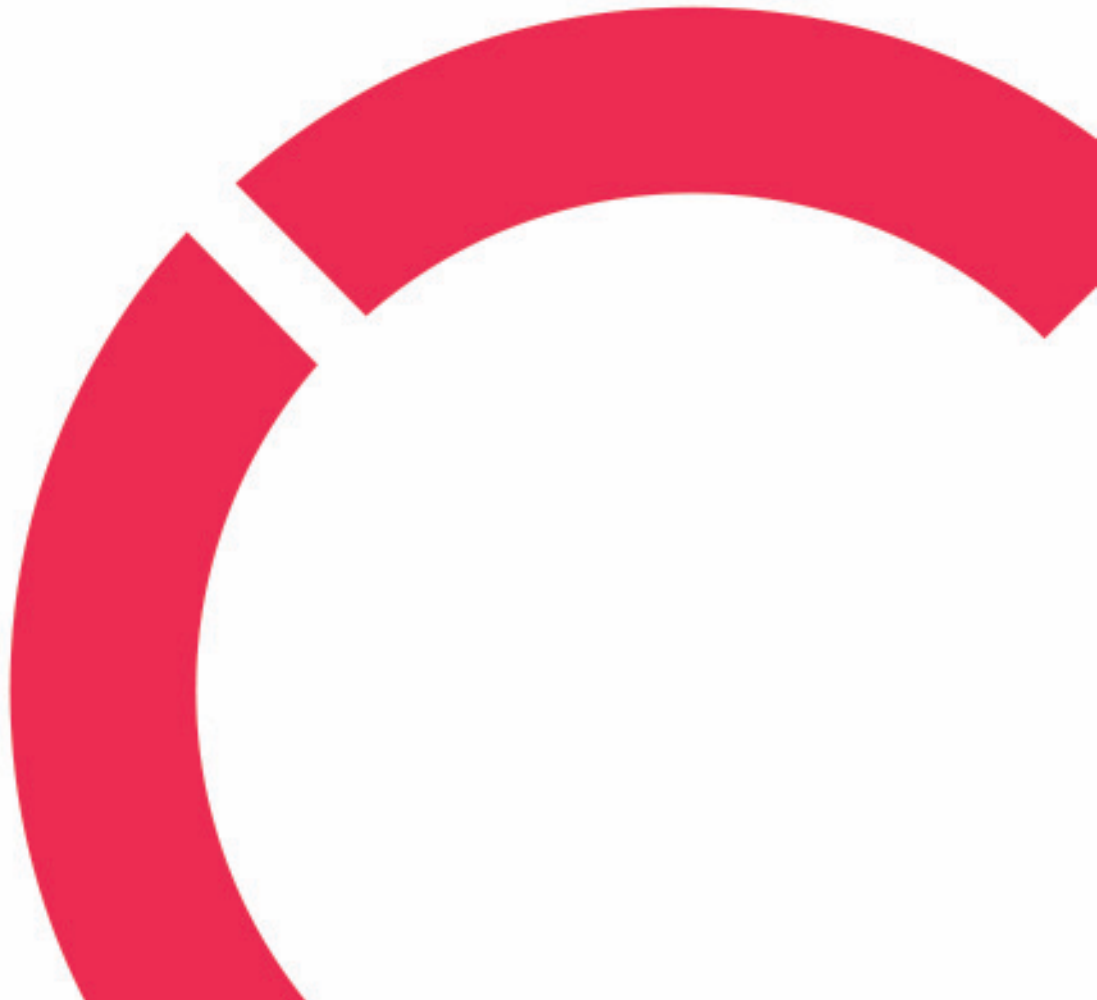


Moona Wiik

**KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN VAIKUTUKSET ASIAK-
KAAN TOIMINTAKYKYYN JA ELÄMÄNHALLINTAAN**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomikoulutus
Kesäkuu 2025**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Kesäkuu 2025	Tekijä/tekijät Moona Wiik
Koulutus Sosionomi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN VAIKUTUKSET ASIAKKAAN TOIMINTAKYKYYN JA ELÄMÄNHALLINTAAN		
Työn ohjaaja Anne Saarela		Sivumäärä 39 + 4
Työelämäohjaaja Sanna Manninen		
<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja on MELLO ry, ja kohderyhmä yhdistyksen Verstaan yksikön kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat. MELLO ry tarjoaa kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta muun muassa pitkäaikaistyöttömille, osatyökykyisille, mielenterveys- ja päihdeasiakkaille sekä neuropsykiatrian asiakkaille.</p> <p>Opinnäytetyössä kartoitettiin kuntouttavan työtoiminnan merkitystä, muutoksia elämänhallinnan ja toimintakyvyn osa-alueilla sekä niihin vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä avattiin kuntouttavaan työtoimintaan, sen tavoitteisiin, elämänhallintaan sekä toimintakykyyn liittyviä käsitteitä ja ilmiöitä, joiden pohjalta muodostettiin yksilöhaastatteluita varten haastattelulomake sekä arviointiasteikko.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin kvalitatiivisena, strukturoituna yksilöhaastatteluina, jossa hyödynnettiin kvantitatiivisia menetelmiä numeeristen arviointien osalta. Opinnäytetyön haastattelut toteutettiin anonymisti, ja äänitettiin sekä litteroitiin analyysia varten. Analyysissa hyödynnettiin sisällönerittelyä, teemoittelua sekä numeeristen arvojen osalta koodausta.</p> <p>Tuloksien perusteella kuntouttava työtoiminta oli edistänyt koettua elämänhallintaa ja toimintakykyä sekä niihin liittyviä osa-alueita vähintään joissain määrin. Erityisesti elämänhallinnan osa-alueet, vuorovaikutussuhteet sekä hyvinvointi olivat kokemuksen mukaan edistyneet kuntouttavan työtoiminnan myötä. Palvelu koettiin merkittäväksi ja hyödylliseksi oman elämänhallinnan, toimintakyvyn sekä syrjäytymisen ehkäisyn vuoksi.</p>		
Asiasanat Elämänhallinta, kuntouttava työtoiminta, kuntoutumismotivaatio, osallisuus, resilienssi, sosiaalinen toimintakyky, toimijuus, toimintakyky.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date June 2025	Author Moona Wiik
Degree programme Bachelor of Social Services		
Name of thesis AFFECTS OF REHABILITATIVE WORK ON CUSTOMERS' FUNCTIONAL ABILITY AND LIFE MANAGEMENT		
Centria supervisor Anne Saarela	Pages 39 + 4	
Instructor representing commissioning institution or company Sanna Manninen		
<p>The commissioner of the thesis was MELLO registered association, and the target group was the clients of rehabilitative work of the association's unit Verstas. MELLO offers rehabilitative work and social rehabilitation, for example, to long-term unemployed, partially disabled, mental health, substance abuse, and neuropsychiatric clients.</p> <p>The thesis surveyed the significance of rehabilitative work, changes in functional ability, life management and factors affecting them.</p> <p>The theoretical framework consists of explaining concepts and phenomena related to rehabilitative work, its goals, functional ability, and life management. These were utilized to form the interview form and the assessment scale for individual interviews.</p> <p>The survey part of the thesis was implemented as qualitative, structured individual interviews, where quantitative methods were utilized for numerical evaluations. The interviews were conducted anonymously, and they were recorded and transcribed for analysis. Analysis was conducted utilizing content analysis, theming, and in terms of numerical values, coding.</p> <p>Based on the results, rehabilitative work had promoted perceived functional ability, life management and related areas at least to some extent. In particular, the areas of life management, interaction, and well-being had progressed during rehabilitative work. The service was considered significant and beneficial for individuals' functional ability, life management, and the prevention of social exclusion.</p>		
Key words Functional ability, inclusion, life management, rehabilitative work, rehabilitation motivation, resilience, social capability.		

KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

ELÄMÄNHALLINTA

Elämönhallinta on yksilön kykyä sopeutua muutoksiin ja elää itselleen mielekästä elämää. Tärkeä osa yksilön elämönhallintaa on kyky ja mahdollisuus tehdä päätöksiä omaan elämäänsä liittyen. Laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) yhdeksi tavoitteeksi on määritelty elämönhallinnan parantaminen, jonka vuoksi se on merkittävä osa kuntouttavan työtoiminnan tarkastelua.

KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu, jonka järjestäminen perustuu työ- ja elinkeinotoimiston aktivointisuunnitelmaan. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on ehkäistä työttömyydestä aiheutuvia kielteisiä vaikutuksia yksilön toimintakykyyn, vahvistamalla yksilön arjen- ja elämönhallintaa, työ- ja toimintakykyä sekä ehkäistä syrjäytymistä palveluohjauksen ja työtoiminnan keinoin. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

KUNTOUTUMISMOTIVAATIO

Kuntoutumismotivaatiolla tarkoitetaan yksilön kykyä asettaa ja tavoitella omaa elämää koskevia muutostavoitteita. Kuntoutumismotivaatio on olennainen osa onnistunutta kuntoutumisprosessia, jota pyritään vahvistamaan tarjoamalla yksilöllistä tukea ja ohjausta sekä osallistamalla yksilöä itseä koskevaan päätöksentekoon.

OSALLISUUS

Osallisuus on yksilön mahdollisuutta osallistua, toimia ja vaikuttaa osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Osallisuus vahvistaa yksilön vaikuttamismahdollisuuksia ja torjuu köyhyyttä sekä syrjäytymistä. Sosiaalityössä osallisuus tulee olla lähtökohtana asiakastyöskentelyn suunnittelussa, sen jokaisessa eri vaiheessa sekä toiminnan arvioinnissa.

RESILIIENSSI

Resilienssillä tarkoitetaan psyykkistä joustavuutta ja selviytymiskykyä. Resilienssi on osa mielenterveyttä, ja syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja tämän toimintaympäristön kanssa. Resilienssi auttaa yksilöä toimimaan elämänhaasteiden, stressin ja muutoksien kanssa.

TOIMIJUUS

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä, tahtoa ja mahdollisuutta tehdä valintoja sekä niihin liittyviä valintoja osana omaa elämäntulkua. Toimijuus on yksilön osallistumista itseään koskevaan päätöksentekoon, jossa keskeistä on yhteistoiminta, ihmisten välinen kanssakäyminen ja yksilö osana yhteiskuntaa. Toimijuuteen vaikuttaa yksilön omat kyvyt, voimavarat ja taidot sekä ulkopuoliset tekijät, kuten yhteiskunnan kulttuuriset, taloudelliset ja sosiaaliset voimavarat.

TOIMINTAKYKY JA SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

Toimintakyvyn käsitteellä viitataan yksilön fyysisiin, psyykkisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin edellytyksiin selviytyä oman toimintaympäristönsä merkityksellisistä ja välttämättömistä elämän toiminnoista, kuten työstä, opiskelusta, sosiaalisista vuorovaikutussuhteista sekä vapaa-ajasta.

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Sosiaalinen toimintakyky käsitteensä sisältää yksilöllisiä piirteitä, kuten temperamentti ja sosiaaliset taidot sekä ulkopuolisia rakenteita, kuten sosiaaliset verkostot ja roolit yksilön omassa toimintaympäristössä.

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO.....	1
2 TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	2
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	3
3.1 Kuntouttavan työtoiminnan tutkimukset sekä merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle	5
3.2 Toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky	7
3.3 Elämänhallinta	9
3.4 Osallisuus, toimijuus ja kuntoutumismotivaatio	11
4 AINEISTONKERUU JA ANALYYSI.....	13
4.1 Aineiston analysointi.....	15
4.2 Validiteetti ja eettisyys.....	17
5 TULOKSET	19
5.1 Kuntouttava työtoiminta ja työtehtävät	19
5.2 Toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky	20
5.3 Elämänhallinta	23
5.4 Osallisuus, toimijuus ja kuntoutumismotivaatio	25
6 TULOSTEN KOONTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28
7 POHDINTA.....	33
LÄHTEET	37
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Toimintakyvyn ulottuvuudet.....	8
KUVIO 2. Aineiston analyysi.....	16
KAAVIOT	
KAAVIO 1. Sosiaalisen toimintakyvyn kehitys.....	20
KAAVIO 2. Toimintakyvyn kehitys	21
KAAVIO 3. Elämänhallinnan kehitys	23
KAAVIO 4. Osallisuuden ja toimijuuden kehitys, kuntoutumismotivaatio	25
KAAVIO 5. Opinnäytetyön osa-alueiden keskiarvoiset muutokset.....	28

1 JOHDANTO

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukainen sosiaalipalvelu, joka tarjoaa tavoitteellista ohjausta, tukea ja neuvontaa yksilöille, joilla on haasteita elämänhallinnan, toiminta- ja työkyvyn tai sosiaalisten aspektien osalta. Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut asiakkaiden kokemaan elämänhallintaan ja toimintakykyyn.

Tänä päivänä, työorientoituneessa yhteiskunnassa on tärkeää tiedostaa ja edistää yksilön toiminta- ja työkykyyn vaikuttavia tekijöitä, ja kuntouttava työtoiminta tarjoaa mahdollisuuden kehittää omaa elämänhallintaa, toimintakykyä, ammatillisia taitoja sekä työelämän valmiuksia. Kuntouttava työtoiminta ei tarjoa ainoastaan työkaluja työelämää varten, vaan pyrkii myös vahvistamaan yksilön itsetuntoa, sosiaalisuutta sekä koettua elämän mielekkyyttä.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on MELLO ry, ja opinnäytetyön kohderyhmä on yhdistyksen Verstaan yksikön kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat. Verstaas tarjoaa suunnitelmallista ja tavoitteellista kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta pitkäaikaistyöttömille, mielenterveysasiakkaille sekä muille toiminnasta hyötyville kohderyhmille. Yksikkö tarjoaa yksilömuotoista kuntouttavaa työtoimintaa, tukien asiakkaiden osallisuutta ja elämänhallintaa, edistäen työ- ja koulutusvalmiuksia. (MELLO ry 2023.)

Opinnäytetyö tarjoaa toimeksiantajalle ja muille toimijoille tarpeellista tietoa liittyen asiakkaiden kokemaan elämänhallintaan, toimintakykyyn ja niiden muutokseen palvelun aikana. Lisäksi opinnäytetyö tarjoaa haastateltaville mahdollisuuden havahtua palvelun myötä koettuihin hyötyihin sekä henkilökohtaisiin onnistumisiin.

Opinnäytetyö ja siihen liittyvä tietoperusta on rajattu siten, että työssä keskitytään kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kokemukseen toimintakyvystä ja elämänhallinnasta sekä siihen liittyvää kokemusta osallisuuden ja toimijuuden edistämisestä. Opinnäytetyössä käsitellään kuntouttavaa työtoimintaa sitä säätelevien lakien ja ohjeistuksien sekä aiempien tutkimuksien kautta, ja tarkastellaan sen merkityksellisyyttä yksilölle sekä yhteiskunnalle. Opinnäytetyössä avataan elämänhallinnan ja toimintakyvyn käsitteitä sekä niihin sisältyviä käsitteitä, kuten resilienssiä, sosiaalista toimintakykyä, osallisuutta, toimijuutta ja kuntoutusmotivaatiota.

2 TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyöprosessin aikana ilmeni, että kuntouttavasta työtoiminnasta ei ollut tehty yhdistykselle opinnäytetyötä, ja myös suomalaiset tutkimukset ovat keskittyneet lähinnä aktivointisuunnitelmien toteutumiseen yksilön hyvinvoinnin sijaan. Tutkimuksissa todettiin (Aho, Hämäläinen, Mäkiäho & Tuomala 2018, 66; Päällysaho 2020, 50–51), että kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuutta tulisi tutkia työllistymisvaikutuksien sijaan tarkastelemalla toiminnan kokonaisvaltaisia vaikutuksia yksilön elämään ja hyvinvointiin. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että kuntouttavan työtoiminnan merkitys asiakkaille on yhdistyksen, hyvinvointialueen, kunnan ja muiden merkittävien toimijoiden tiedossa.

Tavoitteena on, että opinnäytetyön myötä kuntouttavan työtoiminnan merkitys selkiytyy ja tunnustetaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa kuntouttavan työtoiminnan merkitystä ja asiakkaan kokemaa toimintakykyä ja elämänhallintaa ennen kuntoutuksen alkamista sekä opinnäytetyön haastatteluiden ajankohtana. Opinnäytetyön tehtävä on selvittää asiakkaiden elämänhallinnan ja toimintakyvyn näkökulmasta, miten asiakkaat ovat hyötäneet kuntouttavasta työtoiminnasta. Kuinka hyödylliseksi olet kokenut kuntouttavan työtoiminnan? Mikä on ollut kuntouttavan työtoiminnan merkitys elämänhallinnallesi sekä toimintakyvyllesi?

Opinnäytetyö tarjoaa arvokasta tietoa alan ammattilaisille, organisaatioille, päättäjille, eri toimijoille sekä yksilölle itselleen, jota voidaan hyödyntää organisaation päätöksenteossa sekä yleisesti kuntouttavan työtoiminnan merkityksen mittarina.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Kuntouttavan työtoiminnan peruspilarit rakentuvat siitä annetun lain (189/2001) ja lain sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) ympärille. Kuntouttava työtoiminta on sosiaalihoitolain (1301/2014) mukainen sosiaalipalvelu ja työttömyysturvalain (1290/2002) mukainen työllistymistä edistävä palvelu, mikä tarkoittaa sitä, että toiminta on sanktioitua. Siltä osin kuin asiakas kuuluu työttömyysturvan piiriin, sovelletaan myös työttömyysturvalain säännöksiä. Karjalaisen ja Karjalaisen (2010, 71) mukaan asiakassuhteelle ei ole hyväksi, jos asiakas joutuu jatkuvasti pelkäämään seuraamuksia epäonnistuessaan. Sanktiointi on Määtän (2012, 125) mukaan yksi olennaisin osa aktivointisysteemiä, ja se voi ohjata asiakkaan toimintaa oikeaan suuntaan, mutta myös romuttaa asiakastyössä saavutetut positiiviset vaikutukset. Vaikka kuntouttavasta työtoiminnasta on oma lakinsa, työtoiminnan sisältö on laissa määritelty väljästi.

Kuntouttava työtoiminta on sosiaalityön ja -ohjauksen keinoin toteutettavaa tehostettua ja tavoitteellista tukea sosiaalisen toimintakyvyn, elämänhallinnan ylläpitämiseksi ja parantamiseksi, osallisuuden edistämiseksi, syrjäytymisen vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi sekä työttömyyden aiheuttamien kielteisten vaikutusten ehkäisemiseksi. Kuntouttavassa työtoiminnassa yhdistyy yksilöllinen tuki, toiminnallisuus sekä yhteisöllinen ja sosiaalinen voimaantumisen. Asiakaskohtaisessa päätöksessä on määritelty kuntouttavan työtoiminnan sisällöt, jotka vastaavat yksilön tuen tarpeisiin, ja perustuvat asiakkaan aktivointisuunnitelmaan. Kuntouttavaan työtoimintaan sisältyy yksilön tarpeiden mukaisesti sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen arviointia, kuntoutusneuvontaa, ohjausta, kuntoutuspalveluiden yhteensovittamista, valmennusta arjen toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoimintaa, tukea sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä muita tarvittavia kuntoutusta edistäviä toimia. Kuntouttavaan työtoimintaan voidaan tarvittaessa yhteensovittaa terveydenhuoltolain mukainen päihde- tai mielenterveyshoito sekä muut tarvittavat palvelut ja tukitoimet, kuten työ- tai opintopalvelut. (Sosiaali- ja terveysministeriö; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2025.)

Sosiaaliohjauksen tehtävänä on yksilöiden, perheiden sekä ryhmien elämänhallinnan ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen pyrkivä ennaltaehkäisevä ja kuntouttava ohjaus, neuvonta ja tuki sekä tukimuotojen yhteensovittaminen. Viime vuosina kuntouttavissa toiminnoissa on painotettu enenevässä määrin asiakaslähtöisyyttä, asiakkaan osallistamista ja toimijuuden tukemista. Sosiaaliohjauksessa elämänhallintaa pyritään lisäämään huomioimalla työssä asiakkaan tausta, elämäntavat ja toimintatavat,

voimavaralähtöistä työorientaatiota painottaen. Tällä tavoin vahvistetaan asiakkaan itsenäistä elämänhallinnan otetta motivoinnin, sitouttamisen sekä ohjauksen keinoin. Sosiaalihojaus edellyttää ammattilaiselta palvelujärjestelmän tuntemista sekä monialaista yhteistyötä, jotta asiakkaan tuen tarpeisiin voidaan vastata. Usein tukea tarvitaan erityisesti elämän siirtymä- ja murrosvaiheissa, tällaisia ovat elämänkaaren eri vaiheet, jolloin yksilö kokee merkittäviä muutoksia elinolosuhteissaan, identiteetissään tai sosiaalisissa suhteissaan. (Härkäpää, Järvikoski & Valkonen 2022, 74; Helminen 2020, 29.)

Kuntouttavassa toiminnassa ammattilaiselta vaaditaan oikeudenmukaista kohtelua, yhdenvertaista kohtaamista sekä luottamuksellisuutta, nämä ammattieettiset velvoitteet edellyttävät ammattilaiselta kuntoutusta koskevan lainsäädännön, asetusten ja muiden määräysten tuntemusta. Ammattieettisiä velvoitteita noudatettaessa ammattilainen kykenee lisäksi antamaan tietoa kuntoutumisen mahdollisuuksista sekä mahdollisista rajoitteista, ja tällä tavoin tukemaan kuntoutujaa itsenäisessä päätöksenteossa. Sosiaalihojaajalla on eettinen velvollisuus varmistaa kuntoutujan osallisuus ja toimijuus kuntoutumisprosessin aikana sekä tukea ja ohjata kuntoutujan arkiympäristön fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutostarpeiden tunnistamisessa jo suunnitelmaa laatiessa. Suunnitelmaa ja tavoitteita määrittäessä on tarpeen arvioida kuntoutujan toimintakykyä ja sen rajoitteita, jotka ohjaavat kuntoutustavoitteiden määrittelyä. (Autti-Rämö & Topo 2022, 89–90; Sainio & Salminen 2022, 261.)

Kuntouttavan ja sosiaalisen kuntoutuksen raja on häilyvä, ja Suomen Kuntaliiton muistion (2024, 2) mukaan olisi tarkoituksen mukaista selkeyttää eroavaisuuksia toiminnan tavoitteiden kirkastamisella sekä asiakassegmentoinnilla. Lain kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) mukaan tavoitteena on edistää työllistymistä, mikä ei ole Suomen Kuntaliiton muistion mukaan toteutunut lain tarkoittamalla tavalla. Sosiaalinen kuntoutus tulisi kohdentaa henkilöille, jotka eivät kykene osallistumaan kuntouttavaan työtoimintaan, eivätkä ole tosiasiallisesti työmarkkinoiden käytettävissä. Suomen Kuntaliiton muistiossa painotetaan myös työttömyysetuuden myöntämisperusteisiin panostamista siltä osin, että jatkossa työmarkkinatukea voi saada vain työmarkkinoilla käytettävissä olevat asiakkaat. Asiakkaiden osalta, jotka eivät tosiasiallisesti ole työmarkkinoiden käytettävissä, kuntouttava työtoiminta ei palvele yksilön palveluntarpeita. Lisäksi palvelukriteereihin esitetään muutoksia sillä tavoin, että kuntouttavaan työtoimintaan olisi mahdollista päästä palvelutarpeen ei aikarajojen mukaan. Monet asiakkaat ovat kokeneet, että palveluntarve olisi ollut huomattavasti aiemmin kuin aikaraja on antanut myöden. Kuntoutumisprosessissa palvelun oikea-aikaisuus ja yksilön tarpeisiin pohjautuvan palvelun tarjoaminen on ensisijaisen tärkeää, sillä keskeistä kuntoutumisen onnistumisessa on kuntoutujan oma toimi-

juus, osallisuus ja yksilön motivaatio muutokseen. Myöhäinen palvelun piiriin pääsy voi vaikuttaa palvelun pitkittymiseen sekä ketjuuntumiseen. (Suomen Kuntaliitto 2024, 2–5; Henriksson, Juvonen-Posti, Pesonen, Savinainen, Seppänen-Järvelä, Syrjä & Tuusa 2018, 130–131.)

Muutokset vaatisivat lakiuudistusta, joka helpottaisi myös hyvinvointialueiden sekä työvoimaviranomaisten työnjakoa ja selkeyttäisi palvelurakenteita. Kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus tulisi yhdistää yhdeksi osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia edistävää kokonaisuutta, josta kuntouttavan työtoiminnan osalta erotettaisiin osa uudeksi palvelumuodoksi, joka on kohdennettu työmarkkinoiden tosiasiallisesti käytettävissä oleville asiakkaille. Tämä kuntouttavasta työtoiminnasta erotettava osa olisi työvoimaviranomaisen järjestämisvastuulla, ja jonka hyvinvointialueet tuottaisivat viivästyksettä järjestämisvastuunsa mukaisesti. Tällöin palveluun ohjaututtaisiin työllistymissuunnitelman kautta, aktivointisuunnitelman sijaan. Työvoimaviranomainen tunnistaa ja tuntee työelämän tarpeet ja voi arvionsa mukaan hyödyntää monialaista yhteistyötä palvelutarpeen näin edellyttäessä, sen sijaan että palvelutarpeen arviointiin tarvittaisiin aina työvoimaviranomaisen lisäksi sosiaalityöntekijää. (Suomen Kuntaliitto 2024, 5–6, 13.) Kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen yhdistäminen voi olla tarpeen yhteiskunnan sekä palveluntarjoajien resurssien näkökulmasta, mutta tällaisissa muutoksissa tulee huomioida palveluiden eroavaisuudet sekä kuinka yhdistetty kokonaisuus palvelee yksilöllisiä tuen tarpeita. Opinnäytetyöprosessin aikana tuli myös tieto siitä, että kuntouttava työtoiminta siirtyy takaisin kunnille, ja palvelusta halutaan tehdä vahvemmin työllistymistä edistävä, joiden vaikutuksia ei voida vielä arvioida (Auvinen, Martikainen, Paukkeri & Piirainen 2025).

3.1 Kuntouttavan työtoiminnan tutkimukset sekä merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle

Ahon ym. (2018, 43) mukaan kotimaisia vaikuttavuustutkimuksia työvoimapalveluiden sekä niihin kuuluvien oheispalvelujen osalta on ollut viime vuosina niukasti. Hämäläisen ja Tuomalan [2006] mukaan eniten vaikuttavuutta tuottavia palveluita kaikissa työttömyyden keston vaiheissa olivat työvoimakoulutukset, oppisopimuskoulutukset sekä tukityöllistyminen yksityiselle sektorille, kun taas pitkäaikaistyöttömät ovat tilastollisesti hyötynet eniten inhimillistä pääomaa tuottavista toimenpiteistä, kuten valmentavasta työvoimakoulutuksesta ja tukityöllistämisestä julkiselle sektorille (Aho ym. 2018, 43 [Hämäläinen & Tuomala 2006]). Inhimillistä pääomaa parantavien toimenpiteiden on katsottu vaikuttavan keskipitkällä tai pitkällä aikavälillä, kun taas sanktioiden vaikutukset näkyvät lyhyellä aikavälillä. Osallistujaryhmittäin tarkasteltuna toimenpiteistä on hyötynyt eniten pitkäaikaistyöttömät ja nai-

set, vähiten nuoret. Tutkimuksen perusteella kuntouttavalla työtoiminnalla ei ole merkittäviä vaikutuksia työllistymiseen. (Aho ym. 2018, 2, 42–56, 67.) Sen sijaan toiminnalla voi olla merkittävä vaikutus yksilön elämänhallintaan ja –laatuun. Karjalaisen ja Karjalaisen (2010, 69) mukaan kuntouttava työtoiminta on edistänyt asiakkaiden elämänhallintaa tarjoten muun muassa mielekäästä tekemistä, mikä voi parantaa edellytyksiä työelämään siirtymiseen. Ahon ym. (2018, 66) johtopäätöksessä todetaan, että pelkkä työllisyysvaikutusten tarkastelu antaa liian suppean näkökulman kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista, ja olisi tarpeen tarkastella hyötyjä erillisellä tutkimushankkeella.

Päällysaho (2020, 50–51) huomauttaa, ettei kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuutta ole kannattavaa tarkastella ainoastaan työllistymisen näkökulmasta, sillä kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet eivät rajoitu työllistymiseen, vaan ovat laajemmat. Sen sijaan kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuutta tulisi mitata työllistymisasteen lisäksi muun muassa tarkastelemalla myöhempää osallistumista muihin työvoimapaalveluihin, syrjäytymisriskin kehittymistä, mielenterveys- ja päihdeongelmien kehitystä sekä osallistujien siirtymistä opiskeluelämään tai työkyvyttömyyseläkkeelle. (Päällysaho 2020, 50–51.)

Mielekäs tekeminen tuo merkityksellisyyttä elämään, ja tukee koettua elämänlaatua, toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja sitä myöden mahdollistaa työ- tai opiskelijaelämään siirtymistä. Mielekäs ja merkityksellinen tekeminen vahvistaa kokemusta hyödyllisenä yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä sekä yksilön itsetuntoa, motivaatiota ja sitoutumista. Kun toiminta on mielekäästä, on myös halua osallistua aktiivisesti sekä kehittää omaa toimintakykyään. Kokemus merkityksellisestä tekemisestä lisää omiin kykyihin luottamista. Työskentely muiden yhteisön jäsenten kanssa ehkäisee syrjäytymistä, yksinäisyyttä sekä parantaa mielialaa ja elämänlaatua kaiken ikäisillä. Säännöllinen toiminta ja merkityksellisen työn tekeminen edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia, ja auttaa ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. (Seurana Oy 2024.)

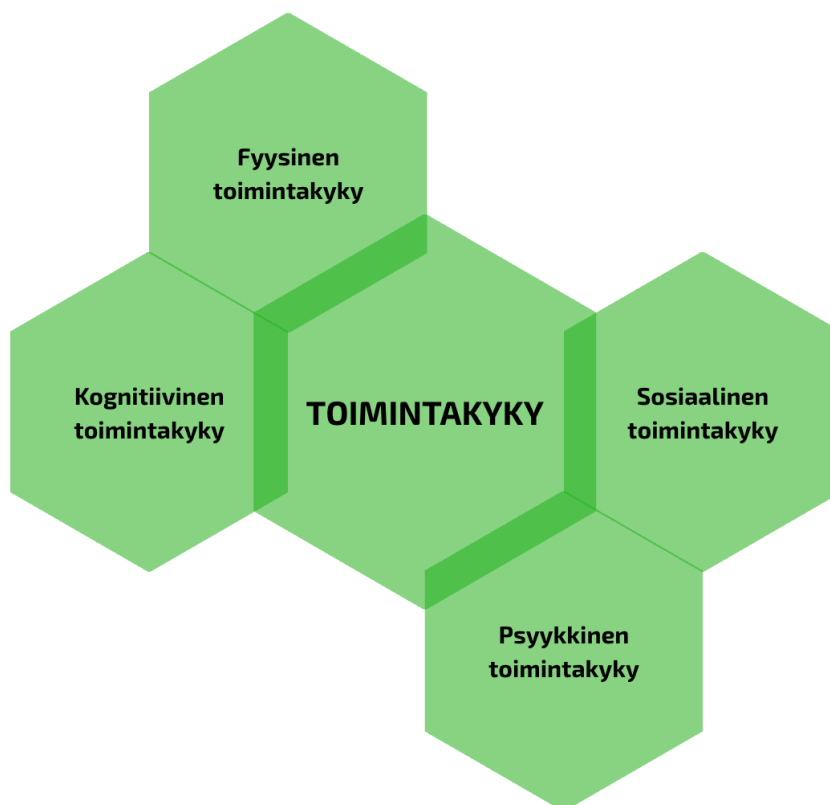
Kuntouttava työtoiminta on yhteiskunnallisesti merkittävää, sillä se ehkäisee syrjäytymistä ja pyrkii ohjaamaan ja tukemaan asiakkaita opiskelu- tai työelämään. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoituksena on tarjota asiakkaille tukea ja ohjausta työelämätaitoihin, työnhakuun ja opiskeluun liittyen sekä ylläpitää ja edistää yksilön toimintakykyä ja elämänhallintaa. Vaikka tutkimuksien varjossa (Aho ym. 2018, 2) työllistyminen on vähäistä, on todettu, että kuntouttava työtoiminta ylläpitää toimintakykyä sekä lisää asiakkaiden uskoa tulevaisuuteen. Kuntouttava työtoiminta tarjoaa asiakkaille mielekäästä ja merkityksellistä toimintaa, joka lisää asiakkaiden sitoutuneisuutta, motivaatiota ja tunnetta olla merki-

tyksellinen osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Työelämän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa yksilön kokemukseen yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisestä, ja moni syyttää itseään tilanteestaan, vaikka työttömyys on yhteiskunnan rakenteellinen ongelma. (Martikainen 2025.)

Kuntoutustoimenpiteet vaikuttavat taloudellisesti kahdella tavalla. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on toimintakyvyn kohentaminen ja ylläpito sekä syrjäytymisen ehkäiseminen, joilla saavutetaan vaikuttavuutta. Kun terveyden- ja sosiaalihuollon resurssit ovat rajallisia, saadaan kuntouttavan työtoiminnan tavoitteilla sijoitettua voimavaroja yhteen kohteeseen, jolloin resursseja vapautuu toisaalle. Yhteiskunnalle on kannattavaa sijoittaa resursseja sellaiseen kohteeseen, jossa saadaan mahdollisimman paljon vaikuttavuutta. (Malmivaara & Pohjolainen 2008, 658.)

3.2 Toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky

Toimintakyvyn käsitteellä viitataan yksilön kykyyn suoriutua arjestaan itseä tyydyttävällä tavalla. Toimintakyky käsittää ihmisen fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset sekä sosiaaliset edellytykset selviytyä yksilölle merkityksellisistä ja välttämättömistä arkipäiväisistä toiminnoista omassa elinympäristössään (KUVIO 1). Fyysinen toimintakyky tarkoittaa yksilön fyysisiä edellytyksiä toimia arjessa, tärkeitä osa-alueita ovat muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön sekä sydän- ja verenkiertoelimestön toiminta. Psyykkisellä viitataan elämänhallintaan, mielenterveyteen, psyykkiseen hyvinvointiin ja voimavaroihin selvittää arjesta sekä kriisitilanteista. Kognitiivisella viitataan tiedon vastaanottoon, käsittelyyn, säilyttämiseen sekä käyttöön liittyviä toimintoja, kuten muisti, keskittyminen ja ongelmanratkaisu. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan sosiaalisia toimintoja, kuten tyytyväisyys sosiaalisiin kontakteihin, kyky olla vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa sekä osallistumista kodin ulkopuoleiseen toimintaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023.) Kuntouttavassa työtoiminnassa edistetään toimintakykyä kokonaisuutena, mutta tässä opinnäytetyössä sosiaalisella toimintakyvyllä on erityinen painoarvo.



KUVIO 1. Toimintakyvyn ulottuvuudet

Toimintakyky on työkykyisyyden perusta, työkyky tarkoittaa sitä osaa toimintakyvystä, joka vaaditaan työssä suoriutumiseksi. Näin ollen toimintakyky vaikuttaa kuntoutustarpeeseen sekä kuntoutusmenetelmiin ja -käytäntöihin. Mahdollisen lääkinällisen kuntoutuksen lisäksi suositetaan kokonaisvaltaista kuntoutusta, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Epätasapaino yksilön sisäisten ominaisuuksien, kuten terveyden, toiminta- ja työkyvyn ja ympäristön asettamien vaatimuksien välillä voi johtaa haasteisiin työelämässä. (Linnakangas, Mäkitalo, Suikkanen ja Ylisassi 2008, 530.) Toimintakyvyllä on merkittävä vaikutus yhteiskunnallisiin tavoitteisiin, kun enenevässä määrin työelämässä tavoitellaan muun muassa työuran pitenemistä, täytyy olla myös keinoja, joilla toimintakykyä ylläpidetään ja tuetaan (Sainio & Salminen 2022, 261).

Sosiaalinen toimintakyky on kykyä ja osaamista toimia osana yksilön toimintaympäristöä ja yhteiskuntaa, ja se ilmenee muun muassa sosiaalisten taitojen omaamisena, sosiaalisissa rooleissa suoriutumisena sekä yhteiskuntaan sopeutumisena. Sosiaalinen toimintakyky on suhdekäsite, jota tarkastellaan kahdesta ulottuvuudesta: yksilö aktiivisena toimijana ja osallistujana yhteisössä sekä yhteiskunnassa, ja yksilö vuorovaikutussuhteissaan. Sosiaalinen toimintakyky mahdollistaa yksilön kyvyn sosiaalisuuteen, kommunikaatioon sekä oman osaamisen esille tuomiseen, ja tämän vuoksi on oleellinen osa työ- ja toimintakykyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn sisältyy yksilöllisiä piirteitä, kuten temperamentti ja

sosiaaliset taidot sekä ulkopuolisia rakenteita, kuten sosiaaliset verkostot ja roolit, joita yksilöllä on omassa toimintaympäristössään. Sosiaalinen toimintakyky on sidoksissa yksilön osallisuuteen sekä yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimijuuteen. Sosiaalinen toimintakyky voi vaihdella elämäntilanteen mukaan, ja vahva sosiaalinen toimintakyky antaa edellytyksiä arkipäiväisiin toimintoihin, mutta myös tavoitteiden löytymiselle ja saavuttamiselle. (Pynnönen & Tiikkainen 2018, 1–2; Sosped-säätiö.)

Sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen, edistäminen ja tukeminen ovat sosiaalihoitolain (1301/2014) keskeisiä tavoitteita. Kannasojan käsiteanalyysin (2018, 54) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn käsite on siinä määrin haastava, ettei sillä ole määrätietoista erittelyä tai yksiselitteistä tarkoitusta. Käsiteanalyysissä todetaan, että sosiaalisen toimintakyvyn vaihtoehtoisia käsitteitä ovat itsensä toteuttaminen, sosiaalinen kehittyminen sekä sosiaalinen kasvu. Yksinkertaistetusti sosiaalinen toimintakyky on yksilön kykyä suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista toimintaympäristössään sekä arkipäivän välttämättömistä toiminnoista ja vuorovaikutuksesta. (Kannasoja 2018, 54.)

3.3 Elämäntilanta

Elämäntilanta on mielekkään elämän perusta, ja ilmenee kykynä sopeutua muutoksiin. Elämäntilantaa voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisia tekijöitä ovat yksilön kasvun edellytykset, sosiaalisten suhteiden mahdollisuudet sekä materiaaliset edellytykset, kun taas sisäisiä tekijöitä ovat tietoiset tekijät: itsetunto, minäkäsitys, tarpeet sekä tavoitteet, ja tiedostamattomat tekijät: yksilön persoonallisuus ja kokemushistoria, kognitiivinen kapasiteetti sekä defenssit. Sisäistä elämäntilantaa voidaan kuvata tapahtumaketjuna, jossa yksilö pyrkii tunteidensa, mielikuviansa sekä kokemushistoriansa avulla selviytymään haasteellisista tilanteista. (Peräaho 2022; Raitasalo 1995, 61, 73.)

Kuntoutuksen työtoiminnan yksi lakisääteisistä (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001) tavoitteista on parantaa yksilön elämäntilantaa, jonka vuoksi on tärkeää, että palvelusuunnitelmia ja tavoitteita laatiessa huomioidaan asiakkaan kokemushistoria ja mielipiteet sekä mahdolliset rajoitteet, jotka voivat vaikuttaa tavoitteisiin. Esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt voivat vaikeuttaa elämäntilantaa, ja diagnoosin saaminen voi olla tärkeää hoidon lisäksi realististen tavoitteiden, paremman itsetuntemuksen ja elämäntilannan valmiuksien osalta. Diagnoosi parantaa myös itsearvostusta, ja toisten ihmisten suhtautuminen yksilöä kohtaan voi muuttua myönteisemmäksi. (Hansson Halleröd, Anckarsäter, Råstam ja Hansson Scherman 2015, 15, 31.)

Oleellinen osa elämänhallintaa on resilienssi, mikä viittaa psyykkiseen joustavuuteen ja selviytymiskykyyn, yksinkertaistetusti kykyä suuntautua uudelleen. Resilienssi on osa mielenterveyttä, ja se syntyy vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa. Yksilön resilienssi on elävä käsite, ja vaihtelee yksilön eri elämäntilanteissa. Resilienssi ilmenee muun muassa kohtuullisena kykeneväisyytenä toimimaan haasteista, stressistä tai muutoksista huolimatta sekä kykynä ylläpitää toimintakykyä. Osa resilienssiä on kyky pyytää apua ja tukea muilta haastavissa elämäntilanteissa. Resilienssistä huolimatta yksilö voi kokea lamaantumista sekä negatiivisia tunteita, mutta yksilöllä on kyky löytää voimavarat uudelleen sekä oppia kokemuksesta. Omaa sekä muiden resilienssiä voidaan vahvistaa muun muassa pyytämällä ja tarjoamalla apua, huolehtimalla mielenterveyden suojatekijöistä ja arjen toimivuudesta haastavissa elämäntilanteissa. (Mieli ry 2024.)

Resilienssi voi vaihdella elämän eri osa-alueilla, kuten työelämässä ja yksityiselämässä. Resilienssi elää muuttuvien elämäntilanteiden mukana, ja haastavassa tilanteessa kykyyn panostaa vaikuttaa lisäksi muut paineet. Jos useammalla elämän osa-alueella on haastava tilanne, voi selviytyminen haasteista heikentyä. Resilienssi muuttuu yksilön tilanteiden, ympäristöjen ja elämäkokemusten mukaan, yleensä iän myötä resilienssi kasvaa. Vaikeat kokemukset kasvattavat resilienssiä ja auttavat opettamaan yksilölle omia vahvuuksia, joilla selvitä haastavista tilanteista. Myös luottamus vaikeista tilanteista selviämiseen vahvistuu jokaisen haasteen selättämisen myötä. (Lipponen 2022.)

Elämänhallintataitojen avulla yksilö kykenee ylläpitämään elämänhallintaansa ja toimintakykyään, sekä sietämään stressitilanteita ja muuttuvia elämäntilanteita. Elämänhallintataidot ovat moninaisia ja kokonaisvaltaisia opittuja tai omaksuttuja taitoja, joiden avulla yksilö selviytyy arjesta sekä elämän tuomista haasteista. Elämänhallintataitoja voi siis harjoitella, ja osana kuntouttavaa työtoimintaa on usein erilaisia elämänhallintataitojen opettelua, yksilön tarpeista ja tavoitteista riippuen. Elämänhallintataitoja ovat esimerkiksi ajan- ja tehtävähallinta, tavoitteiden asettaminen, ongelmanratkaisutaidot, itseohjautuvuus, rutiinien luominen, taloudellinen osaaminen, stressinhallinta, osallisuus ja yhteisöllisyys, sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito sekä tunneäly ja -sääntely. Elämänhallintataidoilla pyritään luomaan merkityksellistä, mielekästä ja tavoitteellista elämää, joka tukee asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Näkki 2020, 81.)

3.4 Osallisuus, toimijuus ja kuntoutumismotivaatio

Osallisuus tarkoittaa kiinnittymistä yhteiskuntaan, kokemusta olla osa yhteiskuntaa, mahdollisuutta osallistua, toimia sekä vaikuttaa aktiivisena osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Osallisuus ja kokemukset osallisuudesta ovat yhteydessä yksilön elämämaailmaan, identiteettiin ja verkostoihin, ja toteutuu yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa. Lähtökohtana asiakastyössä tulisi olla asiakkaan osallisuus tätä koskevissa asioissa, asiakkaalla tulee olla mahdollisuus olla osallisena työskentelyn suunnittelussa, jokaisessa eri työskentelyvaiheessa sekä toiminnan arvioinnissa. Tavoitteet tulee laatia asiakkaan kanssa, asiakkaan sekä tarvittaessa perheen ja lähiverkoston mielipiteet huomioon ottaen. Osallisuuden puuttessa yksilö ei koe olevansa osallinen joissain yhteiskunnassa tärkeinä pidetyissä asioissa, kuten sosiaalisissa suhteissa, työmarkkinoilla tai yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Osallisuus sosiaali- ja terveysalalla on tunnustettu arvo ja tavoite, ja erityisesti sosiaali- ja työvoimapalveluissa osallisuuden varmistaminen ja kehittäminen on ensiarvoisen tärkeää asiakkaiden puutteellisten vaikuttamismahdollisuuksien vuoksi, joita voivat olla esimerkiksi työttömyys, toimeentulo-ongelmat sekä sosiaalinen syrjäytyminen. Sosiaalista osallisuutta voidaan kuvata prosessina, jonka tarkoituksena on torjua köyhyyttä ja syrjäytymistä mahdollistamalla yhteiskuntaan osallistuminen, tarjoamalla mahdollisuuksia ja voimavaroja sekä edistämällä taitoja ja kykyjä. Keskeistä on yksilön kokemus kuulumisesta johonkin yhteisöön ja osana yhteiskuntaa sekä subjektiivinen kokemus oman elämän kulun vaikuttamismahdollisuuksiin. (Kokkonen, Matthies & Närhi 2013, 115–119, 143, 153.)

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyjä, tahtoa ja mahdollisuutta tehdä valintoja sekä niihin kytkeytyviä toimia osana omaa elämäkulkua. Konkreettisesti toimijuus on yksilön osallistumista itseä koskevaan päätöksentekoon. Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta toimijuus käsitetään toiminnan yhteisöllisen ja yksilön väliseksi vuorovaikutussuhteeksi. Keskeistä toimijuudessa on yhteistoiminta, ihmisten välinen kanssakäyminen sekä yksilö osana yhteiskuntaa. Toimijuus rakentuu yksilön kykyjen, pyrkimysten sekä ulkopuolisten tekijöiden, kuten yhteiskunnan taloudellisten, kulttuuristen ja sosiaalisten voimavarojen mukaan - yksilö aktiivisena osana yhteiskuntaa. Tämä ei välttämättä tarkoita työelämässä kiinni olemista, vaan toimintaa, joka liittyy yksilön muihin ihmisiin - osaksi yhteisöä. Toimijuus sisältää yksilön kokemukselliset tiedot sosiaalisista normeista, mutta käyttövoimana toimii yksilön näkemät tulevaisuuden mahdollisuudet, haaveet ja toiveet. Unelmien ja toivon merkitys on tärkeä osa muutosprosessia. (Nivala & Ryyänen 2019, 95–99.)

Kuntoutumisen näkökulmasta toimijuus on keskeistä kuntoutumismotivaatiossa, eli yksilön kyvyssä asettaa omaa elämää koskevia muutostavoitteita. Motivaatio on psyykkisiä prosesseja, jotka edesauttavat kiinnostuksen heräämistä, sen suuntaamista sekä vaikuttavat toiminnan intensiteettiin ja jatkuvuuteen. Motivaatio koostuu käytettävissä olevista voimavaroista ja toiminnan suunnasta, jotka ovat toisistaan riippuvaisia. Jos määritellyt tavoitteet ovat yksilölle merkityksellisiä, on hankalaa suunnata voimavaroja niiden tavoitteluun. Motivaation kivijalkana voidaan pitää yksilön arvoja, tarpeita ja elämäntavoitteita, mutta vaikuttavia tekijöitä ovat lisäksi yksilön kykeneväisyyden ja hallinnan tunteet sekä toiminnan oletetut seuraukset. Kuntoutumismotivaatio kuvataan yleensä yksilön halukkuutena ja kiinnostuksena osallistua kuntoutukseen. Kuntoutumismotivaatio on voinut saada alkunsa yksilön omasta pohdinnasta, lähipiirin tuesta tai muiden tekijöiden vaikutuksesta, mahdollisesti jo ennen kuntoutuksen alkamista. Kuntoutumismotivaatio mahdollistaa sitoutumisen kuntoutustoimintaan sekä keskinäisen yhteistyön kuntoutumisen ammattilaisten kanssa. Kuntoutumismotivaation kannalta on tärkeää, että kuntoutuja hahmottaa realistisia tavoitteita, miksi aiemmat tavoitteet ovat mahdollisesti jääneet saavuttamatta, millaista tukea kokee tarvitsevänsä sekä kokee tulleen kuulluksi suunnitelmaa ja tavoitteita määritettäessä. (Härkäpää ym. 2022, 74–75; Pisiu 2020, 2–3.)

Kuntoutujaa pyritään motivoimaan esimerkiksi antamalla tietoa, verkostotyöskentelyllä, etsimällä asiakkaalle sopivia vaihtoehtoja ja tukemalla sovittujen toimenpiteiden toteuttamisessa yksilön tarpeet ja näkemykset huomioiden. Kuntoutusprosessin aikana kuntoutumismotivaatio voi myös saada uusia merkityksiä, herättää asiakkaassa uusia toiveita ja unelmia, ja tällä tavoin suunnata asiakasta kohti uudenlaisia tavoitteita. Toimijuuden näkökulmasta kuntoutusta voidaan pitää eräänlaisena siirtymänä, joka mahdollistaa uusien tavoitteiden ja ratkaisujen etsimisen sekä niiden toteuttamisen. Kuntoutujan toimijuutta tukiessa on otettava kuitenkin huomioon, että kuntoutuja on usein tavanomaista heikommassa asemassa, ja voimavarat voivat olla rajalliset. Kuntoutuminen, tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen sekä elämän uudelleen suuntaaminen edellyttää yksilön aktiivista toimijuutta. Kuntouttavassa toiminnassa toimijuus on osa asiakkaan tietoisuutta omasta työ- ja toimintakyvyn muutoksesta, muutosvalmiutta sekä uskoa mahdollisuuteen muuttaa omaa elämäntulkuaan. Tärkeä osa motivointia on selvittää asiakkaan motivaatioon liittyviä tekijöitä, kuten mieltymyksiä ja valintoja, vahvistaa ja tukea kohti muutospyrkimystä sekä edistämällä toimijuutta vahvistaa yksilön kokemusta omasta kyvykkyydestä. (Henriksson ym. 2018, 129–130; Autti-Rämö & Topo 2022, 90; Pisiu 2020, 5–6.)

4 AINEISTONKERUU JA ANALYYSI

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2024 harjoittelun ohessa, jossa opinnäytetyön aihe muodostui. Aihe-ehdotus jätettiin loppusyksystä wihi-järjestelmään, ja aloituskeskustelu käytiin ohjaavan opettajan kanssa. Loppuvuodesta alkoi opinnäytetyösuunnitelman ja opinnäytetyön teoriaosuuden työstäminen, joka jatkui helmikuulle saakka. Helmikuussa rajattiin toimeksiantajan edustajan kanssa kohderyhmäksi kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat, ja tutkittaviksi osa-alueiksi asiakkaiden kokemukset elämänhallinnasta ja toimintakyvystä.

Tämän opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen strukturoitu haastattelututkimus. Haastattelut toteutettiin lomaketta hyödyntäen, yhdistyksen yksikössä, yksityisessä tilassa yksi asiakas kerrallaan. Opinnäytetyössä kerättävä aineisto koostuu haastatteluissa saaduista tiedoista. Haastattelut suoritettiin toimistotiloissa kahden kesken, jolla varmistettiin keskusteluiden yksityisyys ja rauha, jolloin asiakkaalla on turvallinen tila keskustelulle, ja äänen laadukkuus voitiin varmistaa, ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä.

Koska yksikkö on pieni, ja haastattelut tuli toteuttaa yhdistyksen yksikössä, kutsuttiin haastatteluihin lisäksi asiakkaita, joita ei todellisuudessa haastateltu opinnäytetyötä varten, jotta todellisten vastaajien anonyymius voitiin varmistaa. Koska haastatteluissa käytiin läpi asiakkaiden hyvinvointiin liittyviä asioita, on tärkeää, ettei asiakkaat ole tunnistettavissa kirjallisesta aineistosta. Tämän vuoksi tietoturva, sekä vastausten muokkaaminen kirjakielelle on tärkeää, jottei asiakkaita voida tunnistaa esimerkiksi sanamuodoista. Litteroitua aineistoa ei ole tarpeellista säilyttää, sillä tulokset esitellään tässä opinnäytetyössä, ja niitä voidaan jatkokäyttää tarvittaessa opinnäytetyötä hyödyntämällä.

Maaliskuussa opinnäytetyön teoriaosuus valmistui, ja haastattelukysymykset (LIITE 3) ja arviointiaseteikko (LIITE 4) laadittiin. Haastattelukysymyksien osalta kysymyksiä muotoiltiin vielä johdattelemattomaan muotoon, ja toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen kysymysten muotoilua osittain muutettiin. Maaliskuussa opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin, ja toimeksiantajalle toimitettiin tutkimuslupa-anomus liitteineen, jotta aineiston keruu ja analysointi voitiin aloittaa. Tutkimusluvan saamisen jälkeen yksikössä suoritettiin koehaastattelu, jota ei käytetty osana opinnäytetyötä. Koehaastattelulla saatiin tarvittavaa tietoa haastatteluiden kestosta sekä kysymysmuotoiluista, joiden perusteella haastatteluiden kestoksi määriteltiin 20–30 minuuttia, ja haastateltavien määräksi valittiin noin 15 hen-

kilöä. Koehaastattelun jälkeen kysymyksien osalta yhtä kysymyksen muotoilua vielä muokattiin. Varsinaiset haastattelut aloitettiin maaliskuun viimeisellä viikolla. Ahon ym. (2018, 42) mukaan inhimillistä pääomaa parantavat toimenpiteet vaikuttavat keskipitkällä tai pitkällä aikavälillä, jonka vuoksi haastateltavaksi valittiin vain henkilöitä, joiden asiakkuus oli kestänyt vähintään kuusi kuukautta. Haastatteluiden alettua laadittiin Excel-tiedosto numeeristen arviointien sisällönerittelyä ja laskentaa varten. Suunnitelman mukaisesti haastattelut litteroitiin kirjakielelle saman päivän aikana Word-tiedostolle, ja tallennettiin kolmin kappalein koulun verkkolevyille, joiden lisäksi muodostettiin omat Word-tiedostot kaksin kappalein aineiston sisällönerittelyä ja analysointia sekä tulosten esittelykaavioita varten.

Koska yksilön ääni ja allekirjoitus katsotaan henkilötiedoiksi, käsiteltiin asiakkaan henkilötietoja haastatteluita tehdessä. Etiikasta puhuttaessa tulee huomioida arvojen lisäksi oikeudet, velvollisuudet, tasarvo sekä hyödyt (Airaksinen 2008, 111). Osallistujille laadittiin tiedote (LIITE 1) koskien opinnäytetyötä, jossa tiedotettiin opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteesta ja toteutuksesta sekä henkilötietojen käsittelystä, hyödyistä, ettei haastatteluista odoteta koituvan haittaa vastaajille ja ettei osallistuminen velvoita mihinkään. Tiedote jaettiin hyvissä ajoin, välittömästi tutkimusluvan saamisen jälkeen, yksikköön jokaisen asiakkaan tarkasteltavaksi sekä tutustuttavaksi, ja erikseen myös haastatteluun kutsutuille. Tiedotteessa ilmoitettiin, että litteroinnit tuhoaan opinnäytetyön valmistuttua, arvioidusti toukuu-kuussa 2025. Haastateltavat suostuivat haastatteluun osallistumiseen sekä henkilötietojen käsittelyyn kirjallisesti Centrian lomakepohjasta laaditulla asiakirjalla (LIITE 2). Suostumuslomakkeet säilytettiin lukitussa kaapissa, ja tuhoaan polttamalla opinnäytetyön valmistuttua.

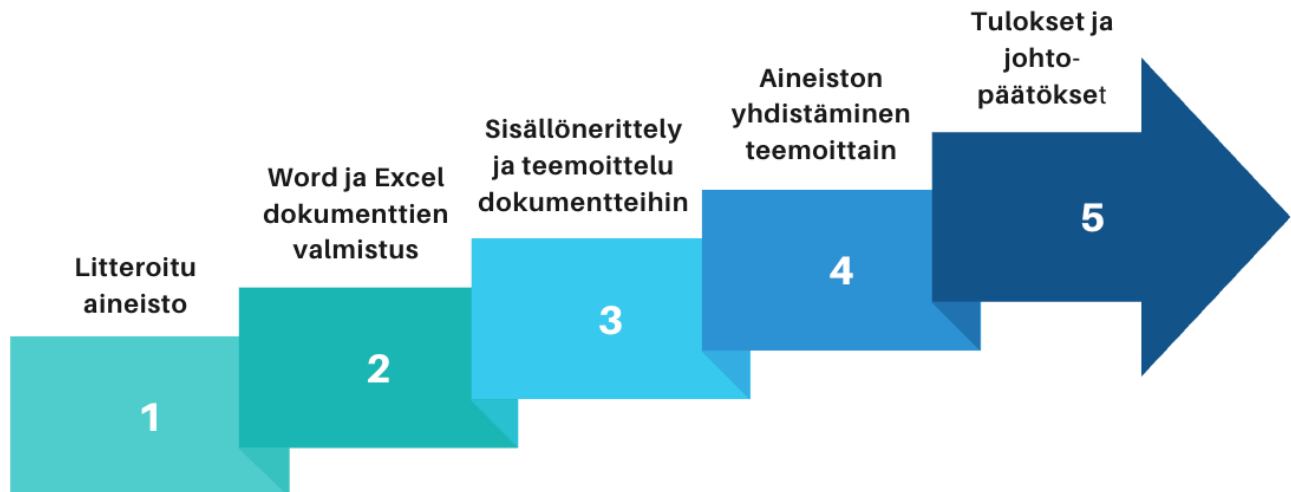
Haastatteluissa ei käytetty nimiä, ja jos tällaisia haastattelussa esiintyi, jätettiin ne litteroinnissa pois. Haastattelujen valmistuttua äänitteet litteroitiin saman päivän aikana ensin kirjoittaen äänitteet sanasta sanaan omalle Word-tiedostolle, jättäen pois mahdolliset esille tulleet nimet, jonka jälkeen ensimmäinen litterointi kirjoitettiin kirjakielelle, ja tallennettiin kaksin kappalein koulun verkkolevyille. Litteroinnin jälkeen äänitteet tuhottiin asianmukaisesti. Myös litteroidut haastattelut tuhoaan opinnäytetyöprosessin päätyttyä kokonaan, sillä tavoin, että viimeistään opinnäytetyön ja arvioinnin valmistuttua, myös litteroitu aineisto tuhoaan. Centrian verkkolevy on vahvan kaksivaiheisen tunnistautumisen takana, eli kirjautumiseen vaaditaan käyttäjätunnusten lisäksi vahvistus toisella laitteella. Tallentamalla tiedostot vain koulun verkkolevyille, varmistetaan aineiston turvallinen säilytys opinnäytetyöprosessin ajan. Aineisto tallennettiin kolmin kappalein eri nimillä, jolla aineiston elinkaari varmistetaan, ja prosessin aikana voidaan palata alkuperäisen muokkaamattoman aineiston pariin todenmukaisuuden varmistamiseksi.

Huhtikuussa kirjoitettiin kokonaisuudessaan työn tutkimusosuus sekä pohdittiin vastausten esittelymuotoa. Koska yksikön pienen koon vuoksi anonyymiuden varmistaminen oli haastavaa, vastausten esittelyn osalta numeeriset arviot päätettiin esittää keskiarvoisessa muodossa ja avoimet kysymykset aukaistiin ammattikielellä sekä yleistäen. Numeeriset tulokset esitellään työssä hyödyntäen Excel-laskentataulukkojen keskiarvoisia vastausarviointeja sekä niiden muutosta, tarkastellen vastaajien kokemuksia ennen palvelun aloitusta ja tällä hetkellä. Tällä tavoin saatiin tietoa palvelun vaikutuksista sekä haastattelutilanteissa herätettyä keskustelua yksilön kokemuksista ja mahdollisista kehityskohteista. Yksikön koon vuoksi, ja koska yksittäisistä vastauksista haastateltava voisi olla tunnistettavissa, ei työssä käytetty suoria lainauksia tai otteita haastatteluista.

Opinnäytetyön valmistuttua työ toimitettiin toimeksiantajan tarkasteltavaksi ja kommentoitavaksi sähköisesti, jonka jälkeen se palautettiin arvioitavaksi. Arvioinnin jälkeen valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sähköpostitse sekä tulosteena, ja aineisto tuhoaan asianmukaisesti.

4.1 Aineiston analysointi

Ensimmäinen vaihe haastattelumateriaalin käsittelyssä on tietojen tarkistus. Haastattelututkimuksen vahvuus on, että haastattelija voi tarkistaa haastattelutilanteessa tietojen oikeellisuuden sekä tarvittaessa esittää lisäkysymyksiä, jos tieto on puutteellista. Toinen vaihe on tietojen täydentäminen, eli jos haastattelussa on jäänyt virheellisiä tai puuttuvia tietoja, täytyy nämä korjata esimerkiksi pyytämällä haastateltavalta täydennystä. Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tallennusta sekä analyysiä varten. Laadullisessa haastattelututkimuksessa aineiston jäsentely on iso työ, sillä vastaukset eivät ole kyllä tai ei muodossa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221–222.) Tämän vuoksi opinnäytetyössä haastattelukysymyksiä laadittaessa pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman selkeitä ja yksiselitteisiä kysymyksiä sekä arviointikysymyksiä, joista laajojen tai vaikeasti ymmärrettävien käsitteiden ja kokonaisuuksien tueksi laadittiin valmis arviointiasteikko (LIITE 4). Tutkimusmenetelmäksi valittiin yksilöhaastattelu, jotta anonyymius ja turvallinen tila voitiin turvata, ja tarvittaessa haastattelutilanteessa täsmentää kysymyksiä tai kysyä täydentäviä tietoja. Haastattelutilanteissa ei ilmennyt tarvetta lisäkysymyksille tai tiedon täydentämiselle, eikä aineiston osalta ollut tarvetta korjata tai täydentää tietoja. Aineisto jäseneltiin sillä tavoin, että litteroinnin alkuperäinen kappale tallennettiin erikseen, ja lisäksi verkkolevylle tallennettiin kopiot, joita hyödynnettiin sisällönerittelyssä ja teemoittelussa. Tällä tavoin voitiin palata vielä muokkaamattomaan aineistoon, josta voitiin varmistaa tietojen validius.



KUVIO 2. Aineiston analyysi

Aineiston analyysi laadullisessa tutkimuksessa jaotellaan tyypillisimmin teemoitteluun, tyypittelyyn, sisällönerittelyyn, diskurssianalyysiin sekä keskusteluanalyysiin (Hirsjärvi ym. 2009, 224–225). Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmänä käytettiin suurimmaksi osaksi teemoittelua sekä sisällönerittelyä, mutta lisäksi hyödynnettiin arvoituissa kysymyksissä kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaista koodausta, eli aineisto koottiin laskentataulukoihin, joiden avulla muodostettiin keskimääräiset vastausarvot teemoittain. Sisällönerittelyä ja teemoittelua varten tehtiin omat Word ja Excel-dokumentit, joihin syötettiin tiedot litteroidusta aineistosta. Word-dokumenttiin muodostettiin opinnäytetyön aihealueittain taulukko, joka helpotti aineiston hahmottamista, analyysia sekä johtopäätösten tekemistä. Word-dokumentissa eriteltiin aihealueittain koettu muutos, hyödyt, kokemukseen vaikuttaneet tekijät, kehitysehdotukset sekä mahdolliset muut kommentit. Ilmi tulleiden kokemusten perään merkittiin, jos useammassa haastattelussa tuli ilmi sama asia. Tiedot tarkistettiin useaan otteeseen prosessin aikana sekä vielä kertaalleen alkuperäisestä muokkaamattomasta aineistosta ennen arviointiin lähettämistä, jotta aineiston ja tuloksien vastaavuus voitiin varmistaa. Excel-dokumenttiin tehtiin valmiiksi laskentataulukot teemoittain, joiden avulla voitiin tarkastella keskiarvoisia muutoksia aihealueittain sekä kysymyksittäin. Valmiit taulukot helpottivat työtä merkittävästi, sillä valmiista taulukosta oli helppo tulkita tuloksia sekä muodostaa kaaviot tuloksien esittelyä varten. Tietojen ja laskukaavojen validius varmistettiin useaan otteeseen prosessin aikana käymällä yksitellen arvot läpi alkuperäisestä muokkaamattomasta aineistosta sekä laskukaavoja tarkistamalla muun muassa laskien erillisellä laskimella keskiarvot. Aineiston analyysi ja suunnitelmallinen toteuttaminen nopeutti ja helpotti opinnäytetyöprosessia. Erityisesti haastatteluiden litterointi ja aineiston syöttäminen valmiisiin doku-

mentteihin saman päivän aikana helpotti aineiston tulkintaa, mutta joudutti myös prosessia, sillä haastatteluiden päätyttyä voitiin ryhtyä suoraan tuloksien analyysiin, tulkintaan ja johtopäätösten rakentamiseen. Hyvin suunnitelluilla analyysimenetelmillä pystyttiin jäsentämään ja kokoamaan laaja aineisto ymmärrettävään ja helposti tulkittavaan muotoon.

4.2 Validiteetti ja eettisyys

Hirsjärven ym. (2009, 25) mukaan tutkimuksien lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen, ja haastattelututkimusta tehdessä tulee huomioida osallistujien itsemääräämisoikeus (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, 8 §). Jokaiselle asiakkaalle toimitettiin hyvissä ajoin etukäteen tiedote, jossa kerrottiin opinnäytetyön aiheesta, tavoitteista, anonyymiydestä sekä vapaaehtoisuudesta. Vapaaehtoisuus varmistettiin myös ennen haastatteluiden aloitusta, ja että asiakas on ymmärtänyt osallistumisen vapaaehtoisuuden, sekä sen, että haastattelu voidaan asiakkaan halutessa keskeyttää, jolloin tietoja ei käytetä opinnäytetyössä ja ne poistetaan välittömästi. Lisäksi ennen haastattelua käytiin läpi vielä opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, sekä annettiin läpiluettavaksi tietosuojaseloste koskien henkilötietojen käsittelyä, jotka käytiin myös suullisesti läpi. Haastattelusta ei tarjottu minkäänlaista palkkiota, jolloin palkkion tarjoamisesta syntyviä eettisiä kysymyksiä ei ollut tarpeen arvioida.

On tärkeää, että kysymykset tulevat ymmärretyksi, sillä väärinymmärretty kysymys ei tue tutkimustyötä, eikä tuloksia voida pitää tosina tai pätevinä. Laadullisessa tutkimuksessa on luotettavuuden kannalta tärkeää kuvata kohderyhmä, paikka sekä merkittävät tapahtumien kuvaukset, kuten mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat, jotta voidaan määrittää, sopiiko tilannekuvaus tuloksiin, ja on täten luotettava. Luotettavuuden arviointi on olennainen osa tutkimusprosessin eri vaiheissa, ja tutkijan tehtävä on arvioida toimintatapoja suhteessa tutkimusprosessin vaiheisiin sekä pohtia valintojen perusteltavuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Opinnäytetyön validiuteen kiinnitettiin huomiota erityisesti haastattelukysymyksiä muodostamisessa. Kysymykset muotoiltiin mahdollisimman selkeiksi ja yksiselitteisiksi, jotta väärinkäsityksiä ei tulisi. Haastattelututkimuksen hyötynä oli läsnäolo tilanteessa, jolloin mahdollisiin väärinymmärryksiin olisi voitu puuttua, ja tarvittaessa selventää kysymyksiä tai termejä. Opinnäytetyön kohderyhmä oli MELLO ry:n Verstaan yksikön kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat. Kuntouttavaa työtoimintaa tarjotaan pitkäaikaistyöttömille sekä osatyökykyisille. (MELLO ry 2023). Haastattelut suoritettiin yksikössä, yksityisessä tilassa, asiakkaiden työpäivän aikana.

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, eli toimittiin rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tulosten tallentamisessa, säilyttämisessä, esittämisessä sekä tuhoamisessa ja tulosten arvioinnissa. Opinnäytetyössä otettiin huomioon muita aihetta tutkineita sekä kunnioittavasti ja asianmukaisesti annettu tunnustusta heidän työnsä, ja lisäksi muistettu tarkastella aineistoa kriittisesti. Opinnäytetyön toteutuksessa noudatettiin suunnitelmallisuutta, ja raportoitiin yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti, mitään kaunistelematta tai työn kannalta oleellista poisjättämättä. Opinnäytetyöprosessin aikana määriteltiin ja allekirjoitettiin sopimukset jäsenten asemaan, oikeuksiin, vastuisiin, velvollisuuksiin, aineiston säilyttämiseen ja tuhoamiseen sekä tulosten omistajuuteen liittyen, niin toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijän, kuin vastaajien ja haastattelijan välillä. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti sekä eettisesti kestävin tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmin. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.)

5 TULOKSET

Opinnäytetyön tiedote (LIITE 1) jaettiin MELLO ry:n yksikössä Verstaalla henkilökohtaisesti noin 35 prosentille kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista, jonka lisäksi tiedote oli luettavissa yksikön yhteisissä tiloissa. Kohderyhmästä 13 osallistui haastatteluun, joista 8 osallistui tosiasiallisesti opinnäytetyöhön. Tässä osiossa esitellään haastatteluiden tulokset jaoteltuna viiteen kategoriaan: kuntouttava työtoiminta ja työtehtävät, toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky, elämänhallinta sekä osallisuus, toimijuus ja kuntoutumismotivaatio.

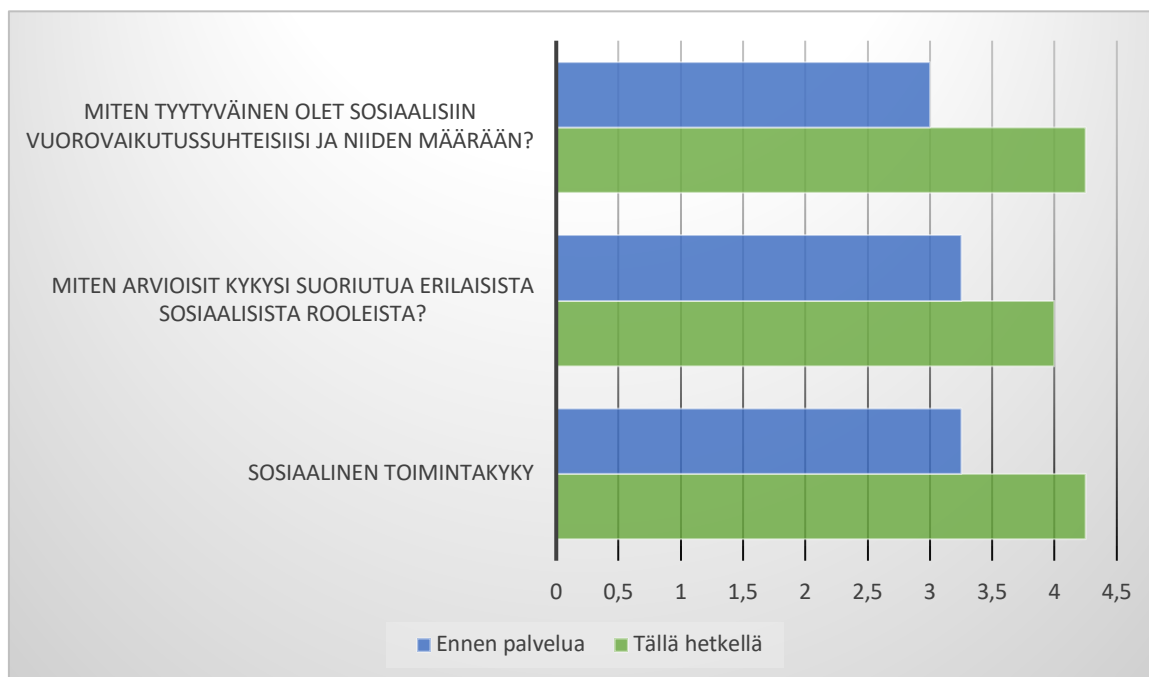
5.1 Kuntouttava työtoiminta ja työtehtävät

Kuntouttava työtoiminta on tehostettua ja tavoitteellista toimintaa sosiaalityön ja -ohjauksen keinoin, jonka tehtävä on tukea sosiaalista toimintakykyä, ylläpitää ja edistää elämänhallintaa, osallisuutta, työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia sekä vähentää ja ehkäistä syrjäytymistä (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus). Kuntouttavan työtoiminnan osalta suurin osa vastaajista oli melko tyytyväisiä tai tyytyväisiä nykyiseen toimintaan. Haastatteluun vastanneet kokivat kuntouttavan työtoiminnan tuke-
neen palvelutavoitteiden saavuttamista muun muassa tarjoamalla joustavaa toimintaa, sisältöä arkeen, kodin ulkopuolista toimintaa, sosiaalista vuorovaikutusta, edistämällä kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lisäämällä itsetuntoa.

Mielekäs ja merkityksellinen tekeminen vahvistaa itsetuntoa, motivaatiota ja sitoutumista, jolloin on halu osallistua aktiivisesti ja kehittää omaa toimintakykyään. Mielekäs tekeminen tarjoaa merkityksellisyden kokemusta, edistää elämänlaatua, toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja tällä tavoin lisää mahdollisuuksia siirtyä työ- tai opiskelijaelämään. Merkityksellinen tekeminen lisää myös omiin kykyihin luottamista (Seurana Oy 2024.) Kuntouttavan työtoiminnan työtehtävät koettiin monipuolisiksi, mielekkäiksi ja merkityksellisiksi, mikä on edistänyt palvelutavoitteiden saavuttamista. Työtehtävien koettiin muun muassa edistävän jo opittujen taitojen ylläpitoa sekä uuden oppimista. Uuden oppiminen toiminnassa tekemällä ja kokeilemalla koettiin mahdollisuutena toteuttaa omaa luovuutta sekä edistäneen omien vahvuuksien tunnistamista, uskoa omaan kykeneväisyyteen sekä ammatillista itsevarmuutta.

5.2 Toimintakyky ja sosiaalinen toimintakyky

Toimintakykyä ja sen muutoksia selviteltiin haastatteluissa kysymällä sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueista, arjesta suoriutumisesta sekä hyvinvoinnin huolehtimisesta. Haastattelukysymyksillä arvioitiin asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä arvioimalla tyytyväisyyttä omiin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä niiden määrään ja kykyä suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista (naapuri, asiakas, ystävä, ym.).

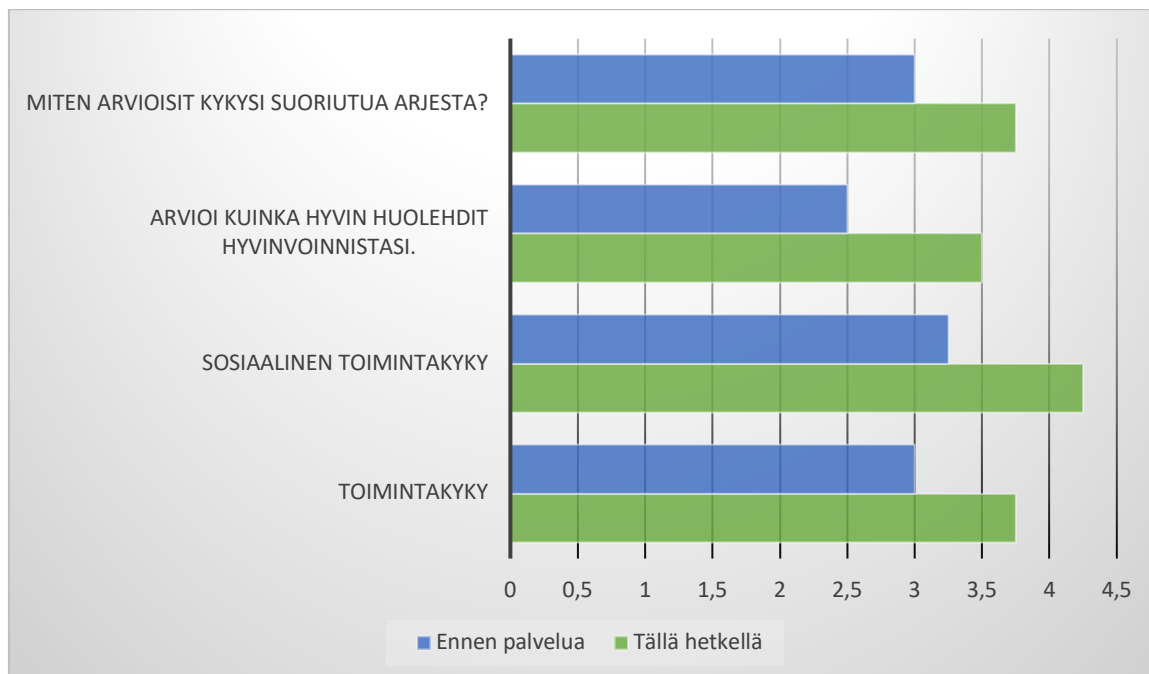


KAAVIO 1. Sosiaalisen toimintakyvyn kehitys

Sosiaalinen toimintakyky viittaa tyytyväisyyteen omiin sosiaalisiin kontakteihin, kykyyn olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä kodin ulkopuoleiseen toimintaan osallistumiseen (Pynnönen & Tiikkainen 2018, 1; Sosped-säätiö). Sosiaalinen toimintakyky on Kannasojan (2018, 54) mukaan suhdekäsite, jolle ei ole selkeää määritelmää, jonka vaihtoehtoisia käsitteitä ovat itsensä toteuttaminen sekä sosiaalinen kehittyminen ja kasvu. Vuorovaikutussuhteista sekä niiden määrästä kysyttäessä valtaosa koki kuntouttavan työtoiminnan edistäneen sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja niiden määrää, ja arviot asteikolla 1–5 olivat tällä hetkellä arvioituna valtaosalla 4–5, muutoksen vaihteluväli oli 0–2. Vastaajat kokivat kuntouttavan työtoiminnan tarjonneen heille sosiaalista toimintaa, sosiaalisia kontakteja, itsensä toteuttamista tukevaa toimintaa sekä mieluisia uusia vuorovaikutussuhteita, joiden myötä koettiin vuorovaikutussuhteiden luomisen ja oman sosiaalisuuden kehittyneen. Neljäsosa vastaajista kertoi, että sosiaaliset suhteet ovat internetissä, joko eri paikkakunnan tai internetissä olevien

tuttavuuksien vuoksi, jonka vuoksi kasvokkain kohtaamiset kuntouttavassa työtoiminnassa on koettu merkityksellisiksi. Yhteisön positiivinen ja mukava ilmapiiri koettiin edistäneen ryhmäytymistä sekä sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden muodostamista.

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee sosiaalisista rooleista suoriutumisena, kykynä sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen (Pynnönen & Tiikkainen 2018, 1; Sosped-säätiö). Sosiaalisten roolien osalta koettiin vähiten edistymistä (0,5, muutoksen vaihteluväli 0–2), joka voi johtua jo valmiiksi kohtuullisista taidoista suoriutua erilaisista rooleista. Rooleista suoriutumista nimettiin edistävän sosiaalisuus, joka ylittää sosiaalisten tilanteiden aiheuttaman ahdistuksen sekä tutut ihmiset ja ympäristöt. Uudet ympäristöt ja ihmiset noin puolet koki vielä haasteeksi.



KAAVIO 2. Toimintakyvyn kehitys

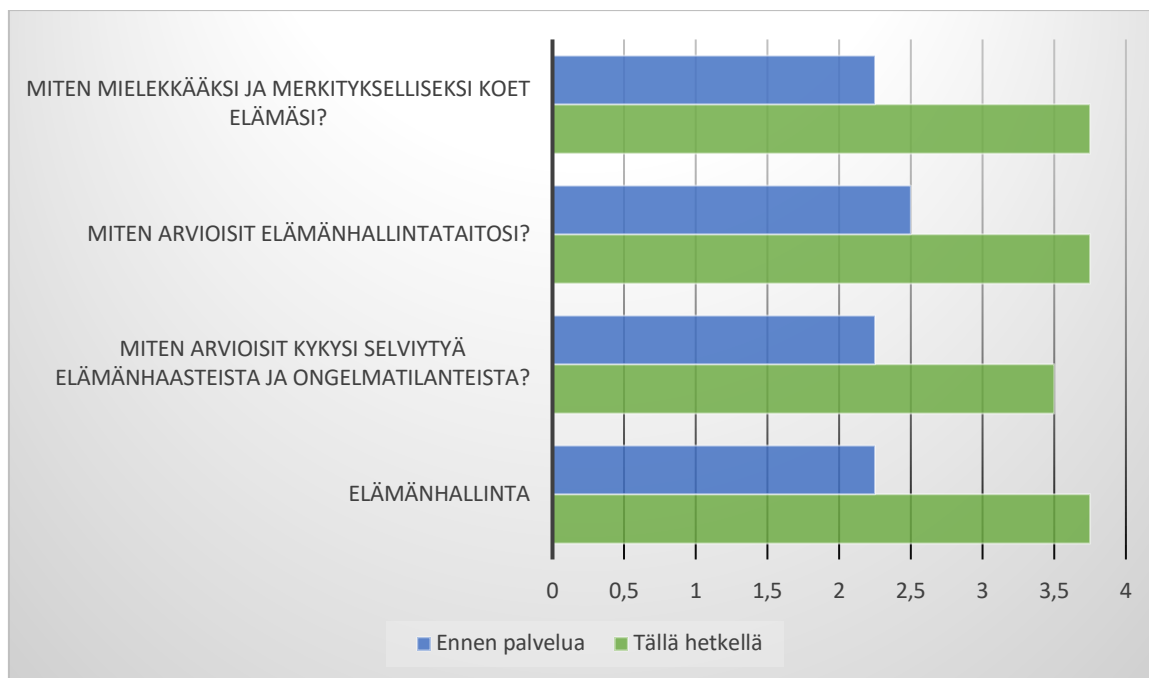
Toimintakykyyn sisältyy yksilön fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset ja sosiaaliset edellytykset, jotka mahdollistavat selviytymisen yksilölle merkityksellisistä ja välttämättömistä arkipäivän toiminnoista itseä tyydyttävällä tavalla (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Haastatteluissa pyydettiin vastaajia arvioimaan heidän kykynsä suoriutua arjessa ennen palvelua ja tällä hetkellä asteikolla 1–5. Koettu muutos vaihteli 0–3 välillä, puolet vastaajista kokivat, ettei kuntouttava työtoiminta ole edistänyt tai voi edistää omaa suoriutumista arjessa, sillä oma arki ja työtoiminta koettiin erillisinä elämän osa-alueina. Kehitystä havainneet vastaajat kokivat, että kuntouttavan työtoiminnan myötä oma suoriutuminen arjessa on parantunut esimerkiksi monipuolisen avun ja tuen, psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen

avulla sekä lisäämällä kokemusta siitä, ettei ole yksin. Haastatteluissa tuli ilmi myös, että voimavarojen kasvamisen myötä arjesta suoriutuminen on ollut sujuvampaa, ja kuntouttavan työtoiminnan päivinä saa aikaiseksi muitakin välttämättömiä arkipäiväisiä toimintoja, jotka muutoin ovat saattaneet jäädä tekemättä.

Hyvinvoinnin arviointia varten laadittiin mahdollisimman vertailukelpoisen arvioinnin varmistamiseksi arviointiasteikko, johon oli valmiiksi määriteltynä vastausvaihtoehdot asteikolle 1-5. Ennen kysymyksen esittämistä vastaajille aukaistiin hyvinvoinnin termi seuraavasti: ”Hyvinvoinnilla tarkoitetaan itselle sopivaa määrää palautumista, stressinhallintaa, riittävää unta, monipuolista ja terveellistä ravintoa sekä säännöllistä terveyttä ylläpitävää liikuntaa (2,5 tuntia reipasta liikuntaa tai 1,5 tuntia raskainta liikuntaa viikossa)” (LIITE 4). Suurin osa vastaajista koki kuntouttavan työtoiminnan edistäneen hyvinvointia (muutos ka yli 1, muutosvaihtelu 0–2) muun muassa tarjoamalla tukea, ohjausta sekä erilaisia hyvinvointia tukevia yksikön ulkopuolisia ryhmiä. Kaikki haastateltavat kokivat, että osa hyvinvoinnin osa-alueista oli parantunut kuntouttavan työtoiminnan myötä, kuten palautuminen, unen laatu ja määrä päivärytmin myötä sekä hyötyliikunnan lisääntyminen toimintaan kulkiessa, mutta joissain osa-alueissa on vielä parantamisen varaa.

5.3 Elämänhallinta

Haastatteluissa pyrittiin selvittämään vastaajien kokemuksia elämänhallinnasta ja sen kehittymisestä kysymällä kokemuksia elämän mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä, elämänhallintataidoista sekä resilienssistä.



KAAVIO 3. Elämänhallinnan kehitys

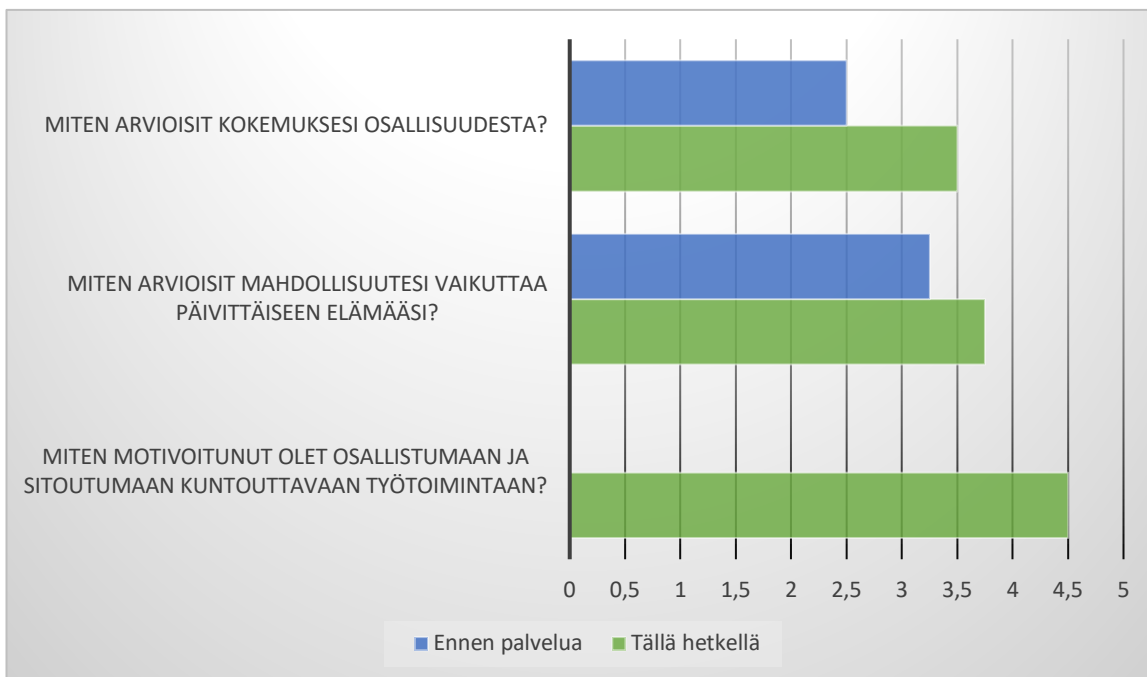
Elämänhallinta on mielekkään elämän perusta ja kykyä sopeutua muutoksiin, ja mielekäs tekeminen tuo merkityksellisyyttä elämään. Elämänhallinnan ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalisten suhteiden mahdollisuudet ja materiaaliset edellytykset, ja sisäisiä tekijöitä itsetunto, tarpeet, tavoitteet, persoonallisuus ja kokemushistoria. (Peräaho 2022; Raitasalo 1995, 61.) Keskiarvoinen kehitys elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksessa oli 1,5, ja vastausten muutokset vaihtelivat 1–2 välillä, näin ollen tällä osa-alueella vastaajat olivat kokeneet toiminnan vaikuttaneen kaikista eniten. Vastauksissa tuotiin ilmi kuntouttavan työtoiminnan vaikuttaneen kokemukseen tukemalla psyykkistä hyvinvointia, lisäämällä itsetuntoa, tarjoamalla sisältöä arkeen, turvallisen tilan, mielekästä ja monipuolista tekemistä, johon saa itse vaikuttaa sekä sosiaalista vuorovaikutusta ja kokemuksia olla merkityksellinen osa lähipiirin ulkopuolista yhteisöä. Työskentely yhteisön jäsenten kanssa ehkäisee syrjäytymistä, yksinäisyyden kokemuksia ja parantaa mielialaa sekä elämänlaatua (Seurana Oy 2024). Kuntouttavan työtoiminnan kuvailtiin antaneen uskallusta itsenäistymiseen – ottaa vastuuta omasta elämästä, ja lisänneen kokemusta itsensä näköisen elämän elämisestä ja sen ohjaamisesta.

Elämönhallintataitoja ovat muun muassa ajan- ja tehtävähallinta, ongelmanratkaisutaidot, rutiinien luominen, stressinhallinta, sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito sekä tunneäly ja -sääteily. Elämönhallintataitojen avulla ylläpidetään elämönhallintaa, toimintakykyä, hyvinvointia ja siedetään stressitilanteita sekä muuttuvia elämäntilanteita. Elämönhallintataitojen avulla luodaan merkityksellistä, tavoitteellista ja mielekästä elämää, joka tukee asiakkaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Näkki 2020, 81.) Haastateltaville aukaistiin elämönhallintataitojen käsitettä Näkin (2020, 81) määritelmän mukaisesti, jonka jälkeen arvioitiin yksilön omia elämönhallintataitoja ennen palvelun aloitusta sekä tällä hetkellä. Keskimääräinen muutos oli 1,25, ja vastausten muutokset olivat 0–3 välillä. Suurin osa vastaajista koki kuntouttavan työtoiminnan kehittäneen esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja, sosiaalisia taitoja, itsearvostusta, kokemusta omasta kyvykkyydestä, ehkäisseen syrjäytymistä, lisänneen voimavaroja sekä tunneälyä ja -sääteilyä, muun muassa tukemalla ja ohjaamalla itsenäistä selviytymistä ja tiedon etsintää. Haastatteluissa kävi ilmi, että kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen on myös lisännyt energiaa, jolloin arkipäiväisten toimintojen suorittaminen on helpottunut.

Resilienssi on olennainen osa elämönhallintaa, ja se ilmenee muun muassa kykynä toimia elämänhaasteista, muutoksista tai stressistä huolimatta, kykynä löytää voimavarat uudelleen ja oppia kokemuksesta. Resilienssiä tukevia tekijöitä ovat muiden ihmisten tuki, tuen antaminen sekä mielenterveydestä ja arjen sujuvuudesta huolehtiminen. Vaikeat kokemukset ja usein ikä kasvattaa resilienssiä, ja tuo näkyväksi yksilölle omat vahvuudet, joiden avulla selvitä haastavista tilanteista. Jokaisen haasteen selättäminen lisää myös luottamusta selviämiseen. (Mieli ry 2024; Lipponen 2022.) Vastaajien resilienssiä selvitettiin kysymällä, miten vastaajat arvioivat kykynsä selviytyä elämänhaasteista ja ongelmatilanteista ennen palvelun aloitusta ja tällä hetkellä. Vastaukset ennen palvelun aloitusta vaihtelivat 1–4 välillä, muutokset 0–3 välillä. Henkilöt, jotka arvioivat kykynsä hyväksi, eivät olleet kokeneet palvelun vaikuttaneen sen edistymiseen. Nämä vastaajat kokivat resilienssin kasvaneen elämänhaasteiden, ongelmatilanteiden, haastavien työtehtävien sekä niistä selviämisen myötä. Muut vastaajat olivat kokeneet kuntouttavan työtoiminnan edistäneen resilienssiä keskiarvoisesti 1,5. Vaikuttaviksi tekijöiksi nimettiin ohjaajien ja muiden yhteisön jäsenien antama tuki, sosiaalisuuden edistäminen, merkityksellisyiden kokemukset sekä elämönhallintataitojen kehittyminen, kuten rutiinien luominen ja ylläpito sekä ongelmanratkaisutaidot.

5.4 Osallisuus, toimijuus ja kuntoutumismotivaatio

Osallisuutta, toimijuutta sekä kuntoutumismotivaatiota kartoitettiin arvioimalla osallisuuden kokemuksia, mahdollisuuksia vaikuttaa päivittäiseen elämään sekä motivaatiota osallistua ja sitoutua kuntouttavaan työtoimintaan.



KAAVIO 4. Osallisuuden ja toimijuuden kehitys, kuntoutumismotivaatio

Osallisuudella tarkoitetaan kokemusta olla osa yhteiskuntaa sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa osana yksilön yhteisöjä sekä yhteiskuntaa. Osallisuudessa keskeistä on kokemus kuulumisesta osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa sekä kokemus vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämänsä kulkuaan. (Kokkonen ym. 2013, 115–119.) Haastattelutilanteessa osallisuus, vaikuttaminen ja yhteisöt määriteltiin seuraavasti (LIITE 4): ”Osallisuus tarkoittaa kokemusta olla osa itselle tärkeitä yhteisöjä ja yhteiskuntaa, sekä niissä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa. Yhteisöllä tarkoitetaan esimerkiksi perhettä, sukua, ystäväpiirejä sekä kuntouttavan työtoiminnan ryhmää. Vaikuttamismahdollisuudella tarkoitetaan kuulluksi ja nähdyksi tulemistä yhteisössä, mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa, sekä valtakunnallisesti ja omassa kunnassa esimerkiksi äänestämällä vaaleissa”. Valtaosa koki kuntouttavan työtoiminnan edistäneen kokemuksia osallisuudesta, keskiarvoinen muutos oli 1 ja muutoksen vaihteluväli 0–2. Kuntouttava työtoiminta on tarjonnut mahdollisuuksia olla osa yhteisöä, vaikuttaa omaan tekemiseen ja päätöksentekoon, kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta sekä lisänneen kokemusta oman elä-

män omistamisesta ja ohjaamisesta – kukaan ulkopuolinen ei ohjaile omaa elämää. Työttömyys vaikuttaa yksilön kokemukseen yhteiskunnan ulkopuolisuudesta, ja moni syyttää kokemuksesta itseään, vaikka ongelma on yhteiskunnan rakenteissa (Martikainen 2025). Osallisuuden kokemusta vähensi kokemukset yhteiskunnan ulkopuolella olemisesta – toisen luokan kansalaisuudesta sekä kyvyttömyydestä vaikuttaa yhteiskunnassa.

Toimijuus on yksilön mahdollisuutta osallistua itseä koskevaan päätöksentekoon. Toimijuus rakentuu yksilöllisten tekijöiden sekä ulkopuolisten tekijöiden mukaan, ja pääperiaatteena on yksilö aktiivisena osana yhteisöjä ja yhteiskuntaa (Nivala & Ryyänen 2019, 99). Toimijuutta arvioitiin kysymällä mahdollisuuksista vaikuttaa päivittäiseen elämään, tulevaisuuden mahdollisuuksista, haaveista ja toiveista sekä motivaatiosta osallistua ja sitoutua kuntouttavaan toimintaan. Mahdollisuutta vaikuttaa päivittäiseen elämään avattiin vielä seuraavasti: ”Mahdollisuudella vaikuttaa päivittäiseen elämään tarkoitetaan sitä, että on mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä tekee, milloin tekee sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon.” Toimijuuden käsitettä ei suoranaisesti käytetty kysymysasettelussa, jotta kysymys olisi mahdollisimman helposti ymmärrettävä. Neljäsosa vastaajista koki, ettei kuntouttava työtoiminta ole vaikuttanut mahdollisuuksiin vaikuttaa päivittäiseen elämään esimerkiksi vähentyneen kotona vietetyn ajan vuoksi, mutta palvelu koettiin kuitenkin positiiviseksi muutokseksi sen hyötyjen vuoksi. Vaikka keskiarvoinen kehitys jäi 0,5 (muutoksen vaihteluväli -1–2), koettiin kuntouttavan työtoiminnan tarjonnan mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tekemiseen, uskallusta ottaa vastuuta omasta elämästä, ohjaajien hyviä neuvoja ja vinkkejä omien näkemyksien ja rajojen esille tuomiseen sekä ehkäisseen syrjäytymistä.

Toimijuus sisältää yksilön kokemukset sosiaalisista normeista, mutta käyttövoimana toimii yksilön kokemat tulevaisuuden mahdollisuudet, haaveet ja toiveet, joiden merkitys on olennainen osa muutosprosessia (Nivala & Ryyänen 2019, 99). Tulevaisuuden mahdollisuuksista, haaveista ja toiveista kysyttäessä suurin osa vastaajista nimesi seuraavaan vaiheeseen siirtymisen – siirtyminen palkkatyöhön tai opiskelemaan. Seuraava vaihe nähtiin muun muassa elämänlaatua parantavana, arkirutiineja ja päivärytmiä ylläpitävänä, mahdollisuutena toteuttaa kodin ulkopuoleista toimintaa sekä taloudellisena vakautena, jonka myötä myös mieluisten aktiviteettien tekeminen mahdollistuisi. Kuntoutumisprosessin aikana kuntoutusmotivaatio voi saada uusia merkityksiä, nostaa esiin uusia toiveita ja unelmia, ja tällä tavoin suunnata yksilöä kohti uudenlaisia tavoitteita (Henriksson ym. 2018, 129). Kuntouttavan työtoiminnan myötä valtaosa koki tulevaisuuden haaveiden, toiveiden ja mahdollisuuksien kehittyneen työ- tai koulutuspainotteisesti, ja kuntouttavan työtoiminnan lisänneen uskallusta katsoa elämässä

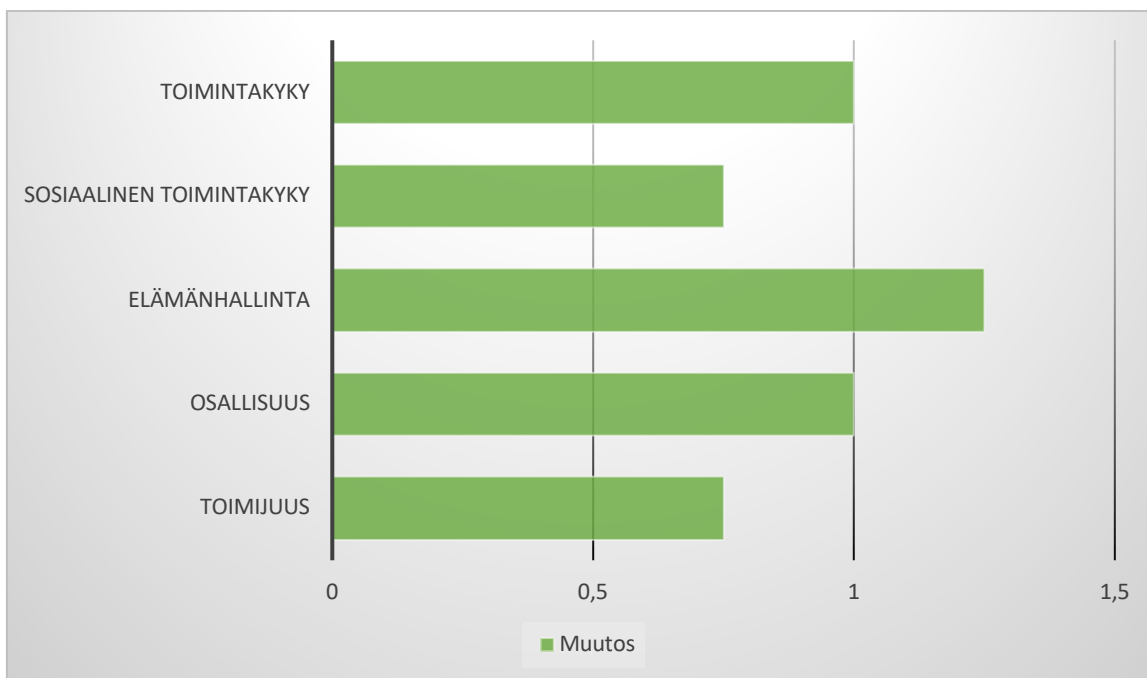
eteenpäin sekä toiveikkuutta omaa tulevaisuutta kohtaan. Neljäsosa vastaajista ei kokenut joko osavansa katsoa pidemmälle ajalle elämässään tai koki haaveidensa olevan saavuttamattomissa. Kuntoutumisen näkökulmasta on tärkeää, että kuntoutuja hahmottaa realistisia tavoitteita sekä mahdolliset syyt aiemmin saavuttamattomille tavoitteille (Härkääpää ym. 2022, 74). Keskustelussa kuitenkin ilmeni joi-tain henkilökohtaiseen elämään liittyviä haaveita ja toiveita oman toimintakyvyn sen salliessa.

Kuntouttavan toiminnan näkökulmasta kuntoutumismotivaatio on keskeistä, ja toimijuus mahdollistaa yksilön kyvyn asettaa elämää koskevia muutostavoitteita. Kuntoutumismotivaatio mahdollistaa sitou-tumisen kuntoutustoimintaan sekä keskinäiseen yhteistyöhön ammattilaisten kanssa. (Härkääpää ym. 2022, 74; Henriksson ym. 2018, 129.) Haastatteluissa arvioitiin vastaajien motivaatiota kysymällä, kuinka motivoituneita he ovat osallistumaan ja sitoutumaan kuntouttavaan työtoimintaan. Vastaajien motivaatio osallistua ja sitoutua kuntouttavaan työtoimintaan on keskiarvoisesti hyvin korkea, josta voidaan päätellä, että keskimäärin osallistujien kuntoutumismotivaatio on korkea. Vastaajia motivoi toimintakyvyn edistäminen, sisällön ja mieluisan tekemisen saaminen päiviin, yhteisön muut jäsenet, positiivinen ilmapiiri, kotoa lähteminen, energian saaminen arjen asioiden hoitamiseen, sosiaalinen vuorovaikutus, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen, syrjäytymisen ehkäisy, toiminnan antama it-sevarmuus ja usko omaan osaamiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpito. Motivaation lisäämisestä puhuttaessa ajankohtaiset leikkaus- ja muutosuutiset (Auvinen ym. 2025) nä-kyivät muun muassa sillä tavoin, että motivaatiota nostavaksi tekijäksi nimettiin päivien lisääminen tai vähintään samana pitäminen. Päivien vähentäminen koettiin päinvastaisesti motivaatiota heikentävänä.

Viimeisenä kysyttiin, haluaako vastaaja lisätä vielä jotain aihealueisiin liittyen, sana vapaa. Tässä nousi esille vielä palvelun hyödyllisyys monille sekä kiitollisuus mahdollisuudesta osallistua toimin-taan. Haastatteluajankohdan aikainen uutisointi (Auvinen ym. 2025) ja palvelumuutokset olivat myös havaittavissa haastatteluissa, ja uutisten myötä myös haastatteluissa nähtiin enenevissä määrin vastaa-jissa heränneitä huolia ja epävarmuuksia. Palvelun supistuminen ja jatkuvuuden epävarmuus on herät-tänyt pohdintoja koetusta elämänhallinnasta ja toimintakyvystä kokonaisuudessaan. Aihealueista pu-huttaessa heräsi huolia omasta pärjäämisestä, jos päiviä vähennetään tai palvelu jouduttaisiin lopetta-maan jossain vaiheessa kokonaan.

6 TULOSTEN KOONTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on sosiaali- ja terveysministeriön mukaan ylläpitää ja edistää asiakkaiden toimintakykyä, sosiaalista toimintakykyä, elämäntilannetta, osallisuutta ja toimijuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä ja työttömyyden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia. Kuntouttavan työtoiminnan lakisääteisiä tavoitteita ovat elämäntilannetta, toimintakyvyn sekä työ- ja koulutusvalmiuksien edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025.) Tulosten pohjalta voidaan todeta, että kuntouttava työtoiminta on edistänyt asiakkaiden kokemaa elämäntilannetta ja toimintakykyä (KAAVIO 5) lakien mukaisesti, erityisesti elämäntilannetta koettiin edistyneen palvelun aikana. Haastatteluissa kävi ilmi, että yli puolet koki tai kokee edelleen olevansa syrjäytymisriskissä, jonka vuoksi palvelun jatkuvuus koettiin merkittäväksi ja hyödylliseksi.



KAAVIO 5. Opinnäytetyön osa-alueiden keskiarvoiset muutokset

Kuntouttava työtoiminta edistää toimintakykyä ja lisää uskoa tulevaisuuteen (Aho ym. 2018, 2). Toimintakyky on työkykyisyyden perusta, ja työ- sekä opiskelunvalmiuksien lisääminen on kuntouttavan työtoiminnan keskeinen tavoite, jonka vuoksi toimintakyvyn edistäminen ja ylläpito on keskeistä kuntoutuksessa. Kaikki toimintakyvyn osa-alueet olivat edistyneet toiminnan myötä, erityisesti hyvinvoinnista huolehtiminen (KAAVIO 2). Vaikka toimintakyvyssä havaittiin edistymistä, havaittiin myös epätasapainoa. Epätasapaino yksilön ominaisuuksien, kuten terveyden sekä toimintakyvyn, ja ympäristön

asettamien vaatimuksien välillä voi aiheuttaa haasteita työelämässä (Linnakangas ym. 2008, 530). Haastatteluissa kävi ilmi, että noin puolet vastaajista koki olevansa niin sanotusti toisen luokan kansalainen, koska ei täytä yhteiskunnan asettamia vaatimuksia työelämässä kiinni olemisesta. Haasteina nähtiin oma terveys sekä toimintakyky. Toimintakyvyllä on merkittävä vaikutus yhteiskunnan tavoitteisiin työurien pidentämisestä, jolloin täytyy olla myös keinoja, joilla ylläpidetään ja tuetaan yksilön toimintakykyä (Sainio & Salminen 2022, 261). Kuntouttavan työtoiminnan koettiin edistäneen kaikkien vastaajien toimintakykyä, mutta tunnistettiin myös tarpeita toimintakyvyn edelleen kehittämiseksi, kuten hyvinvoinnin ja stressinhallinnan osalta. Kehitysideoiksi tarjottiin ryhmä- ja yksilöohjausta, jossa tarjottaisiin tarvittavaa tietoa liittyen muun muassa liikuntaan, ravintoon, uneen sekä stressinhallintaan. Lisäksi ehdotettiin liikunnan lisäämistä yksikön toimintaan esimerkiksi liikunta osana viikkoohjelmaa, yksikön yhteinen saliryhmä sekä työkaluja ja -menetelmiä stressinhallinnan ja unen laadun parantamiseksi.

Elämänhallinta on osa psyykkistä toimintakykyä sekä mielekkään ja merkitykselliseksi koetun elämän perusta, ja kuntouttavaa työtoimintaa säätelevän lain (189/2001) keskeinen tavoite. Kuntouttavassa työtoiminnassa pyritään edistämään elämänhallintaa muun muassa sosiaaliohjauksen, osallistamisen ja motivoinnin keinoin, tarjoten tavoitteellista toimintaa, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä (Peräaho 2022; Näkki 2020, 81; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023). Tuloksista (KAAVIO 3) voidaan päätellä, että elämänhallinnan osa-alueiden kehityksen myötä myös koettu elämänhallinta on kasvanut, jonka myötä myös lakisääteinen tavoite (189/2001) on toteutunut. Vastauksista päätellen kuntouttava työtoiminta on edistänyt monia elämänhallintataitoja, mutta useissa vastauksissa kaivattiin edelleen rutiinien, ajanhallinnan, ongelmanratkaisutaitojen sekä erityisesti stressinhallinnan edistämistä. Toiminta on edistänyt asiakkaiden koettua resilienssiä muun muassa ohjauksella, elämänhallintataitojen opettelulla, yhteisön tuella sekä tarjoamalla merkityksellisyyden kokemuksia. Kaiken kaikkiaan toiminta on tukenut ja edistänyt asiakkaiden elämänhallintaa ja sen osa-alueita, jonka myötä muun muassa arjen sujuvuus, elämän mielekkyys sekä sosiaalisuus on lisääntynyt.

Kuntouttavassa toiminnassa on keskeistä osallisuuden, toimijuuden ja itsenäisen päätöksenteon edistäminen ja tukeminen sekä motivointi ja sitouttaminen ohjauksen keinoin, joiden avulla vahvistetaan yksilön elämänhallintaa ja toimintakykyä, ja edistetään kuntoutumista (Härkäpää ym. 2022, 74; Helminen 2020, 29; Henriksson ym. 2018, 131). Vastauksista voidaan päätellä, että osallisuuden kokemukset ovat edistyneet kuntouttavassa työtoiminnassa. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkailla on yleensä puutteelliset vaikuttamismahdollisuudet, jonka vuoksi osallisuuden edistäminen on tärkeä osa sosiaalityötä ja kuntouttavaa työtoimintaa. Kuitenkin yhteiskunnan asettamat työorientoituneet näkemykset

ovat aiheuttaneet noin puolelle haastatelluista kokemuksia toisen luokan kansalaisuudesta, ja tällä tavoin myös ulkopuolisuuden tunnetta yhteiskunnasta. Haastatteluissa ilmeni toive osallisuuden edistämisestä tarjoamalla konkreettisia mahdollisuuksia saada yhteisössä ääntänsä kuuluviin esimerkiksi yhteisökokouksessa osallistamalla.

Toimijuus rakentuu yksilön voimavaroista, henkilökohtaisista tavoitteista sekä yhteiskunnan voimavaroista, ja käyttövoima saadaan yksilön näkemistä mahdollisuuksista haaveista ja toiveista, jotka ovat olennainen osa muutosprosessia (Nivala & Ryyänen 2019, 95, 99). Toimijuutta edistää mahdollisuus olla osa yhteisöä, vuorovaikutussuhteet, kuntoutumismotivaatio sekä sosiaaliohjaus, joiden kehittymistä tarkastellessa (KAAVIO 1; KAAVIO 4) toimijuuden vähäinen edistyminen ei selity. Toisaalta toimijuuden lähtökohdat olivat selkeästi paremmat kuin esimerkiksi osallisuuden, jonka vuoksi kehittyminen saattoi näennäisesti jäädä vähäisemmäksi. Aineiston perusteella kuntouttava toiminta on tarjonnut mahdollisuuden olla osa yhteisöä, merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita sekä ohjausta ja neuvontaa niin arkielämän kuin kuntoutuksen asioissa.

Kuntoutumismotivaatio on keskeistä kuntouttavan työtoiminnan ja kuntoutumisprosessin näkökulmasta, ja se mahdollistaa sitoutumisen, aktiivisen osallistumisen sekä keskinäisen yhteistyön ammattilaisten kanssa. Kuntoutumismotivaatio vaikuttaa toimijuuteen, elämäntapaan, kuntoutumisprosessin vaikuttavuuteen sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Kuntoutumismotivaatio koostuu yksilön voimavaroista ja tavoitteista, edistäviä tekijöitä ovat mielekäs ja merkityksellinen tekeminen, sosiaaliohjaus, mahdollisuus vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon sekä elämään. Kuntoutumismotivaation käyttövoimana toimii yksilön kokemat mahdollisuudet, haaveet ja toiveet. (Härkäpää ym. 2022, 75; Henriksson ym. 2018, 129; Autti-Rämö & Topo 2022, 90; Pisiu 2020, 5–6.) Näin ollen kuntoutumismotivaatio vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kuntoutumisprosessiin, mutta myös yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden saavuttamiseen. Motivaation ollessa keskimäärin 4,5, voidaan todeta, että asiakkaiden motivaatio on korkea, ja edesauttaa yksilöiden kuntoutumista sekä asiakkaan ja ohjaajien keskinäistä yhteistyötä. Näin ollen voidaan todeta, ettei kuntoutumisprosessin onnistuminen ole asiakkaiden motivaatiosta kiinni.

Päällysalon (2020, 50–51) mukaan palvelun vaikuttavuutta tulisi mitata muun muassa tarkastelemalla syrjäytymisen sekä mielenterveys- ja päihdeongelmien kehitystä. Vastausten perusteella kuntouttava työtoiminta on ehkäissyt syrjäytymistä, edistänyt psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia sekä edistänyt päihteettömyyttä muun muassa tarjoamalla mielekästä ja merkityksellistä tekemistä sekä sosiaalista, kodin ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa. Tuloksista voidaan päätellä kuntouttavan työtoiminnan

ja sen tarjoaman toiminnan edistäneen vastaajien yksilöllisten palvelutavoitteiden saavuttamista sekä hyvinvointia. Tehtävät on lain (189/2001) mukaisesti sovitettu yksilöllisten tarpeiden ja mieltymyksien mukaisesti, joka tuli haastatteluissa ilmi muun muassa uuden oppimisena sekä merkitykselliseksi ja mielekkääksi koettuna tekemisenä, johon saa itse vaikuttaa. Ahon ym. (2018, 2) sekä Karjalaisen ja Karjalaisen (2010, 69) mukaan kuntouttava työtoiminta tarjoaa mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, joka lisää sitoutumista, motivaatiota, kokemusta olla merkityksellinen osa yhteisöä ja yhteiskuntaa, ja tällä tavoin mahdollisesti edistää työelämään siirtymisen edellytyksiä. Vastauksien perusteella kuntouttava työtoiminta on tarjonnut mielekästä ja merkityksellistä toimintaa, jonka myötä koettiin taitojen, vahvuuksien tunnistamisen sekä uskon omaan kykeneväisyyteen kasvaneen. Keskiarvoinen motivaatio osallistua ja sitoutua toimintaan oli korkea (KAAVIO 4), josta voidaan päätellä, että toiminnan tarjoama mielekäs ja merkityksellinen tekeminen on vaikuttanut myös koettuun motivaatioon, ja tällä tavoin edistää työ- ja koulutusvalmiuksia.

Yhteiskunnan ja yksilön näkökulmasta tarkasteltuna kuntouttava työtoiminta on merkityksellistä, sillä se ehkäisee syrjäytymistä ja pyrkii edistämään yksilön koulutus- ja työvalmiuksia sekä vähentää resurssien tarvetta toisaalla (Martikainen 2025; Malmivaara & Pohjolainen 2008, 658). Tulosten perusteella kuntouttavan työtoiminnan merkitys yhteiskunnalle on ilmeinen. Syrjäytymisen ehkäisy, hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja toimintakyvyn edistäminen vähentää resurssien tarvetta toisaalla sekä edistää yksilön mahdollisuuksia edetä elämässä seuraavaan vaiheeseen – työelämään tai opiskelemaan. Motivaatiosta puhuttaessa ilmeni valtaosan korkea motivaatio sitoutua ja osallistua toimintaan, mutta myös edetä seuraavaan vaiheeseen. Osalla tavoite työelämästä tai opiskelusta on ollut jo ennen toiminnan aloitusta, mutta valtaosa koki kuntouttavan työtoiminnan herättäneen uusia toiveita, unelmia tai mahdollisuuksia seuraavaan vaiheeseen etenemisestä (Henriksson ym. 2018, 129; PISOIU 2020, 5–6; Aho ym. 2018, 2). Syiksi nimettiin muun muassa toiveikkuuden lisääntyminen ja usko omiin tulevaisuuden mahdollisuuksiin.

Vaikka tutkimuksien valossa (Aho ym. 2018, 70–71) kuntouttava työtoiminta ei ole edistänyt työllistymistä lain tarkoittamalla tavalla, palvelu on tulosten valossa edistänyt asiakkaiden toimintakykyä ja elämänhallintaa (KAAVIO 2; KAAVIO 3). Haastatteluissa kävi ilmi, että ohjaajien tarjoama ohjaus, tuki ja neuvonta ovat edesauttaneet hyvinvointia sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Elämänhallinnan edistäminen motivoinnin ja sitouttamisen keinoin on tuloksien mukaan onnistunutta (KAAVIO 3). Tuloksista voidaan päätellä, että Härkäpään ym. (2022, 74) esittämä myytti motivoituneesta kuntoutujasta, on todella myytti. Haastatteluissa kävi ilmi, että kaikki vastaajat kokivat voineensa vaikuttaa itseään

koskevaan päätöksentekoon, jonka voidaan katsoa vaikuttaneen myös vastaajien korkeaan motivaatioon. Valtaosa koki kuntouttavan toiminnan tavoitteiden vastaavan heidän yksilöllisiä tarpeitaan, ja edistävän tulevaisuuden mahdollisuuksien, haaveiden ja toiveiden tavoittamista.

7 POHDINTA

Yllätyin positiivisesti halukkaiden osallistujien määrästä, sillä haastatteluihin ja peitehaastatteluihin osallistui lähes neljäsosa yksikön kohderyhmästä. Samanaikainen harjoittelujaksoni yksikössä sekä asiakkaisiin tutustuminen etukäteen edisti todennäköisesti halukkuutta osallistua opinnäytetyöhön sekä osallistujamäärää.

Strukturoitu haastattelu tuki vastausten yhteneväisyyttä, ja hieman yllättäen kannusti myös vastaajia avaamaan omia kokemuksia, joista voitiin havaita selviä samankaltaisuuksia teoriaosuuden osa-alueisiin. Strukturoidun haastattelun, arviointiasteikon, kysymysmuotoilun sekä toistuvan tietojen tarkastuksen vuoksi vastauksia voidaan pitää luotettavina ja vastaajien kokemuksia vastaavana. Vastauksien perusteella kysymysten asettelu sekä arviointiasteikko tuki työn tavoitetta, tarkoitusta ja tehtävää.

Toimintakyvyn arvioinnista (KAAVIO 2), arjen sujuvuudesta puhuttaessa olisi voinut olla tarpeen määritellä, että toimintakyky on työkykyisyyden perusta, jonka vuoksi toimintakyky vaikuttaa myös kuntoutustarpeeseen, menetelmiin ja käytäntöihin tai selventää kuntouttavan toiminnan yleisiä tavoitteita, sillä noin puolet eivät hahmottaneet kuntouttavan toiminnan yhteyttä arkipäivän toimintoihin. Toimijuuden (KAAVIO 4) kehityksen osalta täytyy huomioda, että toimijuus on myös aktiivista osallistumista yhteiskuntaan, joka voi olla syynä toimijuuden vähäiseen edistymiseen. Haastatteluissa ilmi tulleet kokemukset yhteiskunnan ulkopuolisuudesta sekä epätasapaino toiminta- ja työkyvyssä suhteessa yhteiskunnan työorientoituneisiin näkemyksiin ovat voineet myös vaikuttaa toimijuuden vähäiseen kehitykseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana on pohdittu kysymyksiä: kenen ehdoilla aihe on valittu, ja miksi opinnäytetyö ylipäätään tehdään? Yhdistys ei ole tilannut opinnäytetöitä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista elämänhallinnan ja toimintakyvyn näkökulmasta, ja aiempia tutkimuksia lukiessa selvisi, ettei kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia ole Suomessa tutkittu hyvinvoinnin näkökulmasta, vaan lähinnä aktivointisuunnitelman toteutumisen näkökulmasta, joten aihe on relevantti ja hyödyllinen. Kuntouttavan työtoiminnan merkitys osallistujille oli ilmeinen. Merkitykset ja yksilölliset hyödyt olivat moninaisia, mutta toiminta haastatteluiden perusteella on valtaosalle tärkeä elämänhallinnan ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Haastattelut eivät hyödyttäneet vain toimeksiantajaa, vaan tarjosivat myös osallistujille mahdollisuuden havainnoida omaa kehitystä, onnistumisia sekä palvelun hyötyjä, ja tällä tavoin mahdollisesti lisätä esimerkiksi kuntoutumismotivaatiota.

Toiminnassa voitaisiin hyödyntää enemmän yhteistoimintaa, esimerkiksi suunnittelemalla viikkoaikatauluun vaihtuvien päivien erilaisia hyvinvointia tukevia aktiviteettejä, kuten oppia ravinnosta ja ruoanlaitosta, ryhmäliikuntaa, ryhmäytymistä sekä erilaisia psyykkistä hyvinvointia tukevia menetelmiä ja työkaluja.

Opinnäytetyöprosessi on tukenut ammatillista kasvuani ja syventänyt tietoja sekä taitojani koskien kuntouttavaa työtoimintaa sekä sen merkitystä yksilölle. Opinnäytetyöprosessin haastatteluosuus oli antoisa, ja antoi ammatillisesti merkittäviä näkökulmia asiakkaiden elämismaailmaan ja kokemuksiin. Opinnäytetyössä pystyin hyödyntämään harjoittelujaksojen, sosiaalialan teoriaopintojen sekä aiemman ammattitaidon kautta hankittua tietoa ja osaamista, jotka kokonaisuutena ovat edistäneet ammatillista kasvuani. Prosessi on lisännyt mielenkiintoani jatko-opintoihin sekä kuntoutustoiminnan alalla työskentelyyn. Harjoittelujaksot sekä opinnäytetyöprosessi ovat kasvattaneet sosiaalialan kompetenssien osaamistani haastamalla, mutta lopulta ammatillisesti palkitsevalla. Ymmärrän kompetenssien merkityksen, haasteet sekä välttämättömyyden – ilman kompetenssien mukaista toimintaa palvelun laatu ja vaikuttavuus on vaakalaudalla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuntouttavan työtoiminnan merkitysten selkiyttäminen sekä tunnistaminen. Opinnäytetyön tulokset vahvistivat teoriaosuudessa esitettyjä palvelun hyötyjä ja vaikutuksia, ja toivat esille erityisesti toiminnan merkityksiä yksilön elämänhallintaan, toimintakykyyn sekä niihin liittyvien osa-alueiden näkökulmasta. Opinnäytetyön haastattelulomakkeen avoimet kysymykset selkiyttivät yksilöiden kokemuksia palvelusta sekä siihen vaikuttavia tekijöitä, mikä auttaa palvelun merkityksen tunnistamista.

Tarkoituksena oli kartoittaa kuntouttavan työtoiminnan merkitystä sekä asiakkaiden kokema toimintakykyä ja elämänhallintaa ennen palvelua sekä haastatteluiden ajankohtana. Opinnäytetyön numeeriset arvioinnit sekä valmiit arviointiasteikot (LIITE 4) kartoittivat toimivasti asiakkaiden kokema kehitystä elämänhallinnan ja toimintakyvyn näkökulmasta. Tulokset kartoittivat laajasti asiakkaiden kokema kehitystä numeerisesti, mutta myös konkreettisia tekijöitä nimeämällä, asiakkaiden ääntä kuuluiin tuomalla.

Tehtävänä oli selvittää elämänhallinnan ja toimintakyvyn näkökulmasta kuntouttavan työtoiminnan hyötyjä asiakkaille. Opinnäytetyön numeeriset sekä avoimet kysymykset kartoittivat onnistuneesti asiakkaiden kokemaa hyötyä palvelusta sekä toivat asiakkaiden näkemyksiä esille, niin edistävien tekijöiden kuin kehittämisehdotusten muodossa.

Opinnäytetyö vastasi kysymyksiin: Kuinka hyödylliseksi olet kokenut kuntoutuksen? Mikä on ollut kuntouttavan työtoiminnan merkitys elämänhallinnallesi sekä toimintakyvyllesi? Palvelu koettiin merkitykselliseksi ja välttämättömäksi elämänhallinnan ja toimintakyvyn ylläpitämisen ja edistämisen näkökulmasta, ja muutokset palvelussa herättivät huolta omasta hyvinvoinnista. Tuloksien perusteella palvelu on edistänyt kaikkia elämänhallinnan ja toimintakyvyn osa-alueita vähintään joissain määrin, erityisesti elämänhallinnan osalta palvelulla on ollut merkittävä vaikutus kehitykseen.

Kokonaisuudessaan arvioisin opinnäytetyön aiheen olleen ajankohtainen ja tarpeellinen. Opinnäytetyöaineisto vastasi työn kysymyksiin sekä tavoitteeseen, tarkoitukseen ja tehtävään. Haastattelukysymykset oli laadittu hyvin, ja niistä saadut vastaukset punoutuivat hyvin teoriaosuuteen sekä tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tehtävään. Haastattelusta saatuja tietoja voidaan hyödyntää niin palvelun toimivuuden mittarina, kuin palveluun liittyvässä päätöksenteossa, niin toimeksiantajan kuin muiden toimijoiden näkökulmasta.

Opinnäytetyössä noudatin hyvää eettistä tutkimustapaa, varmistaen osallistumisen vapaaehtoisuuden, henkilötietojen asianmukaisen käsittelyn, anonymiteetin ja tarvittavan tiedonannon ennen haastatteluun osallistumista. Anonyymiuden haasteet tulivat vastaan harjoittelujakson aikana, jolloin päätin tehdä opinnäytetyöhön osallistuvien haastatteluiden lisäksi ”peitehaastatteluita”. Eli haastattelutilaan kutsuttiin myös henkilöitä, jotka eivät tosiasiallisesti osallistuneet opinnäytetyön aineiston keruuseen. Ilman peitehaastatteluita todellisten osallistujien anonyymius ei olisi toteutunut, eikä tuloksia olisi voitu pitää valideina. Toistettaessa voidaan olettaa, että vastaukset pysyvät samankaltaisina, ellei palveluun tule merkittäviä muutoksia.

Opinnäytetyöstä ei suoranaisesti ilmennyt uusia merkittäviä havaintoja kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista teoriaan peilaten, mutta se antoi kattavan kuvan vaikutuksista yksilön elämänhallintaan ja toimintakykyyn, sen sijaan että keskipisteenä on yksilön työllistyminen. On tärkeää havainnoida kuntouttavan työtoiminnan kokonaisvaltaiset vaikutukset yksilön hyvinvointiin, ja aiheesta olisi tarkoituksenmukaista suorittaa laajempia sekä yksityiskohtaisempia tutkimuksia koskien esimerkiksi yksilön

kokonaisvaltaista hyvinvointia ja stressinhallintaa. Opinnäytetyö antaa kuitenkin hyvän kuvan asiakkaiden kokemista hyödyistä sekä mahdollisista kehityskohteista.

Terveyden, toiminta- ja työkyvyn rajoitteet suhteessa yhteiskunnan työorientoituneisiin näkemyksiin ovat aiheuttaneet kokemuksia alempiarvoisesta kansalaisuudesta, jota olisi tarkoituksenmukaista tutkia tarkemmin. Niin yksilön hyvinvoinnin, kuin yhteiskunnan rakenteiden näkökulmasta, kuinka voitaisiin vaikuttaa rakenteisiin ja yksilön kokemukseen.

Lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana heräsi ajatuksia ketjuuntuneiden kuntoutumisjaksojen sekä pitkäaikaistyöttömyyden juurisyistä ja niiden tutkimisesta, sillä tuloksien valossa kuntoutumismotivaatiossa ei ole puutteita. Mahdollisia syitä työ- tai opiskeluelämään siirtymisen viivästyttämisessä voisi olla haastattelussa ilmenneet terveyden ja toimintakyvyn rajoitteet, mutta aihe vaatii tarkempaa tutkimusta.

LÄHTEET

Aho, S., Hämäläinen, K., Mäkiäho, A. & Tuomala, J. 2018. *Työvoimapalvelujen kohdistuminen ja niihin osallistuvien työllistyminen*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 19/2018. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160639/19-2018-Tyovoimapalvelujen%20kohdistuminenpdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 11.1.2025.

Airaksinen, T. 2008. Kuntoutuksen etiikka. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen. & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Kustannus Oy Duodecim. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 111–120.

Autti-Rämö, I. & Topo, P. 2022. Eettiset näkökohdat kuntoutuksessa. Teoksessa I. Autti-Rämö, S. Melkas, M. Rajavaara & A-L. Salminen (toim.) *Kuntoutuminen*. Kustannus Oy Duodecim. 2., uudistettu painos. Tallinna: Printon, 83–91.

Auvinen, P., Martikainen, A., Paukkeri, M. & Piirainen, E. 2025. *Katso lista tuoreista sote-säästöistä: lastensuojelu, vammaiset ja kotihoito kohteina*. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20152191>. Viitattu 7.4.2025.

Hansson Halleröd, SL., Anckarsäter, H., Råstam, M. & Hansson Scherman, M. 2015. *Experienced consequences of being diagnosed with ADHD as an adult - a qualitative study*. BMC Psychiatry 15:31.

Helminen, P. 2020. Sosiaaliohjaus. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 25–42.

Henriksson, M., Juvonen-Posti, P., Pesonen, S., Savinainen, M., Seppänen-Järvelä, R., Syrjä, V. & Tuusa, M. 2018. Yhteistoiminta ja toimijuus kuntoutumista edistävinä vaikutusmekanismeina. Teoksessa K. Härkäpää, K. Kostamo-Pääkkö & J. Lindh (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Turenki: Hansaprint Oy, 125–148.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K. & Tuomala, J. 2006. *Työvoimapolitiittisten vaikutusten arviointi*. Työministeriö. Työpoliittinen tutkimus 315.

Härkäpää, K., Järvikoski, A. & Valkonen, J. 2022. Kuntoutujan motivaatio ja sitoutuminen. Teoksessa I. Autti-Rämö, S. Melkas, M. Rajavaara & A-L. Salminen (toim.) *Kuntoutuminen*. Kustannus Oy Duodecim. 2., uudistettu painos. Tallinna: Printon, 73–82.

Kannasoja, S. 2018. Sosiaalinen toimintakyky – käsitteen suomalainen kehityshistoria. Teoksessa K. Härkäpää, K. Kostamo-Pääkkö & J. Lindh (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Turenki: Hansaprint Oy, 39–60.

Karjalainen, J. & Karjalainen, V. 2010. *Kuntouttava työtoiminta – aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa?* Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 38/2010. Helsinki.

Kokkonen, T., Matthies, A-L. & Närhi, K. 2013. Nuorten aikuisten miesten osallisuuden ja toimijuuden reunaehdoja sosiaali- ja työvoimapalveluissa. Teoksessa M. Laitinen & A. Niskala (toim.) *Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä*. Vantaa: Hansaprint Oy, 113–145.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 2.3.2001/189. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>. Viitattu 28.11.2024.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 22.9.2000/812. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Viitattu 28.11.2024.

Linnakangas, R., Mäkitalo, J., Suikkanen, A. & Ylisassi, H. 2008. Kuntoutus ja työelämä. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen. & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Kustannus Oy Duodecim. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 522–546.

Lipponen, K. 2022. *Resilienssi työssä ja arjessa*. Saatavissa: <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/10/Resilienssi-tyossa-ja-arjessa.pdf>. Viitattu 15.2.2025.

Malmivaara, A. & Pohjolainen, T. 2008. Kuntoutuksen vaikuttavuuden mittaaminen. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen. & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. Kustannus Oy Duodecim. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 658–663.

Martikainen, E. 2025. *Kuntouttava työtoiminta. Ulkopuolelta osaksi ryhmää*. Saatavissa: <https://mielen.fi/kuntouttava-tyotoiminta/>. Viitattu 15.2.2025.

MELLO ry. 2023. *Sosiaalinen kuntoutus. Työtä, toimintaa ja kohtaamisia*. Saatavissa: <https://mellory.fi/sosiaalinen-kuntoutus/>. Viitattu 19.2.2025.

Metsäniemi, P. 2024. *Mitä terveys on?* Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 13.3.2025.

Mieli ry. 2024. *Resilienssi auttaa selviytymään*. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. Viitattu 15.2.2025.

Määttä, A. 2012. *Perusturva ja poiskäännyttäminen*. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140360/A_36_ISBN%209789524931762.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 29.11.2024.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Tallinna: Printon Trükikoda.

Näkki, P. 2020. Motivoiva haastattelu ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa P. Näkki & T. Sayed (toim.) *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 81–104.

Peräaho, K. 2022. *Elämänhallintaa vai toiveikkuutta?* Saatavissa: <https://www.intory.fi/ajankoh-taista/uutiset/elamanhallintaa-vai-toiveikkuutta/>. Viitattu 13.3.2025.

Pisoiu, D. 2020. *Motivation in rehabilitation work: How to stimulate it?* Conclusion paper. Radicalisation Awareness Network. Saatavissa: https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2020-10/ran_conclusion_paper_stimulating_motivation_rehabilitation_work_en.pdf. Viitattu 11.3.2025.

Pynnönen, K. & Tiikkainen, P. 2018. *Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa*. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiotsikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5&isAllowed=y. Viitattu 13.3.2025.

Päällysaho, M. 2020. *Työvoimapalvelujen vaikuttavuus taloustieteellisessä tutkimuskirjallisuudessa*. Valtiontalouden tarkastusviraston selvitykset 2/2020. Saatavissa: <https://www.vtv.fi/app/uploads/2020/06/VTV-Selvitys-2-2020-Tyovoimapalvelujen-vaikuttavuus-taloustieteellisessa-tutkimuskirjallisuudessa.pdf>. Viitattu 11.1.2025.

Raitasalo, R. 1995. *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Sainio, P. & Salminen, A-L. 2022. Toimintakyvyn arviointi ja menetelmät. Teoksessa I. Autti-Rämö, S. Melkas, M. Rajavaara & A-L. Salminen (toim.) *Kuntoutuminen*. Kustannus Oy Duodecim. 2., uudistettu painos. Tallinna: Printon, 260–277.

Seurana Oy. 2024. *Merkityksellisen työn teko kannattaa eläkkeelläkin*. Saatavissa: <https://seurana.fi/merkityksellisen-tyon-teko-kannattaa-elakkeellakin/>. Viitattu 15.1.2025.

Sosiaalihuoltolaki. 30.12.2014/1301. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>. Viitattu 28.11.2024.

Sosiaali- ja terveysministeriö. *Kuntouttava työtoiminta*. Saatavissa: <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>. Viitattu 6.2.2025.

Sosped-säätiö. *Toimintakyvyn vahvistaminen*. Saatavissa: <https://sosped.fi/toiminta/toimintakyky/>. Viitattu 12.1.2025.

Suomen Kuntaliitto. 2024. *Kuntouttavasta työtoiminnasta uuteen vaikuttavampaan matalan kynnyksen palveluun*. Muistio. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Kuntouttavasta-tyotoiminnasta-matalan-kynnyksen-palveluun-27032024%20%28004%29.pdf>. Viitattu 30.11.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. *Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta*. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>. Viitattu 6.2.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. *Mitä toimintakyky on?* Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 12.1.2025.

Työttömyysturvalaki. 30.12.2002/1290. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>. Viitattu 28.11.2024.

Tiedote tutkimuksesta

Opinnäytetyön nimi

Kuntouttavan työtoiminnan vaikutukset asiakkaan toimintakykyyn ja elämänhallintaan

Opinnäytetyön tarkoitus

Opiskelen Centria-ammattikorkeakoulussa Sosionomiksi. Opintoihin sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Pyydän Sinua osallistumaan haastatteluun, jonka tarkoituksena on kartoittaa kuntouttavan työtoiminnan merkitystä sekä asiakkaiden kokemaa toimintakykyä ja elämänhallintaa. Tavoitteena on selkiyttää ja tunnistaa kuntouttavan työtoiminnan merkitystä toimintakyvylle sekä elämänhallinnalle.

Haastatteluun pyydetään mukaan henkilöitä, jotka ovat MELLO ry, Verstaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Haastatteluihin pyydetään osallistumaan noin 15 henkilöä.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Lehtori Anne Saarela Centria-ammattikorkeakoulusta.

Opinnäytetyöhön on saatu tutkimuslupa MELLO ry:n sosiaalisen kuntoutuksen johtajalta Sanna Manniselta.

Vapaaehtoisuus

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta haastatteluun, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa suostumuksesi syytä ilmoittamatta milloin tahansa vaiheessa. Tästä ei aiheudu Sinulle kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi haastatteluun osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, Sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, äänitteitä ja muita tietoja ei käytetä osana aineistoa, vaan ne hävitetään.

Tutkimuksen kulku

Osana opinnäytetyötä suoritetaan Verstaan yksikössä yksilöhaastattelut, jotka äänitetään. Osallistuminen ei edellytä Sinulta erityisiä toimenpiteitä.

Haastattelut suoritetaan anonymisti, eikä tietoja luovuteta Toimeksiantajalle tai muille tahoille. Jotta voimme varmistaa anonymiuden, suoritetaan yksikössä myös peitehaastatteluita, eli haastatteluun kutsutaan myös henkilöitä, jotka eivät todellisuudessa osallistu haastatteluihin.

Haastatteluun kuluu aikaa noin puoli tuntia, ja haastattelut suoritetaan Sinun työajallasi. Haastattelut suoritetaan Verstaalla maaliskuussa, kuitenkin viimeistään viikolla 15.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Haastatteluun vastaaminen tapahtuu nimettömästi, ja osallistuminen on luottamuksellista. Henkilöllisyytesi sekä muut tunnistettavat tiedot ovat ainoastaan opiskelijan tiedossa. Opinnäytetyön tekijällä on luottamuksellisia tietoja koskeva vaitiolovelvollisuus.

Aineisto käsitellään ja tulokset esitetään hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen siten, ettei yksittäisen henkilön vastauksia voida tunnistaa missään opinnäytetyön vaiheessa. Henkilötiedot anonymisoidaan haastattelujen tallenteista tehdyissä tekstitiedostoissa niin, etteivät yksittäistä henkilöä koskevat tiedot ole enää tunnistettavassa muodossa.

Aineistoa käsitellään ja säilytetään tietoturvallisesti. Aineistoa ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle prosessin aikana. Paperiaineistot säilytetään lukitussa tilassa. Tietojärjestelmiin sähköisesti tallennetut ja niissä käsiteltävät aineistot on suojattu teknisillä toimenpiteillä ja niiden käyttöoikeudet on rajattu vain opinnäytetyön tekijälle Moona Wiikille. Haastattelutallenteet tuhoetaan niiden aukikirjoittamisen jälkeen, ja kerätty aineisto tuhoetaan kokonaisuudessaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen arviolta toukokuussa 2025.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista asiakkaiden hyvinvoinnin näkökulmasta on vain vähän tutkimustietoa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda Sinun kokemasi merkitys näkyväksi yhdistykselle, hyvinvointialueelle sekä muille merkittävillä toimijoilla. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää yhdistyksen päätöksenteossa, palvelun kehittämisessä sekä kuntouttavan työtoiminnan merkityksen mitarina.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet

Haastatteluun osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Haastatteluun osallistumisesta ei ole kustannuksia, eikä makseta palkkiota. Opinnäytetyöllä ei ole erillistä rahoittajaa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Opinnäytetyö valmistuu arviolta toukokuussa 2025 ja on luettavissa sähköisesti Theseus-tietokannasta (www.theseus.fi).

Lisätietoja

Moona Wiik

moona.wiik@centria.fi

Centria-Ammattikorkeakoulu

Suostumus osallistua tutkimukseen

Opinnäytetyön nimi

Kuntouttavan työtoiminnan vaikutukset asiakkaan toimintakykyyn ja elämänhallintaan

Opinnäytetyön tekijä

Moona Wiik

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun haastatteluun. Olen lukenut opinnäytetyötä koskevan tiedotteen. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kysymyksiini. Olen myös lukenut ja hyväksyn tietosuojaselosteen. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani.

Osallistun tähän haastatteluun vapaaehtoisesti. Minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa prosessin vaiheessa syytä ilmoittamatta. Voin myös peruuttaa antamani suostumuksen milloin tahansa ennen opinnäytetyöprosessin päättymistä. Jos keskeytän tai peruutan suostumukseni, siihen asti antamani tietoja ei käytetä osana aineistoa, vaan ne hävitetään.

Olen myös tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain opinnäytetyön tekijän tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen opinnäytetyöhön, aineistoa ei luovuteta kenellekään ulkopuoliselle prosessin aikana ja aineisto tuhoetaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

Olen lukenut ja ymmärrän tutkimustiedotteen. Olen lukenut ja hyväksyn tietosuojaselosteen. Annan tietoisesti suostumukseni minua koskevan aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä.

Tämä suostumus on tehty kahtena kappaleena, joista toinen on suostumuksen antajalle ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

Paikka ja päivämäärä _____

Suostumuksen antajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Paikka ja päivämäärä _____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Haastattelulomake

1. Mitkä asiat kuntouttavassa työtoiminnassa ovat edistäneet palvelusuunnitelmasi tavoitteiden saavuttamista?
 - a. Mitä toivoisit lisää?
2. Miten kuntouttavan työtoiminnan työtehtävät ovat vaikuttaneet palvelusuunnitelmasi tavoitteiden saavuttamisessa?
3. Miten mielekkääksi ja merkitykselliseksi koet elämäsi, arvioi asteikolla 1–5?
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten kokemuksesi on kehittynyt kuntouttavassa työtoiminnassa?
4. Miten arvioisit elämönhallintataitosi asteikolla 1–5?
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten koet elämönhallintataitojesi kehittyneen kuntouttavassa työtoiminnassa?
 - b. Kaipaatko lisää elämönhallintataitojen kehittämistä kuntouttavassa työtoiminnassa? Mitä?
5. Miten arvioisit kykysi selviytyä elämänhaasteista ja ongelmatilanteista asteikolla 1–5?
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Voitaisiinko sinun kykyäsi selviytyä vahvistaa kuntouttavassa työtoiminnassa? Miten?
6. Miten arvioisit kykysi suoriutua arjesta, arvioi asteikolla 1–5?
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten kykyäsi suoriutua arjessa voitaisiin kuntouttavassa työtoiminnassa edistää?
7. Arvioi asteikolla 1–5 kuinka huolehdit hyvinvoinnistasi.
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten hyvinvointiasi voitaisiin edistää kuntouttavassa työtoiminnassa?
8. Miten tyytyväinen olet sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiisi ja niiden määrään, arvioi asteikolla 1–5?
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten vuorovaikutussuhteesi ovat kehittyneet kuntouttavassa työtoiminnassa?
 - b. Arvioi asteikolla 1–5 kykysi suoriutua erilaisista sosiaalisista rooleista.
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
9. Arvioi asteikolla 1–5 kokemuksesi osallisuudesta.
 - i. ennen palvelua ii. tällä hetkellä
 - a. Miten kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut kokemukseesi osallisuudesta?
 - b. Miten osallisuuttasi voitaisiin edistää?

10. Miten arvioisit asteikolla 1–5 mahdollisuutesi vaikuttaa päivittäiseen elämääsi?
- i. ennen palvelua
 - ii. tällä hetkellä
- a. Miten kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut mahdollisuuksiisi vaikuttaa?
- b. Miten mahdollisuuksiasi vaikuttaa voitaisiin edistää?
11. Millaisia mahdollisuuksia, haaveita tai toiveita näet tulevaisuudessasi?
- a. Ovatko mahdollisuutesi, haaveesi tai toiveesi muuttuneet kuntouttavan työtoiminnan aikana? Millä tavalla?
12. Miten motivoitunut olet osallistumaan ja sitoutumaan kuntouttavaan työtoimintaan, arvioi asteikolla 1–5?
- a. Mikä motivoi sinua?
- b. Millä tavoin motivaatiotasi voitaisiin parantaa?
13. Haluatko sanoa vielä jotain liittyen läpikäytyihin aihealueisiin? Sana vapaa.

Arviointiasteikko

3. Miten mielekkääksi ja merkityksellistä koet elämäsi asteikolla 1–5:

1= En koe elämäni itselleni merkitykselliseksi tai mielluisaksi.

2= Koen elämäni vähän merkitykselliseksi tai mielluisaksi.

3= Koen elämäni kohtalaisen merkitykselliseksi ja mielluisaksi.

4= Koen elämäni melko merkitykselliseksi ja mielluisaksi.

5= Koen elämäni itselleni erittäin merkitykselliseksi ja mielluisaksi.

4. Miten arvioisit elämäntaitosi asteikolla 1–5:

Elämäntaitoja ovat ajan- ja tehtävähallinta, tavoitteiden asettaminen ja niiden tavoittelu, taito sopeutua muutoksiin, ongelmanratkaisutaidot, itseohjautuvuus, rutiinien luominen, taloudellinen osaaminen, stressinhallinta, osallisuus ja yhteisöllisyys, sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito sekä tunneäly- ja säätely (Näkki 2020, 81).

7. Arvioi asteikolla 1–5 kuinka huolehdit hyvinvoinnistasi:

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan itselle sopivaa määrää palautumista, stressin hallintaa, riittävää unta, monipuolista ja terveellistä ravintoa sekä säännöllistä terveyttä ylläpitävää liikuntaa: 2,5 tuntia reipasta liikuntaa viikossa tai 1,5 tuntia rasittavaa liikuntaa viikossa (Metsäniemi 2024).

1 = en huolehdi lainkaan, en nuku riittävästi, en palaudu tai hallitse stressiä, syön huonosti enkä liiku ollenkaan.

2 = huolehdin vähän, uneni määrä on riittämätön, palaudun vähäisesti ja en kykene hallitsemaan stressiäni, minulla on haasteita syömisen kanssa ja liikun harvoin.

3 = huolehdin kohtalaisesti, pyrin kiinnittämään huomiota terveyteeni, mutta en useimmiten onnistu yrityksissäni.

4 = huolehdin melko hyvin, kiinnitän huomiota terveyteeni, nuku riittävästi, palaudun ja hallitsen stressiäni melko hyvin, syön säännöllisesti ja useimmiten ravintosuosittelun mukaisesti, harrastan reipasta liikuntaa vähintään kerran viikossa.

5 = huolehdin erittäin hyvin, nuku itselleni sopivan määrän, palaudun ja hallitsen stressini, syön monipuolisesti ja pääsääntöisesti terveellisesti, harrastan liikuntaa terveys-suositusten mukaisesti.

8. Miten tyytyväinen olet sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiisi ja niiden määrään, arvioi asteikolla 1–5:

Sosiaalinen vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä kommunikaatiota, johon kuuluu myös sanaton viestintä, kuten ilmeet ja eleet.

1 = En ole lainkaan tyytyväinen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiini, suhteet ovat heikkoja tai puuttuvat kokonaan.

2 = Olen vähän tyytyväinen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiini, suhteet ovat vähäisiä eivätkä tyydytä tarpeitani.

3 = Olen kohtalaisesti tyytyväinen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiini, minulla on joitain hyviä suhteita, mutta puutteita on edelleen.

4 = Olen melko tyytyväinen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiini, minulla on hyviä suhteita ja tukea, mutta en ole niihin täysin tyytyväinen.

5 = Olen erittäin tyytyväinen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiini, minulla on itselleni sopiva määrä hyviä merkityksellisiä suhteita ja tukea.

10. Arvioi asteikolla 1–5 kokemuksesi osallisuudesta:

Osallisuus tarkoittaa kokemusta olla osa itselle tärkeitä yhteisöjä ja yhteiskuntaa, sekä niissä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa. Vaikuttamismahdollisuudella tarkoitetaan kuulluksi ja nähdyksi tulemistä yhteisössä, mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa, mutta myös valtakunnallisesti sekä omassa kunnassa esimerkiksi äänestämällä vaaleissa. (Kokkonen ym. 2013, 115.)

Yhteisöllä tarkoitetaan esimerkiksi perhettä, sukua, ystäväpiirejä sekä kuntouttavan työtoiminnan ryhmää.

1= En koe olevani osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöjäni, en koe voivani vaikuttaa mihinkään.

2= Koen vähän olevani osa yhteiskuntaa ja yhteisöjäni, koen vähän voivani vaikuttaa.

3= Koen olevani kohtalaisesti osa yhteiskuntaa ja yhteisöjäni, minulla ei ole merkityksellistä roolia, mutta haluaisin olla merkityksellinen osa yhteiskuntaa ja osallistua sekä vaikuttaa enemmän.

4= Koen olevani melko merkityksellinen yhteiskunnan ja yhteisöjeni jäsen, koen, että minulla on mahdollisuuksia osallistua, toimia ja vaikuttaa minulle merkityksellisiin asioihin.

5= Koen erittäin vahvasti olevani merkityksellinen osa yhteiskuntaa ja yhteisöjäni, osallistun, toimin ja vaikutan minulle sopivissa määrin, ja minulle merkityksellisiin asioihin.

11. Miten arvioisit asteikolla 1–5 mahdollisuutesi vaikuttaa päivittäiseen elämääsi:

Mahdollisuudella vaikuttaa päivittäiseen elämään tarkoitetaan sitä, että on mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä tekee, milloin tekee sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa itseä koskevaan päätöksentekoon (Nivala & Ryyänen 2019, 99).

1= en voi vaikuttaa lainkaan, en ole tyytyväinen päivittäiseen elämäni ja tunnen itseni täysin voimattomaksi.

2= voin vaikuttaa vähän, olen jokseenkin tyytyväinen elämäni, mutta kykyni tehdä muutoksia on rajoittunut.

3= voin vaikuttaa kohtalaisesti, minulla on joitain mahdollisuuksia vaikuttaa, mutta rajallisesti.

4= voin vaikuttaa melko hyvin, olen melko tyytyväinen päivittäiseen elämäni, minulla on useampia mahdollisuuksia vaikuttaa.

5= voin vaikuttaa erittäin hyvin, itselleni sopivissa määrin, olen tyytyväinen vaikuttamismahdollisuuksieni määrään ja olen tyytyväinen päivittäiseen elämäni.