

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / hoitotyö

Jouko Lyytikäinen

OSATYÖKYKYISTEN TYÖKOKEILUJEN YHTEYS ELÄMÄN LAATUUN JA  
SOSIAALISIIN TAITOIHIN

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 2013

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma/ sairaanhoitaja

LYYTIKÄINEN, JOUKO	Osatyökykyisten työkokeilujen yhteys elämänlaatuun ja sosiaalisiin taitoihin
Opinnäytetyö	74 sivua + 22 liitesivua
Työn ohjaaja	TtM Mirja Nurmi
Toimeksiantaja	EK-ARTU -hanke
Marraskuu 2013	
Avainsanat	osatyökykyinen, sosiaaliset taidot, elämänlaatu ja työkokeilut

Työttömyys on vakava kansallinen ongelma, jonka kriisinomaisen luonteen on havaittu konkretisoituvan erityyppisinä ongelmina osatyökykyisten työttömien elämänhallinnan ja hyvinvoinnin alueilla. Nykyisten osaamisvaatimusten kannalta ammattitaidottomilla työttömillä esiintyy muitakin ajan myötä työkykyä heikentäviä rajoitteita, joista merkittävämpiä ovat syrjässä olosta aiheutuneet sosiaalisen toimintakyvyn puutteet.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin ja kuvata työtoimintaan osallistuneiden henkilöiden elämässä tapahtuneita laadullisia muutoksia. Opinnäytetyössä pohdittiin työkokeilujen yhteyttä osatyökykyisten elämänlaatuun ja sosiaalisiin taitoihin. Aineisto haettiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteita noudattaen. Valitut tutkimukset analysoitiin sisällön analyysin keinoin. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella työtoiminta on toimenpide, jolla on yhteys osatyökykyisten elämänlaadun ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Se on menetelmä, jonka avulla osatyökykyisten vaikeisiin tilanteisiin voidaan tarttua sekä työtoiminta on yhteiskunnan näkökulmasta tärkeä toimintamalli pitkäaikaistyöttömien ja syrjäytymisuhan alla olevien ihmisten aktivointiin.

Tutkimus osoitti oikeaksi ne aiemmat tutkimukset, joiden perusteella työ luo hyvinvointia; se mahdollistaa ihmiselle sen, että hän pääsee mukaan yhteiskunnan normaalitoimintoihin ja voi käyttää tietojään ja taitojaan sekä kehittää niitä. Tulosten mukaan osatyökykyiset kokivat myönteisiä muutoksia asenteissa, itsetunnossa ja mielialassa sekä arjen toiminnoissa ja sosiaalisessa elämässä. Työstä selviytyminen lisäsi heidän rohkeutta kohdata aina uusia asioita ja itsevarmuuden myötä tulevaisuudesta selviytymisen usko vahvistui. Työympäristö ja yhteisö oli harjaannuttanut sosiaalisia taitoja ja tämän myötä oli tullut rohkeutta hoitaa asioitaan. Sosiaalisten taitojen kyvykkyyden lisääntyminen oli vaikuttanut suoraan yksilön taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. Ongelmiin paneutuvan ja sitoutuvan työkokeilutyöskentelyn avulla syrjäytymistä lisäävien riskitekijöiden kasaantumiseen oli kyetty puuttumaan tavalla, joka on ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemistä.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

LYYTIKÄINEN, JOUKO

The connection between sampling work experience, quality of life and social skills for those fit for part time work

Bachelor' s Thesis

Supervisor

74 pages + 22 pages of appendices

TtM Mirja Nurmi, MNSc

Commissioned by

December 2013

EK – ARTU -hanke

Keywords

Persons fit for part time work, social skills, quality of life and sampling work experience

Unemployment is a serious national problem which takes on a crisis disposition known to create different types of problems for the unemployed who are fit for part time work in how they deal with life and their own well-being. In view of current skills requirements the unskilled unemployed also suffer from other restrictions that limit their ability to work. Of these the major one is the inability to work. Of these the major one is the inability to socially interact by being withdrawn.

The goal this thesis is to bring forward and describe the changes in the quality of life for unemployed people who took on work. This thesis considers the link between sampling work experience and the quality of life and social skills for persons fit for part time work. The research material was found by following principles of a systematic literary review. The chosen research material was analyzed by means of contents analysis. According to the results of my systematic literary review encouraging work sampling is a measure that has a direct link to the increase in quality of life and social skills for those fit for work. It is a method which enables grasping difficult situations of those fit for part time work. Sampling work experience is also in society's view an important way to kickstart the long term unemployed and people in danger of becoming withdrawn.

This research reconfirms previous research that work creates creates-being. Work makes someone a part of society's function in which they can use and develop their knowledge and skills. Those interviewed for the research experienced positive changes in their attitudes, self esteem and mood, also in day to day functions and social life. Coping with work increased their courage to always confront new things and along with self-confidence strengthened their belief of dealing with the future. Being in a working environment and with co-workers helped improve social skills and with this came courage to deal with activities of daily living. This increase in social skills had directly influenced an individual's skills when dealing with conflicts of interest. Work experience trials that delve into and commit to dealing with problems were able to hinder the accumulation of risk factors which in turn has prevented the increase of underprivileged people.

SISÄLLYS  
TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OSATYÖKYKYISTEN YHDENVERTAISUUS JA SYRJÄYTYMINEN	8
3	OSATYÖKYKYISEN TYÖELÄMÄÄN SIIRTYMISEN HAASTEET	9
	3.1 Työllistymisen esteitä	10
	3.2 Työllisyyspolitiikka ja työllistämisen keinot	12
	3.3 Ammatillinen kuntoutus	18
	3.4 Työvalmennus	19
	3.5 Työllistymisen haasteet	20
5	ELÄMÄNLAATU	25
6	ELÄMÄNHALLINTA JA TYÖN MERKITYS	27
7	SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS	31
8	SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN VAIHEET	32
	8.1 Tutkimussuunnitelman laatiminen	32
	8.2 Tutkimuskysymykset	32
	8.3 Alkuperäistutkimusten haku	33
	8.4 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	35
	8.5 Alkuperäistutkimusten laadun arviointi	36
	8.6 Alkuperäistutkimusten valinta	38
	8.7 Alkuperäistutkimusten analysointi ja tulosten esittäminen	44
9	TULOKSET	47
	9.1 Työtoiminnan yhteys osatyökykyisen elämänlaatuun	48
	9.2 Miten työtoiminta on yhteydessä osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin	52
	9.3 Tulosten yhteenveto	55
10	POHDINTA	57
	10.1 Tulosten tarkastelu	57
	10.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	61
	10.3 Johtopäätökset ja kehittämissuositukset	63
11.	KEHITTÄMISEHDOTUKSIA	64

## LIITTEET

Liite 1. Käsitekartta työn vaikutuksesta elämänhallintaan ja sosiaalisiin taitoihin

Liite 2. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut

Liite 3. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Liite 4. Toisen tutkimuskysymyksen alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut

Liite 5. Toisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

## 1 JOHDANTO

Arviointi on tullut tärkeäksi osaksi myös julkisten palvelujen kehittämisessä. Palvelun tuottajat haluavat tietää, onko heidän toiminnallaan oikeanlainen sisältö ja haluttu vaikutus. (Robson 2001, 5 – 6.) Kysytään ja otetaan kantaa, kannattaako joku toimenpide tai mikä vaikutus on tietyllä toiminta-ajatuksella. Palvelujen tuottajat haluavat tietää, ovatko palvelut vaikuttavia, laadukkaita tai kustannustehokkaita. (Dahler - Larsen 2005, 5.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana on EK–ARTU hanke, joka on Etelä-kymenlaakson kuntien turvallisuussuunnitelma. Hankkeen tavoitteena on luoda Etelä-Kymenlaaksoon seudullinen turvallisuussuunnitelma yhdessä alueen kuntien kanssa. Hanke toteutetaan KyAMK:n sosiaali- ja terveysalan toimialan koordinoimana. (Etelä-kymenlaakson kuntien turvallisuussuunnitelma. EK-ARTU.)

Syrjäytyminen on EK-ARTUN keskeinen tekijä turvallisuusongelmien taustalla. Alueella ominaisia turvattomuutta lisääviä tekijöitä ovat mm. työttömyyden lisääntyminen, etenkin nuorten keskuudessa ja koulutuspaikkojen vähentyminen saattaa nopeuttaa ja kärjittää yksilön elämänhallinnan menettämistä ja ajautumista yhteiskunnan ulkopuolelle. Runsas päihteiden käyttö yhdessä muiden syrjäytymistä edistävien tekijöiden kanssa lisäävät haavoittuvuutta, kuten vammaisuus, etnisyys, työttömyys.

EK-ARTUN yhtenä läpileikkaavana teemana on taata yhdenvertaisuus ja turvallinen elämä kaikille. Syrjäytymiseen liittyvien turvallisuusongelmien haasteita on alkoholiongelmaikäytön vähentäminen ja siihen liittyvien turvallisuusongelmien vähentäminen sekä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla olevien heikon aseman kohentaminen ennen ongelmien kärjistymistä. (Arjen turva – kyselyn tulokset.)

Työttömyys on vakava kansallinen ongelma, jonka kriisinomaisen luonteen on havaittu konkretisoituvan eri tyyppisinä ongelmina muun muassa työttömien elämänhallinnan ja hyvinvoinnin alueilla. Ikääntymisen ohella matala koulutus-taso, sukupuoli, etninen tausta, vammaisuus ja päihdeongelmat ovat ominai-suuksia, jotka saattavat haitata työllistymistä ja altistaa syrjäytymisprosessille. Nykyisten osaamisvaatimusten kannalta ammattitaidottomilla työttömillä esiin-tyy muitakin ajan myötä työkykyä heikentäviä rajoitteita, joista merkittävämpiä ovat syrjässä olosta aiheutuneet sosiaalisen toimintakyvyn puute ja elämän-laadun heikkeneminen. (Hietaniemi 2004.)

Osatyökykyisten työllistämismahdollisuuksia olisikin syytä tarkastella yleisim-minkin, sillä ikääntyvän väestön tarpeiden hoitaminen synnyttää uusia työ-mahdollisuuksia osalle osatyökykyisistä. Ammattitaitovaatimukset asettavat omia rajoituksiaan, mutta ne eivät saisi nousta keinotekoisiksi esteiksi. Yhtenä osatyökykyisten työllistymisen haasteena, mutta myös mahdollisuutena on ryhmän heterogeenisuus. Ensimmäisenä epäilemättä tulevat mieleen työllis-tämisen vaikeudet, onhan ryhmän identiteetti harvinaisen ohut, jos sitä yleen-sä on olemassa. Jotkut ovat työssä, osa on eläkkeellä, jotkut hyvin koulutettu-ja, jotkut tuskin peruskoulusta selvinneitä, osa on synnynnäisen vamman takia siirtynyt suoraan eläkkeelle, monet ovat työttöminä tai vetäytyneet pois työ-markkinoilta opiskelemaan tai kotityön tekijöiksi. Ryhmään kuuluu nuoria ja ikääntyneitä, ammattitaitoisia ja koulunsa keskeyttäneitä, fyysisesti ja psyykki-sessti sairaita ja vammaisia. Kysymys on osittain työttömistä työnhakijoista, osittain ei. Osa heistä haluaisi työelämään, osa ei ainakaan ilman eri herätte-lyä. (Lehto 2011, 5.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia aiemman tutkitun tiedon pohjalta sys-temaattisena kirjallisuuskatsauksena osatyökykyisten, työ ja työkokeilujen yh-teyttä heidän elämänlaatuun ja sosiaalisiin taitoihin sekä toimintakykyyn. Työ on paitsi keino hankkia elantonsa, mutta myös mahdollisuus toteuttaa itseään, mahdollisuus osallisuuteen (Malm, Matero, Repo & Talvela 2004, 403).

## 2 OSATYÖKYKYISTEN YHDENVERTAISUUS JA SYRJÄYTYMINEN

YK:n yleissopimuksessa (2006) painotetaan yhteiskunnan vastuuta kehittää toimiaan niin, että ne tukevat työn tekemisen mahdollisuutta. Yleissopimuksen 27. artiklassa painotetaan syrjinnän kieltä ja vammaisten oikeuksia työhön (YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskeva yleissopimus 2006). Suomi allekirjoitti vuonna 2007 YK:n yleiskokouksen (2006) hyväksymän yleissopimuksen vammaisten ihmisten oikeuksista ja näin ollen on velvoitettu toimimaan artiklan vaatimusten mukaisesti omassa vammaispolitiikassaan. Tähän artiklaan tukien vammaisjärjestöt lähtivät 2008 Yhteisvastuu teemassa kampanjaan *Työtä tekijöille*, jonka tavoitteena oli lisätä kehitysvammaisten työllistymistä avoimille työmarkkinoille. Toisena tavoitteena oli työvalmentajien lisääminen kenttätöihin. Kehitysvammaisilla henkilöillä on kehitysvamma-asetuksen mukaisesti subjektiivinen oikeus työhön tai viriketoimintaan (Sosiaalihuoltolaki 27. d §, 27 e §.)

Kehitysvammaisten ja yleensä osatyökykyisten henkilöiden työllistyminen on yksi merkittävimmistä haasteista sosiaali- ja terveysalan kehittämisessä. Matti Vanhasen I (2003 - 2007) hallitusohjelma antoi keväällä 2006 selonteon vammaispolitiikastaan, jonka viisi ensimmäistä tavoitetta olivat: 1. taata ihmisoikeudet ja syrjimättömyys, 2. laatia vammaispoliittinen ohjelma, 3. edistää vammaisten henkilöiden työn saantia, 4. turvata toimeentuloa ja 5. toteuttaa yhdenvertaiset mahdollisuudet koulutukseen ja turvata palvelut ja tuki opiskelemaan. Vanhasen 2 hallitusohjelmassa, jota pääministeri Kiviniemi hallituskauteensa jatkoi, täsmennettiin vammaispoliittisen ohjelman laatiminen vammaisten ihmisten oikeudenmukaisen aseman turvaamiseksi. Jyrki Kataisen hallitusohjelmassa painotetaan työllistymisen keinojen tiedottamista ja riittävänä tuen suuntaamista työvalmennukseen. (Katainen 1 hallitusohjelma 2011, Kiviniemi 1 hallitusohjelma 2010-2011, Vanhanen 1 2003-2007, 2 hallitusohjelma 2007-2010.)

Vajaakuntoisen käsite on peräisin lainsäädännöstä. Vajaakuntoinen työnhakija on sellainen, jonka mahdollisuudet saada sopivaa työtä, säilyttää työ tai edetä työssä ovat huomattavasti vähentyneet asianmukaisesti todetun vamman, sairauden tai vajavuuden takia. Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä osatyökykyinen. Toisinaan käytetään myös käsitettä vajaakuntoinen. (Monimuotoinen työyhteisö).

Vammaiset, osatyökykyiset ja vajaakuntoiset eivät muodosta yhtenäistä ryhmää ihmisiä, vaan kunkin tilanne, tarpeet ja toiveet ovat yksilöllisiä. Yhteistä näille ihmisille on, että he haluavat osallistua työelämään muiden tavoin. Sen määrittäminen, kuka on vammaisen, osatyökykyinen tai vajaakuntoinen, on usein tarpeellista vain hallinnolliselta kannalta. (Työ ja elinkeinoministeriö.)

Syrjäytymisuhan alla olevat vajaakuntoiset henkilöt, joilla on vamman tai sairauden, pitkittyneen työttömyyden ja muun vastaavan syyn johdosta pitkäaikaisia erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisen elämän toiminnoista. Jotka tarvitsevat työllistymisen tukemisen lisäksi muita, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita sekä eri palvelujärjestelmien ja toimijoiden yhteistyötä.

### 3 OSATYÖKYKYISEN TYÖELÄMÄÄN SIIRTÄMISEN HAASTEET

Viime vuosina työelämään on kohdistunut monia muutoksia, jotka asettavat haasteita työssä jaksamiselle ja erityisesti osatyökykyisille. Osatyökykyisten työelämään siirtymistä vaikeuttava myös työelämän kielteiset kehityssuunnat, kuten kiire ja työpaineiden lisääntyminen. Haasteita osatyökykyisten uudelleen sijoittamiselle asettavat myös kasvaneet työn vaatimukset, monilla työpaikoilla työtehtävät ovat muuttuneet monimutkaisemmiksi ja enemmän osaamista vaativiksi. Nykyään useimmat työtehtävät vaativatkin työntekijöiltä koulutusta, ja monet yksinkertaiset, rutiininomaiset työtehtävät ovat hävinneet kokonaan. Osaamisvaatimusten muuttuessa ja kasvaessa ovat monet osatyökykyiset joutuneet heikkoon työmarkkina-asemaan. Uusissa toimintaympäristöissä

heille soveltuvien työtehtävien löytäminen on usein haastavaa, sillä avustavia tehtäviä ei juuri enää ole. (Träskelin 2011, 9 - 11.)

### 3.1 Työllistymisen esteitä

Kehitysvammaliiton (Kairi ym. 2010) selvityksen mukaan kehitysvammaisten työllistymisen esteinä ovat työnantajien kustannukset, asenteet ja yleinen taloudellinen tilanne, kunnan panostus, henkilöressurssien puute, alan ammattilaisten asenteet, avotyötoiminnan vankka asema ja läpivirtaavuuden puute kehitysvammaisten työtoiminnassa. Puolestaan 2000-luvun alussa Pirttimäki (2003) väitöstyönsä kyselyn tuloksena totesi kehitysvammaisten työllistymisen esteinä olevan työllistytjän taitojen puute, henkilöstö resurssit, käytöshäiriöt, henkilökunnasta johtuvat eriyttämättömät syyt, kuten vanhempien negatiivinen suhtautuminen tai työnantajan asenteet. Voikin päätellä kehitysvammaisten työllistymisessä tapahtuneen positiivista muutosta. Tämän hetken suurin este vaikuttaa olevan taloudellinen tilanne ja ohjaavan henkilöstön asenteet (Pirttimäki 2003, 24; Kairi, Nummelin & Teittinen 2010, 81 - 85.)

Mielenterveyskuntoutujien työtoiminnan todettiin olevan lähinnä läpivirtaus yksikkö, eli etappi kuntoutumisen ja oikean työn välillä Kehitysvammaliiton selvityksen mukaan. Vastaavaa läpivirtaavuutta ei ollut kehitysvammaisten työtoiminnassa. Paikkakunnasta riippuen 3 - 30 % kehitysvammaisista oli siirtynyt työtoiminnasta työhön. Työtoiminnalla nähtiin olevan enemmänkin säilyttävä kuin kuntouttava rooli. (Kairi ym. 2010, 29, 85.)

Läpivirtaavuuden käsitettä pohtii myös Ollikainen, jonka tutkimuksessa ilmenee työllistämispalveluiden johtajien panostavan tuotannon läpivirtaavuuteen ihmisten läpivirtaavuuden sijaan. Työtoimintayksiköiden pääasiallinen työ on ollut teollisuuden alihankintatöitä, jolla on katettu asiakkaille maksetut työosuusrahat. Läpivirtaavuutta osaltaan estää tuotannollisen alihankintatyön merkitys työtoimintayksikölle. Mikäli hyvät ja taitavat asiakkaat virtaavat toiminnan läpi avoimien markkinoiden töihin, yksikön alihankintatyö ei ole tuottoisaa. Karkeasti ilmaistuna asiakkaiden avoimille markkinoille sijoittaminen vaikeuttaa toimintaa. Tässä tulemme kunnan eli ostajan vastuuseen, suostuu-

ko se vuodesta toiseen sopimukseen, joka ei johda työtoiminnasta eteenpäin. (Ollikainen 2008, 45, 72.)

Pellervon taloustutkimuksen teettämässä 2010 tutkimuksen erityisryhmien työkyvystä, johon osallistui muiden vammaisliittojen ohella Kehitysvammaliitto. Kyselyyn vastanneita yli kolmasosa koki työkykynsä erinomaiseksi tai hyväksi ja osoitti, että lähes puolet vammaisista haluaa työelämään. Työelämän siirtymisen haasteina nähtiin työllistymiseen liittyvä byrokratia ja työelämän asenteet vammaisten työntekoon. Tutkimus osoitti myös että vammaisen henkilön ammatillisen koulutuksen hankkiminen on helppoa, mutta työhön siirtyminen johti usein umpikujaan (Laiho, Hopponen, Latvala & Rämö 2010, 36, 39.)

Ohjaajan tai työvalmentajan asenteella sekä tahtotilalla on merkitys työpolkujen rakentamisessa. Työyhteisöillä ja yrityksillä on omia ennakkoluuloja kehitysvammaisten ja muuten osatyökykyisten henkilöiden sairauksista ja tuottavuudesta. Ollikaisen sekä Saloviidan mukaan ammattihenkilöstön omat asenteet ruokkivat yritysten ja työyhteisöjen ennakkoluuloja entisestään. (Ollikainen 2009, 74; Saloviita, 2007, 75.)

Myös Kehitysvammaliiton (2010) selvityksessä todettiin ammattilaisten asenteiden ehkäisevän työsuhteisen palkkatyöllistymisen onnistumisen. Selvityksen haastatteluissa, ammattilaiset perustelivat työllistämisen sivuuttamista työtoiminnan yksiköiden turvallisuudella ja asiakkaiden onnellisuuteen vedoten. Sekä Vates-Säätiön Move–selvityksessä (2009) että Kehitysvammaliiton loppuraportissa (2010) nähdään asiakkaiden suoritusprofiilin vaihtelevuus haasteena. Suoritusprofiilin epätasaisuus näytti muodostuvan esteeksi avoimille työmarkkinoille siirtymiselle. (Ollikainen 2009, 74,. Kairi ym. 2010, 82.)

Rekrytoidessaan osatyökykyisiä henkilöitä työnantajat pelkäävät, miten työyhteisö suhtautuu osatyökykyisiin henkilöihin. Henkilöstöstä johtuvat eriyttämättömät syyt todettiin Pirttimaan väitöksessä erääksi merkittäväksi työllis-

tymisen esteeksi (ks Pirttimaa 2003, 24). Joissakin työyhteisöissä erilaisuus on kuitenkin koettu positiivisena ilmiönä Kehitysvammaisen tai muuten osatyökykyinen henkilö kuvataan yleensä iloiseksi ja hyvin ihmisten kanssa toimeentulevaksi sekä yhtäläillä työtehtävistä suoriutuvaksi työntekijäksi. Voidaankin pohtia, ovatko nämä vaatimuksia, joista osatyökykyisen on selviydyttävä, jotta hänet hyväksytään työyhteisöön ja onko erilaisuuden korostaminen tasa-arvoista (Kukkonen 2009, 112.)

### 3.2 Työllisyyspolitiikka ja työllistämisen keinot

Työllisyyspolitiikan tavoitteet ja työllisyyspoliittiset ratkaisut vaikuttavat maamme työmarkkinatilanteessa ja työllisyyteen, jotka puolestaan vaikuttavat sekä tarjolla oleviin työllistämisen että kuntoutuksen keinoihin. Tässä luvussa tuon esille työllisyyspoliittisia ja työelämän rakennemuutosta sekä tarjolla olevia työllistämisen tukitoimia.

Hallituksen työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelma pyrkii työvoimapolitiikan keinoilla puuttumaan mahdollisimman varhain työttömyyteen ja estämään syrjäytymistä. Työvoiman saannin turvaamiseksi tulevaisuudessa, on tärkeää saada vaikeasti työllistyvät ansiotyöhön avoimille työmarkkinoille. Ratkaisuja etsitään niin työvoimapolitiikan keinoin kuin kehittämällä välityömarkkinoiden toimivuutta ja parantamalla sosiaaliturvan kannustavuutta. Kouluttautumattomien ja työmarkkinoiden ulkopuolella olevien nuorten pitkäaikaisyöttömyyden ja syrjäytymisen riski on suuri, joten näiden nuorten työmarkkinoille kiinnittymiseen on hallituksen politiikkaohjelman mukaan suunnattava entistä voimakkaampia työvoimapolitiittisia toimia. (Hallituksen Työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelma 2007.)

Työttömyys oli huipussaan 1990-luvulla, josta se on hieman alentunut, mutta samalla on muodostunut pitkäaikais- ja toistuvaistyöttömien ryhmä, jonka työllistyminen on entistä vaikeampaa (Ala-Kauhaluoma, Keskitalo, Linbqvist & Parpo 2004, 19). Helmikuussa 2009 todettiin työttömyyden kasvaneen edellisestä vuodesta kaikkialla maassamme. Työttömien työnhakijoiden määrä

nousi edellisen vuoden tammikuusta eniten teollisessa työssä, luokittelemattomassa työssä ja rakennus- ja kaivosalan työssä. (Työ- ja elinkeinoministeriön tiedotteet 2009.)

Työttömyysaste oli vuoden 2009 toisella vuosineljänneksellä 9,6 prosenttia ja kasvoi huomattavasti vuodentakaisesta 7,3 prosentista. Miesten työttömyys kasvoi kevään aikana naisten työttömyyttä enemmän ja 15 - 24-vuotiaiden nuorten työttömyys nousi ja 28,3 prosenttiin. (Työvoimatutkimus 2009.) Ammattiryhmittäin tarkasteltuna työttömyys laski edellisen vuoden tammikuuhun verrattuna eniten terveydenhuolto- ja sosiaalialan työssä, hallinto- ja toimistotyössä sekä palvelutyössä. Avoimet työpaikat lisääntyivät ainoastaan terveydenhuolto- ja sosiaalialan työssä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2009.)

Yhteiskunta, joka korostaa teknologiseen kehitykseen perustuvaa taloudellista kasvua, vaatii jäseniltään myös työelämässä tietoa, taitoa ja tehokkuutta. Suomesta on tullut tietoteknologian huippumaa ja kehittyneen teknologian käyttöönotto on aiheuttanut meillä työelämän rakennemuutoksen, joka tarkoittaa perinteisten teollisuus- ja palvelualojen työpaikkojen vähenemistä. Uusi tekniikka syrjäyttää yksinkertaisempaa työtä ja vaatii työntekijöiltä yhä korkeampaa osaamista. Rakennemuutos edellyttää työntekijältä jatkuvaa uuden oppimista ja ammattipätevyyttä, johon kaikki työkäiset eivät kuitenkaan pysty, joten syntyy uhka työelämästä syrjäytymiselle. Tämä muuttunut työelämä vaatii toisenlaista osaamista, kuin mitä on esimerkiksi teollisuudesta työttömiksi jääneillä. Korkeasti ammattitaitoisesta työvoimasta on pulaa, ja samalla vähän ammattitaitoisemmista on ylitarjontaa. Koulutuskuilu on liian suuri, jotta vähän ammattitaitoinen työvoima pystyisi työllisyys- tai uudelleen koulutuksen kautta siirtymään uusiin korkeaa ammattitaitoa vaativiin työtehtäviin. Pitkää koulutusta parempi ratkaisu syrjäytymisvaarassa oleville pitkäaikaistyöttömille olisi vähän koulutusta vaativien ns. matalan tuottavuuden työpaikkojen luominen. (Raunio 2006,77 - 78.)

Rakenteellisen työttömyyden piiriin kuuluvat pitkäaikaistyöttömät, työvoimapolitiittisten toimenpiteiden jälkeen työttömäksi jääneet sekä toimenpiteisiin toistuvasti osallistuneet henkilöt. Työttömyyden pitkittymisestä johtuen yhä suurempi osa työttömistä on menettänyt ansiosidonnaisen työttömyysturvan ja saa tarveharkintaista työmarkkinatukea sekä usein myös täydentävää toimeentulotukea. Seurauksena on ollut köyhyyden selvä lisääntyminen pitkäaikaistyöttömien keskuudessa. Vuonna 2001 lähes 60 prosenttia pitkäaikaistyöttömistä oli yli 50-vuotiaita. Pitkäaikaistyöttömät ovat olleet työllisyyspoliittinen ongelma jo useita vuosia. Työttömistä oli vuonna 2003 pitkäaikaistyöttömiä 23 prosenttia. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 114, 30.)

Työpaikkojen vaatimustaso ja työttömien osaaminen eivät kohtaa toisiaan. Kumman on mukauduttava? Onko työttömistä koulutettava paremmin töihin kelpaavia vai olisiko työpaikkojen vastattava paremmin työvoiman osaamista? Koulutustason lisääminen vähentää osaamisviinoutta, mutta sen keinot ovat rajalliset. Hyvinvointiyhteiskunnassa pitäisi olla tarjolla työtä myös niille, joilla ei ole ns. lukupäätä tai riittävää motivaatiota opiskeluun. (Soininvaara 2003.)

Aktiivisen sosiaali- ja työvoimapolitiikan keinoin ovat Euroopan unionin jäsenmaat pyrkineet ehkäisemään köyhyyttä ja syrjäytymistä (Järvikoski & Härkäpää 2006, 21). Ehkäisytoimenpiteistä ja kehittyneestä sosiaaliturvajärjestelmästä huolimatta liian moni eurooppalainen yhä elää köyhyydessä eikä kaikilla ole varaa edes perusterveydenhuoltoon. Eurooppalaisista 16 prosenttia elää köyhyysrajalla, ja joka kymmenes eurooppalainen elää taloudessa, jossa kukaan ei käy töissä. Euroopan unioni ja sen jäsenvaltiot ovat ottaneet päätavoitteeksi taistelun köyhyyttä ja sosiaalista syrjäytymistä vastaan ja nimenneet vuoden 2010 Euroopan köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen torjunnan teemavuodeksi ja näin pyrkivät antamaan äänen niille, joita sosiaalinen syrjäytymisen ja köyhyys koskettavat päivittäin. (European Commission 2009.)

Euroopan unionin vuoden 2004 sosiaalisen osallisuuden raportissa on nimetty yhteiskuntatasolta indikaattoreita, joilla voidaan osoittaa köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen ilmenemistä. Näitä indikaattoreita ovat esimerkiksi pitkäai-

kaistyöttömyyden aste, työttömissä kotitalouksissa elävien osuus tai pelkän oppivelvollisuuskoulun suorittaneiden osuus. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 135.)

Syrjäytymisriskit liittyvät muun muassa moniongelmaisuuuteen, pitkäaikaistyöttömyyteen, alhaiseen koulutustason ja heikkoon terveydentilaan. Nuorilla suurin syrjäytymisriski on niillä, jotka eivät jatka opintojaan peruskoulun jälkeen. Sosiaalisen syrjäytymisen yksilölliset riskit ovat ongelmia, jotka edellyttävät eri organisaatioiden yhteistyötä ja moniammatillista lähestymistapaa. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 16, 48.)

Syrjäytymisen riskitekijöitä ovat edellä mainitut matala koulutustaso tai kesken jäänyt koulutus, työttömyys, toimeentulotuen saaminen, taloudelliset vaikeudet, ystävien ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuminen, yhteiskunnallisen osallistumisen vähäisyys, elämänhallinnan ongelmat, runsas alkoholin käyttö ja huono terveydentila. Useamman riskitekijän samanaikainen esiintyminen merkitsee henkilön vakavaa syrjäytymisen riskiä. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 137.) Työttömyyden pitkittyessä köyhyys lisääntyy, jolloin työttömyyden pitkittyminen ja taloudellinen ahdinko voi näin johtaa syrjäytymiskierteeseen, jossa pitkäaikaistyöttömän elämän hallinta vähitellen rapistuu ja syrjäytymisriski kasvaa. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 21.)

Syrjäytyminen voidaan nähdä yhteiskunnan ja yksilön välisten siteiden heikkoutena tai yksilölle kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina ja yhteiskunnallisesta normaaliudesta sivuun joutumisena (Raunio 2006, 72). Vuoden 2002 kuntoutusselonteko toteaa, että vakavan sosiaalisen syrjäytymisen uhka katsotaan nykyään yhdeksi kuntoutuksen perusteeksi, joten kuntoutuksen yhdeksi tavoitteeksi on nostettu sosiaalisen syrjäytymisen estäminen ja osallisuuden vahvistaminen (Järvikoski & Härkäpää 2006, 135).

Työkeskeinen yhteiskuntapolitiikka korostaa työn tekemistä parhaana keinona integroida kansalaiset yhteiskuntaan ja estää syrjäytyminen sekä siitä aiheutuvat ongelmat. Tähän tarvitaan työllisyyttä tukevaa talouspolitiikkaa ja rakenteellista työttömyyttä vähentäviä toimia sekä yksilöllisiä kuntoutustoimenpiteitä, jotta pitkäaikaistyöttömien mahdollisuudet kiinnittyä työelämään paranisivat. (Raunio 2006, 83,84.)

Työllistymisen tukitoimiin kuuluvat eri tavoin toteutetut työkaksot ja koulutus, joiden tavoitteena on tukea työttömien pääsyä työmarkkinoille. Työjaksoilla työttömät hankkivat työkokemusta ja testaavat työkykyä sekä solmivat suhteita työelämään. Työharjoittelu ammatillista koulutusta vaille olevalle nuorelle ja työelämävalmennus ovat työkaksot, joilla tuetaan mm. oman alan löytymistä ja työelämään sopeutumista. Työllistämisen tukitoimia ovat myös erilaiset kuntoutustutkimukset ja työkykyarviot. Työkuntoutuspalveluihin kuuluvat mm. työkokeilu, tuettu työllistyminen ja oppisopimuskoulutus. Työn tekemistä itsessään pidetään jo kuntouttavana ja elämänlaatua kohentavana. (Hinkka, Koivisto & Haverinen 2006, 26.)

Palkkatukea maksetaan työntantajalle, joka työllistää pitkäaikaistyöttömiä, joilla on riski syrjäytyä työmarkkinoilta. Kunta voi samoin perustein työllistää työllistämistuella pitkäaikaistyöttömiä työhön yhdistykseen, säätiöön tai yksityiselle henkilölle. Palkkatuetun työn tarkoituksena on parantaa työttömän työnhakijan ammattitaitoa, osaamista ja työmarkkina-asemaa sekä edistää työttömän pääsyä avoimille työmarkkinoille. (Työllistämistuet 2009.) Työhallinto järjestää myös kurssimuotoisia ohjelmia vajaakuntoisille työnhakijoille. Ohjelmat sisältävät ammatillisen kuntoutuksen ja koulutuksen ohella myös elementtejä toimintakykyä kohentavasta sosiaalisesta kuntoutuksesta. (Järvikoski & Härköpää 2006, 24.)

Työllistämisen tukitoimiin valikoituvat ne helpommin työllistyvät, ja jäljelle jää joukko vaikeasti työllistyviä pitkäaikaistyöttömiä, joilla tarkoitetaan sekä ikään-tyviä huonosti koulutettuja henkilöitä että koulutuksen ulkopuolelle jääneitä nuoria, joilla ei ole työkokemusta. Vaikeasti työllistettäviä iäkkäitä pitkäaikais-

työttömiä yhdistävät tekijät ovat moniongelmaisuus, vanhentunut koulutus ja mielenterveys- tai päihdeongelma. Tähän ryhmään kuuluvat tarvitsevat runsaasti tukea, ammatillista koulutusta ja usein myös kuntoutusta. Sitten on vielä ryhmä työttömiä, joiden työllistymistä ei voida auttaa edes kuntouttavilla ja aktiivilla toimenpiteillä. He muodostavat ryhmän, jonka paluu työelämään on hyvin epätodennäköinen, sillä he ovat jo sosiaalisesti syrjäytyneet, koska ovat olleet hyvin pitkään työttöminä ja heillä on usein myös päihde- ja mielenterveysongelmia. Tämän ryhmän työllistymistä estää työkyvyttömyys, joten työllistämistä tärkeämpää on toimeentulon takaava sosiaaliturva ja elämänhallinnan tukeminen. Heille eläkepäätös takaa paluun yhteiskunnallisen normaaliuden piiriin. (Raunio 2006, 84 - 85.)

Meidän yhteiskunnassa on vallalla käsitys, että palkkatyö on jokaisen työikäisten vastuullisten kansalaisten valinta ja tätä käsitystä edistetään aktiivisuuteen perustuvilla julkisilla etuuksilla ja palveluilla. Työnteon ensisijaisuus varmistetaan liittämällä työttömien sosiaaliturvaoikeuteen velvoite osallistua aktiivisiin toimenpiteisiin. Velvoitteella ehkäistään pitkäaikaistyöttömien passivoituminen ja jättäytyminen sosiaaliturvan varaan. Aktivointitoimet korostavat työttömän velvollisuuksia niin omaan elämään kuin yhteiskuntaa kohtaan. (Raunio 2006, 86.)

Yksilön hyvinvointia sekä yksilön ja yhteiskunnan siteitä pyritään vahvistamaan yhteiskunnallisilla aktiivisilla ja osallistuvilla toimilla. Aktivointi perustuu toiminnalliseen ihmiskäsitykseen ja ihmisen oman toiminnan kautta tapahtuvaan voimaantumiseen. Toiminta vaatii asiakkaan omaa motivaatiota, ja hänen henkilökohtaiset tavoitteet, tunteet ja toimintakyky liittyvät uskomukset vaikuttavat motivaatiota vahvistavasti tai heikentävästi. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 94 – 95.) Aktiivisuuteen kannustaminen voi perustua sanktioihin ja velvoitteisiin, mutta kannustimet voivat olla luonteeltaan myös myönteisiä ja sisältää koulutus- ja työllistymismahdollisuuksien ja muiden kuntoutusmahdollisuuksien aktiivista tarjoamista (Järvikoski & Härkäpää 2006, 21).

Osallisuus tarkoittaa kansalaisten yhteenkuuluvuutta, aktiivista osallistumista suunnitteluun ja päätöksentekoon sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen (Järvikoski & Härkäpää 2006, 132). Osallisuus tarkoittaa myös tasavertaisena kansalaisena toimimista ja mahdollisuutta saada tarvitessaan hoivaa ja moraalista tukea perheeltä, ystäviltä ja sosiaaliselta verkostolta (Raunio 2006, 74). Sosiaalinen osallisuus on tila, jossa syrjäytymisen riskit ovat vähäiset ja aktiivinen osallistuminen mahdollista (Järvikoski & Härkäpää 2006, 138).

### 3.3 Ammatillinen kuntoutus

Työntekijän ja työnantajan oikeuksia ja velvollisuuksia säädetään monissa Suomen laissa ja EU direktiivissä. Yhdenvertaisuuslaissa säädetään, ettei ketään saa syrjiä terveydentilan perusteella. Laki kuntoutuksen asiakasyhteistyössä edistää kuntoutujan asemaa ja osallistumista hänen kuntoutusta koskevan asian käsittelyssä sekä säätää palvelujärjestelmän eri toimijoiden yhteistyötä noudatettavista menettelytavoista. Työkyvyn heiketessä ammatillisen kuntoutuksen asiakkaan oikeuksia säädetään monissa eri laeissa. (Manninen, Laine, Leino, Mukula & Husman 2007, 78.)

Yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet siihen, miten kuntoutus on kehittynyt. Aikaisemmin kuntoutus kohdistui tarkasti rajattuihin vammaisryhmiin, mutta nykyään se on osa yleisiä palveluja. Kuntoutuksen sairauskäsitys on laajentunut biomedikaalisesta biopsykososiaaliseksi ja korvaavan työtteen tilalle on tullut varhainen väliintulo. Kuntoutuksen lähtökohdaksi ovat tulleet elämähallinnan ongelmat ja kuntoutusmenetelmät ovat monipuolistuneet sekä kuntoutujan omaa panosta korostetaan aiempaa enemmän. Nykyaikainen määritelmä kuntoutuksesta korostaa sen tehtävää elämähallinnan tukijana. (Lindgren 2005, 239.)

Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista, jonka yleistavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäänsä tilanteissa, jossa hänen sosiaalista selviytymistään ovat sairaudet tai muut syyt heikentäneet. Kaikki sairaut eivät tarvitse kuntoutusta eikä kaikki kuntoutusta tarvitsevat ole sairaita. (Rissanen ym. 2008, 529, 647.) Asiakkaalle kuntoutumisprosessi merkitsee uutta tapaa

suhtautua vajaakuntoisuuteensa ja hyväksyä muuttunut elämäntilanne suhteessa työhön ja sosiokulttuuriseen ympäristöön. Aloite kuntoutuksesta voi tulla hyvin monelta suunnalta, mutta työntekijän oma aktiivisuus on merkittävä. Kuntoutuksessa korostetaan aina kuntoutujan motivaatiota, itsemääräämisoikeutta ja omaa päätöksentekoa. Kuntoutuja itse on avainasemassa kuntoutussuunnitelman rakentamisessa, mutta hän tarvitsee tuekseen asiantuntijoiden ohjausta ja neuvontaa. (Rissanen ym. 2008, 33; Leino 2007, 30.)

### 3.4 Työvalmennus

Työhön valmennuksessa harjoitellaan käytännön työtä joko työpaikalla, työklonikassa tai muussa Kelan hyväksymässä kuntoutusyksikössä. Sillä pyritään parantamaan yleisiä työstä selviytymisen taitoja sekä sopeutumista työelämään tai uuteen työpaikkaan. Tavoitteena on, että sen avulla pääsee suoraan työhön esim. pitkän työelämästä poissaolon jälkeen tai sillä pystytään selvittämään sopiva koulutusvaihtoehto. Työhönvalmennuksesta ja sen ehdoista tehdään sopimus työhönvalmennuspaikan, valmennukseen osallistuvan ja Kelan kesken. Työhönvalmennus kestää yleensä 2 - 6 kuukautta yksilöllisen tarpeesi mukaan. Mielenterveyskuntoutujille tarkoitettu työhönvalmennus voi kestää pidempään, keskimäärin vuoden. Siinä painottuvat yksilöllinen tuki työvalmennuksessa sekä yleiset elämähallinnantaidot. (Kela- työvalmennus.)

Työhönvalmennus on yksilöllistä tukea ja ohjausta asiakkaan työnhakuun. Työhönvalmennuksen tavoitteena on tukea ja varmistaa asiakkaan sijoittuminen valmennussopimukseen kirjatun tavoitteen mukaisesti palkkatyöhön avoimille työmarkkinoille. Työvoiman palvelukeskus ostaa asiakkailleen työhönvalmennusta, joka toteutetaan asiakkaan urasuunnitelman mukaisesti. Urasuunnitelma laaditaan työvoiman palvelukeskuksessa yhteistyössä asiakkaan kanssa. Työhönvalmennuksella edistetään urasuunnitelman mukaisten toimenpiteiden käynnistymistä ja varmistetaan asiakkaan menestyksellinen eteneminen kohti palkkatyötä. Työhönvalmennusjaksoon sisältyvä työllistymisprosessi voi sisältää työvoimapoliittisina toimenpiteinä työharjoittelua tai työhönvalmennusta. Tämän jälkeen saattaa olla käytettävissä palkkatukea

asiakkaan työllistymisen varmistamiseksi. (Tampereen kaupunkiseudun työvoiman palvelukeskus.)

Työtön työnhakija voi osallistua työelämävalmennukseen, jonka tarkoituksena on perehdyttää työelämään sekä edistää työhönsijoittumista ja palaamista työelämään sekä parantaa ammattitaitoa. Valmennusajalta maksetaan taloudellista tukea. Työelämävalmennus on tarkoitettu 25 vuotta täyttäneille tai ammatillisen koulutuksen suorittaneille tai perus- tai ansiopäivärahan piiriin kuuluville henkilöille. Työelämävalmennuksesta tehdään sopimus ja sen allekirjoittavat työelämävalmennukseen osallistuva, työ- ja elinkeinotoimiston edustaja ja työharjoittelun tai työelämävalmennuksen järjestäjä. Kyseessä ei ole työsuhde. (Työ ja elinkeinotoimisto.)

Työ- ja elinkeinotoimisto hankkii työelämävalmennuspaikan, mutta sen voi hankkia myös itse. Työelämävalmennukseen osallistuvalla maksetaan työttömyysetuutta (työmarkkinatuki, peruspäiväraha tai ansiopäiväraha) ja ylläpitokorvausta. Ylläpitokorvauksen määrä on joko 9 tai 18 euroa päivältä ja ylläpitokorvausta maksetaan vain osallistumispäiviltä. Kela maksaa työmarkkinatuen tai peruspäivärahan ja ylläpitokorvauksen työelämävalmennuksen ajalta. Ansiopäivärahaa ja ylläpitokorvausta työelämävalmennuksen ajalta on haettava omasta työttömyyskassasta. Työ- ja elinkeinotoimisto antaa maksajalle valmennuksesta työvoimapoliittisen lausunnon, jonka perusteella etuudet maksetaan. Työelämävalmennusta koskevat säännökset ovat laissa julkisesta työvoimapalvelusta, asetuksessa julkiseen työvoimapalveluun kuuluvista etuuksista, asetuksessa julkisen työvoimapalvelun toimeenpanosta ja työttömyysturvalaissa. (Työ ja elinkeinotoimisto.)

### 3.5 Työllistymisen haasteet

Sosiaali- ja terveysministeriö asetti 11.11.2010 osatyökykyisten työllistymisen esteitä selvittämään selvityshenkilön, jonka tehtävänä on selvittää osatyökykyisten asema työmarkkinoilla ja mitä pitäisi tehdä aseman parantamiseksi. Vuosien mittaan käynnistetyt toimet osatyökykyisten työllistymisedellytysten

parantamiseksi eivät ole tuottaneet toivottua tulosta. Perimmiltään ei ole tehty selvää valintaa halutaanko osatyökykyiset siirtää pois työmarkkinoilta vai etsiä kestäviä tapoja heidän työllistämisekseen. Käytännön toimenpiteet ovat irrallisia, prosessit katkeilevia, yhteys työelämään puutteellista, vastuusuhteet epäselviä ja toimeentulossa piilee loukkuja. Arviotkin ovat perustuneet mielikuviin tai yksittäisiin toimiin. Muutoksen tulisi lähteä kokonaisuuden uudelleen arvioinnista, ei yksittäisistä toimenpiteistä. (STM 2011.)

Ensi sijainen ehdotus on, että keskeiset toimijat arvioivat, millaisen painon ne antavat osatyökykyisten työllistymiselle. Jos osatyökykyisten työllistäminen arvioidaan tärkeäksi, on käynnistettävä usean vuoden kestävä kattava toimintaohjelma, joka vakiinnuttaa osatyökykyisille luontevan aseman työmarkkinoilla. Tavoitteena on, että osatyökykyiset eivät ole "vaikeasti työllistettäviä", vaan tarjoavat uusia mahdollisuuksia erilaistuvilla työmarkkinoilla. (STM 2011.)

Osatyökykyisten ja vammaisten työntekijöiden työpanos saadaan käyttöön, kun heidän työtehtäviään ja -aikojaan räätälöidään tarvittaessa yksilöllisesti. Työympäristöä ja -tapoja mukauttamalla ne saadaan vastaamaan paremmin henkilön todellista työkykyä. Toiset saattavat työelämässä pärjätäkseen tarvita hieman enemmän perehdytystä tai tukea kuin toiset. Yhdenvertaisuus ei tarkoita kaikkien kohtelemista samalla tavalla. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että liikuntarajoitteista työntekijää autetaan pääsemään samalle viivalle muiden kanssa. Se on koko työyhteisön etu, eikä se ole keneltäkään pois ja kohdullisia mukautuksia voidaan toteuttaa monella työpaikalla. Työaikajärjestelyt ja esteettömät toimitilat tukevat mahdollisuutta palata työkyvyttömyyseläkkeeltä takaisin työelämään. Nämä lisäävät vammaisten ja osatyökykyisten henkilöiden edellytyksiä tehdä ansiotyötä. (Lehto 2011.)

Aktiivisella työvoimapolitiikalla (TEM) tarjotaan työskentelymahdollisuuksia henkilöille, joilla on eri syistä vaikeuksia sijoittua työhön avoimille työmarkkinoille. Tarjotaan aktiivisen työvoima- ja sosiaalipolitiikan lisäksi työhön sijoittumista edistäviä ja työssä selviytymistä tukevia palveluja. Aktiivisen sosiaalipolitiikan tavoitteena on ylläpitää henkilöiden toimintakykyä ja parantaa elä-

mänhallintaa ja näin luoda edellytyksiä siirtymiselle välityö-markkinoille tai suoraan avoimille työmarkkinoille. (ASKEL Foorumi 2009.)

#### 4 SOSIAALISET TAIDOT

Sosiaalinen vuorovaikutus on yläkäsite, jonka alle luetaan muun muassa sosiaaliset suhteet sekä sosiaaliset - ja vuorovaikutustaidot. (Kauppila 2006, 19.) Usein vuorovaikutustaidoiksi luetaan aktiivinen kuuntelu, keskustelun aloittaminen, toisten tunteiden hyväksyminen, myötäeläminen ja ymmärtäminen. Joskus niistä käytetään nimitystä vuorovaikutustaidot, jotta ne erotettaisiin sosiaalisista taidoista, joiksi mainitaan usein itsekontrolli, ristiriitojen välttäminen, vaihtoehtoratkaisujen kehittäminen, auttaminen ja konfliktien hallinta. (Kalliopuska 1995, 8.) Sosiaaliset taidot voidaan määritellä myös käyttäytymiseksi, joka on sosiaalisesti hyväksyttävää ja jonka pohjalta ihminen rakentaa vuorovaikutusta toiseen ihmiseen. Tuottamalla positiivisia ja välttämällä negatiivisia tilanteita, ihminen käyttää sosiaalisia ja vuorovaikutustaitojaan onnistuneesti. (Kauppila 2006, 125.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä, kun olemme tekemisissä toistemme kanssa. Ihmisen käyttäytyminen kertoo hänen sosiaalisista taidoistaan ja sosiaalisten taitojen oppiminen kuuluu inhimilliseen kehitykseen. Perusteet sosiaalisiin taitoihin tulevat kotikasvatuksesta, mutta sosiaalisia taitoja voi myös harjoitella itseilmaisuuden, liikunnan, kirjoittamisen, väittelyn, roolileikkien ja näyttelemisen avulla. (Kalliopuska 1998, 4.)

Yksi tärkeä sosiaalinen taito on kuuntelutaito. Kuuntelusta voidaan erottaa neljä erilaista muotoa: ymmärtävä kuuntelu, arvioiva kuuntelu, arvostava kuuntelu ja empaattinen kuuntelu. Empaattinen kuuntelu näkyy etenkin sosiaalialan työssä ja vaatii toimiakseen kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Kuuntelu on tärkeä osa sosiaalista vuorovaikutustilannetta. Sen tehtävä on keskittää huomio toisen lähettämään viestiin, saada tarkasti ja mahdollisimman täydellisesti selville vuorovaikutus, ilmaista kiinnostusta ja halua olla tekemisissä muiden läsnäolijoiden kanssa sekä rohkaista täysipainoiseen, avoimeen ja rehelliseen

ilmaisuun. Kuuntelun toisena puolena ovat keskustelutaidot, joissa tärkeää on kuunnella silloin kun toiset puhuvat ja puhua itse silloin kun oman puheenvuoron aika on. (Kalliopuska 1998, 11 - 17, 22.)

Auttamista pidetään monella tapaa inhimillisenä kansalaistaitona. Auttamistilanteet voivat ulottua arkipäiväisistä tilanteista kriisitilanteessa auttamiseen. Ihmiselle pitäisi tulla auttamisesta hyvä mieli, jolloin auttaminen näyttäytyy myönteisenä asiana. Auttaminen voidaan nähdä myös moraalisenä velvollisuutena. Sosiaaliin taitoihin kuuluu olennaisesti myös taito antaa ja vastaanottaa kritiikkiä. Itsetuntemusta edistää kun saa palautetta taitojensa kehittymisestä. Palautteen ja kritiikin tulisi kohdistua yksilön käyttäytymiseen tai toimintaan, ei ihmisen persoonaan. Palautteen on hyvä olla yksityiskohtaista ja liittyä tiettyyn tilanteeseen sekä se pitää kohdistaa suoraan yksilölle, ei muiden kautta. Kritiikin vastaanottaminen kuuluu normaaliin elämään. (Kalliopuska 1998, 30, 32, 42 - 43.)

Ryhmätyötaidoissa on taustalla ihmisen yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarpeet. Nämä tarpeet ilmenevät siten, että ihminen haluaa kuulua johonkin ryhmään. Ryhmät pyrkivät kasvattamaan jäseniään pienyhteisön ja yhteiskunnan tavoille. Ryhmään muodostuu yleensä me-henki, joka on yhteisöä suojeleva ja koossa pitävä voima. Ryhmän tehtävänä on luoda turvaa ja antaa tukea vaikeissa tilanteissa. Ryhmätyötaitoihin vaikuttaa myös erilaisuuden sietokyky. Itsekunnioitus on erilaisuuden sietokyvyn perusta. Koska erilaisuutta tavataan paljon, on sitä siedettävä. Erilaisuuden sieto lisääntyy yleensä iän lisääntyessä. (Kalliopuska 1998, 52 - 53, 56 - 57.)

Ilmaisutaitoihin kuuluu tunteiden ilmaisu ja arviointi. Keskusteluissa on usein selitettävä omaa näkemystä, jolloin on tärkeää pystyä ilmaisemaan itseään. Vaikeuksia voidaan kokea omien tunteiden kohtaamisessa ja niiden aidossa ilmaisemisessa. Vuorovaikutuksessa on tärkeää ottaa toisen tunteet huomioon. Toisen tunteiden huomioon ottaminen helpottuu kun vastapuolella oleva ihminen ilmaisee itseään avoimesti ja johdonmukaisesti. Empatialla eli myötäelämisen taidolla on oma merkityksensä vuorovaikutuksessa sekä empatian

avulla ihminen osaa vaihdella käyttäytymistään tilanteeseen sopivalla tavalla. Empaattinen ihminen on suvaitsevainen ja kärsivällinen. Tällainen yksilö kestää enemmän epätietoisuutta ja ristiriitaisuuksia. (Kalliopuska 1998, 73 - 74, 112 -113.)

Itsekontrolli on sisäisen tahdonvoiman osoitus. Itsekontrolliin kuuluu itsehillintä, joka merkitsee kykyä vastustaa omia sisäisiä yllykkeitä, mielihaluja sekä viivyttää tarpeiden välitöntä tyydytystä turvallisempaan ajankohtaan. Itsekontrolli on sisäisen tahdonvoiman osoitus kuten ryhmän asettamia paineita. Vastuuntuntoisuus syntyy itsekontrollin avulla. Itsekontrollin kehittymiseen kuuluu, että nuori oppii kantamaan vastuunsa ja velvollisuutensa yhteiskunnalle, mutta myös muille ihmisille. (Kalliopuska 1998, 130 - 133.)

Stressin hallinnan oppiminen on tärkeää yksilön hyvinvoinnin kannalta. Stressillä tarkoitetaan epätasapainoa, joka aiheutuu ristiriidasta ympäristön vaatimusten ja yksilön mahdollisuuksien välillä vastata näihin vaatimuksiin. Kun ristiriita jatkuu pitkään ja voimakkaana, aiheuttaa se stressiä. Stressiin sisältyy kolme vaihetta, jotka ovat hälytysvaihe, vastustusvaihe ja uupumisvaihe. Stressaava tilanne saattaa ajaa ihmisen hälytysvaiheeseen, ja tällöin yksilö kokee tilanteen uhkaavana ja elimistö asettuu taisteluvalmiuteen. Vastustusvaiheessa stressi on edennyt pidemmälle ja yksilö kokee pätemättömyyttä ja riittämättömyyden tunteita. Tässä vaiheessa yksilö kuluttaa energiaansa torjuntatyöhön sekä etsii stressin lähteitä, jotta voisi poistaa ne. Loppuun palaminen näkyy väsymyksenä ja uupumisena sekä ärtyneisyytenä ja ahdistuneisuutena. Stressin hallinnassa olennaista on ajankäytön hallinta, tavoitteet sekä hyvinvoinnista huolehtiminen. (Kalliopuska 1998, 145 - 146, 150 - 151.)

Ongelmanratkaisutaidoissa vastuunotto on ongelman hoitamisen välttämätön edellytys. Ongelmanratkaisussa voi edetä kaavan mukaan. Ensin on syytä tunnistaa ongelma, minkä jälkeen voi päättää mitä toimia tarvitaan ongelman ratkaisemiseksi. Seuraavaksi on mietittävä ratkaisuyrityksiä sekä etsittävä tarvittaessa uusia ratkaisumuotoja. Kun löytää ongelmaan sopivan ratkaisun, voi suunnitelmaansa ryhtyä toteuttamaan. Läheisesti ongelmanratkaisutaitoihin

etenkin ryhmissä liittyvät neuvottelutaidot. Neuvottelutaitoa tarvitaan, jotta päästään yhteisymmärrykseen asioista. (Kalliopuska 1998, 154 - 155, 158.)

Tehtäviin keskittyminen ja päätöksien tekeminen vaativat päätöksentekotaitoja. Päätöksentekotaitoja vaaditaan käytännön henkilökohtaisissa ongelmissa, moraaliin ja ihmissuhteisiin liittyvissä ongelmatilanteissa sekä itsekontrolliongelmissa. Päätöksenteossa on eduksi kyky löytää vaihtoehtoisia ratkaisuja, kyky suunnitella tavoitteita, kyky arvioida vaihtoehtoja sekä kyky välttää konfliktiin ajautumista. Konfliktin hallinnassa on usein kyse ihmisten välisestä riidasta tai ristiriidoista. Konfliktien taustalla on nähtävissä ristiriitaista käyttäytymistä sekä voimakkaita negatiivisia tunteita. (Kalliopuska 1998, 163 - 164, 168.) Optimismilla ja positiivisella ajattelulla on olennainen rooli elämän asenteessa. Vaikeissakin tilanteissa optimisti säilyttää itsekunnioituksensa. Optimismi on passiivisuuden ja opitun avuttomuuden vastavoima. Optimismi syntyy varhain ja sen perusta luodaan lapsuuden kokemuksissa. Myös ryhmällä on vaikutuksensa optimismiin. Jos ryhmä tai ystävät ajattelevat samanhenkisesti ja positiivisesti, on tällä optimismia edistävä vaikutus. (Kalliopuska 1998, 171 - 173.)

## 5 ELÄMÄNLAATU

Elämänlaadun käsite on vaikea määritellä, eikä siitä ole olemassa yhtä yleismääritelmää. Suurin osa tutkijoista sisällyttää siihen hyvin samantyyppisiä tekijöitä, kuten aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, terveys ja toimintakyky, psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Elämänlaatua pidetään moniulotteisena ja muuttuvana ilmiönä, joka vaihtelee yksilöllisesti elämänsä elämänkulun ja elämäntilanteiden mukaan. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010.)

Usein elämänlaatu määritellään Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan. WHO:n määrittelee, että subjektiivinen eli itse koettu hyvinvointi on ”Onko minulla hyvä elämä?” elämänlaatua. Elämälaadussa on kyse yksilön arviosta elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa, missä hän elää. Elämänlaa-

tuun vaikuttavat ihmisen fyysinen terveyden tila, itsenäisyys, sosiaaliset suhteet sekä yksilön ja hänen elinympäristönsä välinen suhde. WHO on kehittänyt elämänlaadunmääritelmänsä myös kaksi mittaria. (Vaarama ym. 2010.)

Suomalaisväestön elämälaatu on korkea ja iällä on vaikutusta elämänlaatuun. Jopa 80 % suomalaisista kokee elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi 70-vuotiaaksi. Tämän jälkeen prosentillinen osuus putoaa 73 %:iin. Naiset kokevat elämänlaatunsa pääsääntöisesti miehiä hiukan heikommaksi. Elämänlaatu on muuttuva, elämäntilanteiden mukaan ja elämänkulun aikana vaihteleva kokemus omasta hyvästä elämästä ja sille tärkeistä tekijöistä. (Vaarama ym. 2010.) Elämänlaatua voidaan tarkastella yleismaailmallisella, kansallisella, paikallisella, yhteisöllisellä tai yksilötasolla. Nykyisin elämänlaatu ymmärretään usein yksilön subjektiivisena kokemuksena elämänlaadusta. Keskustellaan myös siitä, että jokaisen henkilön pitäisi itse määritellä, mitä hän elämänlaadulla tarkoittaa. Henkilön tulisi siten arvioida omaa elämäänsä tähän määritelmään. (Matikka 1999,10.)

Vammaisten elämänlaatu on kiinnostanut tutkijoita enemmän kuin muiden ihmisten. Tutkimusten lähtökohtana on käsitys, jonka mukaan vammaisten elämänlaatu on todennäköisesti huonompaa kuin muiden. Lisäksi tutkimuksilla on haluttu paljastaa puutteita yhteiskunnallisissa palveluissa. (Matikka 1999,11.) Vammaisten elämänlaatua on lähestytty toimintamahdollisuuksien ja vammaisen henkilön toimintakyvyn kautta. Tämä lähestyminen herättää kysymyksen siitä, aiheuttaako vammaisuus vaikeuksia hyvän elämänlaadun saavuttamiseen. Tällöin tulee erityisesti tarkentaa, tarkoitetaanko vammaisuudella henkilön ominaisuutta vai henkilön ja ympäristön ominaisuutta. Liikuntavammaisten henkilöiden kokema elämänlaatu on huonompi kuin muiden. He kokevat jäävänsä vaille tärkeitä kontakteja ja sosiaalisia suhteita. (Matikka 1999,13.)

Elämänlaatua on pyritty mittaamaan erilaisten arviointimenetelmien avulla sekä elämänlaadun alueiden pohjalta. Sitä on myös arvioitu toimintatutkimuksissa, joilla pyritään yhteisön elämänlaadun parantamiseen sekä tutkimuksissa, joiden avulla pyritään ymmärtämään elämän kokemista. Joidenkin tutkijoiden

mielestä elämänlaatua ei voida lainkaan mitata, koska käsitettä ei ole määritelty yksiselitteisesti. (Matikka 1999,15.)

## 6 ELÄMÄNHALLINTA JA TYÖN MERKITYS

Elämönhallinnalla tarkoitetaan ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihinsa ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammaksi. Hän pyrkii omalla toiminnallaan muuttamaan sellaisia ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän arvio itselleen liian rasittaviksi tai voimavaransa ylittäviksi. Elämönhallinnan omaava ihminen siis pyrkii muuttamaan konkreettisesti olosuhteet toisiksi tai muuttaa omaa tapaansa tulkita asioita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255.)

Elämönhallinta alkaa itsensä tuntemisesta. Ihmisen on tiedettävä mitä hän elämältään toivoo ja tavoittelee, ennen kuin voi hallita elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2000.) Elämönhallinta tuo ihmiselle tunteen, että hänellä on ote elämänsä ja hän on tukevasti siinä kiinni. Hän asettaa itselleen tavoitteita ja on valmis aktiivisesti toimimaan ne saavuttaakseen. Ihminen, jolla on ote elämästä, ei pelkää tulevaisuutta vaan suunnittelee elämäänsä mielellään eteenpäin. Uudet asiat eivät ahdistista, vaan ne koetaan mielenkiintoisina haasteina. (Virjonen 1994, 37.)

Elämönhallinnan voidaan ajatella olevan oman elämän prosessin ohjaamista, joka edellyttää yksilöltä kykyä arvioida tilanteessa vallitsevia seikkoja ja tilanteen tuntemusta. Tämän lisäksi edellytyksenä on tulevaisuuden ennakointi. Elämönhallinta voidaan nähdä ihmisen perustarpeena, joka on samalla hänen terveytensä voimavara. Jotta oman elämän prosessin ohjaaminen onnistuu, on tiedostettava syy-seuraussuhteet sekä mahdollisuus vaikuttaa ympäristössä oleviin tekijöihin ja mahdollisuus tehdä valintoja omien vaihtoehtojen ja resurssien mukaan. (Pakarinen & Roti 1996, 203.)

Elämänkulkun ja elämäntapaan vaikuttaa yksilön tunne siitä, kuinka hän itse pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. Yksilön elämönhallinta ja itsetuntemus ovat toisiinsa kietoutuneita asioita sikäli, että hyvä itsetuntemus tukee elä-

mänhallintaa (Virjonen 1994, 47). Tavoitteiden asettaminen elämälle, asioille omistautuminen ja kyky ponnistella tavoitteiden saavuttamiseksi osoittavat vahvaa elämänhallintakykyä. Elämänhallinnassa on kyse valinnoista, vaihtoehdoista ja keinoista selviytyä erilaisissa ja uusissa elämäntilanteissa. Se on kykyä sopeutua ja selviytyä vaikeissakin tilanteissa ja kyky kokea oma elämänsä merkitykselliseksi. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 185 - 186.)

Ihmisen elämänhallinta on korkealla tasolla, jos hän uskoo voivansa omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan vaikuttaa asioihin ja siihen, mitä hänelle tapahtuu. Silloin ihminen tuntee olevansa vastuussa omasta elämästään. Korkea elämänhallinta on sisäistä kontrollia. Ihmisellä on heikko elämänhallinta tai ulkoinen kontrolli, jos hän uskoo, että asiat vain tapahtuvat ja tapahtumat ovat pääasiassa sattumaa, eivätkä seurausta omista teoista. Tunne elämänhallinnasta voi olla myös liian korkea, jolloin ihminen kokee olevansa aina itse vastuussa kaikesta, mitä hänelle tapahtuu. Liian korkea elämänhallinnan tunne on ihmiselle raskasta ja se saattaa johtaa jopa masennukseen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255 - 257.)

Elämänhallinta on suurelta osin päätöksentekoa oman elämänsä kulusta. Vaikka ihmisellä olisi hyvät elämänhallintataidot, hän voi kohdata niin vaikeita tilanteita, että ne tuntuvat liian raskailta voitettaviksi. Aina elämänhallinnan menettäminen ei johdu itsestä, vaikka oma toiminta siihen paljon vaikuttaakin. Joskus ihminen voi kohdata jonkin kriisin, jolloin elämän tarkoituksellisuutta on vaikea nähdä. Vakava sairaus, läheisen kuolema, työttömyys tai leskeksi jääminen ovat esimerkkejä tällaisista kriiseistä, mitkä voivat oleellisesti heikentää elämänhallintaa. Elämänhallinta ei ole saavutettu ominaisuus, joka ei muutu, vaan se vaihtelee elämän vaiheiden ja eri tilanteiden mukaan. Yksilön elämänhallinnan kehittymiseen ei muilla ihmisillä ole paljon vaikutusmahdollisuuksia. Elämänhallinnan kokemukselle voidaan luoda suotuisia olosuhteita, mutta sen kokemusta ei voida synnyttää ulkoapäin. (Virjonen 1994, 38 - 40, 47.)

Elämänhallinnan syntyminen on pitkä prosessi, jonka perustan rakentaminen alkaa varhaisessa lapsuudessa ja vauvasta lähtien. Läheiset ihmissuhteet, oikea-aikainen ja hyvä hoito sekä huolenpito luovat turvallisuuden tunteen. Jos perusturvallisuus jää lapsuudessa muodostumatta, on vaikea saavuttaa aikuisena vahvaan elämänhallintaan kuuluvaa turvallisuuden tunnetta. Lopullinen elämänhallinta syntyy siis vähitellen ja kehitys tapahtuu lapsuudesta aikuisuuteen saakka. Myös persoonallisuus, taipumukset, myötäsyttyiset ominaisuudet ja elämäkokemukset muovaavat elämänhallintaa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 258 – 259; Virjonen 1994,42.)

Elämänhallinnan käsite jaetaan usein sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisellä elämän hallittavuudella tarkoitetaan sisäistä eheyden tunnetta, omia valmiuksia ja henkisiä voimavaroja. Vahvan itsetunnon omaava ja omista elämänarvoistaan perillä oleva ihminen kokee haastavia elämäntilanteita ja muutoksia, hän voi selvitä niistä ja kasvaa niiden myötä. Tavoitteiden luominen elämälle, omistautuminen ja kyky aktiivisesti toimia tavoitteiden saavuttamiseksi osoittavat vahvaa elämänhallintakykyä. (Virjonen 1994, 37.)

Sisäinen elämänhallinta on yksinkertaisesti sanottuna ihmisen kykyä sopeutua erilaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin, jotka tulevat vastaan. Nuori jolla on kielteinen käsitys itsestään, saattaa ajautua jatkuvasti epäonnistumisiin negatiivisen asenteen takia. Tämä taas ruokkii heikkoa itsetuntoa entisestään, josta seuraa epäonnistumisten kierre. Sosiaaliset suhteet ja verkostot, harrastukset, ystävät sekä perhe ovat sisäisen elämänhallinnan välineitä. (Aatonen 2003, 185.)

Ulkoisella elämän hallittavuudella tarkoitetaan aineellista selviytymistä, oman toimeentulon turvaamista ja elämän ulkoisten puitteiden luomista ja niiden ylläpitoa. Ulkoinen elämänhallinta ei ole yleisesti ongelmallista hyvinvointiyhteiskunnassa, missä yhteiskunnan tarjoama perusturva ja palvelut takaavat kohtuulliset elinolot elämäntilanteiden eri vaiheissa. (Virjonen 1994, 37.)

Ulkoisen elämänhallinta on kokemusta siitä, että yksilö tuntee voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja olosuhteisiin. Se on kykyä ohjailta omaa elämää niin, etteivät siihen pysty vaikuttamaan haitalliset ulkoiset, itsestä riippumattomat tai odottamattomat tekijät. Ulkoisen elämänhallinta on myös yksilön omien päämäärien asettamista. Tällaisia tavoiteltavia päämääriä voivat olla esimerkiksi koulutus, ammatti, ajokortin hankkiminen tai asunnon hankkiminen. Ulkoisen elämänhallinta sisältää myös ajatuksen aineellisesta ja henkisesti turvatusta elämästä, kuten esimerkiksi kuulumisesta työelämään. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Työ on yksi hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tärkeä edellytys. Työn kautta luodaan sosiaalisia suhteita ja saadaan sisältöä elämään. Työ koetaan pääsääntöisesti positiivisena, elämää ja arkirytmiiä jäsentävänä tekijänä. Työ muovaa ihmisen identiteettiä, säätelee toimeentuloa, tuottaa elämäntapavalintoja sekä määrittää yhteiskunnallista, sosiaalista asemaa ja siihen liittyvää arvostusta. (Hassinen 2005, 19.) Työ on ihmiselle keskeinen onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähde. Työttömäksi joutuminen koetaan suurena hyvinvointitappiona. Empiiristen hyvinvointitutkimusten mukaan ihmisten onnellisuus ja tyytyväisyys elämään laskee työttömyyden seurauksena merkittävästi siinäkin tapauksessa, että he saisivat käyttöönsä samat tulot kuin työssä ollessaan. Työn menetyksellä on siis havaittu olevan erittäin voimakas negatiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. (Hjerppe & Räisänen 2004, 3.)

Työttömäksi jääminen ja työelämän ulkopuolelle joutuminen muuttaa ratkaisevasti arjen rakenteita ja uudelleenohjaa ihmisten jokapäiväistä toimintaa (Silvennoinen 2007, 189.) Työttömyys alentaa hyvinvointia enemmän kuin mikään muu havaittu yksittäinen tekijä mukaan luettuna avioerot ja avoliittojen purkautuminen. Yksilötasolla työttömyys aiheuttaa masennusta, huolestuneisuutta ja itsearvostuksen menetystä. Useat tutkimukset osoittavat työttömien psyykkisen ja fyysisen sairastavuuden olevan suurempaa kuin työssä käyvillä. Työttömillä on suurempi taipumus itsemurhiin, kuolleisuuteen ja päihteiden käyttöön. Myös henkilökohtaiset suhteet muihin kärsivät. (Hjerppe & Räisänen 2004, 23 - 13.)

Syrjäytyminen työelämästä voi ilmetä monenlaisina aineellisina, toiminnallisina tai henkisinä vaikeuksina elämässä. Se on kasautuneiden sekä pitkittyneiden vaikutusketjujen aikaansaannista, umpikujaa, jossa oma elämänhallinta on heikentynyt. Syrjäytymisen kehästä ulospääsy ei yleensä onnistu ilman erityistä tukea, eivätkä ongelmat kasautuessaan ole ratkaistavissa enää yksittäisen tekijän, esimerkiksi työllistymisen avulla. Eri tarpeet vaativat erilaisia ratkaisuja. Tämän vuoksi työpajoilla tarjotaan eritasoisia palveluja, muun muassa kuntouttavaa ja valmentavaa työvalmennusta sekä mahdollisuuksia palkkasuhteeseen työllistymiseen. (Hassinen 2005, 21.)

## 7 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Tämä opinnäytetyö tehdään systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, joka on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään jo olemassa olevaa tietoa, seulotaan siitä tieteellisten tulosten kannalta mielenkiintoisia ja tärkeitä tutkimuksia, arvioidaan niitä ja koostetaan niiden olennaisesta tiedosta tiivistelmä. Katsauksessa pyritään käymään läpi paljon tutkimusmateriaalia tiiviissä muodossa ja asettamaan se historialliseen ja oman tieteenalansa kontekstiin. (Salminen 2011, 9.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus voi osoittaa mahdolliset puutteet tutkimustiedossa, jolloin voidaan määrittää alkuperäistutkimusten lisätarvetta, ja tuoda esiin jo olemassa oleva, mutta systematisoimaton tutkimustieto, jolloin voidaan estää uusien tarpeettomien tutkimusten käynnistäminen. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pätevyys ja virheettömyys ovat tärkeitä, joten kaikki käytetyt menetelmät ja työtavat kuvataan täsmällisesti. Näin saadaan vähennettyä mahdollisia systemaattisia virheitä, eli valikoitumis-, julkaisu- ja kieliharhoja. Hakustrategioita, tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, alkuperäistutkimusten laadun arviointikriteereitä ja tiedon hakua sekä yhdistämistä arvioimalla kriittisesti pystytään arvioimaan, kuinka luotettavaa katsauksella saatu tieto todellisuudessa on, ja kirjaamalla varmistetaan, että katsauksen tulokset ovat relevantteja ja toistettavissa. (Johansson 2007, 6; Pudas- Tähkä & Axelin 2007, 46, 48 - 49, 53 - 54.) Tämä opinnäytetyö on teh-

ty systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, jonka vaiheet on kuvattu perusteellisemmin kappaleessa 8.

## 8 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN VAIHEET

### 8.1 Tutkimussuunnitelman laatiminen

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ensimmäisessä vaiheessa tehtiin tutkimussuunnitelman, joka ohjasi koko tutkimusprosessin etenemistä, vähensi systemaattista harhaa ja varmisti tieteellistä täsmällisyyttä (ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39). Suunnitelmavaiheessa tarkasteltiin aiempia tutkimuksia aiheesta, määriteltiin katsauksen tarve ja tehtiin näiden pohjalta tutkimussuunnitelman. Tutkimussuunnitelmassa määriteltiin tutkimuskysymykset, valittiin menetelmät katsauksen tekoon, määriteltiin hakustrategiat eli sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä päätettiin alkuperäistutkimusten laatukriteerit. (ks. Johansson ym. 6.)

### 8.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimussuunnitelmasta ilmenee tutkimuskysymykset, joissa määritetään ja rajataan se, mihin katsauksella pyrittiin vastaamaan. Näin määräytyi myös tutkimuksen tavoite. Tutkimuskysymyksiä on kaksi. Mikäli tutkimuskysymyksiin ei saada vastauksia tutkimusten haun perusteella, voidaan tämä tulkita tarpeeksi lisätutkimuksille aiheesta. (Ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39 - 40; Johansson ym. 2007, 5 - 6.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia aikaisemman tutkimustiedon pohjalta työn ja työtoiminnan vaikutusta osatyökykyisten kokemukseen oman elämänlaadun sekä sosiaalisten taitojen kohenemiseen. Tavoitteenani on löytää tietoa ensisijaisesti asiakkaiden näkökulmasta. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen elämänlaatuun?
2. Miten työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin?

### 8.3 Alkuperäistutkimusten haku

Tutkimuskysymysten tarkennettua valittiin katsaustekomenetelmät, eli valittiin hakutermit ja käytettävät tietokannat. Alkuperäistutkimusten haku tehtiin kattavasti ja systemaattisesti hakemalla niitä sekä manuaalisesti että eri tietokannoista kohdistuen se sellaisiin tietolähteisiin, joissa on oletettavaa löytää kattavasti tietoa tutkimustehtävien kannalta oleellisista asioista. Manuaalisen haun oli tarkoitus täydentää tietokantahakua, jotta relevantteja tutkimuksia ei jäisi työn ulkopuolelle. Tietokantahaut tehtiin jokaiseen kysymykseen erikseen mahdollisimman monipuolisesti eri hakusanoilla ja termeillä. Tietokantojen erilaiset hakustrategiat tuli huomioida ja määrittää haut rajauksineen erikseen jokaiseen. (Ks. Johansson 2007, 6; Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40 - 41.)

Alustavan tietolähteiden tutkimisen perusteella tässä opinnäytetyössä varteenotettavia vaihtoehtoja tietolähteiksi olivat Linda, Medic ja ProQuest Central. Alkuvuodesta 2013 tehtiin useita alustavia hakuja näihin tietokantoihin ja huomasin, että hakusanoilla ei löytynyt paljoa tutkimustehtäviini sopivia tutkimuksia. Alkuvuodesta tehtyjen koehakujen tarkoituksena oli löytää tietokannat, joista löytyy mahdollisimman paljon tietoa opinnäytetyön aiheesta. Tarkoituksena oli myös testata, millä hakusanoilla aiheesta löytyy eniten tietoa. Medic-tietokannasta löytyi vain muutamia teoksia, jotka eivät olleet opinnäytetyön aiheen kannalta oleellisia. Linda-tietokannasta löysin enemmän opinnäytetyöni aiheeseen soveltuvia alkuperäistutkimuksia. Lindasta sain hakusanoilla 252 tutkimusta joista hyväksyin 12 tutkimusta, joista 2 oli väitöskirjoja ja 10 Pro Gradu. ProQuest Central-tietokannan kautta löysin 15 tutkimusta. Hakusanoja mietittäessä apuna on käytetty VESA-verkkosanastoa. Etsin pääsääntöisesti vain sähköisiä tutkimuksia, jotka olisivat heti luettavissa. Etsin myös koulun kirjaston tiedonhaun kautta mahdollisia väitöskirjoja ja pro graduja mutta en löytänyt tutkimukseeni sopivia, jotka olisivat olleet riittävän uusia. Tein myös tutkimusten hakuja manuaalisesti eli etsin suoraan yliopistojen sähköis-

ten tietojärjestelmien kautta aiheeseen sopivia tutkimuksia. Löysin tätä kautta Lapin yliopiston sivuilta kaksi pro gradu-tutkimusta lisää.

Taulukko 1. Käytetyt hakuvalinnat tietokannoittain

Linda	ProQuest Central	Medic	Manuaalinen
tarkennettu haku, kaikki sanat	basic search	tarkennettu haku, kaikki sanat	Tarkennettu haku, kaikki sanat
hakusanoja yhdistävät "AND" ja "OR"	hakusanoja yhdistää "AND"	hakusanoja yhdistävät "AND" ja "OR"	hakusanoja yhdistävät "AND" ja "OR"
haku vuosilta 2005 - 2013	? - ?	haku vuosilta 2005 - 2013	haku vuosilta 2005 - 2013
suomi	english	suomi	suomi
kaikki julkaisutyypit	all publications	kaikki julkaisutyypit	kaikki julkaisutyypit
hakusanat lyhennetty merkillä ?	hakusanoja ei lyhennetty	hakusanat lyhennetty merkillä*	hakusanat lyhennetty merkillä?

Taulukossa 2 on kuvattu ensimmäisen tutkimuskysymyksen ” Miten työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen elämänlaatuun?” –hakusanat ja niillä löytyneet tutkimukset tietokannoittain.

Taulukko 2. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen hakusanat

Hakusanat	Tietokanta	Tutkimuksia yhteensä
työ? AND merk? AND (eläm? OR työ? AND vam? OR kokemuk?)	Linda	115
työ* AND merk* AND (vam* OR kokemuk* OR työ* OR merk* OR osatyök*)	Medic	16
disabled people AND work OR disabled working OR disabled AND quality of life	ProQuest Central	9

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen hauissa tuloksena oli useita tutkimuksia, joista ilmeni abstraktin lukemisen jälkeen niiden antavan vastauksia myös toiseen tutkimustehtävään. Sopivat tutkimukset otettiin opinnäytetyöhön mukaan riippumatta siitä, kumman kysymyksen hakusanoilla tutkimus oli löytynyt.

Taulukossa 3 on kuvattu toisen tutkimuskysymyksen ” Miten työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin?” –hakusanat ja niillä löytyneet tutkimukset tietokannoittain.

Taulukko 3. Toisen tutkimuskysymyksen hakusanat

Hakusanat	Tietokanta	Tutkimuksia yhteensä
työ? AND merk? AND ( eläm? OR sosial? OR taid? OR toimkyk? AND osatyök? OR työ?	Linda	137
työ* AND merk* AND (vam* OR kokemuk* OR työ* OR merk* OR osatyök*)	Medic	16
disabled social skills AND disabled OR working OR disabled AND working OR disabled AND work	ProQuest Central	12

#### 8.4 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sisällytettävälle alkuperäistutkimuksille määriteltiin tarkat sisäänottokriteerit, joiden perusteella alkuperäistutkimukset sisällytettiin systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen tai suljettiin sen ulkopuolelle. Sisäänottokriteerit perustuivat tutkimuskysymyksiin, ja ne määriteltiin ennen varsinaista valintaa. (ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41; Johansson 2007, 6.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen hyväksytyt alkuperäistutkimukset valittiin katsaukseen sen perusteella, kuinka hyvin ne vastasivat sisäänottokriteerejä. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen valittavien ja hylättävien alkuperäistutkimusten valinta tapahtui vaiheittain ja perustui siihen, vastaavtko hauissa saadut alkuperäistutkimukset asetettuja sisäänottokriteereitä. Vastavuutta tarkasteltiin portaittain: kaikista alkuperäistutkimuksista luettiin otsikot ja näiden perusteella hyväksyttiin ne, jotka vastaavat sisäänottokriteereitä. Jos vastaus ei selvinnyt otsikosta, tehtiin valinta abstraktin tai koko alkuperäistutkimuksen perusteella. (ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41.)

Opinnäytetyöni alkuperäistutkimusten sisäänottokriteereiksi ovat määritetty seuraavat kriteerit:

- 1.) Otsikosta tai abstraktista tulee käydä ilmi pääkäsitteet ”elämänhallinta” ja ”sosiaaliset taidot”.
- 2.) Aikarajaus on väitöskirjoille ja graduille v. 2003 - 2013, tieteellisille artikkeleille 2007 – 2013.
- 3.) Opinnäytetyöhön sisällytetään vain suomen ja englanninkieliset tutkimukset.
- 4.) Kohderyhmä on osatyökykyiset työllistettävät/työllistyneet.
- 5.) Sama tutkimus sisällytetään vain kerran.
- 6.) Tutkimuksen sisällön tulee olla oleellinen opinnäytetyön kannalta.

## 8.5 Alkuperäistutkimusten laadun arviointi

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen laadun peruskriteerit ovat määritetty tutkimussuunnitelmassa. Kriteereitä tarkasteltiin ja tarkennettiin kuitenkin vielä ennen alkuperäistutkimusten lopullista valintaa. Arvioimalla tutkimukseen sisällytettyjen alkuperäistutkimusten laatua pyrittiin lisäämään katsauksen luotettavuutta, mutta myös tuottamaan suosituksia uusille jatkotutkimuksille, ohjaamaan tulosten tulkintaa ja määrittämään vaikutusten voimakkuutta. Laadun arvioinnissa päätettiin myös minimilaatutaso, joka vaaditaan mukaan otettavilta tutkimuksilta. Laatua arvioitaessa kiinnitettiin huomio siihen, miten luotettava tutkimusten antama tieto on ja mikä on sen painoarvo. (ks.Kääriäinen & Lahtinen 2006,42; Kontio & Johansson 2007, 101.)

Laatua arvioidessa kiinnitettiin huomio alkuperäistutkimuksen menetelmien laatuun, sovellettavuuteen ja käyttöön. Tutkimusten ulkoista ja sisäistä laatua arvioitiin yleensä samaan aikaan, sillä tutkimuksen tulosten tulkinta riippuu sekä tutkimuksen sisäisen laadun seikoista, kuten asetelmasta, toteutuksesta ja analysoinnista, että tutkimuksen ulkoisen laadun seikoista, kuten otoksesta, interventiosta ja tulosten mittauksesta. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pyrkimyksenä oli valikoida mukaan mahdollisimman edustava joukko luotetta-

via tutkimuksia. (ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 42; Kontio & Johansson 2007, 101 - 102.)

Alkuperäistutkimuksen laatua arvioidessa huomioitiin, kuinka luotettavaa tutkimuksesta saatu tieto on ja onko sillä kliinistä merkitystä hoitotyössä. Systemaattisen harhan välttämiseksi oli tärkeää käyttää systemaattista ja standardeitua menetelmää alkuperäistutkimusten arvioinnissa. Arvioinnin apuna ja tukena käytettiin itse kehitettyä tarkistuslistaa, jolla varmistettiin tutkimusten laadukkuus (taulukot 7 ja 8.) Tarkistuslista toimi mahdollisimman luotettavana mittarina arvioidessa alkuperäistutkimuksia, jotta katsaukseen valikoituisi laadukkaita tutkimuksia ja näin katsaus tuottaisi luotettavaa ja oikeaa tutkimustulosta. (ks. Kontio & Johansson 2007, 102, 106 - 107.)

Taulukossa 4 on esitetty erilaiset tutkimustyytit niiden painoarvon mukaisessa järjestyksessä. Satunnaistetuilla kontrolloiduilla kokeilla on katsauksissa suurin painoarvo, ja hoitotyön tutkimuksessa onkin suotavaa pyrkiä satunnaistettuihin kontrolloituihin koeasetelmiin. (Ks. Metsämuuronen 2000, 23 - 24.)

Taulukko 4. Tutkimustyytit niiden painoarvon mukaisessa järjestyksessä (Metsämuuronen 2000, 23).

1.	Suuret satunnaistetut ja kontrolloidut kokeet
2.	Pienet satunnaistetut ja kontrolloidut kokeet
3.	Ei-satunnaistetut tutkimukset, joissa kontrolliryhmä
4.	Ei-satunnaistetut tutkimukset, joissa historiallinen kontrolliryhmä
5.	Kohorttitutkimus
6.	Tapaus-kontrollitutkimus
7.	Poikittaistutkimus
8.	Rekisteritutkimus
9.	Sarja tapauksia
10.	Yksittäinen tapaustutkimus

Tähän opinnäytetyöhöni valituista alkuperäistutkimuksista neljä on väitöskirjoja. Väitöskirjoissa oleva tieto on yleensä luotettavaa, koska sitä edeltää perusteellinen tieteellinen laadunarviointi ja luotettava tutkiminen. Väitöskirjalle asetetaan kaksi tohtoritasoista esitarkastajaa, joiden tehtävänä on löytää tutkimuksesta ne tekijät, jotka estävät väitöskirjaa olemasta akateeminen tutkimus. Väitöskirjalle pyydetään vastaväittäjäksi huippuasiantuntija, joka käy kirjan tarkkaan läpi pyrkien löytämään tutkimuksen heikkoudet tai epäilyttävät kohdat. (Metsämuuronen 2000, 18 - 19.)

Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, onko tutkimuksen teoria sekä käytetty menetelmä kuvattu tarkasti. Tarkasteltiin laadua myös aineiston keruun kuvauksen perusteella sekä sillä, onko aineista kerätty osatyökykyisiltä. Tutkimuksen laatuun vaikuttivat lisäksi otoskoko ja se, vastasiko saadut tulokset asetettuihin tutkimustehtäviin. Laadun arvioinnit ovat merkittynä plussina ja miinuksina tutkimustaulukossa. (Taulukot 7 ja 8.)

## 8.6 Alkuperäistutkimusten valinta

Hyväksytyjen ja hylättyjen alkuperäistutkimuksien valinta tapahtui vaiheittain ja perustui sisäänottokriteereihin, joihin alkuperäistutkimusten tulisi vastata. Ensin tarkasteltiin alkuperäistutkimusten otsikkoa ja mietittiin, vastaako se sisäänottokriteerejä. Jos vastaavuus ei selvinnyt otsikosta, tehtiin arvio joko abstraktin tai koko alkuperäistutkimuksen sisällön perusteella. Peruskriteerit laadulle oli määritelty jo tutkimussuunnitelmassa ja tutkimuskysymyksissä, mutta niitä tarkennettiin ennen alkuperäistutkimusten valintaa. (ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41; Stolt & Routasalo 2007, 59.)

Alkuperäistutkimuksia haettiin eri tietokannoista ja valittiin otsikkojen perusteella ne tutkimukset, jotka vastasivat asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja sisäänottokriteereihin. Jos vastaavuus ei selvinnyt otsikosta, niin tiivistelmästä luettiin alkuperäistutkimuksen sisältö. Alkuperäistutkimusten valinnassa kiinnitettiin huomio myös tutkimuksen laatuun, jonka avulla saatiin systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen lisää luotettavuutta.

Taulukko 5. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ” työtoiminta vaikuttaa osa-työkykyisen elämänlaatuun?” –hakusanat sekä hyväksytyt ja hylätyt tutkimukset.

Hakusanat	Tietokanta	Hyväksytyt	Hylätyt	Tutkimuksia yhteensä
työ? AND merk? AND (eläm? OR työ? AND vam? OR kokemuk?)	Linda	5	101	106
työ* AND merk* AND (vam* OR kokemuk* OR työ* OR merk* OR osatyök*)	Medic	0	16	16
disabled people AND work OR disabled working OR disabled AND quality of life	ProQuest Central	0	9	9

Taulukko 6. Toisen tutkimuskysymyksen ” Miten työ tai työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin?” –hakusanat sekä hyväksytyt ja hylätyt tutkimukset.

Hakusanat	Tietokanta	Hyväksytyt	Hylätyt	Tutkimuksia yhteensä
työ? AND merk? AND (eläm? OR sosial? OR taid? OR toimkyk? AND osatyök? OR työ?)	Linda	5	115	120
työ* AND merk* AND (vam* OR kokemuk* OR työ* OR merk* OR osatyök*)	Medic	0	16	16
disabled social skills AND disabled OR working OR disabled AND working OR disabled AND work	ProQuest Central	0	12	12

Taulukkoon 7 on koottu opinnäytetyöhön hyväksytyt alkuperäistutkimukset ja laadun arviointi, jotka ovat löydetty ensimmäisen tutkimuskysymyksen hakusanojen avulla.

Taulukko 7. Opinnäytetyöhön tutkimuskysymys 1. hyväksytyt alkuperäistutkimukset

Tekijä(t), vuosi ja tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimus- alue/otos
Raija Pirttimaa Väitöskirja 2003: Tuetun työllistymisen alkuvaiheet ja kehittymisen suomen	Määritellä tuettu työllistyminen ja kuvata sen alkuvaiheet Suomessa. Pohtia mitä tuettu työllistäminen tarkoittaa ja miten se liittyy vammaispalvelujärjestelmien paradigmanmuutokseen.	Vuodesta 1998 asti toteutettu seuranta-tutkimus.  Tutkimuksessa koottiin sekä määrällistä että laadullista tietoa. Kirjallisuus katsausena ja haastattelut.	Haastatteluja (n=12). Henkilöille, jotka olleet tuetussa palkkatyössä vähintään puoli vuotta  Kyselylomakkeilla (n=57) Organisaatioille
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tutkimuksen vaiheet ja menetelmät kuvattu selkeästi</li> <li>+ Otos määrä suuri</li> <li>+ Tutkimuksen tulokset perusteltu hyvin</li> <li>+ Taustatieto laaja</li> <li>+ Tutkimus on väitöskirja joka lisää luotettavuutta</li> <li>- Tutkimusten haastatteluista vähän tietoa</li> </ul>		
Ulla Aspvik. Väitöskirja 2003: Psykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminta: Toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle.	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja analysoida psykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminnan kehittymisprosessia ja merkitystä osallistujien elämänlaadulle.	Kaksivaiheisena osallistuvana toimintatutkimuksena ja lähestymistapa laadullinen tutkimus.	Yhteistyötahot haastatteluja (n=49)  Vajaakuntoisten haastatteluja (n=14)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tutkimuspaikka kuvattu selkeästi</li> <li>+ Tutkimuksen kulku selostettu tarkasti</li> <li>+ Teoriatausta riittävä</li> <li>+ Tutkimuskysymyksiin vastattu hyvin</li> <li>+ Tutkimus on väitöskirja joka lisää luotettavuutta</li> <li>- Tutkimustietoa vähän tutkitusta aiheesta</li> </ul>		
Nummelin Aki. Pro gradu 2006: Kansalaistyö : Kolmannella sektorilla tehtävän työn vaikutukset työntekijöiden elämänhallintaan ja terveydentilaan.	Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, minkälaisia vaikutuksia kansalaistyöllä on ollut sen tekijöihin ja miten he ovat kokeneet kansalaistyönsä. Kolmannen sektorin järjestämissä työllisyysprojekteissa työttömyysongelmaan.	Tutkimusaineistona kansalaistyössä olevien ja olleiden henkilöiden haastattelut.	Strukturoitu kyselylomake haastattelu (n=257)

Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Raportoitu hyvin keskeiset tulokset</li> <li>+ Tutkimuskysymyksiin saatu hyvin vastaukset</li> <li>+ Tutkimuksen otanta on laaja</li> <li>+ Perusteltu hyvin kolmannen sektorin vaikutusta hyvinvointiin</li> <li>+ Tutkimuksessa saatu uutta tietoa ja ollut vähän tutkittu aihe</li> </ul>		
Jerohin Minna. Pro gradu 2012: Työpajakoulutuksen merkitys nuorten elämäntilanteissa.	Tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää nuorten näkökulmasta, mikä merkitys työpajakoulutuksella on ollut heidän elämässään.	Narratiiviset haastattelut sekä kerronnan tukena piirretyt, elämäntilannetta kuvaavista elämäntilanteista.	<p>Haastattelut (n=13) Nuorta jotka olivat suorittaneet opintojaan työpajalla</p> <p>Elämäntilanteet (n=6) iältään 19-22 – vuotiaita nuoria.</p>
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tutkimuksen teoria tausta laaja</li> <li>+ Tutkimuksessa kuvattu asiakkaiden näkökulmaa hyvin</li> <li>+ Keskeiset tulokset määritelty hyvin</li> <li>+ Tutkimustehtäviin vastattu</li> <li>- Tutkittavien määrä vähäinen</li> </ul>		

Taulukkoon 8 on koottu opinnäytetyöhön hyväksytyt alkuperäistutkimukset ja laadun arviointi, jotka ovat löydetty toisen tutkimuskysymyksen hakusanojen avulla.

Taulukko 8. Opinnäytetyöhön tutkimuskysymys 2. hyväksytyt alkuperäistutkimukset

Tekijä(t) vuosi ja tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimus-alue/otos
Silvennoinen Piia. Väitöskirja 2007: Ikä, identiteetti ja ohjaava koulutus : ikääntyvät pitkäaikaistyöttömät oppimisyhteiskunnan haasteena.	Tutkimuksessa tarkastellaan ESR-projektin merkitystä pitkäaikaistyöttömän elämässä	Haastattelut	Henkilöiden jotka olivat käyneet projektin ohjaavan koulutuksen jakson haastattelut (n=129)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tutkimus on väitöskirja ja lisää luotettavuutta</li> <li>+ Tutkimuksen vaiheet ja menetelmät kuvattu laajasti</li> <li>+ Taustatieto käsitelty hyvin</li> <li>+ Tutkimuksen arviointi laajaa</li> <li>+ Tutkimus tehty pitkällä aikavälillä</li> <li>+ Käsitelty laajasti pitkäaikaistyöttömyyden merkitystä</li> <li>- Tutkimuksen otanta suppea</li> </ul>		
Pihl Anu. Licensiaatin tutkimus 2012: Kuntouttava työtoiminta voimaantumisen katalyyttinä.	Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin ja kuvata työtoimintaan osallistuneiden henkilöiden elämässä tapahtuneita myönteisiä laadullisia muutoksia.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus.	Alkuperäistutkimuksia 4 kpl Tutkimusasiakkaita (n=48)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Teoriatausta tutkimuksessa laaja</li> <li>+ Asiakkaat, paikat ja tapahtumat kuvattu hyvin</li> <li>+ Tutkimuksen kulku selostettu hyvin</li> <li>+ Tutkimuksen arviointi laajaa</li> <li>- Tutkimuksen asiakas otos suppea</li> </ul>		
Aki Nummelin. Pro gradu 2010: Työllisyysprojekti elämönhallinnan ja sosiaalisen tuen näkökulmasta : tapaustudkimus kolmannen sektorin yhteisösoseaalityöstä.	Tutkielmassa on tapaustudkimuksen keinoin tutkittu työllisyysprojektin toiminnan vaikutusta työllistettyjen elämönhallintaan.	Haastattelut	Asiakkaat (n=8)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Laaja teoriatausta</li> <li>+ Taustatietoa käsitelty hyvin</li> <li>+ Työllistettyjen näkökulmia tarkasteltu</li> <li>+ Tutkimuskysymyksiin saatu vastaukset hyvin</li> <li>- Tutkimuksen asiakas otanta suppea</li> </ul>		

Taulukko 9. Opinnäytetyöhön hyväksytyt alkuperäistutkimukset ja laadun arviointi, jotka ovat löydetty manuaalisen haun avulla.

Tekijä(t) vuosi ja tutkimus	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimus- alue/otos
Mervi Tepsa. Pro gradu 2012: Työllisyysprojekti elämänhallinnan ja sosiaalisen tuen näkökulmasta : tapaustutkimus kolmannen sektorin yhteisösosiaalityöstä	Tutkimuksen tarkoitus on selvittää työllisyshankkeeseen osallistuneiden asiakkaiden näkökulmasta, mitkä tekijät tukevat työllistymistä ja mikä on työn merkitys työllistyneelle	Teemahaastattelu.	Haastatteluja (n=9)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tutkimuksen menetelmät kuvattu hyvin</li> <li>+ Tutkimustehtäviin vastattu hyvin</li> <li>+ Tutkimusasetelma kuvattu selkeästi</li> <li>+ Tutkimuksessa kuvattu hyvin asiakkaiden näkökulma</li> <li>+ Tutkimuksen arviointi laajaa</li> <li>- Tutkittavien määrä suppea</li> </ul>		
Kokko Raija-Liisa & Bräysy Helena. Pro gradu 2012: Huonokuuloisten henkilöiden työkokeilu työllistyvyyden näkökulmasta.	Tutkimuksen avulla oli selvittää huonokuuloisten työttömien työnhakijoiden ja työkokeilua tarjonneiden työnantajien kokemuksia työkokeiluista.	Kysely- ja haastattelututkimus	Asiakkaat (n=10) Työnantajat (n=40)
Laatua heikentävät ja lisäävät tekijät.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Teoriatausta tutkimuksessa laaja</li> <li>+ Asiakkaat, paikat ja tapahtumat kuvattu hyvin</li> <li>+ Tutkimuksen kulku selostettu hyvin</li> <li>+ Tutkimuksen arviointi laajaa</li> <li>- Tutkimuksen asiakas otos suppea</li> </ul>		

## 8.7 Alkuperäistutkimusten analysointi ja tulosten esittäminen

Tutkimusten valinnan ja laadunarvioinnin jälkeen tutkimukset analysoidaan. Aineiston analysoinnin ja tulosten esittämisen tarkoituksena oli vastata mahdollisimman kattavasti ja objektiivisesti sekä ymmärrettävästi ja selkeästi asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Analyysitavan valintaa määrittivät tutkimuskysymykset ja alkuperäistutkimusten luonne, mutta myös niiden lukumäärä, laatu ja heterogeenisyys. Sekä lukumääräisesti pienten aineistojen että laadultaan eritasoisten alkuperäistutkimusten analyysissä käytettiin kuvailevaa synteesiä. (Ks. Kääriäinen & Lahtinen 2006, 43.)

Tutkimuksen tuloksena raportoidaan analyysissä muodostettu malli, käsitekartta ja kategoriat. Näiden lisäksi tuloksissa kuvataan kategorioiden sisällöt alakategorioiden ja pelkistettyjen ilmauksien avulla. Suorien lainauksien alkuperäisten ilmaisujen tarkoituksena on lisätä raportin luotettavuutta ja osoittaa lukijalle se, mistä tai minkälaisesta alkuperäisaineistosta kategoriat on muodostettu. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10.)

Hoitotieteellisissä tutkimuksissa paljon käytetty analyysimenetelmä on sisällön analyysi. Sisällön analyysillä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti ja se on tapa järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa ja niiden avulla tutkittava ilmiö voidaan käsitteellistää. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen sisällön analyysissä edettiin induktiivisesti, jossa pyrittiin tekemään yleistyksiä ja päätelmiä aineistoista nousevien ilmaisujen perusteella. Aineistoja pyrittiin tarkastelemaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti nostaten niistä merkityksellisiä teemoja. (ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.)

Analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta koodattiin ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin. Ryhmitellessä aineistoa tutkija yhdistää pelkistetyistä ilmaisuista ne asiat, jotka näyttivät kuuluvan yhteen. Abstrahoin-

nissa muodostettiin kuvaus tutkimuskohteesta yleiskäsitteiden avulla. (Ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 6.)

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ” Miten työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen elämänlaatuun?” on analysoitu induktiivisella sisällön analyysillä. Ensimmäisessä vaiheessa etsin alkuperäistutkimuksista tutkimustehtävääni vastaavia ilmauksia. Alkuperäistutkimukset olivat kaikki sähköisesti luettavassa muodossa, joten kirjoitin niistä taulukon ” liite 2 ”, Kirjoitin taulukkoon ensimmäisen tutkimuskysymyksen alkuperäisilmaisut ja pelkistetyt ilmaisut tutkimuksen tekijöiden mukaan”. Alkuperäisilmaisuja ja pelkistettyjä ilmaisuja keriyti taulukon muodossa 13 sivua, teksti oli Times New Roman ja tekstikokona 11 sekä riviväli oli 1. Luin useamman kerran läpi alkuperäistutkimusten tulokset, jotta saisin varmasti kerättyä kaikki tutkimustehtävääni vastaavat ilmaisut tutkimuksista alkuperäistutkimusten tuloksista. Tämän jälkeen ryhmittelyvaiheessa kirjoitin pelkistetyt ilmaisut omalle Word-dokumentille yhdistäen samaa tarkoittavat ilmaisut ala- kategorioiksi. Tämä vaihe oli varsin aikaa vievä ja työläs, sillä pyrittiin siihen, ettei ryhmissä ole päällekkäisyyksiä.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen abstrahoinnissa annoin ala-kategorioita kuvaavat nimet. Pyrin laadulliseen kuvaamiseen, jotta kategoriat vastaisivat tutkimustehtävään. Ensin värjäsin eri väreillä, erilliselle Word-dokumentille tekemäni alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut. Pelkistetyistä ilmaisuista samaa tarkoittavat sanat samalla värillä. Tässä vaiheessa löytyi vielä pelkistettyjä lauseita, jotka soveltuivat toiseen tutkimuskysymykseen, ja siirsin ne sinne. Sitten yhdistin samansisältöiset sanat omaan ryhmään ja luokittelin ne niin, että ne vastasivat alakategorioita. Poistin myös pelkistetyistä ilmaisuista ryhmittelyvaiheessa samasta tutkimuksesta tai muista tutkimuksissa ilmenneitä samoja tai samaa asiaa tarkoittavia lauseita. Tämän jälkeen muodostin yläkategoriat ja nimesin ne laadullisesti kuvaten.

Kun sisällön analyysissä käytettiin valmista viitekehystä, on kyseessä deduktiivinen sisällön analyysi. Sitä ohjasi teema, käsitekartta tai malli, joka perustuu aikaisempaan tietoon. Tämän aikaisemman tiedon varassa tehdään ana-

lyysirunko, johon sisällöllisesti sopivia asioita etsittiin aineistosta. Analyysirunko voi olla väljä, jolloin sen sisälle muodostetaan aineistosta kategorioita noudattaen induktiivisen sisällön analyysin periaatteita tai strukturoitu, jolloin aineistosta poimittiin asioita, jotka sopivat analyysirunkoon. (Ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 7.)

Toisen tutkimuskysymyksen ” Miten työ tai työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin?” analyysi on tehty deduktiivisella sisällön analyysillä. Kirjoitin myös toisesta tutkimuskysymyksestä taulukon (liite 4). Toisen tutkimuskysymyksen alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut”. Luin ensin mitä (Kalliopuska 1995, 8.) ja (Kauppila 2006, 125.) kirjoittavat sosiaalisista taidoista ja ryhmittelin sosiaalisten taitojen eri osa-alueet omiin luokitus lokeroihin taulukoon. Näin muodostin ”Sosiaalisen taidon alue” analyysirungon. kuva 1) Kirjoitin myös toisesta tutkimuskysymyksestä taulukon ”Toisen tutkimuskysymyksen alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut”. (liite 4)

Taulukko 10. Toisen tutkimuskysymyksen analyysirunko

<b>SOSIAALISEN TAIDON ALUE</b>
Aktiivinen kuuntelu, keskustelun aloittaminen, toisten tunteiden hyväksyminen, myötäeläminen ja ymmärtäminen. (Kalliopuska 1995, 8.)
Vaihtoehtoratkaisujen kehittäminen, auttaminen ja konfliktien hallinta, sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä. (Kalliopuska 1998, 130 - 133.)
Kuuntelutaito: kuuntelusta voidaan erottaa neljä erilaista muotoa: ymmärtävä kuuntelu, arvioiva kuuntelu, arvostava kuuntelu ja empaattinen kuuntelu. (Kalliopuska 1998, 11-17, 22.)
sosiaalisiin taitoihin kuuluu olennaisesti myös taito antaa ja vastaanottaa kritiikkiä. (Kalliopuska 1998, 30, 32, 42 - 43.)
Ryhmätyötaidoissa on taustalla ihmisen yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarpeet. (Kalliopuska 1998, 52 - 53, 56 - 57.)
Ilmaisutaitoihin kuuluu tunteiden ilmaisu ja arviointi. Vuorovaikutuksessa on tärkeää ottaa toisen tunteet huomioon. (Kalliopuska 1998, 73 - 74, 112 -113.)
Itsekontrolli on sisäisen tahdonvoiman osoitus, vastuuntuntoisuus syntyy itsekontrollin avulla. (Kalliopuska 1998, 130 - 133.)
Stressin hallinnassa olennaista on ajankäytön hallinta, tavoitteet sekä omasta hyvinvoinnista. (Kalliopuska 1998, 145 - 146, 150 - 151.)
Ongelmanratkaisutaidoissa vastuunotto ongelman hoitamisen välttämätön edellytys. Läheisesti ongelmanratkaisutaitoihin etenkin ryhmissä liittyvät neuvottelutaidot. (Kalliopuska 1998, 154 - 155, 158.)
Päätöksentekotaitoja vaaditaan käytännön henkilökohtaisissa ongelmissa, moraalisiin ja ihmissuhteisiin liittyvissä ongelmatilanteissa sekä itsekontrolliongelmissa. (Kalliopuska 1998, 163 - 164, 168.)
Optimismilla ja positiivisella ajattelulla on olennainen rooli elämän asenteessa. (Kalliopuska 1998)

Kirjoitin jokaisen luokituslokeron päälle, mistä sosiaalisen taidon osa-alueesta siinä lokerikosta on kysymys. Kirjoitin taulukon ensin erilliselle Word-alustalle sekä koodasin jokaisen luokituslokerikon eri väreillä. Pidin taukukkoa näytön toisessa laidassa ja alkuperäistutkimuksia toisessa laidassa. Luin huolellisesti alkuperäistutkimuksista ne käsitteet ja ilmiöt jotka kuvasivat sosiaalisia taitoja. Siirsin alkuperäistutkimuksista eri sosiaalisten taitojen ilmaiset niille sopivaan luokituslokerikkoon liittäen aina eteen kenen tutkimuksesta alkuperäisilmaisuus on. Tämän jälkeen tarkistin vielä, että kaikki alkuperäisilmaiset vastaisivat siihen teoretietoon mitä kyseisessä lokerikossa kysytään. Tässä vaiheessa löytyi vielä sinne kuulumattomia ilmaisuja jotka kävivät paremmin toiseen lokerikkoon ja siirsin ne sinne. Kuvasin myös alkuperäisilmaiset pelkistettyinä ilmaisuina taulukkoon.

Toisen tutkimuskysymyksen abstrahoinnissa annoin ylä-kategoriat ja niitä kuvaavat nimet (ks. Kalliopuska 1998 ja Kauppila 2006) teorioiden mukaan, sekä ala-kategoriat jotka vastasivat sosiaalisten taitojen eri osa-alueita. Pysin kategorioita muodostaessa laadulliseen kuvaamiseen, jotta kategoriat vastasivat tutkimustehtävään. Ensin värjäsin analyysirungosta jokaisen sosiaalisten taitojen alueen eri väreillä ja tarkistin, että kaikki vastasivat kyseistä sosiaalisten taitojen aluetta. Sen jälkeen siirsin analyysirungosta alkuperäisilmaiset omiin lokeroihin jotka vastasivat kyseistä alakategoriaa ja näin muodostin abstrahoinnista käsitekartan (Liite 5).

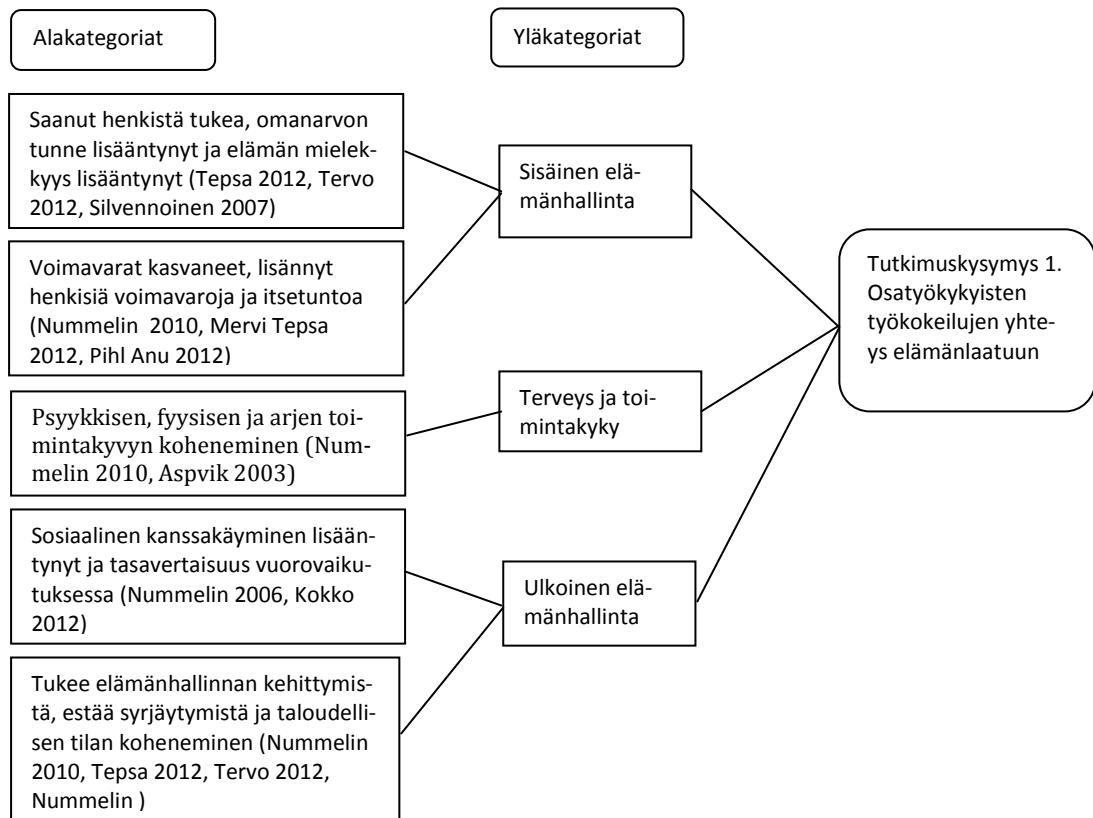
## 9 TULOKSET

Tulokset on koottu erikseen tutkimuskysymyksittäin. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvät pelkistetyt ilmaiset ryhmittelin ensin viiteen alakategoriaan, jotka sitten yhdistin kolmeksi yläkategoriaksi. Nämä ovat nähtävissä kuvana (kuva 2). Ensimmäiseen tutkimustehtävääni vastaavista alkuperäistutkimuksista on kolme väitöskirjoja (Pirttimaa 2003, Aspvik 2003, Silvennoinen 2007 ja lisensiaatin tutkimus Pihl Anu 2012 sekä seitsemän Pro gradua Nummelin 2006, Jerohin 2012, Tervo 2012, Nummelin 2010, Tepsa 2012, Kokko & Bräysy 2012)

Toiseen tutkimuskysymykseeni liittyvät pelkistetyt ilmaisut ryhmittelin kuuteen alakategoriaan, jotka yhdistin kolmeksi yläkategoriaksi. Nämä ovat nähtävissä kuvioituna kuvana (kuva 2). Tähän tutkimustehtävääni vastaavista alkuperäis-tutkimuksista kolme on väitöskirjoja (Pirttimaa 2003, Aspvik 2003, Silvennoi-nen 2007) ja liseniaatin tutkimus Pihl Anu 2012 sekä seitsemän Pro gradua.)

## 9.1 Työtoiminnan yhteys osatyökykyisen elämänlaatuun

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, millainen yhteys työkokeiluilla on osatyökykyisten elämänlaatuun. Yleistä alkuperäistutkimus-ten mukaan oli, että asiakkaista suurin osa oli pitänyt kuntouttavaa työtoimin-taa hyvänä ratkaisuna omalta kannaltaan. Tyytyväisyyden aiheina asiakkaat pitivät työtehtävien sopivuutta, sosiaalisen arvostuksen ja yhteiskunnallisen vastuun kokemuksia ja oman minäkäsityksen kehittymistä. Itsensä tärkeäksi kokeminen vaikutti elämän mielekkyyteen parantavasti. (Pirttimaa 2003, 23; Silvennoinen 2007,65.). Kuntouttava työtoiminta vaikutti kokonaiselämäntilan-teen selkiytymiseen, itsetunnon paranemiseen ja jatkopolkujen selkiytymi-seen. Työ lisäsi haastateltavien kokemuksen mukaan heidän henkisiä voima-varojaan sekä onnistumiset ja selviytymiset lisäsivät uskoa itseensä. (Tervo 2012, 65; Tepsa 2012, 66).



Kuva 2. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Yksi keskeinen muutos oli sisäisen elämänhallinnan alueella, jossa osallistuminen tarkoitti yhteisön toimintaan mukaan tulemisen haasteita sekä paikkaa, johon mennä. Työskentely toi elämään sisältöä ja jäsensi arkea, mahdollisti kuntoutumista ja ankkuroi työyhteisön jäsenyyteen sekä oli tärkeää päästä ryhmän jäseneksi. Myönteisenä muutoksena nähtiin työtoiminnan myötä selkiytyneinä suunnitelmina tai ajatuksina koulutuksesta, siitä, että kouluttautuminen ylipäätään kannattaa. Työpajakoulutuksen aikana omanarvontunto on lisääntynyt, että hän on samanarvoinen ihminen toisten kanssa. (Pirttimaa 2003, 23; Aspvik 2003, 70, 89; Pihl 2012, 58; Jerohin 2012, 90.)

Tutkimusten haastateltavat kertoivat muutoksia asenteissa ja mielialassa sekä arjen toiminnoissa ja sosiaalisessa elämässä. Työstä selviytyminen lisäsi rohkeutta kohdata aina uusia asioita ja itsevarmuuden myötä tulevaisuudesta selviytymisen usko vahvistui. Haastatteluista käy ilmi myös se, että työllistetyt kokevat olevansa työssä ollessaan virkeämpiä ja jaksavat tehdä enemmän asioita myös vapaa-aikanaan. Työympäristö ja yhteisö on harjaannuttanut so-

siaalisia taitoja ja tämän myötä on tullut rohkeutta hoitaa asioitaan. (Tepsa 2012, 65; Nummelin 2010, 71; Pihl 2012, 56.)

Toisena keskeisenä muutoksena tutkimusten perusteella nousi yhteenkuuluvuus ja positiivisuus. Työllistetyt kuvasivat poikkeuksetta tukityöjaksosta siten, että he voivat paremmin ja ystäviäkkin on tullut lisää sekä mielenvireys on noussut. Myönteisenä muutoksena tutkimuksissa on se, että he olivat päässeet ihmisten ilmoille, hyvään porukkaan ja ylipäätään saivat kontakteja muihin ihmisiin. Myönteisenä nähtiin kuntouttavan työtoiminnan myötä koettu yksinäisyyden väheneminen. Kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nousi voimakkaimmin esille työyhteisön tuki eli, että nuoret kokevat työpajalla vallitsevan ilmapiirin hyväksyvänä ja myönteisenä luo hyvät edellytykset luottamuksen rakentumiselle. (Nummelin 2010, 57; Pihl 2012, 56; Tervo 2012, 62-63; Jerohin 2012, 88.)

Kykyuskomuksiin liittyvät myönteiset muutokset näyttivät tapahtuvan usein niin, että asiakas uskoi olevansa osaamaton ja taitamaton, mutta kuntouttava työtoiminta osoitti tämän kykyuskomuksen vääräksi. Työtoiminnassa olemisen muutti uskomukset tiedoksi siitä, että ihminen kykenee, osaa ja pystyy. Työ merkitsi haastateltaville osallisuutta työyhteisöön ja sitä kautta myös tasaverstaista yhteiskunnan jäsenyyttä. Läheisten ja luotettavien ihmisten lukumäärä on kasvanut sekä ihmissuhteiden hoito on parantunut. Nuoret korostivat, että oli tärkeää kuulua johonkin työyhteisöön ja jutella toisten ihmisten kanssa työpäivän aikana. (Pihl 2012, 61; Härkäpää 2012, 80; Tepsa 2012, 38, Nummelin 2006, 66; Tervo 2012, 61.)

Tulosten mukaan yleistä oli se, että koettiin tyytyväisyyden aiheita työtehtävien sopivuudesta, saamastaan sosiaalisesta arvostuksesta ja yhteiskunnallisen vastuun kokemuksista sekä minäkäsityksen kehittymisestä. Palkkaus ja itsenäisesti suoritettavat tehtävät olivat myönteisiä ominaisuuksia ja työssä oli saanut kokea olevansa tarpeellinen. Työpaikoilla suhtauduttiin myös tasavertaisesti vammaisiin työtovereihin ja työ lisäsi hyvinvointia, taloudellista turvallisuutta, sosiaalista tukea ja mielenterveyttä sekä jäsensi aikaa jolloin työ

rikastutti elämää. Itsensä tärkeäksi kokeminen vaikutti elämän mielekkyyteen parantavasti. Myönteisenä muutoksena onnistuminen ilmeni kuntouttavan työtoiminnan myötä selkeytyneinä suunnitelmina ja ajatuksina koulutuksesta, siitä että koulutus ylipäättään kannattaa. (Pirttimaa 2003, 23; Tepsa 2012, 39; Silvennoinen 2007, 65; Pihl 2012, 58.)

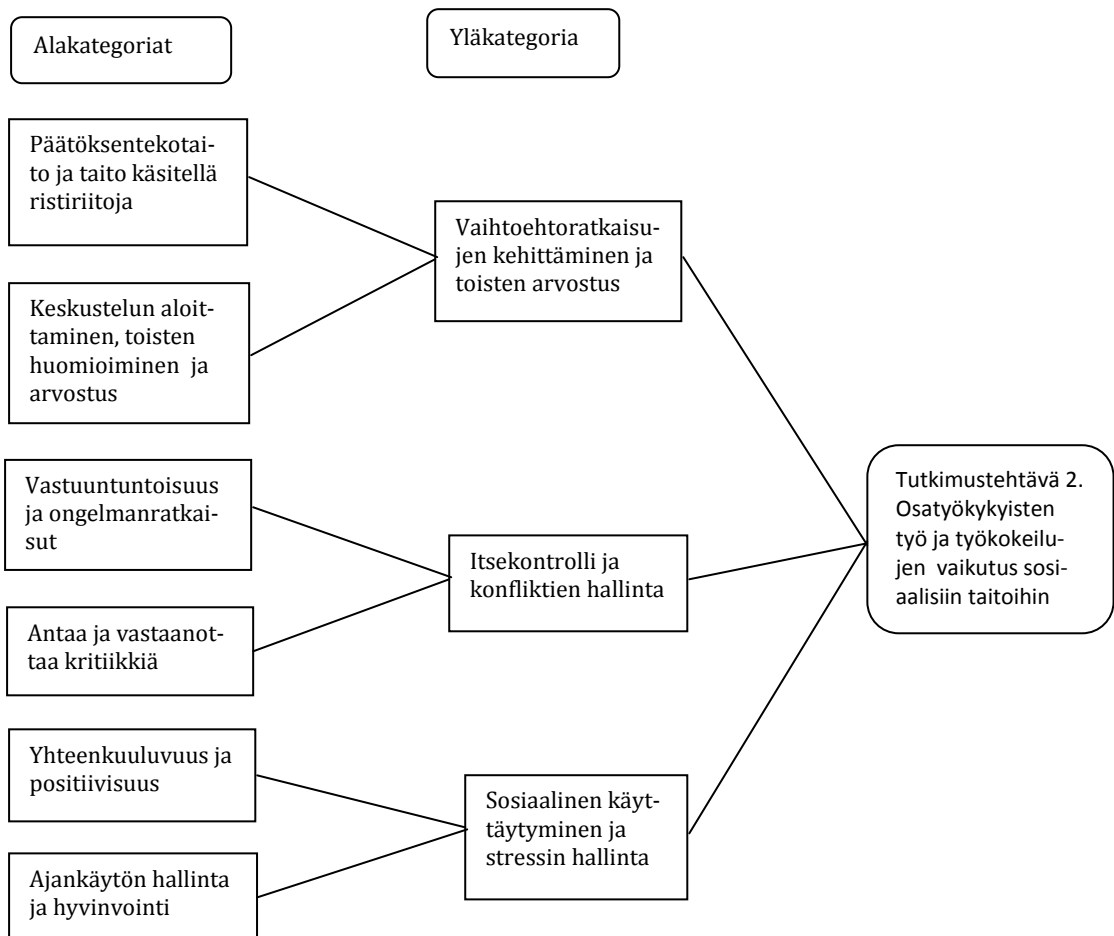
Onnistuminen ja selviytyminen sekä työn arvostus lisäsivät uskoa itseensä ja työ lisäsi myös heidän henkisiä voimavarojaan. Kuntouttavan työtoiminnan vaikutus oli kokonaiselämäntilanteen selkiytyminen ja jatkopolkujen selkeytyminen. (Tepsa 2012,66; Tervo 2012, 65.) Sisäisen elämänhallinnan lisäksi työtoiminnan asiakkaat kokivat työtoimintaan osallistumisen vähentävän psyykkisten sairauksien oireita ja parantavan yleistä toimintakykyä. Salliva suhtautuminen omiin tunteisiin ja epäonnistumisiin sekä omien toimintatapojen tunnistaminen on ollut eheyttävä kokemus. Työpajojen merkitys todentui siis voimaannuttavana ja eheyttävänä tekijänä asiakkaisiin, jolloin kuntouttava työtoiminta on hyvä vaihtoehto niille, jotka tarvitsevat tukea omien voimavarojen ja toimintakyvyn kasvattamiseen. (Aspvik 2003, 45; Nummelin 2010, 27 – 28; Jerohon 2012, 91; Tervo 2012, 68.)

Myönteisenä laadullisena muutoksena voidaankin aineistojen perusteella nähdä se, että kuntouttava työtoiminta on monelle yksi väylä päästä sellaisiin vuorovaikutuksen tilanteisiin, joissa voimaantuminen voi alkaa. Työyhteisön myönteinen asennoituminen on näkynyt vuorovaikutuksessa tasavertaisena asennoitumisena. (Tervo 2012, 28; Pihl 2012, 56; Kokko 2012, 73.)

Vahvaa elämänhallintaa kehittävät muun muassa se, että oma arvio toimeentulosta on hyvä sekä stressin kokeminen on vähäinen. Työn kautta saatava aineellisen tuen merkitys näyttää osalle olevan varsin suuri. Kun omalla työllä on pystynyt nostamaan ansiotasoaan ja pystynyt hankkimaan välttämättömyystavaroita, on itsetunto kohonnut ja häpeän sekä nöyryytyksen tunteet vähentyneet. Työ lisää hyvinvointia, taloudellista turvallisuutta, sosiaalista tukea ja mielenvirkeyttä, sekä jäsentää aikaa. (Nummelin 2006, 42; Nummelin 2010, 64,65; Tepsa 2012, 38.)

## 9.2 Miten työtoiminta on yhteydessä osatyökykyisen sosiaalisiin taitoihin

Nykypäivän työelämässä erityisesti vuorovaikutustaidoilla on yhä korostuneempi merkitys työelämässä. Kuten kuvassa 3 esitän, niin tutkimuksissa nousikin esille, että sosiaalisten kontaktien määrän kasvun myötä elämä koettiin ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmaksi. Työympäristö ja työyhteisö oli harjaannuttanut sosiaalisia taitoja ja tämän myötä asiakkaille tullut rohkeutta enemmän hoitaa asioitaan. Sosiaalisten taitojen kyvykkyyden lisääntyminen on vaikuttanut suoraan asiakkaiden taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. Ongelmiin paneutuvan ja sitoutuvan työskentelyn avulla syrjäytymistä lisäävien riskitekijöiden kasaantumiseen on kyetty puuttumaan tavalla, joka on ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemistä (Härkäpää 2012, 80; Nummelin 2010, 58; Jerohin 2012, 93, 105.)



Kuva 3. Toisen tutkimuskysymyksen abstrahointi

Päätöksentekotaito sekä taito käsitellä ristiriitoja, nousi tutkimuksissa hyvin esille se, että palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä koettiin tärkeäksi. Vertaisryhmässä vallitsevat normit näyttivät vaikuttavan siihen, millainen käyttäytyminen on toivottavaa ja tavoiteltavaa. Ryhmänormit ja yhdenmukaisuuden paine sai tekemään asioita, joita ei ehkä muuten tekisi. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisoiminen koettiin hyväksi sekä vastuun kantaminen työssä merkitsi mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon ja toisaalta myös epävarmuuden sietämistä. (Phil 2012, 56, 60; Jerohin 2012, 100, 105; Nummelin 2006, 65.) Työpajakoulutuksen aikana nuorten itsetunto, omanarvon tunto, itseluottamus sekä itsetuntemus ovat kehittyneet myönteisesti. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. (Jerohin 2012, 100, 105.)

Yksi sosiaalisen tuen osa-alue ~~on~~ henkinen tuki, pelkästään mahdollisuus tuoda julki ongelmansa ja saada myötätuntoa edesauttaa parempaan oloon. Ihmissuhteiden vahvistajana asiakkaat oppivat asettamaan rajat sille, mihin heidän täytyy suostua ja mikä olisi kohtuullista ja mikä olisi kohtuutonta. Kyse on siis kyvykkyyden lisääntymisestä, joka on vaikuttanut suoraan nuorten taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. Tärkeä asia on työyhteisöstä saatava toisten ihmisten seura, joka kasvattaa sosiaalista verkostoa. Vuorovaikutus työkavereiden kanssa koetaan mieluisaksi sekä virkistäväksi. Työllistymisen vaikutuksesta itsevarmuus ja vuorovaikutus ihmisten kanssa on lisääntynyt. (Nummelin 2010, 58. Jerohin 2012, 93; Tervo 2012, 65; Tepsa 2012, 40, 67.)

Osallistuneet kuvasivat työyhteisön ihmissuhteita toimiviksi ja työryhmän myönteinen ilmapiiri ilmeni erilaisuuden hyväksymisenä sekä kaikkien ryhmän jäsenten huomioimisena ja mukaan ottamisella toimintoihin. Avoimessa ilmapiirissä ongelmat pystyttiin selvittämään ja työntekijöiden toisistaan välittäminen näkyi toisen auttamisena ja ohjaamisena. Itsen ja arjen rakentuminen työn avulla merkitsi arjen rytmittymistä, työtehtävien hallinnan lisääntymistä, vastuun kantoa sekä itsetunnon ja aikuisen roolin vahvistumista. Vastuun kan-

taminen työssä merkitsi tutkimukseen osallistuneille mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon. (Aspvik 2003, 79; Jerohin 2012, 93.)

Vastuuntuntoisuus ja ongelmanratkaisu taitoihin vaikutti vertaisryhmässä vallitsevat normit ja siihen, millainen käyttäytyminen on toivottavaa ja tavoiteltavaa. Työpajakoulutuksen aikana nuorten itsetunto, omanarvon tunto, itseluottamus sekä itsetuntemus ovat kehittyneet myönteisesti. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. (Aspvik 2003, 79; Jerohin 2012, 100, 105.) Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisoiminen koettiin hyväksi. Vastuunkantaminen työssä merkitsi mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon ja toisaalta myös epävarmuuden sietämistä. Turvallinen oppimisympäristö mahdollisti omaa tahtia etenemisen, kysymysten ja virheidenkin tekemisen, työntekijöiden omat oivalukset ja tuen uusien haasteiden ottamiseen. (Nummelin 2006, 65; Aspvik 2003, 88–89.)

Kritiikin antamisesta ja vastaanottamisesta monet haastateltavat kokivat saaneensa pelkästään myönteistä palautetta, mutta esille nousi myös epäsuora, käytöksestä nouseva palaute. Lisäksi osa toivoi palaute- ja tavoitekeskusteluja työnantajien kanssa. Tavoitteellisuus työssä ja työn tekemistä koskevat palautteet mahdollistivat kehittymisen, sekä arvostuksen ja palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä oli tärkeää. (Härkäpää 2012, 79; Aspvik 2003, 70; Tepsa 2012, 40.)

Sosiaalisten kontaktien määrän kasvun myötä elämä koetaan ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmaksi. Työympäristö ja -yhteisö on harjaannuttanut sosiaalisia taitoja ja tämän myötä asiakkaille tullut rohkeutta hoitaa asioitaan. Työllistettyjen elämänhallinnan kehittyminen on näkynyt tulevaisuuden näköalojen paranemisena. Työtoiminnassa nuoret saivat vertaistukea toisiltaan ja tunteen siitä, että he kuuluivat johonkin ryhmään, jossa he tulevat hyväksytyiksi omana itsenään. Kaikilla ei välttämättä ole olemassa sosiaalista verkostoa, joten työyhteisön rooli oli erittäin merkittävä. (Nummelin 2010, 51, 58; Phill 2012, 56; Tervo 2012, 62, 65.) Työyhteisön koettiin kasvattavan sosi-

aalista verkostoa ja vuorovaikutus työkareiden kanssa koettiin mieluisaksi ja virkistäväksi. Lisäksi arvostuksen ja palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä oli tärkeää. Tutkimuksessa nuoret korostivat, että työyhteisössä tulee toimeen kaikkien kanssa ja tarvittaessa voi auttaa työtehtävissä. (Pihl 2012, 56; Tepsa 2012, 40; Tervo 2012, 63; Härkäpää 2012, 80.)

Haastatellut työllistetyt kuvaavat poikkeuksetta tuntemuksiaan tukityöjaksosta siten, että he voivat paremmin. Elämään on tullut säännöllisyyttä, kun on jotain tekemistä. Lisäksi näkee ihmisiä ja ystäviäkin on tullut lisää. (Nummelin 2010 s.57.) Työn aikaa jäsentävä merkitys oli erittäin tärkeää haastatelluille sekä päiväjärjestys on ollut työssä ollessa selvempää. Työ on lisännyt aktiivisuutta myös muilla elämänaalueilla. Itseluottamus on kasvanut positiivisen palautteen myötä ja työtoiminnasta saatu onnistumisen kokemukset ovat lisänneet koettua hyvinvointia. (Mervi Tepsa 2012, 41; Pihl Anu 2012, 60.)

### 9.3 Tulosten yhteenveto

Tulosten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen elämän paranemisen myötä ja ryhmään kuulumisen sekä työyhteisön tuki olivat kuntouttavan työtoiminnan positiivisia vaikutuksia. (Ks. Tervo 2012, 28.) Työ-yhteisöön kuulumisen integroi yhteiskuntaan ja esti syrjäytymistä. Työ toi elämään rytmiä, jatkuvuutta ja rutiinia sekä turvallisuutta, jotka tukivat elämänhallinnan tunnetta. Työkuntoutuspalveluihin osallistuminen vähensi psyykkisten sairauksien oireita, paransi yleistä toimintakykyä ja itsetuntoa sekä lisäsi tyytyväisyyttä ammatillisiin palveluihin ja taloudelliseen tilanteeseen. Ongelmiin paneutuvan ja sitoutuvan työskentelyn avulla syrjäytymistä lisäävien riskitekijöiden kasaantumiseen on kyetty puuttumaan tavalla, joka on ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemistä (Nummelin 2010, 51; Tervo 2012,65; Tepsa 2012, 42; Aspvik 2003, 45).

Tutkimustulosten mukaan yleistä oli se, että työllistetyt kokivat olevansa työssä virkeämpiä ja jaksavat tehdä asioita myös vapaa-aikana. Hyvinvoinnin kehittymiselle näytti ilmaantuneen sosiaalisen tuen eri osatekijät. Sisäistä elä-

män hallintaa lisäsi henkinen tuki, joka oli toteutunut ensisijaisesti vertais-tuen kautta, kun työyhteisössä on ollut joitakin luotettavia henkilöitä, joiden kanssa on voinut jakaa murheensa ja kysymyksenaiheet. Yhtä tärkeäksi on koettu sosiaalisen tuen arvostus, joka ilmeni työn yhteiskunnallisella arvostuksella, jolla oli itsearvostusta kohottava merkitys. Sosiaalisuuden tarpeeseen liittyvä tarve saatiin toisten tunnustuksesta ja kunnioituksesta. Riippumattomuuden ja tasa-arvon kokemukset, minäkäsityksen kehittyminen, tehtävien sopivuus ja sosiaalinen osallistuminen olivat tuetun työn myönteisiksi koettuja piirteitä. Muita tyytyväisyyden aiheita olivat sosiaalisen arvostuksen ja yhteiskunnallisen vastuun kokemus. (Nummelin 2010, 71 – 72; Tervo 2012, 67; Pirttimaa 2003, 23 – 27.)

Työyhteisöön kuulumisen on integroinut yhteiskuntaan, ja osaltaan estänyt syrjäytymistä. Työttömänä ja kotona oleminen on merkinnyt totaalista yksin olemista, joten työtoimintaan lähteminen on ollut alku, ponnahduslauta ulos yksinäisyydestä. Asiakkaat olivat kokeneet työkokeilun tukeneen mm. itsenäisyyttä ja auttaneet pitämään yllä elämän ”normaalivirettä”. Muita positiivisia kokemuksia olivat onnistumisen tunne työssä ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Tehty työ lisäsi haastateltavien kokemuksen mukaan heidän henkisiä voimavarojaan sekä onnistumiset ja selviytyminen lisäsi uskoa itseensä. (Härkäpää 2012, 80; Tepsa 2012, 65–66; Jerohin 2012, 95,105; Tervo 2012, 65.)

Myönteinen muutos on ollut nähtävissä, kun ihmiset alkavat vapautua sosiaalisissa tilanteissa. Se, että myönteisenä laadullisena muutoksena on havaittu ulkomuodon siistiytyminen, kertoo myös siitä, että välittää itsestään ja muista ihmisistä enemmän kuin aiemmin. Itsetunnon paraneminen näkyi ulospäin itsetuottamuksen kasvuna. Sosiaalisten taitojen kyvykkyyden lisääntyminen on vaikuttanut suoraan asiakkaiden taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. He ovat saaneet työtoiminnassa onnistumisen kokemuksia, työtovereilta saatu tuki ja kannustus on myös vahvistanut itsetuntoa. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. Tärkeänä pidettiin työyhteisöstä saatavaa toisten ihmisten seuraa joka kasvat- ti sosiaalista verkostoa ja vuorovaikutus työkavereiden kanssa koettiin mieluisaksi sekä virkistäväksi. Vertaisryhmässä vallitsevat normit vaikuttivat sii-

hen, millainen käyttäytyminen oli toivottavaa ja tavoiteltavaa. Ryhmänormit ja yhdenmukaisuuden paine saivat nuoren tekemään asioita, joita hän ei ehkä muuten tekisi. (Pihl 2012, 56, 60; Jerohin 2012, 93, 105; Tervo 2012, 65; Tepsa 2012, 40, 67.)

Nykypäivän työelämässä erityisesti vuorovaikutustaidoilla on yhä korostuneempi merkitys työelämässä. Haastateltavat tunnistivat itsessään erilaisia psyykkisiä muutoksia, muutokset eivät olleet valtavia, omaa identiteettiä muuttavia, vaan haastateltavat kokivat lähinnä vahvistuneensa. Itsevarmuuteen ja luottamuksen vahvistumiseen vaikuttaa varmaan työpaikalta saatu tai koettu sosiaalinen tuki, kannustus, työssä pärjääminen ja saatu palaute. Työstä selviytyminen lisäsi rohkeutta kohdata aina uusia asioita ja itsevarmuuden myötä tulevaisuudesta selviytymisen usko vahvistui. Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisoiminen koettiin hyväksi. Vastuunkantaminen työssä merkitsi mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon ja toisaalta myös epävarmuuden sietämistä. Turvallinen oppimisympäristö mahdollisti omaa tahtia etenemisen, kysymysten ja virheidenkin tekemisen, työntekijöiden omat oivalukset ja tuen uusien haasteiden ottamiseen. (Härkäpää 2012, 80; Tepsa 2012, 65 – 66; Nummelin 2006, 65; Aspvik 2003, 88–89.)

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tulosten tarkastelu

Tämä opinnäytetyö tarkastelee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodein työtoiminnan yhteyttä osatyökykyisten elämänlaatuun ja sosiaalisiin taitoihin, eli mitä muutoksia osatyökykyiset kokivat omassa elämän laadussa sekä sosiaalisissa taidoissa. Tämän tutkimuksen mukaan kuntouttavan työtoiminnan vaikutukset ovat samansuuntaisia kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen on pääsääntöisesti positiivinen kokemus; se parantaa yksilön arkea ja hyvinvointia mm. arjen rytmittyminen, mielekkään tekemisen, työyhteisön tuen ja osaamisen lisääntymisen kautta. Koettiin tyytyväisyyden aiheita saamasta sosiaalisesta arvostuksesta ja yhteiskunnallisen vastuun kokemuksista sekä minäkäsityksen kehittymisestä.

Pakarinen ja Roti (1996, 206) mainitsevat, että elämänhallinta voidaan nähdä ihmisen perustarpeena, joka on samalla hänen terveytensä voimavara. Opin­näytetyöni tulosten mukaan osallistuminen tarkoittaa yhteisön toimintaan mu­kaan tulemisen haasteita sekä paikkaa, johon mennä. Tutkimukseni mukaan työskentely toi elämään sisältöä ja jäseni arkea, mahdollisti kuntoutumista ja ankkuroi työyhteisön jäsenyyteen. Työllistymisen tukitoimiin kuuluvat eri tavoin toteutetut työkaksot ja koulutus, joiden tavoitteena on tukea työttömän pääsyä työmarkkinoille (Hikka ym., 2006, 26.) Tämän tutkimusten tulosten mukaan myönteisenä muutoksena nähtiin työtoiminnan myötä selkiytyneinä suunnitel­mina tai ajatuksina koulutuksesta, siitä, että kouluttautuminen ylipäättään kan­nattaa. (Aspvik 2003, 70; Pihl 2012.)

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan työ on yksi hyvinvoinnin ja elämänhal­linnan tärkeä edellytys. Kuten (Hassinen 2005, 19) kirjoituksessaan toteaa se­kä tämän tutkimuksen mukaan, niin työn kautta luodaan sosiaalisia suhteita ja saadaan sisältöä elämään. Työ koetaan pääsääntöisesti positiivisena, elämää ja arkirytmisiä jäsentävänä tekijänä. Tutkimuksessa nousi selkeästi esille se, et­tä haastateltavat kokivat myönteisiä muutoksia asenteissa, itsetunnossa ja mielialassa sekä arjen toiminnoissa ja sosiaalisessa elämässä. Työstä selviy­tyminen lisäsi heidän rohkeutta kohdata aina uusia asioita ja itsevarmuuden myötä tulevaisuudesta selviytymisen usko vahvistui. Työllistetyt kokivat ole­vansa työssä ollessaan virkeämpiä ja jaksavat tehdä enemmän asioita myös vapaa-aikanaan. Lisäksi he näyttivät saaneen voimavaroja kamppaillakseen olemassa olevien sairauksiensa kanssa ja henkinen tuki toteutui ensisijaisesti vertaistuen kautta. Työympäristö ja –yhteisö oli harjaannuttanut sosiaalisia tai­toja ja tämän myötä oli tullut rohkeutta hoitaa asioitaan. (Tepsa 2012; Numme­lin 2010, 71; Pihl 2012, 56.)

Työ muovaa ihmisen identiteettiä ja tuottaa elämäntapavalintoja sekä määrit­taa yhteiskunnallista, sosiaalista asemaa ja siihen liittyvää arvostusta. (Hassi­nen 2005, 19.) Opin­näytetyön tulosten mukaan henkisen tuen lisäksi arvostus­tuki oli yksi sosiaalisen tuen osatekijä ja työpajakoulutuksen aikana nuorten

omanarvontunto sekä samanarvoisuuden tunne oli lisääntynyt. Sen lisäksi, että työpaja on ympäristönä hyväksyvä ja erilaisista lähtökohdistaan huolimatta yksilön tasavertaisena kohtaava, vaikutti yksilön tapaan suhtautua itseensä. Kuntouttavan työtoiminnan aikana tapahtunut muutos näkyi useimmiten itsetunnon vahvistumisena. Itsetunnon paraneminen näkyi ulospäin itseluottamuksen kasvuna, parantuneena ryhtinä, katsekontaktina, vapautumisena sosiaalisissa tilanteissa (Nummelin 2010; Jerohin 2012, 90; Pihl 2012, 60.)

Sosiaalinen osallisuus on tila, jossa syrjäytymisen riskit ovat vähäiset ja aktiivinen osallistuminen mahdollista (Järvikoski & Härkäpää 2006, 138). Opinnäytetyön tulosten mukaan nousi vahvasti esille se, että tukityöllistetyt voivat paremmin ja elämään on tullut säännöllisyyttä. Sosiaalisten kontaktien määrän kasvun myötä elämä koettiin ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmaksi. Myönteisenä nousi esille kuntouttavan työtoiminnan myötä koettu yksinäisyyden väheneminen. Kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nousi hyvin esille työyhteisön tuen merkitys, joka kuului arkeen ja yksilön hyvinvointiin sekä työllistymiseen ja koulutukseen liittyviin vaikutuksiin. Työpajan hyväksyvä ja myönteinen ilmapiiri loi hyvät edellytykset luottamuksen rakentumiselle. (Nummelin 2010, 57; Pihl 2012, 56; Tervo 2012, 62-63; Jerohin 2012, 88.)

Yksilö jolla on kielteinen käsitys itsestään, saattaa ajautua jatkuvasti epäonnistumisiin negatiivisen asenteen takia. Tämä taas ruokkii heikkoa itsetuntoa entisestään, josta seuraa epäonnistumisten kierre. (Virjonen 1994, 37.) Opinnäytetyön tulosten mukaan kykyuskomuksiin liittyvät myönteiset muutokset näyttivät tapahtuvan usein niin, että yksilö uskoi olevansa osaamaton ja taitamaton, mutta kuntouttava työtoiminta osoitti tämän kykyuskomuksen vääräksi. Työtoiminnassa oleminen muutti uskomukset tiedoksi siitä, että yksilö kykenee, osaa ja pystyy. Muita positiivisia kokemuksia olivat onnistumisen tunne työssä ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Työ merkitsi osallisuutta työyhteisöön ja sitä kautta myös tasavertaista yhteiskunnan jäsenyyttä. (Pihl 2012, 61; Härkäpää 2012, 80; Tepsa 2012, 38.)

Sosiaaliset taidot voidaan määritellä myös käyttäytymiseksi, joka on sosiaalisesti hyväksyttävää ja jonka pohjalta ihminen rakentaa vuoro-vaikutusta toiseen ihmiseen. Tuottamalla positiivisia ja välttämällä negatiivisia tilanteita, ihminen käyttää sosiaalisia ja vuorovaikutustaitojaan onnistuneesti. (Kauppila 2006, 125.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan keskeisenä sosiaalisten taitojen myönteisenä laadullisena muutoksena nähtiin se, että työtoiminta oli monelle yksi väylä päästä vuorovaikutustilanteisiin. Lisäksi palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä koettiin tärkeäksi. Vertaisryhmässä vallitsevat normit näyttivät vaikuttavan siihen, millainen käyttäytyminen oli toivottavaa ja tavoiteltavaa. Ryhmänormit ja yhdenmukaisuuden paine sai yksilön tekemään asioita, joita ei ehkä muuten tekisi. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisoiminen koettiin hyväksi sekä vastuun kantaminen työssä merkitsi mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon ja toisaalta myös kehitti epävarmuuden sietämistä. (Phil 2012, 56, 60; Jerohin 2012, 100, 105; Nummelin 2006, 65.)

Nykypäivän työelämässä erityisesti vuorovaikutustaidoilla on yhä korostuneempi merkitys työelämässä. Opinnäytetyön mukaan tutkimuksissa nousikin esille, että sosiaalisten kontaktien määrän kasvun myötä elämä koettiin ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmaksi. Työympäristön ja työyhteisön nähtiin harjaannuttavan sosiaalisia taitoja ja tämän myötä yksilölle oli tullut rohkeutta enemmän hoitaa asioitaan. Sosiaalisten taitojen kyvykkyyden lisääntyminen oli vaikuttanut suoraan yksilön taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. Ongelmiin paneutuvan ja sitoutuvan työkoikeilutyökentelyn avulla syrjäytymistä lisäävien riskitekijöiden kasaantumiseen oli kyetty puuttumaan tavalla, joka on ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemistä (Härkäpää 2012, 80; Nummelin 2010, 58; Jerohin 2012, 93, 105.)

## 10.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Tutkimuksen luotettavuus liittyy tutkijan aineistoon, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen sekä tutkijan toimintaan. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta ja kulusta alkuvaiheesta lähtien. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 42.)

Tässä opinnäytetyössä heikentää luotettavuutta se, että työ on tehty yksin, eikä tutkimusten sisäänottovaiheessa ole käytetty toista henkilöä. Kahden toisistaan riippumattoman arvioitsijan käyttö parantaa tutkimuksen laatua (Kontio & Johansson 2007, 102). Luotettavuutta olen pyrkinyt lisäämään sillä, että olen kuvannut tarkasti alkuperäistutkimusten hakuprosessin ja valintaprosessi on kuvattu tarkasti sekä kirjoitettuna tekstinä että taulukkoina. Taulukkoihin on merkitty tietokantakohtaisesti juuri ne hakusanat, joilla haut on suoritettu. Tämä mahdollistaa hakuprosessin helpon toistettavuuden (reliabelius).

Luotettavuutta lisää myös se, että aineisto koostuu väitöskirjoista, lisensoitustyöstä ja pro graduista, jotka vastaavat tutkimustehtäviin asiakkaiden näkökulmasta. Täydentääkseni tietokantahakuja tein myös tietohakuja eri yliopistojen elektronisista tietokannoista löytääkseni lisää alkuperäistutkimuksia. Alkuperäistutkimuksille määrittelin tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Haut rajasin vuosille 2005 - 2013, jotta saisin uusinta mahdollista tutkimustietoa työhöni. Mutta jouduin ottamaan kaksi väitöskirjaa vuosilta 2003, sillä aiheesta oli tehty vähän väitöskirjoja ja halusin saada tutkimukseen laadukkaita tutkimuksia. Tutkimukseen valituista alkuperäistutkimuksista viisi oli 2012 ja muut olivat vuosilta 2003 - 2010, joten tieto oli tuoreinta mahdollista mitä oli saatavilla.

Tutkimukseni luotettavuutta heikentää se, että tutkimustehtäviini vastaavia alkuperäistutkimuksia on vain Suomessa tehty eikä yhtään ulkomailla tehtyä tutkimusta. Olen kuitenkin arvioinut kotimaisten alkuperäistutkimusten laatua kattavasti tutkimuskohtaisesti ja laadun arvioinnit ovat luettavissa tutkimustaulukoista sivuilta 43 – 46, mikä lisää oman tutkimukseni luotettavuutta.

Sisällön analyysin tekemiseen ei ole yksityiskohtaisia sääntöjä, on vain suuntaavia ohjeita. Sisällön analyysi auttaa analysoimaan tutkimuksia systemaattisesti ja näin saada aikaan tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Lopputulokseksi saadaan kategorioita, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. Sisällön analyysin haasteellisuutena pidetään sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineisto ja muodostamaan siitä kategoriat niin, että ne kuvaavat mahdollisimman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Tuloksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija kykenee osoittamaan yhteyden aineiston ja tuloksen välillä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4 - 5, 10.) Sisällön analyysin ylä- ja alakategorioilla olen luonut tässä opinnäytetyössä yhteyden aineiston ja tulosten välille, sekä pelkistetyt ilmaukset ja niistä muodostetut kategoriat vastaavat hyvin tutkimuskysymyksiä. Luotettavuuden lisäämiseksi kategoriat ovat nähtävissä au-ki kirjoitettuina ja kuvioituna tulosten edellä sekä pelkistetyt ilmaisut liitteinä.

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkija on rehellinen, noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössään sekä tulosten esittämisessä ja arvioinnissa. Tutkija kunnioittaa muiden tutkijoiden töitä. Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on myös, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu sekä raportoitu yksityiskohtaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö –ohje 2002.) Olen noudattanut tässä työssäni hyvän tieteellisen käytännön periaatteita olemalla rehellinen ja huolellinen sekä kirjaamalla tutkimusvaiheet mahdollisimman tarkasti noudattanut lähde- ja viittauskäytäntöjen kirjoitusohjeita välttämällä kaikenlaista vilppiä- ja plagiointia tai muuta epärehellisyyttä.

Ammatillisen taustatani perusteella päädyin tutkimusaiheen valinnan aikana siihen, että aiheena olisi kaikkein haavoittuvain ryhmä. Aihe kiinnosti ja minulla oli siitä jonkinlaista näkemystä ja halusin saada siitä lisää tietoa ja ymmärrystä itselleni. Aineistoja lukiessani ja pohdittuani päädyinkin sitten tutkimaan osatyökykyisten työkokeilujen yhteyttä elämänlaatuun ja sosiaalisiin taitoihin. Jo YK:n yleissopimuksessa (2006) painotetaan yhteiskunnan vastuuta kehittää

toimiaan niin, että ne tukevat työn tekemisen mahdollisuutta. Yleissopimuksen 27. artiklassa painotetaan syrjinnän kieltoa ja vammaisten oikeuksia työhön. Tämän Suomi allekirjoitti vuonna 2007. Sosiaalisen syrjäytymisen yksilölliset riskit ovat ongelmia, jotka edellyttävät eri organisaatioiden yhteistyötä ja moniammatillista lähestymistapaa (Järvikoski & Härkäpää 2006, 16, 48.) Syrjäytymistä yksilötasolla kuvaa moniulotteinen huono-osaisuus, syrjäytyminen voidaan nähdä yhteiskunnan ja yksilön välisten siteiden heikkoutena tai yksilölle kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina ja yhteiskunnallisesta normaaliudesta sivuun joutumisena (Raunio 2006, 72).

### 10.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tekemäni tutkimus osoittaa oikeaksi ne aiemmat tutkimukset, joiden perusteella työ luo hyvinvointia; se mahdollistaa ihmiselle sen, että hän pääsee mukaan yhteiskunnan normaalitoimintoihin ja voi käyttää tietojaan ja taitojaan sekä kehittää niitä. Työtoimintaan tuleminen on lähtökohta, joka muuttaa elämän suuntaa. Lisäksi työ selkeyttää ja säännöllistää ihmisen elämää, sen avulla luodaan uusia ihmissuhteita, ylläpidetään niitä sekä ryhdytään harrastamaan uusia asioita. Samaten työ saa elämän mielekkyyden ja terveydentilan tunteen paranemaan sekä parantaa yksilön elämänhallintaa ja elämän koettua mielekkyyttä.

Kuntouttavan työtoiminnan yksi tärkeä vaikutus on arkirytmien saaminen ja työyhteisön tuki merkitsee ryhmään kuulumista ja siellä olevat ihmiset ovat positiivinen tekijä. Kuntouttavan työtoiminnan muita vaikutuksia olivat kokonaisu-elämäntilanteen selkiytyminen ja itsetunnon koheneminen. Itsetunnon koheneeseen vaikutti työtoiminnasta saadut onnistumisen kokemukset, myös työtovereilta saatava tuki ja kannustus vahvistivat itsetuntoa. Tutkimuksessa käy ilmi myös se, että työllistetyt kokevat olevansa työssä ollessaan virkeämpiä ja jaksavat tehdä enemmän asioita myös vapaa-aikanaan. Syiksi työllistettyjen hyvinvoinnin kehittymiselle näyttävät ilmaantuvan sosiaalisen tuen eri osatekijät: henkinen tuki, arvostustuki, aineellinen tuki ja tietotuki jotka lisäsivät yksilön elämänlaatua.

Nykypäivän työelämässä erityisesti vuorovaikutustaidoilla on yhä korostuneempi merkitys työelämässä. Sosiaalisten kontaktien määrän kasvun myötä ja työympäristön sekä työyhteisön, nähtiin harjaannuttavan sosiaalisia taitoja, joka antoi yksilölle enemmän varmuutta hoitaa asioitaan. Sosiaalisten taitojen kyvykkyyden lisääntyminen oli vaikuttanut suoraan yksilön taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja. Ongelmiin paneutuvan ja sitoutuvan työkokeilutyöskentelyn avulla syrjäytymistä lisäävien riskitekijöiden kasaantumiseen oli kyetty puuttumaan tavalla, joka on ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemistä.

Tulosten mukaan keskeisenä sosiaalisten taitojen myönteisenä laadullisena muutoksena nähtiin se, että työtoiminta oli monelle yksi väylä päästä vuorovaikutustilanteisiin. Palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä koettiin tärkeäksi, ja vertaisryhmässä vallitsevat normit näyttivät vaikuttavan siihen, millainen käyttäytyminen oli toivottavaa ja tavoiteltavaa. Ryhmänormit ja yhdenmukaisuuden paine sai yksilön tekemään asioita, joita ei ehkä muuten tekisi. Itsetuntemuksen lisääntyminen näkyi tunteiden tunnistamisen ja tunneilmaisun kehittymisenä. Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisoiminen koettiin hyväksi sekä vastuun kantaminen työssä merkitsi mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon ja toisaalta myös kehitti epävarmuuden sietämistä.

## 11. KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

### 1. Opiskelijahuollon kehittämiseen panostaminen

Opiskelijahuollon kehittämisessä tulisi huomioida nuoren kokonaisvaltainen kohtaaminen, välitön puuttuminen poissaoloihin sekä tiivis yhteydenpito huoltajiin ym. omaisiin. Psykologian liitto on ottanut koulupsykykkareihin kriittisen kannan ja liiton mielestä psykiatrinen sairaanhoitaja ei voi korvata psykologia. Psykkarit eivät kuitenkaan tee psykologista työtä vaan he tuovat oman osaamisen oppilashuoltoryhmään ja he katsovat koulumaailmaa erilaisten silmälasien läpi kuin muut oppilashuoltoon osallistuvat. Psykkareiden tehtävänä on puuttua koululaisten lisääntyneisiin mielenterveysongelmiin mahdollisim-

man aikaisessa vaiheessa. Nuorten psyykkisen tuen tarve ja pahoinvoinnin määrä on niin suuri, että tarvitsemme lisäkäsia, lisäsilmia, lisäsydämiä ja lisää osaamista. Psykkareiden olisi tarkoitus täydentää jo tarjolla olevia koululaisten hyvinvointipalveluita. Toimintatapoja ovat esimerkiksi läsnäolo koulujen arjessa ja tiivis yhteistyö vanhempien kanssa. Kotka on tähän mennessä palkannut kaksi hankerahoituksen turvin ja Kouvola suunnittelee, että palkkaisi yhdeksän. Tässä olisi mielestäni yksi varhaisen puuttumisen työkalu joka osaltaan ehkäisee syrjäytymisen vaaraa sekä tuo säästöjä pitkällä tähtäimellä.

## 2. Nuorisotyöhön ja etsivään nuorisotyöhön panostaminen

Etsivä nuorisotyö on myös yksi varhaisen puuttumisen väline ja tätä enemmän hyödyntämällä päästään puuttumaan ongelmiin ja löydetään apua tarvitsevat. Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa ja tarjota mahdollisuus turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin. Etsivä nuorisotyö etsii nuoren kanssa ratkaisuja nuoren pulmiin ja kysymyksiin ja auttaa nuorta saavuttamaan tarvitsemansa palvelut. Etsivillä ja jalkautuvilla työmalleilla tavoitetaan tuen tarvitsijat. Nuorisotyössä tulisi kehittää ja tarjota paikkoja nuorten keskinäiselle vertaistuelle, eli mielekästä yhteistä tekemistä, jossa on mukana myös aikuisia esim. erilaisia nuorisokerhoja. Sillä yhä useammat nuoret kokevat yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puute on nuorten syrjäytymisen, masennuksen, ongelmien syvenemisen ja niiden lisääntymisen riskitekijä. Ammatillisesti ohjattu vertaistuki on osoittautunut sopivaksi tukimuodoksi hyvin monelle nuorelle.

## 3. Matalan kynnyksen mielenterveyspalveluiden tarjoaminen kaikenikäisille

Satsaamalla resursseja matalankynnyksen mielenterveys- ja palveluohjauspalvelua yhden oven -periaatteen mukaisesti kaikenikäisille, joilla on mielenterveyteen liittyviä huolia, tai jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Syrjäytymisen ehkäisy on ajankohtainen aihe ja nuorten elämänhallinnan tukeminen kuuluu kunnan painopistealueisiin. Syrjäytymisen ehkäisyn kannalta on oleellista kehittää palveluita, joista saa kokonaisvaltaista apua helposti.

#### 4. Koulujen ja kuntien liikuntavälineet on tehty pelaamista ja käyttämistä varten

Kunnallisessa päätöksenteossa tulisi vahvistaa seurojen ja liikuntatoimen välistä yhteistyötä seuratoimintaa koskevissa kysymyksissä. Varmistamalla seuratoimijoiden jaksaminen ja seurojen toimintakyky sekä olosuhteet. Tulee myös huomioida se, että esim. vähävaraisten perheiden lapset ovat vaarassa jäädä urheiluseurojen edullisenkin toiminnan ulkopuolelle varojen puutteessa. Tällaiset kohtalot ovat tuttuja useille urheiluseuroille. Liikunta- ja urheiluseurat ovat merkittävä tukiverkosto myös näille perheille. Tulisikin edistää kuntakoordinoituja liikunnallisia iltapäivätoiminnan yhteishankkeita, joissa painopisteenä on kuntien sekä liikuntajärjestöjen ja kulttuurialan toimijoiden välinen yhteistyö, sillä vapaa-ajan toiminnan sisältö on myös merkittävä kehitykseen vaikuttava tekijä.

#### 5. Kaavoittamalla samoille asuinalueille niin vuokra- kuin omistusasuntojakin

Turvataan kaavoituksella ja rakentamisella hyvä kasvuympäristö lapsille ja nuorille. Vaikutetaan hyvällä liikennesuunnittelulla ja maankäytöllä siihen, että lapset voivat koulu- ja harrastusmatkoillaan liikkua turvallisesti ilman saattajaa. Myös vuokralla asuvilla on oikeus miellyttävään asuinympäristöön ja hyviin liikenneyhteyksiin. Tuetun asuntotuotannon sijoittaminen hyvien yhteyksien varrelle helpottaa työssäkäyntiä ja edistää palveluiden saavutettavuutta.

#### 6. Alueellisissa rakentamishankkeissa huomioitaisiin nuorten syrjäytymisen ehkäisy

Kun ajatellaan, että nuori itsenäistyvä aikuinen, jolla on ollut nuorena päihteiden käyttöä tai mielenjärkkymisiä, on monesti joutunut olemaan päihdehuollon, nuorisokodin ja muiden vastaavien laitosten asiakkaana. Kun nuori täyttää 18 vuotta ja saanut jotenkin elämänsä raiteilleen, alkaa työnhaku, ehkä opiskelu ja muut asiat. Kaikki loppahtaa siihen, että asunto jää saamatta ja siitä alkaa alamäki. Kun on kyse nuorten asunnoista tai syrjäytymisestä, olisi erittäin tärkeää huomioida alueellisissa rakentamishankkeissa tämä näkökulma ja nuorten asunto ongelma tulisi huomioida kaavoituksissa.

## 7. Kolmannen sektorin työllisyysprojektien yhteiskunnallinen merkitys tulisi huomioida

Kolmannella sektorilla on pysyvä yhteiskunnallinen rooli nimenomaan vajaa-kuntoisten työllistämisessä. Työttömien työllistyminen kansalaisjärjestöissä parantaa työllistetyn yleisiä työmarkkina-avalmiuksia ja ammattitaitoa. Lisäksi se tuo mukanaan sosiaalisia suhteita ja parantaa yleensä elintasoja, ja kolmannen sektorin osaamista sekä kokemuksia tulisikin hyödyntää lisäämällä täydentäviä kunnan palveluja lainsäädännön puitteissa.

## 8. Kehitetään, laajennetaan ja vakiinnutetaan työpajatoimintaa

Ulkopuolisuus ei ole irrallinen ilmiö, vaan usein se kumpuaa nuorten heikoista lähtökohdista ja ulkopuolisuus sekä työttömyys siirtyvät ainakin osittain sukupolvelta seuraavalle. Työpaja toimii paikkana, jossa voi harjoitella työelämää. Ammatillisten taitojen lisäksi työpaja tarjoaa paikan, jossa voi pohtia elämänsä suuntaa, löytää polkunsaa, saada rohkaisua ja tukea. Voidaankin sanoa, että työpajat ovat toimiva ja tuloksellinen väline tavoittaa syrjäytymisuhan alla olevat nuoret.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuorten aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ala - Kauhaluoma, M., Keskitalo, E., Lindgvist, T. & Parpo, A. 2004. Työttömi-  
en aktivointi. Kuntouttava työtoiminta –lain sisältö ja vaikuttavuus. Stakesin  
tutkimuksia 141. Helsinki: Stakes.

Arjen turva –kyselyn tulokset. EK-ARTU-hanke. Saatavissa:  
<http://www.kyamk.fi/Ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4lle/Projektit/EK-ARTU/Materiaaliarkisto/> [Viitattu 23.9.2013].

Aspvik, U. 2003. Psyykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminta: Toiminnan ke-  
hittämismenettely ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Väitöskirja. Oulun  
yliopisto. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn9514271289/isbn9514271289>  
[Viitattu 15.9.2013].

Dahler-Larsen, P. 2005. Vaikuttavuuden arviointi. FinSoc arviointiraportteja  
3/2005. Stakesin sosiaalipalvelujen evaluaatioryhmä FinSoc. hyvät käytännöt.  
Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Stakes. Saatavissa  
<https://www.eura2007.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S12008>

Etelä-kymenlaakson kuntien turvallisuussuunnitelma. KYAMK:n internetsivut.  
<http://www.kyamk.fi/Ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4lle/Projektit/EK-ARTU/>  
[Viitattu 23.9.2013].

European Commission 2009. Employment, Social Affairs and Equal Opportu-  
nities. Fact sheet – 2010, the European Year for combating poverty and ex-  
clusion. Saatavissa: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=637>  
[Viitattu 30.9.2012].

Hallituksen Työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelma 2007. Valtioneu-  
vosto. Saatavissa: <http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/> [vii-  
tattu 30.9.2012].

Hassinen, J. (toim.) 2005 . Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä – näkökul-  
mia 2000-luvun työpajojen palveluihin. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hietaniemi, E. 2004 Aktivointia – elämänhallintaa - sosiaalista pääomaa. Työpoliittinen tutkimus 260. Työministeriö, Helsinki. Saatavissa:

[http://www.mol.fi/mol/fi/99\\_pdf/fi/06\\_tyoministerio/06\\_julkaisut/06\\_tutkimus/tpt260.pdf](http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt260.pdf) [Viitattu 25.2.2013]

Hinkka, T., Koivisto, J. & Haverinen, R. 2006. Kartoittava kirjallisuuskatsaus sosiaalisen kuntoutuksen työmuodoista ja niiden vaikutuksista. Stakesin raportteja 12 / 2006. Helsinki: Stakes.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. - 16. painos. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.

Hjerppe, R. & Räisänen, H. (toim.) 2004. Hyvinvointi ja työmarkkinoiden eriytyminen. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.

Hyvä tieteellinen käytäntö –ohje 2002. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavissa: [http://www.tenk.fi/hyva\\_tieteellinen\\_kaytanto/index.html](http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/index.html). [viitattu 10.10.2013].

Härkäpää, K. & Järvikoski, A. 2012: Huonokuuloisten henkilöiden työkokeilu työllistyvyyden näkökulmasta. Pro gradu. Lapin yliopisto. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77026/Kokko.Raija%26Br%C3%A4ysy.Helena.pdf?sequence=1> [Viitattu 15.9.2013]

Jerohin, M. 2012. Työpajakoulutuksen merkitys nuorten elämäkulussa. Pro gradu. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201202021115> [Viitattu 15.9.2013].

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, s. 3 – 9.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. 1.- 3. painos. Helsinki: WSOY.

Kairi, T., Nummelin, T & Teittinen, A. 2010. Työtoiminnan käytäntö ja kokemus. Kriittisiä arvioita kehitysvammaisille ja mielenterveyskuntoutujille järjestettävistä työtoiminnoista. Kehitysvammaliitto. Helsinki.

- Kalliopuska, M. 1998. Sosiaaliset taidot. Helsinki: Edita.
- Katainen, ensimmäinen hallitusohjelma 2011-.
- Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot: Juva: WS Bookwell.
- Kela-työvalmennus. Saatavissa:  
<http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/180608165207HL?OpenDocument>. [Viitattu 08.09.2012].
- Keltikangas - Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WS Bookwell Oy.
- Keltikangas - Järvinen L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kiviniemi, ensimmäinen hallitusohjelma 2010-2011.
- Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, s. 101 – 108.
- Kukkonen, T. 2009. Vastuun uusjako. Vajaakuntoisten työkyky ja työllistymisen yritysten näkökulmasta. Joensuun Yliopisto.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. Pro gradu 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede-lehti 1/1999, s. 3 – 12
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. Hoitotiede-lehti 1/2006, s. 37 - 45.
- Lampinen, P. 2009. ASKEL Foorumi 1.9.2009. Missä ovat asiakkaat välityömarkkinoilla. VATES -säätio. Saatavissa. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d213943a-373e-4f30-a3bf-d8b19ce3f3b8> [Viitattu 23.9.2013].
- Laiho, V., Hopponen, A., Latvala, T., Rämö, A-K. 2010. Erityisryhmien työkyky, työttömät ja vammaiset. Helsinki: Pellervon taloustutkimus PTT.
- Lehto M. 2011. Kaikki mukaan! Osatyökykyiset työmarkkinoilla. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistio 2011:5. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2011. Saatavissa:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2664824&name=DLFE-14646.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2664824&name=DLFE-14646.pdf) [Viitattu 25.02.2013]

Leino, E. 2007. Rehabsaurus – uhanalainen eläinlaji? Kuntoutus 4.

Lindgren, K-A. 2005. Tules, Tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Jyväskylä: Gummerus.

Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E.-L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet Porvoo: WSOY.

Manninen, P., Laine, V., Leino, T., Husman, K. & Mukula, K. 2007. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö. Teoksessa: Sosiaali- ja terveysministeriö Työterveyslaitos. Toim. Manninen, P. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö Työterveyslaitos.

Matikka, L. 1999. Elämänlaatu vammaispalvelujen tavoitteena. Teoksessa: Nouko-Juvonen, S. (toim.). Pyörätuolitango. Näkökulmia vammaisuuteen. Oy Edita Ab. Helsinki: 7–24.

Metsämuuronen, J. 2000. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Viro: Jaabes Ou.

Monimuotoinen työyhteisö. Osatyökykyinen työyhteisössä. Saatavissa: <http://www.takaisintoimeen.fi/monimuotoinen-tyoyhteiso>. [Viitattu 08.09.2012].

Nummelin, A. 2010. Työllisyysprojekti elämänhallinnan ja sosiaalisen tuen näkökulmasta: tapaustutkimus kolmannen sektorin yhteisösosiaalityöstä. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04478.pdf> [Viitattu 15.9.2013].

Nummelin, A. 2006. Kansalaistyö : Kolmannella sektorilla tehtävän työn vaikutukset työntekijöiden elämänhallintaan ja terveydentilaan. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00994.pdf> [Viitattu 20.9.2013].

Ollikainen, A.M. 2008. Marginaalin marginaalissa? Vammaiset ja osatyökykyiset henkilöt työllistämispalveluiden reunoilla. Vates - säätiö. Helsinki.

Ollikainen, M.T. 2009. Marginaalista marginaaliin. Työllistämispalvelut oppimisympäristönä. Vates - säätiö. Helsinki.

Pakarinen, T. & Roti, R. 1996. Ihminen toiminnallisessa ympäristössään. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Pihl, A. 2012. Kuntouttava työtoiminta voimaantumisen katalyyttinä. Lisensiaatin tutkimus. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201204201560>. [viitattu 20.9.2013]

Pirttimaa, R. 2003. Tuetun työllistymisen alkuvaiheet ja kehittyminen Suomessa. Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos, erityispedagogiikan yksikkö. Helsinki.

Raunio, K. 2006. syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Rissanen, P., Kallaranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. 2 p. Duodecim. Keuruu: Otava.

Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Helsinki: Tammi.

Saloviita, T., Pirttimaa, R. Surveying supported employment in Finland 2007.

Silvennoinen, P. 2007. Ikä, identiteetti ja ohjaava koulutus : ikääntyvät pitkäaikaistyöttömät oppimisyhteiskunnan haasteena. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-2849-0>. [Viitattu 25.9.2013].

Soininvaara, O. 2003. Vihreiden keskustelupaperi työllisyyden parantamiseksi. Saatavissa: [http://www.soininvaara.fi/vihreita\\_tyollisyysajatuksia\\_231003](http://www.soininvaara.fi/vihreita_tyollisyysajatuksia_231003) [viitattu 30.9.2012].

Sosiaalihuoltolaki 710/1982.

STM 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011:5. Saatavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2872962&name=DLFE-14649.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2872962&name=DLFE-14649.pdf). [Viitattu 19.8.2012].

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, s. 58 – 70.

Tampereen kaupunkiseudun työvoiman palvelukeskus. Työvalmennus. Saatavissa: <http://www.tyollisyysportti.fi/typ/palvelut/tyohonvalmennus/> [Viitattu 8.9.2012].

Tepsa, M. 2012. Työllisyysprojekti elämänhallinnan ja sosiaalisen tuen näkökulmasta. Pro gradu. Lapin yliopisto. Saatavissa: [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77133/Tepsa\\_Mervi.pdf?sequence=1](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77133/Tepsa_Mervi.pdf?sequence=1). [Viitattu 28.9.2013].

Tervo, S. 2012. Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista 17 - 29 - vuotiaan kainuulaisen nuoren elämässä. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201204031507>. [Viitattu 28.9.2013]

Träskelin, M. 2011. Kevan tutkimuksia 4/2011. Strategiat ja toimintamallit - osatyö-kykyisten työssä jatkaminen viidessä organisaatiossa. Saatavissa: <https://www.keva.fi/fi/julkaisut/Sivut/tutkimusjulkaisut.aspx?> [Viitattu 4.10.2012].

Työ ja elinkeinoministeriön julkaisu. Vammoista viis -tärkeintä on osaaminen. Saatavissa: [http://www.tem.fi/files/28006/WWW\\_vammaiset\\_vajaakuntoiset\\_kuntoutujat.pdf](http://www.tem.fi/files/28006/WWW_vammaiset_vajaakuntoiset_kuntoutujat.pdf). [Viitattu 8.9.2012].

Työ ja elinkeinotoimisto. Työharjoittelu ja työvalmennus. Saatavissa: [http://www.mol.fi/mol/fi/00\\_tyonhakijat/01\\_tyonhaku\\_suomessa/07\\_tyoharjoittelu\\_ja\\_tyoelamavalmennustuki/index.jsp](http://www.mol.fi/mol/fi/00_tyonhakijat/01_tyonhaku_suomessa/07_tyoharjoittelu_ja_tyoelamavalmennustuki/index.jsp) [Viitattu 08.09.2012].

Työ- ja elinkeinoministeriö 2009. Työ- ja elinkeinoministeriön tiedote 24.2.2009. Saatavissa: <http://www.tem.fi/> [viitattu 30.9.2012].

Työllistämistuet 2009. Kuntaliitto. Saatavissa: [http://www.kunnat.net/k\\_perussivu.asp?path=1;29;121;1440;101594](http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;121;1440;101594) [viitattu 30.9.2012].

Työvoimatutkimus 21.7.2009. Tilastokeskus. Saatavissa: <http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/index.html> (viitattu 30.9.2012).

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M.-L. & Meriläinen, S. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Marja Vaarama, Pasi.

Vanhasen ensimmäinen hallitusohjelma 2003 - 2007.

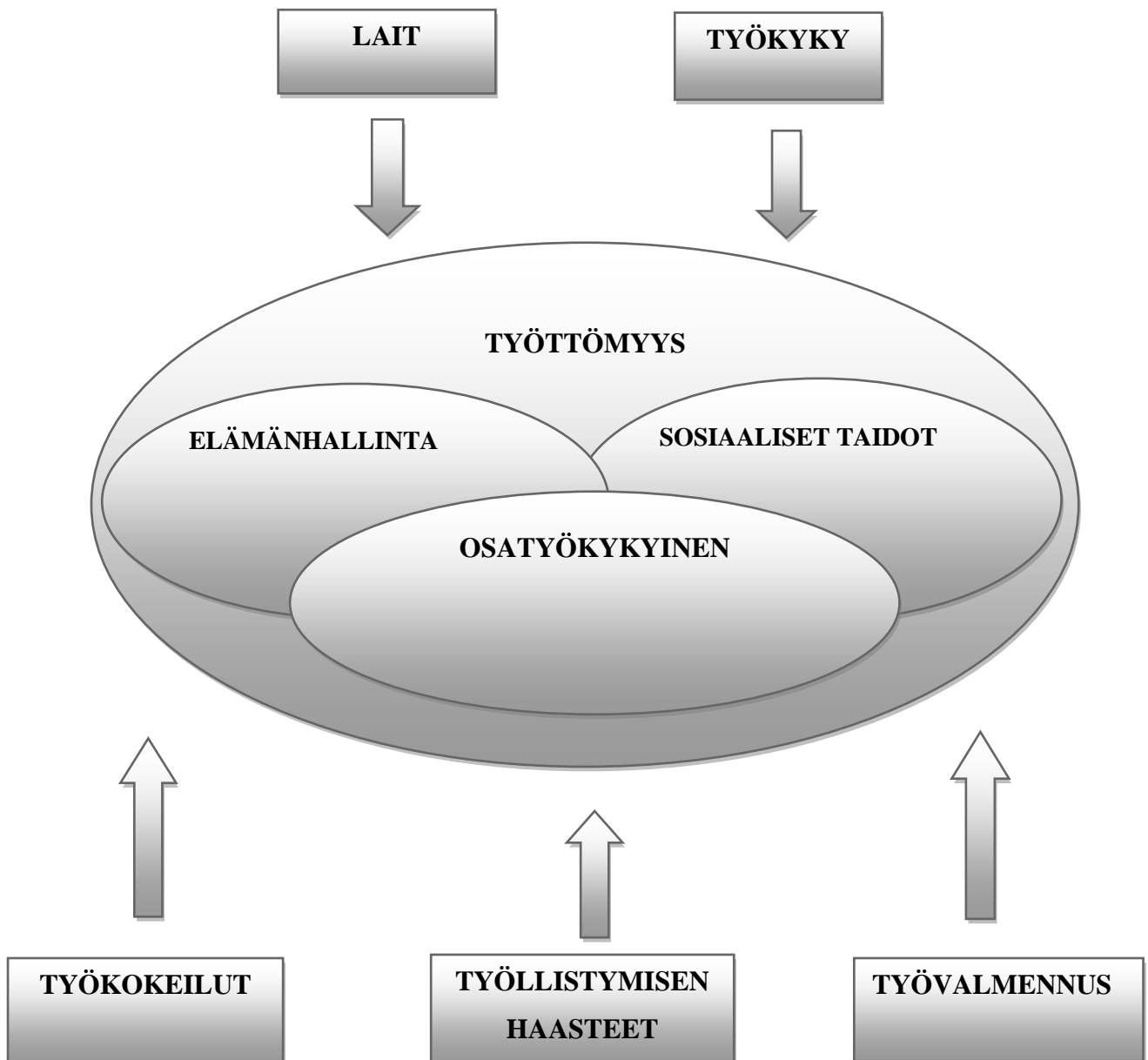
Vanhasen toinen hallitusohjelma 2007 - 2010.

Virjonen, K. 1994. Ammatillisen auttamistyön lähtökohtia. Hämeenlinna: Karisto.

YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskeva yleissopimus. 2006.

Saatavissa: <http://www.un.org/disabilities>. [Viitattu 14.5.2012].

## KÄSITEKARTTA TYÖN VAIKUTUKSESTA ELÄMÄNHALLINTAAN JA SOSIAALISIIN TAITOIHIN



## ENSIMMÄISEN TUTKIMUSKYSYMYKSEN ALKUPERÄISET JA PELKISTETYT ILMAISUT

Tekijä	Alkuperäiset ilmaisut	Pelkistetty ilmaisu
<p>(1.) Raija Pirttimaa Väitöskirja 2003: Tuetun työllistymisen alkuvaiheet ja kehittyminen Suomessa.</p>	<p>Työssä on saanut kokea olevansa tarpeellinen s.23.</p> <p>Vammaiseen työtoveriin suhtauduttiin hyvin ja tasa-arvoisesti s.23.</p> <p>Sosiaalisen arvostuksen ja yhteiskunnallisen vastuun kokemus s.23.</p> <p>Minäkäsityksen kehittyminen s.23.</p> <p>Tukitoimet auttavat työelämään myös pitkäaikais-työttömiä, vähän koulutusta saaneita ja nuoria, jotka eri syistä ovat vaarassa jäädä yhteiskunnan elämän ulkopuolelle s.26.</p> <p>Riippumattomuuden ja tasa-arvon kokemukset s.27.</p> <p>Minäkäsityksen kehittyminen s.27.</p> <p>Sosiaalinen osallistuminen myönteiseksi koettu piirre s.27.</p> <p>Tuetussa työssä olevat henkilöt ovat olleet tyytyväisiä työhönsä s.27.</p> <p>Usein miten ansiotaso on kohonnut s.27.</p>	<p>Työssä koettu tarpeellisuus s.23</p> <p>Koettu tasa-arvoisuus s.23</p> <p>Arvostuksen kokemus s.23</p> <p>Minäkuvan kehittyminen s.23</p> <p>Tehtävienhallinnan lisääntyminen s.26</p> <p>Tasa-arvon kokemukset s.27</p> <p>Minäkuvan kehitys s.27</p> <p>Myönteinen sosiaalinen vuorovaikutus s.27</p> <p>Tyytyväisyys työhön s.27</p> <p>Aineellinen hyvinvointi s.27</p>
<p>(2.) Ulla Aspvik. Väitöskirja 2003: Psykkisesti vammaantuneiden avoimien toimien kehittäminen ja merkitys osallistujien elämälähdelle.</p>	<p>Pyrkimisenä terveyteen, johon liittyy jaksaminen, fyysinen terveys s.68.</p> <p>Itsestä huolehtiminen s.68</p> <p>Hyvä olo tarkoitti kykyä nauttia elämästä, elämistä aidosti, kiitollista mieltä, onnellisuutta s.68.</p> <p>Muiden kanssa yhdessä oloa s.68</p> <p>Pyrkimisenä terveyteen, johon liittyy jaksaminen, fyysinen terveys, itsestä huolehtiminen s.68.</p> <p>Hyvä olo tarkoitti kykyä nauttia elämästä, elämistä aidosti, kiitollista mieltä, onnellisuutta s.68.</p> <p>Muiden kanssa yhdessä oloa s.68</p> <p>Sisältöä elämään, rytmitti arkea s.70</p> <p>Mahdollisti kuntoutumisen s.70.</p>	<p>Terveyden koheneminen s.68</p> <p>Itsestä huolehtimisen lisääntyminen s.68</p> <p>Koettu hyvinvointi s.68</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen s.68</p> <p>Jaksaminen ja fyysinen terveys s.68</p> <p>Itse koettu hyvinvointi s.68</p> <p>Yhdessä oloa s.68</p> <p>Arjen rytmin lisääntyminen s.70</p> <p>Toimintakyvyn koheneminen s.70</p>

	<p>Ankkuroi työyhteisön jäsenyyteen ja osoittautui keskeiseksi ja merkittäväksi elämänlaadun osatekijäksi s.70.</p> <p>Siellä he saivat työkokemusta tulevaisuutta varten s.70</p> <p>Kokivat tulevansa hyväksytyiksi s.70.</p> <p>Työyhteisö koettiin solidaariseksi s.70.</p> <p>Sisältöä elämään, rytmitti arkea, mahdollisti kuntoutumisen ja ankkuroi työyhteisön jäsenyyteen s.70.</p> <p>Osoittautui keskeiseksi ja merkittäväksi elämänlaadun osatekijäksi s.70.</p> <p>Työryhmän myönteinen ilmapiiri ja jäseneksi hyväksyminen s.70.</p> <p>Työtehtävien hallinnan lisääntymistä s.79</p> <p>Vastuun kantoa sekä itsetunnon ja aikuisen roolin vahvistumista s.79.</p> <p>Työ oli haastateltujen mukaan tavallista, oikeaa työtä, joka avasi oven työelämään s.79.</p> <p>Mahdollisesti vaativamman työn kokeilun s.79.</p> <p>Yhteisön avoimuus ja suvaitsevaisuus s.79.</p> <p>Turvallinen oppimisympäristö s.79.</p> <p>Psykkisen sairauden oireiden vähentyminen ja hallinta s.80.</p> <p>He pärjäivät arjessa suhteellisen itsenäisesti s.81.</p> <p>Työ osoittautui keskeiseksi elämänlaatua ajatellen s.81.</p> <p>Työsalin asiakkaat kokivat terveyttä ja hyvää oloa s.81</p> <p>Uskaltautuivat puhumaan avoimesti työpaikastaan ja psyykkisistä vaikeuksistaan s.88.</p> <p>Siirtyminen työsalityöskentelystä avotyötoimintaan edistää voimaantumista s.88.</p> <p>Työsalilla työskentely antoi elämälle merkityksen s.89.</p> <p>Se tarkoittaa myös itsetuntoa, aikuiseksi tulemistä, vapautta s.89</p> <p>Tasa-arvoa, rohkeutta s.89</p>	<p>Osallisuus työyhteisössä lisääntynyt s.70</p> <p>Työkokemusten lisääntymistä s.70</p> <p>Arvostuksen kokemus s.70</p> <p>Tasa-arvoisuus s.70</p> <p>Rytmitti arkea ja ankkuroi työyhteisön jäseneksi s.70</p> <p>Koettu elämänlaadun hyvinvointi s.70</p> <p>Hyväksytyksi tuleminen s.70</p> <p>Tehtävien hallinnan kasvua s.79</p> <p>Myönteisen minäkuvan vahvistuminen s.79</p> <p>Tulevaisuuden näkymien kasvaminen s.79</p> <p>Työtaitojen kehittyminen s.79</p> <p>Tasa-arvon kehittyminen s.79</p> <p>Turvallisuuden tunne s.79</p> <p>Terveydentilan koheneminen s.80</p> <p>Arjen toimintakyvyn kasvu s.81</p> <p>Kohensi elämänlaatua s.81</p> <p>Koettu hyvä terveydentila s.81</p> <p>Avoimuus puhua itsestä lisääntynyt s.88</p> <p>Itsetunnon edistymistä s.88</p> <p>Antoi elämälle sisältöä s.89</p> <p>Itsetunnon ja aikuisen roolin vahvistuminen s.89</p> <p>Tasa-arvon kehitys s.89</p>
--	---	--

	<p>Se tarkoitti työpaikkaa, joka sai lähtemään kotoa ja paikkaa johon mennä s.89</p> <p>Haasteena ase merkitsi oven avautumista työelämään s.89.</p> <p>Osallistuminen lisäsi valitsemisen mahdollisuuksia s.89.</p> <p>Yhdenvertaisuuden tunne ja yhteistyö s.89.</p>	<p>Arjen rytmittäminen arkeen s.89</p> <p>Tulevaisuuden näkymien lisääntyminen s.89</p> <p>Valinnan mahdollisuuksien lisääntyminen s.89</p> <p>Koettu tasa-arvoisuus s.89</p>
<p>(3.) Nummelin Aki. Pro gradu 2006: Kansalais-työ : Kolmannella sektorilla tehtävän työn vaikutukset työntekijöiden elämähallintaan ja tervettiin.</p>	<p>Työhön kolmannelle sektorille päässeen yksilön koettu terveys paranee s.38.</p> <p>Työ parantaa yksilön elämähallintaa ja elämän koettua mielekkyyttä s.38.</p> <p>Terveystila oli muuttunut erittäin myönteiseen suuntaan s.38.</p> <p>Elämän mielekkyys on muuttunut selkeästi tai hieman parempaan suuntaan s.41.</p> <p>Koki taloustilanteensa kohentuneen s.42.</p> <p>Elämän koettu mielekkyys on parantunut s.57.</p> <p>Yhdistystyön koettu tärkeys parantaa koettua terveydentilaa s.59.</p> <p>Kansalaistyössä olevien taloudellinen tilanne on parempi s.63.</p> <p>Ystävien ja tuttavien määrä selkeästi kasvanut s.66.</p> <p>Arkirutiinien toimittaminen on helpottunut s.66.</p> <p>Ihmissuhteiden hoito on kasvanut s.66.</p> <p>Työ luo hyvinvointia s.66</p> <p>Työ selkeyttää ja säännöllistää ihmisen elämää s.66.</p> <p>Luodaan uusia ihmissuhteita, ylläpidetään niitä s.66.</p> <p>Työ saa elämän mielekkyyden ja terveydentilan tunteen paranemaan.s.66.</p> <p>Lisäksi työ selkeyttää ja säännöllistää ihmisen elämää s.66</p> <p>Luodaan uusia ihmissuhteita, ylläpidetään nii.s.66.</p>	<p>Terveystilan paraneminen s.38</p> <p>Elämähallinnan koheneminen s.38</p> <p>Terveystilan koheneminen s.38</p> <p>Elämän sisältö parempaa s.41</p> <p>Taloudellinen tila kohentunut s.41</p> <p>Elämän mielekkyys kohentunut s.57</p> <p>Kokemus terveydestä parantunut s.59</p> <p>Taloudellinen tila parantunut s.63</p> <p>Sosiaalinen verkosto kasvanut s.66</p> <p>Arjen toimintakyky helpottunut s.66</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt s.66</p> <p>Koettu hyvinvointi s.66</p> <p>Arjen rytmillisyyttä selkeytynyt s.66</p> <p>Uusia ihmissuhteita s.66</p> <p>Elämän mielekkyyden ja terveyden paraneminen s.66</p> <p>Selkeyttää ja säännöllistää elämää s.66</p> <p>Työn avulla luodaan ihmissuhteita s.66</p>

<p>(4.) Aki Nummelin. Pro gradu 2010: Työllisyysprojekti elämäntalouden ja sosiaalisen tuen näkökulmasta : tapauksena kolmannen sektorin yhteisösozialiteettiä.</p>	<p>Ystävien ja tuttujen määrä on selkeästi kasvanut s.28</p> <p>Työn kautta sosiaalisten kontaktien määrä on kasvanut s.28.</p> <p>Elämään on tullut työn kautta säännöllisyyttä s.28.</p> <p>Halu vaikuttaa yhteisiin asioihin on lisääntynyt s.28.</p> <p>Rasituksen/stressin sietokyky on kehittynyt s.28.</p> <p>Läheisten ja luotettavien ihmisten lukumäärä on kasvanut s.28.</p> <p>Ihmissuhteiden hoito on parantunut s.28.</p> <p>Työllistettyjen elämäntalouden kehittyminen s.51.</p> <p>On näkynyt muun muassa koetun terveydentilan ja tulevaisuuden näköalojen paranemisena s.51.</p> <p>Työllistettyjen kokemus omasta terveydentilasta on parantunut. s.55</p> <p>Elämä on tullut säännöllisemmäksi s.55.</p> <p>Näkee paljon ihmisiä ja pääsee juttelemaan s.55.</p> <p>Olen paljon virkeämpi s.55.</p> <p>Mielenterveys on niin korkealla s.55.</p> <p>Jotenkin tuntuu, että on paremmassa kunnossa s.56</p> <p>Mielenterveys on pysynyt, enkä ole masentunut s.56.</p> <p>Olen pirteämpi, huomattavasti iloisempi, kun on sisältöä päivässä s.56.</p> <p>Olen myös pyrkinyt syömään terveellisemmin s.56.</p> <p>Elämään on tullut säännöllisyyttä, kun on jotain tekemistä. s.57.</p> <p>Lisäksi näkee ihmisiä ja ystäviäkin on tullut lisää s.57.</p> <p>Elämä koetaan ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmäksi s.57.</p> <p>Mielenterveys on noussut korkealle s.57.</p> <p>On johtanut muun muassa liikuntaharrastuksen lisääntymiseen s.57.</p>	<p>Sosiaalinen verkosto lisääntynyt s.28</p> <p>Työn kautta sosiaalisten kontaktien määrä on kasvanut s.28.</p> <p>Elämän säännöllisyys s.28</p> <p>Halu vaikuttaa lisääntynyt s.28</p> <p>Rasituksen sietokyky kohentunut s.28</p> <p>Ystäviä tullut lisää s.28</p> <p>Hoito lisääntynyt ihmissuhteissa s.28</p> <p>Elämäntalouden kehittyminen s.51</p> <p>Terveydentilan ja tulevaisuuden näkymät paremmat s.51</p> <p>Kokemus terveydestä parantunut s.55</p> <p>Arjen säännöllisyys s.55</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt s.55</p> <p>Vireys lisääntynyt s.55</p> <p>Mielenterveys hyvä s.55</p> <p>Paremmassa kunnossa s.56</p> <p>Koettu hyvä mielenterveys s.56</p> <p>Mieliala kohentunut s.56</p> <p>Terveelliset ruokailut s.56</p> <p>Elämän säännöllisyys s.57</p> <p>Sosiaalisen suhteet lisääntyneet s.57</p> <p>Elämän tarkoituksenmukaisuus lisääntynyt s.57</p> <p>Mielenterveyden koheneminen s.57</p> <p>Liikunnan lisääntyminen s.57</p>
---	---	--

	<p>Mua helpottaa se, kun mää saan vaan jutella ja ne vaan kuuntelee s.57.</p> <p>Henkinen tuki tulee työpaikalla esille s.58.</p> <p>Työpaikalla voi syntyä ystävyyssuhteita s.58.</p> <p>Heidän itsearvostuksensa on kohonnut. s.60.</p> <p>On jotain, minkä takia herätä aamulla ja lähteä kämpästä s.60.</p> <p>Työssä ollessa itsearvostus on vahvempi s.61.</p> <p>Tulee hyvä mieli, että tekee työtä ja sitä arvostetaan s.62.</p> <p>On mahdollisuus olla toisten ihmisten kanssa tekemisissä s.63.</p> <p>Kyllä tässä on rahaa riittänyt säästöönkin s.64.</p> <p>Pystynyt hankkimaan muun muassa välttämättömyystavaroita s.64.</p> <p>On itsetunto kohonnut ja häpeän sekä nöyryytyksen tunteet ovat vähentyneet. s.64.</p> <p>Pääsee lähemmäksi yhteiskunnassa normaalina pidettyä elintaso s.65.</p> <p>Työllistetyt kokevat siis saaneensa opastusta työtehtävissä, mikä on edesauttanut heidän kykyään hallita työtään s.66.</p> <p>Kokevat olevansa työssä ollessaan virkeämpiä s.71</p> <p>Henkinen tuki toteutuu ensisijaisesti vertaistuen kautta s.71.</p> <p>Lisäksi he näyttävät saaneen voimavaroja s.71</p> <p>Työllistettyjen hyvinvoinnin kehittymiselle näyttävät ilmaantuvan sosiaalisen tuen eri osatekijät: henkinen tuki, arvostustuki, aineellinen tuki ja tietotuki. s.71</p> <p>Työllä on työllistetyille yhteiskunnallinen, itsearvostusta kohottava merkitys. Työtehtävien tärkeäksi kokeminen nostaa itsearvostusta. s.71.</p> <p>Työllä on työllistetyille yhteiskunnallinen, itsearvostusta kohottava merkitys s.72.</p> <p>Työtehtävien tärkeäksi kokeminen nostaa itsearvostusta s.72.</p> <p>Lisäntyneiden tulojen myötä työllistetyt kokevat olevansa vapaampia tekemään valintoja elämässään ja suunnittelemaan myös tulevaisuuttaan s.72</p>	<p>Sosiaalinen kanssakäyminen ja kuuntelu s.57</p> <p>Saa henkistä tukea s.58</p> <p>Syntyy uusia ystävyyssuhteita s.58</p> <p>Itsearvostuksen lisääntyminen s.60</p> <p>Kiintopiste arkeen s.60</p> <p>Itsearvostuksen lisääntyminen s.61</p> <p>Hyvää mieltä ja arvostusta s.62</p> <p>Toisten kanssa tekemisessä s.63</p> <p>Rahaa jäänyt säästöön s.64</p> <p>Taloudellinen tila parantunut s.64</p> <p>Itsetunnon koheneminen s.64</p> <p>Elintaso kasvanut s.65</p> <p>Työn hallinta lisääntynyt s.66</p> <p>Virkeys lisääntynyt s.71</p> <p>Henkinen tuki vertaistukea kautta s.71</p> <p>Voimavarat kasvaneet s.71</p> <p>Henkinen tuki ja arvostus lisääntyneet s.71</p> <p>Itsearvostus lisääntynyt s.71</p> <p>Itsearvostuksen kohoaminen s.72</p> <p>Nostaa itsearvostusta s.72</p> <p>Valintojen vapaus lisääntynyt s.72</p>
--	--	---

<p>(5.) Silvennoinen Piia. Väitöskirja 2007: Ikä, identiteetti ja ohjaava koulutus : ikään-tyvät pitkäaikais-työttömät oppi-misyhteiskunnan haasteena.</p>	<p>Vertaistuki koettiin kaikkein tärkeimmäksi ohjauksen muodoksi s.57</p> <p>Ohjaus on keskeinen myöhäismodernin minäprjektin tuottaja ja ylläpitäjä s.59</p> <p>Projektin keinoin luodaan yksilön elämään jatkuvuutta s.65</p> <p>Työ lisää yksilön itseluottamusta s.103.</p> <p>Työelämässä toimiminen on ikääntyvien pitkäaikaistyöttömien elämässä elämänhallintaa lisäävä s.130.</p> <p>Keskeistä on työn pyhyys itsessään, ja he jäsentävät itseään työn kautta s.130</p> <p>Näin se lisää heidän elämänhallintaansa ja antaa tunteen toimijuudesta s.130.</p> <p>Syrjäytyneiden itsetunnolle työllä on positiivinen vaikutus s.130.</p> <p>Koulutus antaa mahdollisuuden päästä kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin ympyröihin s.134.</p> <p>Tukityöllistämisaikoina kertyneet kokemukset muodostui parhaimmillaan itsetuntoa eheyttäväksi s.135.</p> <p>Se on eräs elämänhallintaa ylläpitävä tekijä s.135.</p> <p>Ohjeistavaa ohjausta tarvittaisiin erityisesti tukemaan työttömän identiteettiä s.203</p> <p>Työn merkityksestä kiteytyy käsitykseen koulutus välineenä, työ elämän sisältönä s.204</p> <p>Haastateltavien elämässä elämänpoliittiset valinnat ovatkin enemmänkin elämäntaidollisia arjen selviytymiskeinoja s.204</p> <p>Työn nuorentavat vaikutukset liittyvät sen tarjoamiin sosiaalisiin suhteisiin s.206.</p> <p>Työ pakottaa ottamaan mittaa itsestään ja pitämään huolta kunnosta ja ulkonäöstä s.206.</p>	<p>Vertaistuki tärkeä s.57</p> <p>Ohjaus tärkeä minäkuvan kehittymiseen s.59</p> <p>Elämään jatkuvuutta s.65</p> <p>Lisää itseluottamusta s.103</p> <p>Lisää elämänhallintaa s.130</p> <p>Työ jäsentää tekijäänsä s.130</p> <p>Lisää elämänhallintaa s.130</p> <p>Työ kehittää itsetuntoa s.130</p> <p>Sosiaalinen verkosto kasvaa s.134</p> <p>Itsetuntoa eheyttävä s.135</p> <p>Ylläpitää elämänhallintaa s.135</p> <p>Tukee identiteettiä s.203</p> <p>Työ elämän sisältönä s.204</p> <p>Lisää arjen selviytymiskeinoja s.204</p> <p>Työ tarjoaa sosiaalisia suhteita s.206</p> <p>Itsestä hoitaminen lisääntyy s.206</p>
<p>(6.) Mervi Tepsa. Pro gradu 2012: Työllisyysprojekti elämänhallinnan ja sosiaalisen tuen näkökulmasta : tapaustutkimus kolmannen sektorin yhteisöosiaalityöstä. Lapin yliopisto.</p>	<p>Työ merkitsee haastateltaville toimeentuloa s.38.</p> <p>Tietojen ja taitojen käyttämistä sekä oppimista s.38.</p> <p>Ajan rytmittymistä s.38.</p> <p>Osallisuutta työyhteisöön s.38.</p> <p>Tasavertaista yhteiskunnan jäsenyyttä s.38.</p> <p>Työ lisää hyvinvointia, taloudellista turvallisuutta s.38.</p>	<p>Toimeentuloa s.38</p> <p>Taitojen ja toimintakyvyn kasvu s38</p> <p>Arkeen rytmiä s38</p> <p>Osallisuutta yhteisössä s.38</p> <p>Tasavertaisuutta s.38</p> <p>Lisää taloudellista turvallisuutta s38</p>

	<p>Sosiaalista tukea ja mielenvirkeyttä s.38.</p> <p>Sekä jäsentää aikaa s.38.</p> <p>Työ rikastaa jollain tavalla kaikkien tässä tutkimuksessa haastateltujen elämää s.38.</p> <p>Se merkitsee toimeen tuloa, että on vähän enempi pelivaraa, pelimerkkejä, pystyy niinkö harrastaa ja elää s.39.</p> <p>Joka penniä ei tarvi miettiä, miten tulee toimeen, maksaa vuokrat s.39.</p> <p>Vastauksissa korostui työn sosiaalinen merkitys s.39.</p> <p>Korostivat työn kuuluvan heidän normaaliksi koettuun arkeen ja elämäntapaan s.39.</p> <p>Työyhteisö on heille keskeinen sosiaalisen toiminnan areena s.39.</p> <p>Tärkeä asia oli työyhteisöstä saatava toisten ihmisten seura s.39.</p> <p>Työyhteisö kasvattaa sosiaalista verkostoa s.39.</p> <p>Yksilö kaipaa jotain ”meidän porukkaa”, johon saa kuulua s.39.</p> <p>Arvostuksen saaminen työyhteisön jäseniltä ja asiakkailta on haastateltaville tärkeää s.39.</p> <p>Oma yhteisö oli tärkeä sosiaalinen verkosto, vireys pysyy paremmin yllä, kun on työtä s.39.</p> <p>Työn aikaa jäsentävä merkitys oli erittäin tärkeää s.39.</p> <p>Työ lisää aktiivisuutta myös muilla elämänalueilla s.39.</p> <p>Tukee elämänhallinnan tunnetta s.39.</p> <p>Korosti työssä viihtymisen lisäävän turvallisuuden tunnetta s.39.</p> <p>Tulevaisuuden suunnittelu on työlliselle helpompaa, mikä myös lisää elämänhallinnan tunnetta s.39.</p> <p>Tärkeänä pidettiin hankkeesta muodostunutta vertaisverkostoa s.60.</p> <p>Saatu yksilöllinen tuki oli joillekin erittäin tärkeä s.61.</p> <p>Haastateltavat kokivat lähinnä vahvistuneensa s.65.</p>	<p>Sosiaalista tukea s.38</p> <p>Rytmittää päivää s.38</p> <p>Rikastuttaa elämää s.38</p> <p>Lisääntyvää toimeentuloa s.39</p> <p>Lisää rahallista toimeentuloa s.39</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen s.39</p> <p>Normaali arkirytmii s.39</p> <p>Sosiaalista kanssakäymistä s.39</p> <p>Työyhteisön seura s.39</p> <p>Sosiaalinen verkosto lisääntyä s.39</p> <p>Yhteenkuuluvuus s.39</p> <p>Arvostuksen kokemus s.39</p> <p>Tärkeä sosiaalinen verkosto s.39</p> <p>Antaa rytmiä päivään s.39</p> <p>Lisää aktiivisuutta s.39</p> <p>Tukee elämän hallintaa s.39</p> <p>Lisää turvallisuuden tunnetta s.</p> <p>Elämänhallinnan lisääntyminen s.39</p> <p>Vertaistuen tärkeys s.60</p> <p>Tuen saaminen s.61</p> <p>Elämänhallinta vahvistunut s.65</p>
--	---	--

	<p>Itsevarmuuteen ja luottamuksen vahvistumiseen s.65.</p> <p>Työpaikalta saatu tai koettu tuki, kannustus, työssä pärjääminen ja siitä saatu palaute s.65.</p> <p>Työstä selviytyminen lisää rohkeutta kohdata aina uusia asioita s.65.</p> <p>Tulevaisuudesta selviytymisen usko vahvistuu s.66.</p> <p>Tehty työ lisää haastateltavien kokemuksen mukaan heidän henkisiä voimavaroja s.66.</p> <p>Onnistuminen ja selviytyminen sekä työn arvostus lisäävät uskoa itseensä s.66.</p> <p>Mieliala on tasaisempi s.66.</p> <p>Työ lisää kaikkien haastateltavien sosiaalisten suhteiden määrää s.66.</p> <p>Taloudellisen tilanteen kohentuminen s.66.</p> <p>Päivärytmin selkiytyminen s.66.</p> <p>Uusien työtehtävien oppiminen s.66.</p> <p>Tekeminen kuitenkin lisää hyvinvointia s.70.</p> <p>Tuo virikkeitä ja sisältöä elämääns.70.</p> <p>Jatkuvuuden ja eheyden tunteet ovat identiteetille merkityksellisiä s.70.</p> <p>Työn tekeminen tukee yksilön voimavaroja ja hyvinvointia s.70.</p>	<p>Itseluottamuksen lisääntyminen s.65</p> <p>Tuki ja positiivinen palaute s.65</p> <p>Rohkeus kohdata uusia asioita s.65</p> <p>Usko tulevaisuuteen kohentunut s.66</p> <p>Lisää henkisiä voimavaroja s.66</p> <p>Onnistumisen ja arvostuksen kokemuksia s.66</p> <p>Hyvä mieliala s.66</p> <p>Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy s.66</p> <p>Aineellisen hyvinvointi s.66</p> <p>Päivän rytmittäjä s.66</p> <p>Uuden oppimista s.70</p> <p>Koettu hyvinvointi s.70</p> <p>Sisältöä elämään s.70</p> <p>Identiteetin kehitys s.70</p> <p>Omien voimavarojen tukeminen s.70</p>
<p>(7.) Jerohin Minna. Pro gradu 2012: Työpajakoulutuksen merkitys nuorten elämäntilanteissa.</p>	<p>Työpajan ilmapiiri koetaan sen sijaan rentona, hyvänä ja turvallisena s.87.</p> <p>Hyväksyvää yhteisöllistä kokemusta s.88.</p> <p>Tukea ja kannustusta osakseen s.88.</p> <p>Saman arvoinen toisten ihmisten kanssa s.90.</p> <p>Työpajakoulutuksen aikana nuoren omanarvontunto on lisääntynyt s.90.</p> <p>Hyväksytään omana itsenään, on voimaannuttava s.90</p> <p>Merkityksellinen myös persoonallisuuden kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin s.90.</p> <p>Tämä on tullut mahdolliseksi itsetuntemuksen lisääntymisen kautta s.90.</p>	<p>Lisää turvallisuuden tunnetta s.87</p> <p>Hyväksytyksi tuleminen tunne s.88</p> <p>Saanut tukea s.88</p> <p>Tasa-arvoisuuden kokemus s.90</p> <p>Omanarvon tunne lisääntynyt s.90</p> <p>Hyväksyvä ilmapiiri s.90</p> <p>Psyykinen hyvinvointi s.90</p> <p>Itsetuntemuksen lisääntyminen s.90</p>

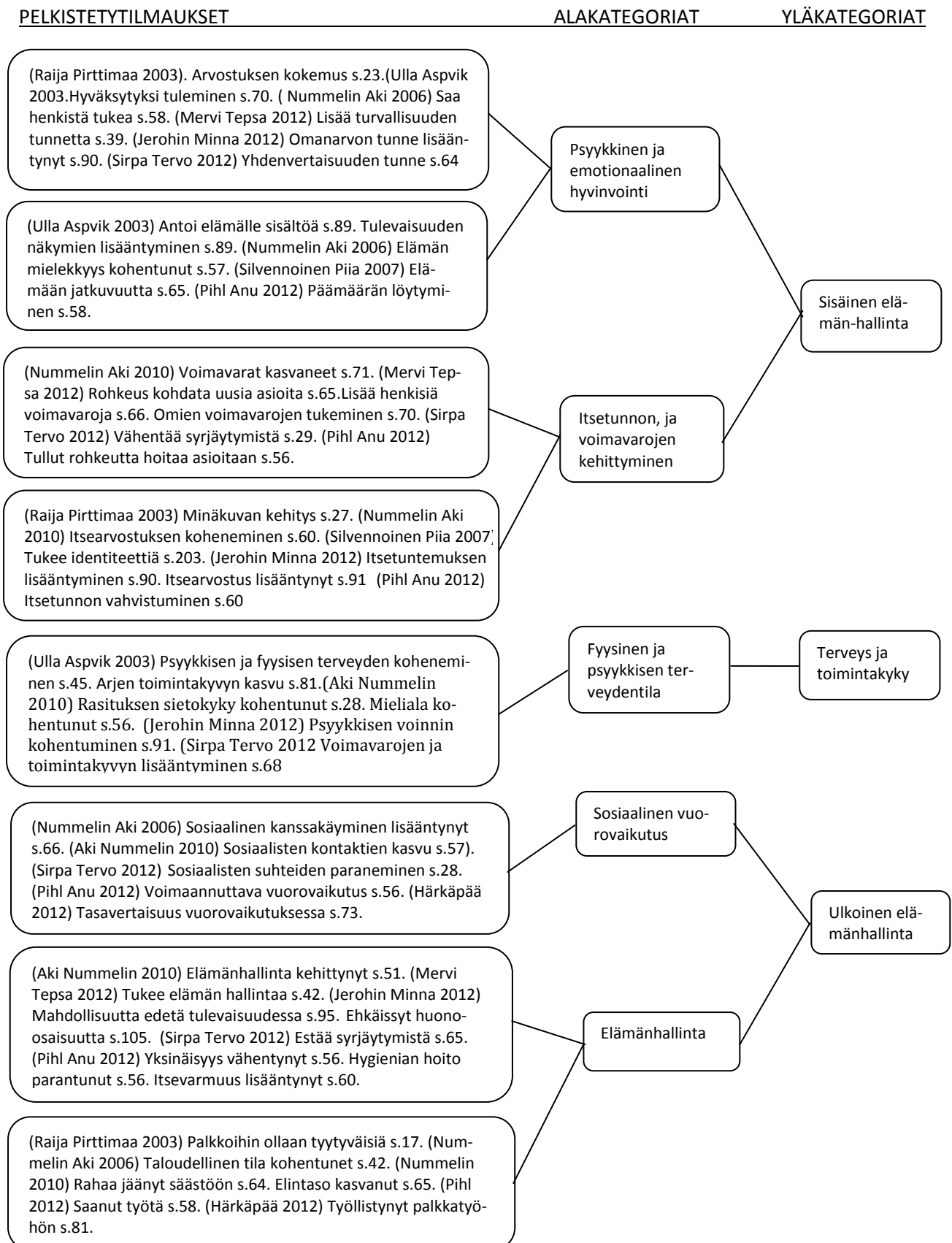
	<p>Tällä oivalluksella saattaa olla suuri merkitys psyykkisen hyvinvoinnin kannalta s.91.</p> <p>Tämä konkretisoituu nuoren kehityksessä sekä psyykkisen hyvinvoinnin kohentumisena s.91.</p> <p>Arvostaa itseään työpajakoulutuksen aikana s.91.</p> <p>Nuori sai elämäänsä muuta sisältöä s.92.</p> <p>Työpajakoulutuksen aikana nuoren motivaatio päihteettömään elämään on vahvistunut s.92.</p> <p>Työpajakoulutus on vaikuttanut välillisesti myös nuorten sosiaalisiin suhteisiin s.94</p> <p>Työpajakoulutukseen osallistuminen on ollut rakenteellinen mahdollisuus, joka on nuorten elämässä merkinnyt mahdollisuutta edetä opinnoissa s.95.</p> <p>Työn tekeminen on merkinnyt paluuta yhteiskunnan valtavirtaan s.98.</p> <p>Osaamisen ja pärjäämisen kokemuksia s.99</p> <p>Sosiaalisella vertaisryhmällä on merkittävä vaikutus nuorten päihteiden käyttöön ja koulumotivaatioon s.100.</p> <p>Työpajakoulutuksen aikana nuorten itsetunto, omanarvon tunto, itseluottamus sekä itsetuntemus ovat kehittyneet myönteisesti s.105.</p> <p>On ehkäissyt huono-osaisuuden syvenemisen s.105.</p> <p>Työpajalla on kyetty tukemaan nuorten selviytymistä ja elämänhallintaa s.105</p> <p>Työpajan yhteisöllisen ilmapiirin voimaannuttava vaikutus s.106.</p>	<p>Positiivinen merkitys psyykkiseen vointiin s.91</p> <p>Psyykkisen voinnin kohentuminen s.91</p> <p>Itsearvostus lisääntynyt s.91</p> <p>Elämään sisältöä s.92</p> <p>Päihteetön elämä vahvistunut s.92</p> <p>Vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin s.94</p> <p>Mahdollisuutta edetä tulevaisuudessa s.95</p> <p>Paluuta yhteiskunnan valtavirtaan s.98</p> <p>Osaamisen kokemuksia s.99</p> <p>Vertaisryhmän positiivinen kokemus s.100</p> <p>Itsetunnon ja luottamuksen kehittyminen s.105</p> <p>Ehkäissyt huono-osaisuutta s.105</p> <p>Tukee elämänhallintaa s.105</p> <p>Voimaannuttava vaikutus s.106</p>
<p>(8.) Sirpa Tervo. Pro gradu 2012: Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista 17-29 -vuotiaan kainuulaisen nuoren elämässä.</p>	<p>Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen tukee kuntoutumista, koska sen kautta voidaan ylläpitää arkirytmijä s.45.</p> <p>Kotona yksin oleminen on nuorelle vakava uhka syrjäytymiselle s.45.</p> <p>Työelämätaitojen ja ammatillisten valmiuksien ylläpitäminen ja edistäminen s.45.</p> <p>Tavoitteena on ensisijaisesti elämäntilanteen hallintaan saaminen s.46.</p> <p>Nuorten mielestä kuntouttavan työtoiminnan yksi tärkeä vaikutus oli arkirytmien saaminen elämään s.58</p> <p>Nuoret kokivat myös itsensä toteuttamisen arvokkaana kokemuksena s.59.</p>	<p>Tukee arkirytmijä s.45</p> <p>Ehkäisee syrjäytymistä s.45</p> <p>Edistää työelämän taitoja s.45</p> <p>Elämänhallinnan saaminen s.46</p> <p>Arkirytmien saaminen s.58</p> <p>Itsensä toteuttamisen kokemuksia s.59</p>

	<p>Omien taitojen näkeminen oli tärkeää s.59.</p> <p>Nuoret arvostivat kuntouttavasta työtoiminnasta maksettavaa yhdeksän euron korvausta s.60.</p> <p>Tärkeä alku tilanteessa, jossa ollaan palaamassa työelämään s.61</p> <p>Työtoimintaan osallistuminen on hyvä mahdollisuus kokeilla alan työtehtäviä s.62.</p> <p>Mahdollisuus päästä työelämään tai koulutukseen kiinni s.62.</p> <p>Työyhteisön tuen merkitys kuuluu sekä arkeen ja yksilön hyvinvointiin s.63.</p> <p>Kuulua johonkin työyhteisöön ja jutella toisten ihmisten kanssa s. 63.</p> <p>Pystyy olemaan oma itsensä s.64.</p> <p>Yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta s.64.</p> <p>Saivat vertaistukea toisiltaan s.64.</p> <p>Työyhteisöön kuuluminen integroi nuorta yhteiskuntaan s.65.</p> <p>Estää nuoren syrjäytymistä s.65.</p> <p>Työtoiminnan muita vaikutuksia olivat kokonaistilanteen selkiytyminen s.65.</p> <p>Itsetunnon parantuminen s.65.</p> <p>Työyhteisön tuen merkitys yksilön hyvinvoinnille s.67.</p> <p>Työpajat on hyvä vaihtoehto nuorille, jotka tarvitsevat tukea voimavarojensa ja toimintakykynsä kasvattamiseen s.68</p>	<p>Myönteisiä kokemuksia s.59</p> <p>Saatu rahallinen korvaus s.60</p> <p>Alku työelämään palaamiselle s.61</p> <p>Mahdollisuus kokeilla työtehtäviä s.62</p> <p>Mahdollisuus päästä työelämään s.62</p> <p>Työyhteisön merkitys hyvinvointiin s.63</p> <p>Kuulua sosiaaliseen yhteisöön s.63</p> <p>Voi olla oma itsensä s.64</p> <p>Yhdenvertaisuuden tunne s.64</p> <p>Tasavertaista tukea s.64</p> <p>Integroi yhteiskuntaan s.65</p> <p>Estää syrjäytymistä s.65</p> <p>Elämäntilanteen selkeytyminen s.65</p> <p>Itsetunnon koheneminen s65</p> <p>Työyhteisön tuki s.67</p> <p>Voimavarojen ja toimintakyvyn lisääntyminen s.68</p>
<p>(9.) Pihl Anu. Licensiaatin tutkimus 2012: Kuntouttava työtoiminta voimaantumisen katalyyttinä.</p>	<p>Työympäristö ja –yhteisö on harjaannuttanut sosiaalisia taitoja ja tämän myötä asiakkaalle tullut rohkeutta hoitaa asioitaan s.56.</p> <p>Merkityksellistä kuntouttavassa työtoiminnassa se, että he olivat päässeet ihmisten ilmoille, hyvään työporukkaan s.56.</p> <p>Työtoiminnan myötä koettu yksinäisyys väheni s.56.</p> <p>Kuntouttava työtoiminta oli monelle väylä päästä sellaisiin vuorovaikutuksen tilanteisiin, joissa voimaantuminen voi alkaa s.56.</p> <p>Myönteinen ulkoinen muutos olemuksessa, henkilökohtainen hygienia s.56.</p>	<p>Tullut rohkeutta hoitaa asioitaan s.56</p> <p>Päässeet hyvään työporukkaan s.56</p> <p>Yksinäisyys vähentynyt s.56</p> <p>Voimaannuttava vuorovaikutus s.56</p> <p>Hygienian hoito parantunut s.56</p>

	<p>Myönteinen muutos oli työllistyminen s.58.</p> <p>Motivaation sekä päämäärän löytyminen esimerkiksi koulutuksesta s.58.</p> <p>Konkreettisesti halua elää huomiseen s.58.</p> <p>Yhtenä tekijänä tässä elämänhalun löytymisessä on ollut kuntouttava työtoiminta s.58</p> <p>Hoitoon motivoituminen oli monelle todella suuri yllätys s.59</p> <p>Todettu yleensä lisäävän työttömien taloudellista hyvinvointia s.59.</p> <p>Kuntouttavan työtoiminnan aikana tapahtunut muutos näkyi useimmiten naisilla sekä miehillä itsetunnon vahvistumisena. s.60.</p> <p>Itsevarmuus lisääntyi pikku hiljaa onnistuneiden töiden kautta ja rohkeus kysyä apua ja neuvoa kasvoi s.60.</p> <p>Itsetunnon paraneminen näkyi ulospäin itseluottamuksen kasvuna, parantuneena ryhtinä, katsekontaktina, vapautumisena sosiaalisissa tilanteissa s.60.</p> <p>Mielekäs arki voidaan nähdä ainakin hyvinvointia ja sitä saatetaan kutsua myös elämän-laaduksi s.61.</p> <p>Toi aktiivista toimintaa ja säännöllisyyttä ihmisten arkeen s.62.</p> <p>Päivärytmin kääntyminen normaaliksi oli merkittävä myönteinen muutos kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvalla s.62.</p> <p>Kuntouttavan työtoiminnan mielenterveyttä ja lääkinällistä kuntoutusta tukeva vaikutus näkyi säännöllistyneissä hoitokontakteissa s.63.</p> <p>Mielenterveyteen liittyvien myönteisten muutosten s.64.</p> <p>Koetun fyysisen terveyden ja sen paraneminen s.64.</p>	<p>Saanut työtä s.58</p> <p>Päämäärän löytyminen s.58</p> <p>Tullut elämänhalua s.58</p> <p>Työtoiminta koettu kuntouttavana s.58</p> <p>Hoitoon motivoituminen s.59</p> <p>Taloudellinen hyvinvointi lisääntynyt s.59</p> <p>Itsetunnon vahvistuminen s.60</p> <p>Itsevarmuus lisääntynyt s.60</p> <p>Itseluottamuksen kasvuna s.60</p> <p>Lisännyt mielekkyyttä arkeen s.61</p> <p>Säännöllisyyttä arkeen s.62</p> <p>Päivärytmi normalisoitunut s.62</p> <p>Lisännyt hoitomyönteisyyttä s.63</p> <p>Mielenterveyden myönteinen muutos s.64</p> <p>Fyysisen terveyden paraneminen s.64</p>
<p>(10.) Kristiina Härkäpää &amp; Aila Järviöski. Pro gradu 2012: Huonokuuloisten henkilöiden työkokeilu työllistyvyyden näkö-kulmasta. Lapin yliopisto</p>	<p>Lähinnä vain saamansa taloudellinen korvaus s.69.</p> <p>Vuorovaikutuksessa tasavertaisena asennoitumisena s.73.</p> <p>Luottavan tai rohkaisevan ilmapiirin nähtiin tukevan työkokeilijan itsetuntoa s.74</p> <p>Kokivat tullessaan ainakin jollain lailla otetuksi mukaan työyhteisöön s.74.</p>	<p>Taloudellinen korvaus s.69</p> <p>Tasavertaisuus vuorovaikutuksessa s.73</p> <p>Tukee työssä olevan itsetuntoa s.74</p> <p>Päässyt mukaan työyhteisöön s.74</p>

<p>Moni haastateltava koki voineensa vaikuttaa työn tekemiseen s.77.</p> <p>Tutustuminen uusiin ihmisiin s.78.</p> <p>He olivat tyytyväisiä siihen, että työhön liittyi tehtäviä, joihin ammattitaito riitti s.78.</p> <p>Jotkut nauttivat työn vaihtelevuudesta ja sen tuomista haasteista s.78.</p> <p>Uusien asioiden oppiminen s.78.</p> <p>Tutustuminen uusiin ihmisiin s.78.</p> <p>Kokivat saaneensa pelkästään myönteistä palautetta s.79.</p> <p>Nykytilanteesta huolimatta olevansa toiveikas tulevaisuuden suhteen s.80.</p> <p>Olivat kokeneet työkokeilun tukeneen mm. itsetuntoa ja itsenäisyyttä s.80.</p> <p>Työkokeilun auttaneen pitämään yllä elämän ”normaalivirettä” ja antaneen päiviin mielekästä sisältöä s.80.</p> <p>Oppineensa uutta työkokeilussa s.81.</p> <p>Piti koulutusta ammattitaitoa tukevana asiana s.81.</p> <p>Suurin osa haastateltavista kertoi työllistyneensä palkkatyöhön määräaikaiseen työsuhteeseen s.81.</p> <p>Jotkut olivat kokeneet työkokeilun tukeneen mm. itsetuntoa ja itsenäisyyttä s.81.</p> <p>Auttanut pitämään yllä normaalivirettä ja päiviin mielekästä sisältöä s.81.</p> <p>Onnistumisen tunne työssä ja sosiaalisten taitojen kehittyminen s.81</p> <p>Haastateltavat kertoivat mm. omien sosiaalisten taitojen sekä itsevarmuutensa kehittyneen s.83</p>	<p>Voi vaikuttaa työn tekemiseen s.77</p> <p>Uusiin ihmisiin tutustuminen s.78</p> <p>He olivat tyytyväisiä siihen, että työhön liittyi tehtäviä, joihin ammattitaito riitti s.78.</p> <p>Tyytyväisyys työ haasteellisuuteen</p> <p>Uusien asioiden oppiminen s.78</p> <p>Tutustuminen ihmisiin s.78</p> <p>Saaneet myönteistä palautetta s.79</p> <p>Toiveikkuutta tulevaisuuteen s.80</p> <p>Työ tukenut itsenäisyyttä s.80</p> <p>Päiviin mielekästä tekemistä s.80</p> <p>Oppineet uutta s.81</p> <p>Tukee ammattitaitoa s.81</p> <p>Työllistynyt palkkatyöhön s.81</p> <p>Tukenut itsenäisyyttä s.81</p> <p>Päiviin mielekästä sisältöä s.81</p> <p>Sosiaalisten taitojen kehittymistä s.81</p> <p>Itsevarmuuden kehittyminen s.83</p>
--	---

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen. ”Miten työ tai työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen elämänlaatuun?” abstrahointi.



## TOISEN TUTKIMUSKYSYMYKSEN ALKUPERÄISET JA PELKISTETYT ILMAISUT

Tekijä ja alkuperäiset ilmaisut	Pelkistetyt ilmaisut
<b>Aktiivinen kuuntelu, keskustelun aloittaminen, toisten tunteiden hyväksyminen, myötäeläminen ja ymmärtäminen. (Kalliopuska 1995, 8.)</b>	
<p>Silvennoinen Piia 2007 Pysty sitten tukemaan jotakin henkilöä sieltä s.57</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Erilaisuuden hyväksymisenä s.79</p> <p>Avoimuus ja suvaitsevaisuus s.89</p> <p>Pihl Anu 2012 Rohkeus kysyä apua ja neuvoa kasvoi s.61</p> <p>Sosiaalisten suhteiden luominen s.63</p> <p>On harjaannuttanut sosiaalisia taitoja s.56</p> <p>Pikku hiljaa asiakas alkoi puhumaan muutamille toisille asiakkaille s.56</p> <p>Katsekontaktina, vapautumisena sosiaalisissa tilanteissa s.60</p> <p>Sirpa Tervo 2012 Jonka luokse voi mennä juttelemaan s.51</p> <p>Jutella toisten ihmisten kanssa työpäivän aikana s.63</p> <p>Pystyy olemaan oma itsensä s.64</p> <p>Kristiina Härkää 2012 Tutustuminen uusiin ihmisiin s.78</p> <p>Jerohin Minna 2012 Saman arvoinen</p>	<p>Toisten tukeminen s.57</p> <p>Erilaisuuden hyväksyminen s.79</p> <p>Suvaitsevaisuus s.89</p> <p>Rohkeus kysyä s.61</p> <p>Suhteiden luominen s.63</p> <p>Harjoittelee sosiaalisia taitoja s.56</p> <p>Alkanut puhumaan muille s.56</p> <p>Vapautuneisuus sosiaalisissa tilanteissa s.60</p> <p>Henkilö jolle voi jutella s.51</p> <p>Keskustelee toisten kanssa s.63</p> <p>On oma itsensä s.64</p> <p>Tutustuu ihmisiin s.78</p> <p>Samantarvoisuus s.90</p>
<b>Vaihtoehtoratkaisujen kehittäminen, auttaminen ja konfliktien hallinta, sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä. (Kalliopuska 1998, 130 - 133.)</b>	
<p>Silvennoinen Piia 2007 Olen koettanut häntä tukea s.57</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Avoimessa ilmapiirissä ongelmat pystyttiin ratkomaan s.79</p> <p>Välittäminen näkyi toisen auttamisena ja ohjaamisena s.79</p> <p>Omien voimavarojen kriittistä arviointia s.80</p> <p>Katsoivat omalla käyttäytymisellään voivansa vaikuttaa muiden asenteisiin s.80</p> <p>Keskittymiskyvyn harjoittelua s.89</p> <p>Rohkeutta ja vastuullisuutta s.89</p> <p>Pihl Anu 2012 Miehen itsevarmuus kasvaa kohisten s.61</p> <p>Sirpa Tervo 2012 Voin itse osallistua suunnittelemiseen s.59</p> <p>Tarvittaessa voi auttaa kaveria työtehtävissä s.64</p>	<p>Tukenut toista s.57</p> <p>Ongelmat ratkaistiin s.79</p> <p>Toisen auttaminen s.79</p> <p>Omien voimavarojen arvioimista s.80</p> <p>Vaikuttivat muiden asenteisiin s.80</p> <p>Keskittymiskykyä s.89</p> <p>Vastuullisuutta s.89</p> <p>Itsevarmuus kasvanut s.61</p> <p>Osallistuminen suunnitteluun s.59</p> <p>Auttaa työtehtävissä s.64</p>

<p>Työntekijöiden välistä yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta s.64</p> <p>Mervi Tepsa. 2012 Itsevarmuutensa ja luottamuksensa parantuneen työssä s.67</p> <p>Kristiina Härkäpä 2012 Kuulovamman aiheuttamien ongelmien ymmärryksenä s.73</p> <p>Jerohin Minna 2012 Luo hyvät edellytykset luottamuksen rakentumiselle s.88</p> <p>Koko ajan oli joku siinä tavallaan niinku tukena s.88</p> <p>Täällä autetaan s.88</p> <p>Toisten kunnioittaminen s.90</p> <p>Kyvykkyyden lisääntymisestä, joka on vaikuttanut suoraan nuoreen taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja s.93</p>	<p>Yhdenvertaisuuden tunne s.64</p> <p>Itsevarmuuden paraneminen s.67</p> <p>Ongelmien ymmärtäminen s.73</p> <p>Luo luottamuksen rakentumiselle s.88</p> <p>Toisen tukeminen s.88</p> <p>Auttaminen s.88</p> <p>Kunnioitetaan toisia s.90</p> <p>Taito käsitellä ristiriitoja s.93</p>
<p><b>Kuuntelutaito: kuuntelusta voidaan erottaa neljä erilaista muotoa: ymmärtävä kuuntelu, arvioiva kuuntelu, arvostava kuuntelu ja empaattinen kuuntelu. (Kalliopuska 1998, 11-17, 22.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin. 2010 Haastatelluilla on mahdollisuus keskustella ongelmistaan luotettavien ihmisten kanssa s.58</p> <p>Pelkästään mahdollisuus tuoda julki ongelmansa ja saada myötätuntoa edesauttaa parempaa oloa s. 58</p> <p>Sirpa Tervo 2012 Nuorten mielipiteen kuuntelemista s.58</p> <p>Saada toisten tunnustusta ja kunnioitusta s.63</p> <p>Onnistumisen kokemuksia s.65</p> <p>Mervi Tepsa 2012 Jakaa asioita vertaisryhmässä s.40</p> <p>Kristiina Härkäpää 2012 Sosiaalisten taitojen kehittyminen s.80</p>	<p>Mahdollisuus keskustella ongelmistaan s. 58</p> <p>Mahdollisuus saada myötätuntoa s.58</p> <p>Mielipiteiden kuuntelemista s.58</p> <p>Saada toisten kunnioitusta s.63</p> <p>Kokemuksia onnistumisista s.65</p> <p>Jakaa asioita vertaisryhmässä s.40</p> <p>Sosiaalisten taitojen kehittymistä s.80</p>
<p><b>Sosiaalisiin taitoihin kuuluu olennaisesti myös taito antaa ja vastaanottaa kritiikkiä. (Kalliopuska 1998, 30, 32, 42 - 43.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2010 Siinä jotenkin saa positiivista palautetta s.51</p> <p>Paljon joutuu kuulemaan, negatiivista ja positiivista, mikä silti tekee rikkaan omasta työstä s.51</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Tekemistä koskevat palautteet mahdollistavat kehittymisen s.70</p> <p>Omien voimavarojen kriittinen arviointi s.80</p> <p>Mervi Tepsa 2012 Palautteen saaminen työyhteisön jäseniltä s.40</p> <p>Kristiina Härkäpää 2012 Palaute vaikuttaa haastateltaville tärkeältä s.79</p> <p>Lisäämällä rohkeutta ja itsevarmuutta s.83</p>	<p>Positiivista palautetta s.51</p> <p>Positiivisen ja negatiivisen palautteen sieto s.51</p> <p>Palautteet mahdollistavat kehittymisen s.70</p> <p>Voimavarojen kriittinen arviointi s.80</p> <p>Palautteen saaminen työyhteisöltä s.40</p> <p>Kokevat palautteen tärkeäksi s.79</p> <p>Lisää rohkeutta ja itsevarmuutta s.83</p>

**Ryhmätötaidoissa on taustalla ihmisen yhteenkuuluvuuden ja liittymisen tarpeet. (Kalliopuska 1998, 52 - 53, 56 - 57.)**

Aki Nummelin 2010 Sai olla ihmisten parissa s.18	Haluaa olla ihmisten parissa s.18
Ihmissuhteiden hoito on parantunut s.28	Ihmissuhteiden hoito parantunut s.28
Eniten jakson aikana kohenee sosiaalinen kanssakäyminen s.51	Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntynyt s.51
Aki Nummelin 2006 Ihmissuhteiden hoito on parantunut s.66.	Ihmissuhteiden hoito parantunut s.66
Raija Pirttimaa 2003 Ystävyysuhteet s.17	Tullut ystävyysuhteita s.17
Sosiaalinen osallistuminen s.27	Sosiaalinen osallistuminen s.27
Silvennoinen Piia 2007 Kokivat tullessa nähdyiksi ja kuulluiksi s.56	Tulivat nähdyiksi ja kuulluiksi s.56
Ulla Aspvik 2003 Kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja solidaarisuudesta s.87.	Kokemus solidaarisuudesta s.87
Pihl Anu 2012 Toimiva ja kannustava työyhteisö s.68	Kannustava työyhteisö s.68
Saivat kontakteja muihin ihmisiin s.56	Kontaktissa muihin ihmisiin s.56
Koettu yksinäisyys väheni s.56	Yksinäisyys väheni s.56
Sirpa Tervo 2012 Ryhmään kuuluminen s.28	Ryhmään kuuluminen s.28
Yhteisöllistä osallistumista s.31	Osallistuminen yhteisössä s.31
On paikka, johon hän kuuluu s.63	Yhteenkuuluvuus s.63
Mervi Tepsa 2012 Osallisuutta työyhteisöön s.38	Osallisuus yhteisössä s.38
Sosiaalista tukea s.38	Sosiaalista tukea s.38
Tasavertaisia työyhteisön ja yhteiskunnan jäseniä s.39.	Tunne tasavertaisuudesta s.39
Työyhteisö on heille keskeinen sosiaalisen toiminnan areena s.40	Sosiaalista toimintaa s.40
Työyhteisöstä saatava toisten ihmisten seura s.40	Saada toisten seuraa s.40
Lisääntyneen vuorovaikutuksen s.42	Saada sosiaalista tukea s.42
Sosiaalisen tuen s.42	
Kristiina Härkäpää 2012 Työkokeilun tukeneen mm. itsetuntoa ja itsenäisyyttä s.80	Tukee itsetuntoa s.80
Että saa sosiaalisia suhteita s.81	Saa sosiaalisia suhteita s.81
Lisääntyneen vuorovaikutuksen s.42	Lisääntynyt vuorovaikutus s.42
Jerohin Minna 2012. Muhun suhtauduttiin siellä tosi hyvin s.87	Minuun suhtauduttiin hyvin s.87
Ilmapiiri koetaan sen sijaan rentona, hyvänä ja turvallisena s.87	Turvallinen ja hyvä ilmapiiri s.87
Hyväksyvää yhteisöllistä kokemusta s.88	Hyväksyvä yhteisö s.88

<p><b>Ilmaisutaitoihin kuuluu tunteiden ilmaisu ja arviointi. Vuorovaikutuksessa on tärkeää ottaa toisen tunteet huomioon. (Kalliopuska 1998, 73 - 74, 112 -113.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2010 Jos minulla on oikein sellainen paha päivä, niin juttelen Kertun kanssa, niin kyllä se auttaa s.57</p> <p>Mua helpottaa se, kun mää saan vaan jutella niille ja ne vaan kuuntelee, niin se jo auttaa mua s.57</p> <p>Mahdollisuus keskustella ongelmistaan luotettavien ihmisten kanssa s.58</p> <p>Silvennoinen Piia 2007 Tärkein refleksiivinen toinen työttömille olivat toiset työttömät s.56</p> <p>Toisten tilanteiden kuuleminen ja omien kokemusten kertominen s.57</p> <p>Kokea vastavuoroisuutta, auttaa tasavertaisesti toista s.57</p> <p>Vertaistuki koettiin kaikkein tärkeimmäksi s.57</p> <p>Vastavuoroisuus on työttömän kannalta palkitsevaa s.57</p> <p>Pihl Anu 2012 Välittää itsestään ja muista ihmisistä enemmän kuin aiemmin s.57</p> <p>Työyhteisön tuki s.62</p> <p>Sirpa Tervo 2012 työ lisää kaikkien haastateltavien sosiaalisten suhteiden määrää s.66</p> <p>Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa oli heille tärkeää s.66</p> <p>Kristiina Härkäpää 2012 Vuorovaikutuksessa tasavertaisena asennoitumisena s.73</p> <p>Sosiaalisten taitojen sekä itsevarmuutensa kehittyneen s.83</p> <p>Jerohin Minna 2012 Kertoo oppineensa ilmaisemaan tunteitaan ja suhtautumaan tunneilmaisuun hyväksyvästi s.91</p> <p>Alkaneen arvostaa itseään s.91</p>	<p>Pahaan päivään auttaa juttele Kertun kanssa s.57</p> <p>Juttelu toisten kanssa helpottaa ja auttaa s.57</p> <p>Mahdollisuus keskustella ongelmista s.58</p> <p>Toinen työtön paras reflektio s.56</p> <p>Omien kokemusten kertominen ja toisten kuuleminen s.57</p> <p>Kokea vastavuoroisuutta s.57</p> <p>Vertaistuki tärkeää s.57</p> <p>Vastavuoroisuus palkitsevaa s.57</p> <p>Välittää itsestä ja muista enemmän s.57</p> <p>Työyhteisön tuki s.62</p> <p>Työ lisää sosiaalisia suhteita s.66</p> <p>Vuorovaikutus toisten kanssa tärkeää s.66</p> <p>Vuorovaikutuksessa tasavertaisia s.73</p> <p>Sosiaalisten taitojen kehittyminen s.83</p> <p>Oppinut ilmaisemaan tunteita ja suhtautumaan niihin hyväksyvästi s.91</p> <p>Arvostavat itseään s.91</p>
<p><b>Itsekontrolli on sisäisen tahdonvoiman osoitus, vastuuntuntoisuus syntyy itsekontrollin avulla. (Kalliopuska 1998, 130 - 133.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2006. Mahdollisuus vaikuttaa omiin työtehtäviin s.43</p> <p>Pystyit vaikuttamaan työtehtäviisi ja niiden toteuttamiseen s.45</p> <p>Että, mielipiteesi otettiin huomioon s.45</p> <p>Halu vaikuttaa yhteisiin asioihin on lisääntynyt s.66</p> <p>Raija Pirttimaa 2003 Sosiaalisen arvostuksen ja yhteiskunnallisen vastuun kokemus s.23</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Työn tekemistä koskevat palautteet mahdollistivat kehittymisen s.70</p>	<p>Mahdollisuus vaikuttaa työhön s.43</p> <p>Pystynyt vaikuttamaan työtehtäviin s.45</p> <p>Mielipiteet otettiin huomioon s.45</p> <p>Halu vaikuttaa asioihin s.66</p> <p>Arvostuksen ja vastuun kokemus s.23</p> <p>Palaute mahdollisti kehityksen s.70</p>

<p>Vastuun jakaminen s.79</p> <p>Vastuun kantoa s.79</p> <p>Henkilökohtaisen vastuun lisääntymistä s.79</p> <p>Vastuu sisälsi itsenäisen päätöksenteon s.79</p> <p>Itsenäisiä päätöksiä saa opetella s.79</p> <p>Oli tunnistettava itselleen sopiva työrytmi s.80</p> <p>Kokemusta työelämässä ja työyhteisössä toimimisessa s.81.</p> <p>Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön s.87</p> <p>Vastuullisuutta s.89</p> <p>Pihl Anu 2012 Luottamus itseensä kasvanut s.60</p> <p>Sirpa Tervo 2012 Mahdollisuutta toteuttaa ja vahvistaa itsensä henkistä kehittämistä s.31</p> <p>Kristiina Härkäpää 2012 Voineensa vaikuttaa työkokeiluun mm. osallistamalla päätöksentekoon, työsuunnitelmien tekemiseen s.77</p> <p>Oma-aloitteinen ja vastuuntuntoinen s.80</p> <p>Mervi Tepsa 2012 Omanarvontunto on lisääntynyt s.90</p> <p>Jerohin Minna 2012 Salliva suhtautuminen omiin tunteisiin ja epäonnistumisiin s.91</p> <p>Oppii asettamaan rajat sille, mihin hänen täytyy suostua ja mikä on kohtuutonta s.93</p> <p>Työpajakoulutuksen aikana nuorten itsetunto, omanarvon tunto, itseluottamus sekä itsetuntemus ovat kehittyneet s.105</p>	<p>Vastuun jakaminen s.79</p> <p>Vastuun kantoa s.79</p> <p>Oman vastuunlisääntyminen s.79</p> <p>Itsenäisiä päätöksiä s.79</p> <p>Opetellut itsenäisiä päätöksiä s.79</p> <p>Työrytmin tunnistaminen itselleen s.80</p> <p>Kokemuksia yhteisössä toimimisessa s.81</p> <p>Mahdollisuus vaikuttaa s.87</p> <p>Vastuullisuutta s.89</p> <p>Luottamus itseensä s.60</p> <p>Mahdollisuus vahvistaa henkistä kehittämistä s.31</p> <p>Osallistumista päätöksentekoon s.77</p> <p>Oma-aloitteellisuus ja vastuullisuus s.80</p> <p>Omanarvontunto kehittyneet s.90</p> <p>Salliva suhtautuminen tunteisiin ja epäonnistumisiin s.91</p> <p>Oppinut asettamaan rajat s.93</p> <p>Omanarvontunne ja itseluottamus kehittyneet s.105</p>
<p><b>Stressin hallinnassa olennaista on ajankäytön hallinta, tavoitteet sekä omasta hyvinvoinnista. (Kallio-puska 1998, 145 - 146, 150 - 151.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2010. Rasituksen/stressin sietokyky on kehittynyt s.28.</p> <p>Elämä on tullut säännöllisemmäksi s.55.</p> <p>Työllistetty kokee hallitsevansa omaa työtään s.60.</p> <p>Aki Nummelin 2006. Rasituksen ja stressin sietokyky on kehittynyt s.66.</p> <p>Silvennoinen Piia 2007 Luovat uusia merkityksiä, uutta sisäistä tarinaa muutostilanteissa s.197.</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Uusien asioiden kokeiluun ja oppimiseen s.70.</p> <p>Epävarmuuden sietämistä s.38.</p> <p>Mervi Tepsa 2012 Henkisten kykyjen käyttöä s.38.</p>	<p>Tressin sietokyky kehittyneet s.28</p> <p>Elämä tullut säännöllisemmäksi s.55</p> <p>Työn hallinta lisääntynyt s.60</p> <p>Tressin sietokyky kehittyneet s.66</p> <p>Uutta sisäistä muutostilannetta s.197</p> <p>Uusien asioiden oppimista ja kokeilua s.70</p> <p>Epävarmuuden sietämistä s.38</p> <p>Henkisten kykyjen käyttöä s.38</p>

<p>Työn aikaa jäsentävä merkitys oli erittäin tärkeää s.41.</p> <p>Työ tuo siis elämään rytmiä s.42.</p> <p>Työssä viihtymisen lisäävän turvallisuuden tunnetta s.42.</p> <p>Itsevarmuus, jaksaminen ja hyvinvointi paranivat s.67.</p> <p>Kristiina Härkääpää 2012 Jaksan tekemään tuota monien paineitten keskellä s.76.</p> <p>Jerohin Minna 2012 Oppinut olemaan armollinen itselleen ja suhtautumaan asioihin hyväksyvästi s.90.</p> <p>Mä pystyin hyväksymään tosiasioita itsestäni s.90.</p>	<p>Ajan jäsenitys tärkeä s.41</p> <p>Työ tuo rytmiä elämää s.42</p> <p>Lisää turvallisuuden tunnetta s.42</p> <p>Itsevarmuus ja jaksaminen paraneminen s.67</p> <p>Jaksaa paineiden alla s.76</p> <p>Oppinut suhtautumaan asioihin hyväksyvästi s.90</p> <p>Itsensä hyväksyminen s.90</p>
<p><b>Ongelmanratkaisutaidoissa vastuunotto ongelman hoitamisen välttämätön edellytys. Läheisesti ongelmanratkaisutaitoihin etenkin ryhmissä liittyvät neuvottelutaidot. (Kalliopuska 1998, 154 - 155, 158.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2010. Halu vaikuttaa yhteisiin asioihin on lisääntynyt s.28</p> <p>Olen saanut neuvoja, jos olen tehnyt virheen ja jotain täytyy kysyä, heti on saanut vastauksen, eikä mitään ole jäänyt epäselväksi s.45.</p> <p>Aki Nummelin 2006. Mahdollisuus kehittyä ja oppia uusia asioita s.43</p> <p>Työn kautta tapahtunut uuden oppiminen ja työn organisointi s.65</p> <p>Silvennoinen Piia 2007 Oppi kuinka asioita pitäisi tehdä s.48.</p> <p>Ulla Aspvik 2003 Mahdollisti omaan tahtiin etenemisen, kysymysten ja virheiden tekemisen s.79.</p> <p>Mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon s.88.</p> <p>Sirpa Tervo 2012 Kuten luovaa ajattelua, ongelmanratkaisukykyä, sitkeyttä, pitkäjänteisyyttä ja moraalia s.31.</p> <p>Oikeutta tehdä itse omia itsenäisiä päätöksiä s.51</p> <p>Kristiina Härkääpää 2012 Olivat nähneet monenlaisia vaikutusmahdollisuuksia työkokeilussa s.83.</p>	<p>Halu vaikuttaa lisääntynyt s.28</p> <p>Saanut kysymyksiin vastauksia s.45</p> <p>Oppia uusia asioita s.43</p> <p>Oppiminen ja organisointi lisääntynyt s.65</p> <p>Asioiden tekemisen oppimista s.48</p> <p>Mahdollisti kysymysten ja virheiden tekemisen s.79</p> <p>Itsenäisiä päätöksiä s.88</p> <p>Lisäsi ongelmanratkaisukykyä ja moraalia s.31</p> <p>Itsenäisiä päätöksiä s.51</p> <p>Vaikutusmahdollisuuksia työssä s.83</p>
<p><b>Päätöksentekotaitoja vaaditaan käytännön henkilökohtaisissa ongelmissa, moraaliin ja ihmissuhteisiin liittyvissä ongelmatilanteissa sekä itsekontrolliongelmissa. (Kalliopuska 1998, 163 - 164, 168.)</b></p>	
<p>Aki Nummelin 2006. Mahdollisuus auttaa muita s.43.</p> <p>Raija Pirttimaa 2003. Oma päätösvalta mainitaan viihtymisen syynä s.23</p> <p>Jerohin Minna 2012 Omien toimintatapojen tunnistaminen s.91.</p> <p>Vaikuttanut suoraan taitoihin käsitellä ihmissuhteissaan ilmeneviä ristiriitoja s.93.</p> <p>Antaen välineitä käsitellä itselle vaikeita ihmissuhteita s.94.</p> <p>On saanut yksilöllistä apua ja tukea ongelmiinsa s.95.</p>	<p>Muiden auttamista s.43</p> <p>Oma päätösvalta s.23</p> <p>Toimintatapojensa tunnistamista s.91</p> <p>Lisäsi taitoa käsitellä ristiriitoja s.93</p> <p>Välineitä käsitellä ihmissuhteita s.94</p> <p>Saanut apua ongelmiinsa s.95</p>

<b>Optimismilla ja positiivisella ajattelulla on olennainen rooli elämän asenteessa. (Kalliopuska 1998, 171 - 173.)</b>	
Aki Nummelin 2010. Tulevaisuuden näköalojen paranemisena s.51.	Tulevaisuuden näköalojen paraneminen s.51
Mielenvireys on niin korkealla s.55.	Mielenvireyden koheneminen s.55
On sentään ainakin jotain tekemistä, mennä ja kulkea s.56.	Tekemisen mahdollisuuksien lisääntyminen s.56
Olen pirteämpi, huomattavasti iloisempi, kun on jotain sisältöä päivissä s.56.	Mielialan koheneminen s.56
Elämä koetaan ymmärrettävämmäksi ja tarkoituksellisemmaksi s.57.	Elämä koetaan tarkoituksenmukaisemmaksi s.57
Aki Nummelin 2006. Työ tuo lisää iloa elämään s.14.	Lisää elämäniloa s.14
Tulevaisuuden näköalat olivat muuttuneet paremmiksi s.40.	Tulevaisuuden näkymät lisääntyneet s.40
Elämän mielekkyys on kasvanut s.56.	Elämän mielekkyys lisääntynyt s.56
Silvennoinen Piia 2007 Että hän edelleen on työ- ja oppimiskykyinen s.87.	Tunne oppimiskyvystään s.87
Kokemus itsellisyydestä elämän eri vaiheissa s.200.	Kokemus itsellisyydestä s.200
Hyvä käytännön oppimiskyky s.200.	Käytännön oppimiskyky s.200
Vaan uusi tapa elää ja järjestää elämänsä s.207.	Uusi tapa järjestää elämänsä s.207
Pihl Anu 2012 Positiivinen palaute työtoiminnasta ja onnistumisen kokemukset s.60.	Onnistumisen kokemuksia s.60
Itsellä suunnitelmia jatkoon s.63.	Tulevaisuuden suunnitelmia s.63
Sirpa Tervo 2012 Kokivat myös itsensä toteuttamisen arvokkaana kokemuksena s.59.	Itsensä toteuttamisen kokemuksia s.59
Mervi Tepsa 2012 Se oma henkinen hyvinvointi s.38.	Henkinen hyvinvointi s.38
Työ vahvisti kokemusta yhteiskuntaan kuulumisesta s.67.	Vahvisti yhteenkuuluvuutta s.67
Kristiina Härkäpää 2012 Hyvä mieli ja että mää pystyn s.76	Kokemus pystyvyydestään s.76
Uuden oppiminen ylipäättään nähtiin tärkeäksi s.81.	Oppiminen nähtiin tärkeäksi s.81

## Toisen tutkimuskysymyksen. ”Miten työ tai työtoiminta vaikuttaa osatyökykyisen sosiaaliin taitoihin?” abstrahointi

