kolmen kuukauden seurantavälillä tulee suhtautua varovaisesti, mutta se vaikuttaa kuitenkin käyttökelpoiselta työkalulta erityisesti työpajatoiminnan yksilövalmennuksessa. Työvalmentajat ja suurin osa valmentautujista kokivat menetelmän käytön hyväksyttäväksi ja merkitykselliseksi. Yksilövalmennuksessa sen hyödyt tulivat esiin muun muassa valmentautujan tilanteen sanoittamisen apuna. Menetelmän käyttökelpoisuutta osoitti-

vat myös toteutettavissa olevat ajankäytön ja ympäristön vaatimukset, useat kieliveriot, kielellinen ymmärrettävyys sekä helppo saatavuus. Sen käyttäminen työpajatoiminnan vaikutusten arvioinnissa vaatii lisätutkimuksia.

8.3 Ehdotukset kehittämis- ja tutkimustyölle jatkossa

Green Care -keskus Könkkölä ry on melko uusi toimija, joka pyrkii kehittämään toimintaansa jatkuvasti. Könkkölän tila tarjoaa monia erilaisia mahdollisuuksia esimerkiksi työllistämistoimenpiteisiin. Jatkotutkimuksena voisi olla mielenkiintoista seurata muutoksia valmentautujien työ- ja toimintakyvyssä pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi mitä vaikutuksia toiminnalla on työ- ja toimintakykyyn kuuden kuukauden työpajatoimintaan osallistumisen jälkeen. Lisäksi tutkimukseen voitaisiin sisällyttää muut valmentautujan saamat työ- ja toimintakykyä edistävät palvelut, jolloin saataisiin tietoa koko palveluprosessin vaikutuksesta työ- ja toimintakykyyn. Myös kehittämistyötä voisi jatkaa kokeilemalla pidemmällä aikavälillä ja suuremmilla otannoilla, että soveltuuko Kykyviisari vaikutusten arviointiin vai onko tarpeen etsiä toinen menetelmä työpajatoiminnan vaikutusten arviointiin.

Mielenkiintoista olisi tutkia myös, miten Kykyviisarilla itsearvioitu työ- ja toimintakyky suhteutuu valmentautujien työllistymiseen tai kouluttautumiseen pajatoimintaan osallistumisen jälkeen. Toiminnan merkityksellisyyttä ja vaikutusta valmentautujien elämään voisi tutkia syvemmin esimerkiksi haastatteluin ja pajajakson jälkeisen sijoittumisen avulla.

Green Care -toiminnan vaikutukset perustuvat kolmen toisiinsa linkittyvän tekijän ympärille: luonnon, toiminnan ja yhteisön, ja interventioissa hyvinvointivaikutukset ovat usein yhteen kietoutuneita. (Soini 2014, 20.) Voisi olla mielenkiintoista tutkia Könkkölän Green Care -toiminnan vaikutuksia ja vaikuttavuutta näiden tekijöiden kautta, ja tutkimusten perusteella kehittää toimintaa entistä laadukkaampaan ja vaikuttavampaan suuntaan lisäämällä hyvinvointivaikutuksia tuottavia elementtejä.

Lähteet

- Aaltio, E. 2014. Toimintakyky vaikuttavuuden mittarina. Vaikuttavuuden arviointi ja toimintakyvyn mittaaminen sosiaalipalveluissa 12.12.2014. Kuntaliitto. Viitattu 14.8.2018.
https://www.vates.fi/media/projektit/tiivistelmat_2014/valtakunnallinen/12.12.2014-toimintakyky-vaikuttavuuden-mittarina-aaltio.pdf
- Aro, T. 2007. Toimintakyky työkyvyn arvion osana. Toimintakyky. Duodecim. Viitattu 12.2.2018. <https://janet.finna.fi>, Terveysportti.
- Berget, B., Ekeberg, Ø. & Braastad, B. O. 2008. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 4(1), 9. Viitattu 11.12.2017. <https://doi.org/10.1186/1745-0179-4-9>
- Fitzpatrick, R., Davey, C., Buxton MJ., Jones DR. 1998. Evaluating patient-based outcome measures for use in clinical trials. *Health Technol Assess* 2: 1-74.
- Hakumäki, L., Haverinen M., Joensuu M., Juvonen-Posti P., Konttinen J., Lautala K., Nevala N., Salmi A., Savinainen M., Seitsamo J., Turpeinen M., Unkila K. & Wikström M. 2017. *Kykyviisari 2.0. Työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä. Käyttöopas. Työterveyslaitos.*
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.*
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.*
- Hirvonen, J. 2014. *Luontohoivan asiakasvaikutukset. A: Tutkimuksia ja raportteja – Research reports 86. Mikkeli: Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.12.2017. URN:ISBN:978-951-588-413-8*
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 19.12.2017. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf*
- ICF-luokitus. 2016. *Toimintakyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkkosivut. Viitattu 24.8.2018. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>*
- Ilmarinen, J., Gould, R., Järvikoski, A., Järvisalo, J. 2006. *Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa: Työkyvyn ulottuvuudet: Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Toim. Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos. Viitattu 12.2.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193412>*
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäpaperi 33/2017. Helsinki. Viitattu 8.12.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>*

- Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Keskeisiä lakeja ja ohjeita. N.d. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Verkkosivut. Viitattu 14.12.2017. <https://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/keskeisia-lakeja-ja-ohjeita/>
- Kuure, T. 2010. Nuorten työpajatoiminnan vaikuttavuuden arvioinnin ulottuvuudet. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 11.12.2017. http://blogs.helsinki.fi/pajaverkko/files/2010/12/Tutkimusraportti_pajat_lopullinen.pdf
- Kykyviisari – Keskeiset käsitteet. N.d. Kykyviisarin koulutusmateriaalit. Työterveyslaitos. Viitattu 14.8.2018. https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kykyviisari_koulutus_Keskeiset_kasitteet.pdf
- Kykyviisarin koulutusmateriaalit. N.d. Kykyviisari.fi verkkosivut. Työterveyslaitos. Viitattu 13.8.2018. <https://sivusto.kykyviisari.fi/koulutusmateriaalit/>
- Kykyviisari 2.0. verkkopalvelu – Käyttöohje hanketoimijalle. 2017. Työterveyslaitos. Verkkojulkaisu. Viitattu 18.12.2017. http://henkilokohtainenbudjetointi.fi/wp-content/uploads/2017/06/Kykyviisarin-verkkopalvelun_ohje_9.1.2017.pdf
- Könkkölä. N.d. Könkkölän tilan verkkosivut. Viitattu 12.2.2018. <http://www.konkkolantila.fi/#toiminta>
- Könkkölän työpajat. N.d. Könkkölän tilan verkkosivut. Viitattu 14.8.2018. <http://www.konkkolantila.fi/tyopajat.html>
- L 129/2001. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 11.12.2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- L 1285/2016. Nuorisolaki. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 14.12.2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Lidp450629200>
- Leinonen, T. & Pekkala, T. 2004. Kannattaako työpajatoiminta? : Tutkimus työpajojen taloudellisesta ja sosiaalisesta toiminnasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:23. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 11.12.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-442-792-3>
- Lohi, M. R. & Luukkonen, T. 2016. Elämispajalta eväitä elämään – Nuorten Taidetyöpajalla järjestettävän Elämispajan vaikutus sen läpikäyneiden nuorten elämään. Opinnäytetyö, Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605137616>
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. 2013. VoiMaa! -hanke. Luonnonvarakeskus (LUKE). Verkkojulkaisu. Viitattu 29.11.2017. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Miten valitsen toimintakyvyn mittarin? 2017. Toimintakyky, toimintakyvyn arviointi. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). Verkkosivut. Viitattu 15.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/arviointimenetelman-valinta>

Mitä toimintakyky on? 2016. Toimintakyky. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkkosivut. Viitattu 12.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Pedersen, I., Patil, G., Berget, B., Ihlebæk, C. & Gonzalez, M. T. 2016. Mental health rehabilitation in a care farm context: A descriptive review of Norwegian intervention studies. *Work*, 53(1), 31-43. Viitattu 11.12.2017. <https://janet.finna.fi>, CINAHL with full text.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (toim.) 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on Health Benefits of Green Care. COST Action 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. Viitattu 8.12.2017. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf

Sempik, J., Rickhuss, C. & Beeston, A. 2014. The effects of social and therapeutic horticulture on aspects of social behaviour. *British Journal Of Occupational Therapy*, 77(6), 313-319. Viitattu 11.12.2017. <https://janet.finna.fi>, CINAHL with full text.

Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. Toim. Soini, K. Jokioinen: MTT. S. 5-49. Viitattu 8.12.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (2011):3, 320–331. Viitattu 8.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117839>

Sosiaali- ja terveystalouden tuottajat. N.d. Alueuudistus.fi -verkkosivut. Valtioneuvosto. Viitattu 14.8.2018. <https://alueuudistus.fi/palveluntuottajat>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka.

Svärd, E. & Toivola, H. 2016. Ponnahduslauta elämään: työpajatoiminnan, vertaisuuden ja vertaistuen vaikutus syrjäytyneiden elämässä. Opinnäytetyö, toimintaterapian koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112216767>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

TOIMIA-Käsikirja 2.0. 2017. Kuvaus toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin suositusten sekä mittariarviointien laadinnasta TOIMIA-asiantuntijaverkostossa. TOIMIA-verkosto. Verkkojulkaisu. Viitattu 15.12.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201704065967>

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. Toimintakyky. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkkosivut. Viitattu 12.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Työkokeilun käytännöt ja säännökset. N.d. Te-palvelut. Verkkosivut. Viitattu 4.4.2018. http://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html

Työpajatoiminta Suomessa. N.d. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Verkkosivut. Viitattu 14.12.2017. <https://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/>

Vaikuttavuus. N.d. Green Care Finland Ry. Verkkosivut. Viitattu 14.8.2018. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Toim. Soini, K. Jokioinen: MTT. S. 50-97. Viitattu 8.12.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>

Liitteet

Liite 1. Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko

Kykyviisarin hyväksyttävyyys ja käyttökelpoisuus Könkkölän Lumo-työpajalla

1. Tarvittavat välineet ja ympäristövaatimukset
 - Toimiko käytännön järjestelyt Kykyviisarin ja yksilökeskusteluiden kanssa?
 - Millaisia kokemuksia jäi lomakkeesta, entä verkkopalvelusta?
 - Entä lomakkeen täyttäminen kotona tai Könkkölässä?
 - Mitä pitäisi muuttaa?
2. Tulosten yksiselitteisyys ja tulkinta
 - Tulosten saaminen omasta työ- ja toimintakyvystä. Vastasiko tulokset todellisuutta?
 - Oliko tuloksia helppo tulkita, esim. verkkopalvelun palaute tai lomakkeen kautta käyty yksilökeskustelut?
 - Tulosten saaminen asiakastyössä: yksilökeskustelut.
 - Tulosten käsitteleminen jälkeenpäin vaikutusten arvioinnissa?
3. Turvallisuus ja monikäyttöisyys
 - Turvallisuuteen tai monikäyttöisyyteen liittyviä kommentteja?
4. Hyväksyttävyyys ja sopivuus valmentautujille
 - Miltä Kykyviisarin täyttäminen tuntui?
 - Koitko Kykyviisarin täyttämisen hyvänä ja tarpeellisena sinulle? Miksi, miksi ei?
5. Syyt keskeyttämiselle tai puuttuville kohdille.
 - Jäitkö vastaamatta johonkin, miksi?
 - Oliko Kykyviisarissa vaikeita, stressaavia tai ärsyttäviä kohtia? Jos oli, niin mitkä kohdat?
6. Ajankäyttötarve
 - Kauanko Kykyviisariin vastaaminen kesti?
 - Oliko Kykyviisarin täyttämiseen ja yksilökeskusteluun varattu tarpeeksi aikaa?
 - Miltä Kykyviisarin pituus tuntui?
7. Saatavuus ja käyttörajoitukset
 - Ilmaisuus, koulutus.
8. Kieli, ymmärrettävyys ja kulttuuriset seikat
 - Oliko Kykyviisari mielestänne helposti ymmärrettävä kielellisesti? Olisitko tarvinnut enemmän tukea sen täyttämiseen?

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ JA SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyön nimi:	Green Care -toiminnan vaikutusten arviointi Lumo-työpajalla
Tutkinto ja oppilaitos:	Sosionomi (AMK), Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Yhteystiedot:	Salla-Mari Heikkinen

Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Könkkölän työpajoille systemaattista vaikutusten arviointia, ja kartoittaa Könkkölän toimintaan sopivia vaikutusten arvioinnin menetelmiä. Työpajatoiminnassa otetaan käyttöön opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa valittu Työterveyslaitoksen kehittämä työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä Kykyviisari. Kykyviisarin avulla on tarkoituksena selvittää alustavasti Könkkölän Green Care -toiminnan vaikutuksia. Opinnäytetyössä arvioidaan myös Kykyviisarin käyttökelpoisuutta Könkkölään ryhmähaastattelujen avulla.

Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutetaan Könkkölän Lumo-työpajoilla kevään 2018 aikana, ja se koostuu kahdesta osasta: vaikutusten arviointi toteutetaan Kykyviisarin avulla, ja Kykyviisarin käyttökelpoisuutta arvioidaan ryhmähaastattelujen avulla.

- 1) **Vaikutusten arviointi:** Kykyviisari täytetään pajajakson alussa ja loppuvaiheessa ohjaajan kanssa. Kykyviisarin avulla voi selvittää omaa tilannettaan, vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan, sekä tunnistaa työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneita muutoksia. Kykyviisarin tuloksia käsitellään opinnäytetyössä tunnistamattomassa muodossa. Kykyviisarin vastaukset viedään tunnistamattomassa muodossa Kykyviisarin verkkopalveluun ja Kykyviisarin tuloksia hyödynnetään tunnistamattomassa muodossa sen kehittämisessä Työterveyslaitoksen Solmu-hankkeessa.
- 2) **Käyttökelpoisuuden arviointi:** Ryhmähaastattelut toteutetaan sekä henkilökunnalle, että Kykyviisarin täyttäneille valmentautujille pajajakson päättyessä. Haastattelut nauhoitetaan tulosten käsittelyn helpottamiseksi. Haastattelutallenteet ovat ainoastaan Salla-Mari Heikkisen käytössä, niitä käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään heti, kun ne eivät ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiselle. Haastatteluiden tulokset esitetään tunnistamattomassa muodossa, eikä niistä ole mahdollista tunnistaa yksittäistä henkilöä.

Tutkijana sitoudun siihen, että käsitellessäni valmentautujien tai työntekijöiden tietoja, en käytä saamiani tietoja muuhun kuin tutkimustarkoitukseen. En myöskään käytä saamiani tietoja em. henkilöiden tai heidän läheistensä vahingoksi tai luovuta henkilötietoja sivullisille. Sitoudun raportoimaan tutkimuksesta tutkimusluvan myöntäjälle, eli Green Care -keskus Könkkölä ry:lle.

Osallistuminen opinnäytetyön tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Teillä on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä aiheutuu Teille mitään seuraamuksia. Tutkimuksen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Opinnäytetyössä Kykyviisarin ja ryhmähaastattelujen vastaukset käsitellään tunnistamattomassa muodossa, ja tulokset julkaistaan opinnäytetyön raportoinnissa siten, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa. Teillä on oikeus saada lisätietoa opinnäytetyön tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa Salla-Mari Heikkiseltä.

Suostumus

Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta, tavoitteista ja toteutuksesta. Minulla on oikeus kieltäytyä opinnäytetyön tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tahansa ilman seuraamuksia. Tutkimukseen osallistumatta jättäminen ei vaikuta toimintaan Lumo-pajalla

Suostun osallistumaan opinnäytetyön tutkimukseen täyttämällä Kykyviisari-kyselyn ja osallistumalla ryhmähaastatteluun.

Jyväskylässä _____ tammikuuta 2018

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus