



## Henkilökohtaiset tavoitteet

Vaikeasti työllistyvän asiakkaan näkemyksiä SAATE-hankkeessa

Sosiaalialan koulutusohjelma,  
sosionomi  
Opinnäytetyö  
9.4.2009

---

Susanna Piirainen

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Sosiaaliala	Sosionomi	
Tekijä/Tekijät		
Susanna Piirainen		
Työn nimi		
Henkilökohtaiset tavoitteet. Vaikeasti työllistyvän asiakkaan näkemyksiä SAATE-hankkeessa		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Kevät 2009	31 + 2 liitettä
<b>TIIVISTELMÄ</b>		
<p>Opinnäytetyö tehtiin osana Helsingin kaupungin sosiaaliviraston toteuttamaa sosiaaliasemien asiakkaiden työllistymisen edistäminen, SAATE-hanketta. Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää millaisia henkilökohtaisia tavoitteita hankkeen asiakas asettaa itselleen ja millä tavalla hanke auttaa asiakasta tavoitteeseen pyrkimisessä. Tutkielman teorettinen viitekehys on Brian R. Littlen teoria henkilökohtaisista projekteista, missä henkilökohtaisen projektin käsite tarkoittaa ajallisesti kestävää toisiinsa liittyvien henkilökohtaisten toimintojen sarjaa.</p> <p>Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla maaliskuun 2009 aikana kuudelta hankkeen asiakkaalta. Litteroitu aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksiksi saatiin, että SAATE-hankkeen asiakkailla on työllistymiseen, eläkkeelle pääsyyn, opiskeluun sekä muita elämänhallintaan liittyviä tavoitteita. Tulokset osoittavat, että asiakkaan kokema stressi on vähäistä, jos hän tuntee voivansa itse vaikuttaa tavoitteisiinsa ja, jos hänen muu elämänsä on hallinnassa. Tulokset osoittavat myös, että hankkeen antamalla tuella on merkittävä vaikutus asiakkaiden alkoholinkäytön vähenemiseen tai lopettamiseen. Tämä puolestaan auttaa asiakkaita muiden tavoitteiden saavuttamisessa.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että hankkeen työmenetelmät, pitkäjänteinen yksilö- ja ryhmätoiminta, motivoivat ja auttavat asiakasta sitoutumaan ja pääsemään tavoitteisiinsa. Hankkeen kehittämisshaasteena voisi olla toiminnan vakiinnuttaminen osaksi sosiaaliasemien jokapäiväistä työtä. Jatkossa voisi tutkia jo pidempään työelämässä olleiden hankkeen asiakkaiden selviytymistä ja millaista tukea he mahdollisesti tarvitsevat.</p>		
Avainsanat		
SAATE-hanke, vaikeasti työllistyvät, henkilökohtaiset tavoitteet, palveluohjaus		

Degree Programme in		Degree
Social Services		Bachelor of Social Services
Author/Authors		
Susanna Piirainen		
Title		
SAATE-project Customers' Views on Their Personal Goals		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Spring 2009	31 + 2 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>This study, which was conducted in the Helsinki City Social Services Department, was part of the project called SAATE -promoting the employment of customers of the social stations. The purpose of this study was to examine what kind of personal goals the customers of the project set themselves and how the project helped them to pursue these goals. The theoretical framework of this study was Brian R. Little´s theory of personal projects.</p> <p>The method used in this study comprised semi-structured theme interviews, which were carried out by individually interviewing six customers. The transcription of the study material was then analysed by content analysis.</p> <p>The results showed that the customers of the project had personal goals related to employment, reaching retirement and studying, as well as goals linked to their life management. The study also demonstrated that the stress experienced by the customers was minimal if they felt they could personally influence their goals, and as long as other areas in their personal life were stable. The results also indicated that the support of the project had a strong positive impact on the customers' sobriety, which in turn would help the customers achieve their other goals.</p> <p>On the basis of these results one can reach the conclusion that the methods of the project are working and that individual and group counselling further motivate the customers and help them to commit themselves to their goals. A possible challenge of this project could be the establishment of the functional model in day to day work of all social stations. In future a study could be carried out to find out how the customers who have been in gainful employment for a long period of time are coping and what kind of support they could benefit from.</p>		
Keywords		
SAATE-project, personal goals, case management		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	SAATE-HANKKEEN ESITTELY	2
2.1	Saate-hankkeen asiakkaat	3
2.2	Saate-hankkeen menetelmät	4
2.2.1	Palveluohjaus	4
2.2.2	Työvalmentaja	5
3	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	6
4	TAVOITTEELLINEN TOIMINTA	8
4.1	Motivaatio	8
4.2	Henkilökohtaiset tavoitteet	10
4.3	Henkilökohtaiset projektit	11
4.4	Muita käsitteitä	12
5	HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET JA HYVINVOINTI	13
6	TYÖMENETELMÄT	15
6.1	Teemahaastattelu	15
6.2	Teoriaohjaava sisällönanalyysi	18
7	TULOKSET	19
7.1	Merkitys	19
7.2	Saavuttaminen	20
7.3	Hallinta	21
7.4	Tuki	23
7.5	Kuormitus	24
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	26
9	POHDINTAA	30
	LÄHTEET	
	LIITTEET	
	Teemahaastattelurunko	
	Kyselylomake	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni liittyy SAATE-hankkeeseen eli SosiaaliAsemien Asiakkaiden Työllistymisen Edistämishankkeeseen. Hanke alkoi 1.1.2008 ja se jatkuu vuonna 2009. Hanke toteutetaan kaikilla Helsingin neljällä sosiaaliasemalla. Hankkeen tavoitteena on vaikeasti työllistyvien asiakkaiden työllistymisen edistäminen palveluohjauksen ja työvalmentajatoiminnan avulla. (Kuvaja 2009: 4.)

Euroopassa viime vuosikymmenen aikana levinnyt aktiivinen sosiaalipolitiikka tarkoittaa työhön menemistä, työssä pysymistä ja työhön paluuta edistäviä ratkaisuja. Kohderyhmänä ovat työkäiset ja -kykyiset vaikeasti työllistyvät henkilöt. Aktivoivalla työotteella tarkoitetaan rangaistusten ja työnteon kannustimien avulla sekä aktivoivilla toimintamenetelmillä ja toimenpiteillä tukemaan työttömiä takaisin työelämään. Näitä toimenpiteitä ovat muun muassa SAATE-hankkeen tapaiset työllistymistä edistävät projektit. (Liukko 2006: 23.)

Opinnäytetyöni tarkoitus on saada tietoa siitä, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita hankkeen asiakas asettaa itselleen SAATE-toiminnassa sekä millaista apua he kokevat saaneensa hankkeelta. Hankkeessa pyritään motivoimaan asiakasta sitoutumaan prosessiin sekä yksilö- että ryhmätoiminnan keinoin. Tutkielman aihe kehittyi yhteistyössä SAATE-hankkeen kehittämiskonsultin Anne Kuvajan ja sosiaali ohjaaja Katri Laaksosen kanssa. Heiltä olen saanut monenlaista arvokasta ja hyödyllistä tietoa sekä paljon tukea opinnäytetyöprosessissani.

Tutkielmani teoriaosuudessa esittelen tavoitteellista toimintaa sekä sen yhteyttä ihmisen hyvinvointiin. Tutkielmassani käytän laadullista tutkimusotetta sekä menetelminä teemahaastattelua ja teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tavoitteenani on tuoda esille kuuden haastatteleman hankkeen asiakkaan omia ajatuksia ja näkemyksiä eivätkä ne siten ole yleistettävissä hankkeen muihin asiakkaisiin. Työssäni esittelemät tulokset ja niistä tehdyt johtopäätökset ovat omia tulkintojani haastatteluissa kerrotuista asioista. Hankkeen työntekijät voivat kuitenkin saada tutkielmastani hyötyä asiakkaiden tavoitteiden asettamiseen ja toteuttamiseen sekä muuhun asiakastyöhön.

## 2 SAATE-HANKKEEN ESITTELY

SAATE, sosiaaliasemien asiakkaiden työllistymisen edistäminen -hanke, toimii kaikilla Helsingin neljällä sosiaaliasemalla. Hanke alkoi 1.1.2008 ja jatkuu vuonna 2009. Hanke kuuluu Helsingin kaupungin sosiaaliviraston sosiaalisen ja taloudellisen tuen toimiston alaisuuteen. Se pyrkii edistämään työllistymistä työllistävän sosiaalityön menetelmin. Palveluohjauksen ja työvalmentajatoiminnan avulla etsitään asiakkaan kanssa yhdessä sopivaa ratkaisua esimerkiksi koulutukseen, kuntoutukseen, työllistymiseen, eläkkeelle siirtymiseksi tai kiinnittymiseksi asiakkaalle mielekkääseen toimintaan esimerkiksi vapaaehtoistyöhön. (Kuvaja 2009: 4, 7.) Työllisyyspalveluilla tarkoitetaan kaikkia sellaisia palveluja, joiden tavoitteena on tukea henkilön työelämävalmiuksien edistämistä ja työllistymistä. Työllisyyspalveluita voivat antaa julkiset, yksityiset tai kolmannen sektorin palvelutuottajat. Usein toiminta tapahtuu eri toimijoiden kesken yhteistyössä. Työllisyyspalveluista käytetään monenlaisia vakiintumattomia käsitteitä esimerkiksi palkkatuettu työ tai kuntouttava työtoiminta, ammatillinen valmennus, yksilöllinen ohjaus, motivoiva valmennus ja kuntoutuskokeilu. (Koivula.)

Perinteisen mallin mukaan kuntoutus on Suomessa jaettu neljään alueeseen: lääkinälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Aikuisten sosiaalityössä kuntoutus painottuu ammatilliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutuksen edellytyksenä pidetään vajaakuntoisuutta. Henkilöä, jonka mahdollisuudet saada ja säilyttää työ tai edetä työssään ovat huomattavasti vähentyneet asianmukaisesti todetun vajavuuden, vamman tai sairauden vuoksi pidetään työvoimanhallinnon mukaan vajaakuntoisena. Aiemmin vajaakuntoisuutta on pidetty fyysisinä ominaisuuksina, mutta nykyisin käsitettä on laajennettu koskemaan myös sosiaalisia ulottuvuuksia. Kuntoutuspalvelut ovat muuttuneet ajan haasteita vastaaviksi. Tapaturman tai sairauden aiheuttaman vajaakuntoisuuden lisäksi esille nousevat yhteiskuntapoliittiset ongelmat kuten pitkäaikaistyöttömyys ja ikärasismi sekä työyhteisöön liittyvät tekijät esimerkiksi työuupumus. Laajennettu käsitys kuntoutuksesta sisältää myös erilaiset sosiaaliset syyt esimerkiksi elämänhallinnan vaikeudet. (Liukko 2006: 18–20.)

Heikossa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden työllistymistä tuetaan erilaisten toimenpiteiden, tukien ja palveluiden avulla. Näitä rahoittavat monet tahot, työhallinto,

kunnat, Raha-automaattiyhdistys, Kansaneläkelaitos, Euroopan sosiaalirahasto, 3.sektori, yms. Toimenpiteet ja palvelut voivat olla välitöntä työllistämistä tai sen tukemista sekä työllistymismahdollisuuksien ja toimintakyvyn parantamiseen tähtääviä. (Ylipaavalniemi 2005: 13.) Vuodesta 2007 alkaen Helsingin kaupungin työllisyyden hoidon linjauksissa yhtenä kohderyhmänä ovat olleet vaikeasti työllistyvät asiakkaat. Kaupunki osoitti määrärahoja sosiaaliasemien käyttöön juuri tämän kohderyhmän työllistymisen edistämiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. Taustalla on vaikeasti työllistettävien asiakkaiden määrän merkittävä lisääntyminen viidessä vuodessa. (Kuvaja 2009: 5-6.)

## 2.1 Saate-hankkeen asiakkaat

SAATE-hankkeen asiakas on helsinkiläinen vaikeasti työllistettävä 25–55-vuotias henkilö, joka saa toimeentulotukea ja, jolla on erillinen lausunto työvoimatoimistosta vaikeasti työllistettävyydestään. Vaikeasti työllistyvällä tarkoitetaan työtöntä työnhakijaa, joka on saanut työttömyytensä perusteella työmarkkinatukea vähintään 500 päivältä tai 500 päivää työttömyyspäivärahaa. Työnhakijan tulee myös olla työmarkkinatukeen oikeutettu. SAATE-asiakkaalla tulee lisäksi olla työvoimatoimistosta saatu OR7- tai OP5 -lausunto. OR7 -lausunto tarkoittaa, että hakija on saanut työttömyysaikaista työmarkkinatukea 500 päivältä tai 180 päivältä työttömyyspäivärahan enimmäisajan täytyttyä, ja on ilman pätevää syytä kieltäytynyt tai on eronnut taikka omasta syystään erotettu työstä tai työvoimakoulutuksesta. OP5 -lausunto tarkoittaa, että hakija on toistuvasti ilman pätevää syytä kieltäytynyt työstä tai koulutuksesta tai muutoin osoittanut, ettei halua ottaa vastaan hänelle sopivaksi katsottua työtä tai koulutusta tai ei halua osallistua työllistymistä edistäviin toimenpiteisiin. Hakijalla ei ole oikeutta työttömyysetuuteen ennen kuin hän on ollut työssä tai koulutuksessa 3 kuukautta. (Kuvaja 2009: 6.)

Hankkeen kohdeasiakkaat valitaan sosiaaliasemien asiakkaista. Hankkeeseen osallistuminen on vapaaehtoista. Lokakuun 2008 loppuun mennessä hankkeessa oli aloittanut 149 asiakasta. Kaiken kaikkiaan hankkeen alusta sen piiriin oli ohjattu 550 asiakasta. Osa ohjatuista asiakkaista oli kuitenkin kieltäytynyt osallistumisesta tai arvioinnista ja seurannasta, osa oli lopettanut itse tai ei ollut tullut valituksi hankkeeseen. Hankkeen tyypillinen asiakas on yksinasuva 40-vuotias mies, jolla on takanaan melkein 80 toimeentulotukipäätöstä. (Kuvaja 2009: 4.) Haastateltavista viisi

oli miehiä ja yksi nainen. Iältään he olivat 30–55-vuotiaita. Haastateltavat olivat olleet työvoimatoimiston työllistämistoimien alaisena pisimmillään yli kymmenen vuotta. Lokakuussa 2008 tehdyn seurannan perusteella 82 asiakkaasta 65 oli ollut vuoden aikana vähintään yhden kuukauden ajan alkutilannetta paremmassa työmarkkinatilanteessa (Kuvaja 2009: 4).

## 2.2 Saate-hankkeen menetelmät

SAATE-hankkeessa tavoitteena on vahvistaa asiakkaan identiteettiä ja subjektiutta, ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä yhteisöllisyyttä. Tavoitteena on siis asiakkaiden elämänhallinnan ja psykososiaalisen toimintakyvyn paraneminen. Hankkeen sosiaaliohjauksen keinoihin hankkeessa kuuluvat sosiaalipedagogiset työmuodot: lähityö, palveluohjaus, ryhmätoiminta, verkostoyhteistyö sekä neuvonta ja ohjaus. Hankkeessa pyritään sosiaalipedagogiikan keinoin löytämään asiakkaalle sopivat ratkaisut työllistymiseen, opiskeluun tai eläkkeeseen. (Hämäläinen 1999: 66; Kuvaja 2009: 12.) Yhdellä sosiaaliohjaajalla voi olla samanaikaisesti 20–40 asiakasta. Työvalmentaja toimii sosiaaliohjaajan neuvonantajana sekä tarvittaessa työparina työllistymiseen liittyvissä asioissa. Hankkeessa toimii yhteensä kuusi sosiaaliohjaajaa sekä kaksi työvalmentajaa. Koordinoiva sosiaaliohjaaja vastasi vuonna 2008 toiminnan käynnistämisestä, koordinoinnista ja yleisestä yhteistyövastuusta sekä seurantatietojen keruusta. Vuoden 2009 alusta koordinaattoria ei hankkeessa enää ole, vaan jokaisen sosiaaliaseman oma esimies sekä työhönohjauksen päällikkö vastaavat toiminnasta. Hanke on osa sosiaaliasemien toimintaa, joten asiakkaat saavat myös tarvitsemansa muut sosiaalipalvelut omalta sosiaaliasemaltaan. Hankkeen sosiaaliohjaajat eivät päästä asiakkaittensa toimeentulotuesta. (Kuvaja 2009: 12–14.)

Sosiaaliasemat organisoivat toiminnan suunnittelemissaan tavoilla. Toiminta nivotaan osaksi sosiaaliasemien alueellista toimintaa, joita ovat esimerkiksi erilaiset lähiöasemat. Lisäksi yhteistyötä tehdään laaja-alaisesti työvoimatoimiston, terveyskeskuksen, velkaneuvontayksikön, kolmannen sektorin, Duurin, työhönkuntoutuksen, päihdepalveluiden sekä psykiatrisen avohoidon kanssa. (Kuvaja 2009: 9.)

### 2.2.1 Palveluohjaus

Palveluohjauksella tarkoitetaan monia eri asioita, mutta sosiaalityössä palveluohjaus on asiakkaan ja viranomaisia edustavan palveluohjaajan, SAATE-hankkeessa



sosiaaliohjaajan, yhteistyötä, jossa asiakkaalle suunnitellaan, organisoidaan, yhteensovitetään ja arvioidaan sellaisia palveluja, joita asiakas elämäntilanteensa tueksi nykyisessä elämäntilanteessaan tarvitsee. Näin määriteltynä palveluohjaus on sekä asiakkaan kanssa tehtävän työn menetelmä (case management) että palveluiden yhteensovittamista (service coordination). (Pietiläinen - Seppälä 2003: 10–11.)

Palveluohjaus asiakkaan kanssa tehtävän työn menetelmänä sisältää eri tehtäviä. Nimetty henkilökohtainen vastuuhenkilö, palveluohjaaja, auttaa asiakasta etsimään tarpeitaan vastaavia ratkaisuja omaan elämäntilanteeseensa sekä antaa tietoa sosiaaliturvasta, eri tukimuodoista ja palveluista. Palveluohjaaja toimii myös linkkinä eri tahoille. Palveluohjaaja tekee pitkäjännitteistä yhteistyötä asiakkaan kanssa sekä seuraa ja muuttaa tarvittaessa palvelupakettia asiakkaan elämäntilanteiden niin vaatiessa. Palveluohjaajalla on joko valtuudet tehdä asiakasta koskevia päätöksiä tai tiivis yhteistyö niitä tekeviin tahoihin. Palvelujärjestelmän ongelmat pyritään ratkaisemaan asiakkaan asioihin perehtyneiden viranomaisten kanssa tavoitteena tarkoituksenmukainen työnjako ja vastuiden määrittely. (Pietiläinen - Seppälä 2003: 11–12.)

Palveluiden yhteensovittamisella palveluohjauksessa tarkoitetaan palveluiden tuottamista ja antamista asiakkaalle niin, että ne ovat tarkoituksenmukaisia sekä asiakkaalle että palveluiden tuottajille. Tämä tarkoittaa, ettei palveluissa ole päällekkäisyyksiä eikä katkoksia. Se edellyttää myös eri viranomaisten ja palveluiden tuottajien tehtävien ja vastuiden selkeää määrittelyä yksittäisen asiakkaan asioissa. Palvelukokonaisuus vaatii lisäksi taloudellisten etuuksien ja tukimuotojen yhteensovittamista. Palveluiden koordinointi edellyttää siis, että työntekijällä on käytössään tarvittavat mahdollisuudet, toimintavaltuudet ja resurssit. On oltava joko palvelut, joita tarjota tai taloudelliset resurssit ja valtuudet hankkia niitä muualta. Tämä vaatii myös palveluiden ja toimintatapojen uudelleen arviointia, etsimistä ja mukauttamista kulloinkin asiakkaan tarpeisiin parhaiten vastaaviksi. (Pietiläinen - Seppälä 2003: 15–16.)

### 2.2.2 Työvalmentaja

SAATE-hankkeen tarkoituksena on vaikeasti työllistyvien asiakkaiden työllistymisen edistäminen palveluohjauksen ja työvalmentajatoiminnan avulla (Kuvaja 2009: 4). Työvalmentaja etsii asiakkaalle sopivan työtehtävän, tutustuu siihen itse ja opettaa sen

työntekijälle. Työvalmentaja käy lisäksi työntekijän kanssa läpi työsuhteeseen liittyviä seikkoja sekä tarvittaessa työyhteisön pelisääntöjä. Työvalmentaja voi myös itse osallistua työnsuorittamiseen asiakkaansa kyvyistä ja ominaisuuksista riippuen. Hän tukee ja auttaa asiakasta kunnes asiakas pystyy itsenäisesti suoriutumaan työtehtävistään ja sopeutuu työyhteisöön. Tarvittaessa työvalmentaja tukee koko työyhteisöä. (Paanetoja 2005: 7.)

### 3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkielmani tavoitteena oli saada tietoa SAATE-hankkeen asiakkaan henkilökohtaisista tavoitteista sekä hankkeen antamasta avusta näihin tavoitteisiin pyrkimisessä. Tutkimustehtäväksi muodostuivat kysymykset: Millaisia henkilökohtaisia tavoitteita vaikeasti työllistytvä asiakas asettaa itselleen SAATE-hankkeessa? Sekä, millä tavalla he kokevat hankkeen auttaneen heitä näiden tavoitteiden saavuttamisessa? Tutkielmassani tutkin asiakkaan omia näkemyksiä ja ajatuksia hänen asettamistaan henkilökohtaisista tavoitteista sekä kokemastaan avusta hankkeessa motivaatioon liittyvien tekijöiden kautta. Brian R. Littlen (1983: 276, 304–305) henkilökohtaisten projektien teoriassa esitellyn menetelmän arviointidimensioiden eli arviointiluokkien avulla saadaan tietoa myös tutkittavien psyykkisestä hyvinvoinnista. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa muiden ihmisten antama sosiaalinen tuki, sitoutuminen, ihmisen itselleen asettamat merkitykselliset tavoitteet ja omat vaikutusmahdollisuudet sekä tavoitteiden stressaavuus.

Tutkielman tulosten avulla voidaan saada tietoa siitä, kuinka merkityksellisiä tavoitteita asiakkaat itselleen asettavat, ja kuinka sitoutuneita he ovat niiden saavuttamiseen. Tuloksista voidaan päätellä myös, kuinka sitoutuneita asiakkaat ovat SAATE-hankkeeseen, ja millaista apua he mahdollisesti tarvitsevat hankkeessa ollessaan. Tutkielma tuo lisätietoa asiakkaiden itselleen asettamista tavoitteista sekä siitä, kuinka hankkeen työntekijät voivat edistää tavoitteiden toteutumista ja asiakkaan motivoitumista. Tulosten perusteella hankkeen työntekijät voivat pohtia hankkeen työmenetelmiä. Minkäläisten työmenetelmien käyttö on asiakkaiden kannalta hyödyllistä ja minkälaisia työmenetelmiä voitaisiin edelleen kehittää.

Henkilökohtaisia tavoitteita on tutkittu aiemmin lähinnä muuttujaorientoituneesti kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä liittyen hyvinvoinnin muuttujiin opintojen yhteydessä. Näiden tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, että henkilökohtaisten projektien arviointi ja hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa monin eri tavoin. Tämä voidaan selittää kahdesta näkökulmasta, henkilökohtaiset projektit voivat vaikuttaa hyvinvointiin tai päinvastoin hyvinvointi voi vaikuttaa henkilökohtaisiin projekteihin. Jos yksilö arvioi henkilökohtaiset tavoitteensa stressaaviksi tai vaikeiksi saavuttaa, ne ennakoivat myöhempää masennusta. (Salmela-Aro - Nurmi 1995: 99–100.) Lähestymällä aihetta yksilöllisellä orientaatiolla teemahaastattelun avulla saadaan tietoa hankkeen asiakkaan omista ajatuksista ja näkemyksistä henkilökohtaisista tavoitteistaan sekä niihin liittyvästä psyykkisestä hyvinvoinnista. Tutkielmani täydentää laadullisella tiedolla aiemmin tilastollisesti kerättyä tutkimustietoa henkilökohtaisista tavoitteista, nyt vaikeasti työllistyvän asiakkaan näkökulmasta SAATE-hankkeessa.

Tutkimuksia pelkästään vaikeasti työllistyvien motivaatiosta en löytänyt, mutta useissa työllistymisen edistämistä käsittelevissä tutkimuksissa motivaation käsite tulee esiin tuloksissa liittyen yleisesti elämänhallinnan paranemiseen. Toisaalta tämä tulos on jo yksistään merkittävä työttömien syrjäytymisen ehkäisyssä. (Suikkanen - Linnakangas - Harjajärvi - Martin 2005: 1.) Tampereen Hervannan sosiaaliasemalla ja Tampereen kaupunkiseudun työvoiman palvelukeskuksen Hervannan toimipisteessä toteutettiin ajalla 1.5.2006–31.5.2008 palveluohjauksen kehittämishanke osana vuonna 2005 alkanutta Työ ja Tekijä -projektia. Palveluohjaus Hervannan sosiaaliasemalla ja työvoiman palvelukeskuksessa oli hyvin samankaltaista SAATE-hankkeen toiminnan kanssa. Projektin tulosten perusteella voitiin todeta, että palveluohjaus oli asiakkaalle hyödyllistä. Palveluohjauksen kehittämishankkeessa huomattiin, että asiakkaiden tavoitteiden tulee olla riittävän pieniä ja realistisia siten, että ne ovat asiakkaan saavutettavissa. Joillekin asiakkaille ensimmäisenä tavoitteena oli palveluohjaajan kanssa sovittuun tapaamiseen saapuminen. Erityisesti nuorille asiakkaille tämä oli vaikeaa ja he usein siirsivät tapaamisia tai jättivät kokonaan saapumatta niihin. Tutkimuksen tuloksissa tämän kerrottiin ilmaisevan motivaatio- ja sitoutumisongelmista. Asiakkuuden edetessä sitoutuminen parani ja palveluohjaajan sekä asiakkaan välille muodostui luottamuksellinen suhde. (Seppälä - Silvennoinen - Rainamo 2008: 23)

Tutkimuksen tuloksissa huomattiin lisäksi, että asiakkaat voivat tarvita tukea myös tavoitteiden saavuttamisen jälkeen. Epäonnistumisten jälkeen tilanne oli arvioitava uudelleen ja asetettava paremmin saavutettavissa oleva tavoite. Vastoinkäymisten jälkeen asiakas tarvitsi tukea löytääkseen uudelleen motivaation ja voimia jatkaakseen prosessia. Tällöin oli tärkeää, että asiakas voi halutessaan palata palveluohjaukseen. Hankkeessa huomattiin, että asiakkaan säännöllinen keskustelu toiveistaan ja suunnitelmistaan palveluohjaajan kanssa myös motivoi häntä paremmin jatkamaan työskentelyä tavoitteiden saavuttamiseksi. Hankkeen tuloksista yksi merkittävimmistä oli toimeentulotukiasiakkuuksien väheneminen. Se tarkoitti, että hankkeen asiakkaat saivat palkkatuloja tai jotain muuta sosiaalietuutta, esimerkiksi opintotukea. (Seppälä - Silvennoinen - Rainamo 2008: 23.)

## 4 TAVOITTEELLINEN TOIMINTA

### 4.1 Motivaatio

Nykykäsityksen mukaan motivaatio koostuu niistä merkityksistä, joita ihminen asettaa elinympäristölleen, siitä millaisia mahdollisuuksia ja millaista rajoituksia se tuottaa. Sitä voidaan kuvailla myös yksilön nykytilan ja toivotun päämäärän välisenä ristiriitana sekä tavoiksi, joilla yksilö pyrkii toteuttamaan haluunsa. Motivaatio käsitetään osana persoonallisuutta. Persoonallisuus sisältää yksilön psykologiset ominaisuudet, kuten tavan ajatella, tuntea ja käyttäytyä. (Little 1983: 276; Metsäpelto - Feldt 2009: 13, 16.) Motivaatio käsitteenä viittaa yksilön aktiivisuuden viriämiseen sekä ylläpitämiseen. Motiivit ovat niitä tekijöitä, jotka synnyttävät motivaation. Ne ovat päämääräsuuntautuneita, joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Yksilö haluaa toimia itsensä tai jonkin asian hyväksi muuttamalla toimintaansa tai ajatteluaan. Motivoituminen edellyttää kuitenkin, että tavoitteet ovat realistisia ja yksilöllä on riittävä luottamus omiin kykyihinsä. Motivoitumisella on tavoitteiden saavuttamisen kannalta keskeinen merkitys. Usein motivaatio ei synny automaattisesti ja esimerkiksi kriisitilanteissa voivat yksilön voimavarat olla niin vähäiset, että hän kaipaa motivoitumisensa avuksi ulkopuolista tukea ja rohkaisua. (Kettunen - Kähäri-Wiik - Vuori-Kemilä - Ihalainen 2003: 48–49; Ruohotie 1998: 36–37.)

SAATE-hankkeen asiakkaan motivoitumisella prosessiin on erittäin tärkeä merkitys hänen tavoitteidensa toteutumisen ja toivotun lopputuloksen saamiseksi. Ilman motivaatiota asiakas tuskin sitoutuu prosessiin tai ainakaan saa tavoitteitaan toteutetuksi. SAATE-hankkeessa pyritään motivoimaan asiakasta sekä yksilö- että ryhmänohjauksen keinoin. Ohjausta antavat sosiaaliohjaajat, sosiaalityöntekijät ja työvalmentajat. Jotta hankkeessa voitaisiin vastata asiakkaiden tarpeeseen, olisi motivaatioon vaikuttavien tekijöiden löytäminen tärkeää. Motiivien löytyminen ja niiden tiedostaminen auttaa yleisesti suunnittelemaan ja kohdentamaan palveluita sekä parantamaan lopputulosta.

Palkkioilla ja kannusteilla on suuri merkitys siihen, kuinka paljon työtä tavoitteiden saavuttamiseksi ollaan valmiita tekemään. Kannusteet virittävät toimintaa ja palkkiot vahvistavat sitä. Kannusteet palkitsevat joko sisäisesti tai ulkoisesti. Sisäiset palkkiot liittyvät subjektiivisiin eli yksilöllisiin näkemyksiin. Ulkoiset palkkiot sen sijaan välittää joku muu kuin henkilö itse. Motivaatiosta puhuttaessa voidaan käyttää termejä sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Vaikka ne poikkeavat toisistaan käyttäytymistä virittävien ja suuntaavien motiivien puolesta, voi niiden ajatella täydentävän toisiaan. (Ruohotie 1998: 37–38.)

Varhaisimmat motivaatioteoriat 1900-luvun alussa kysyivät työntääkö jokin asia ihmiset liikkeelle. Klassiset motivaatioteoriat perustuivat ajatukseen ihmisen toimintaa ohjaavista sisäisistä tarpeista ja vieteistä. Fysiologinen näkökulma ajatteli elimistön epätasapainon, kuten nälän ja janon, vaikuttavan toiminnan syntymiseen. Psykoanalyttinen teoria puolestaan toi elimistön tarpeiden rinnalle lapsuusajan ihmissuhteiden ja mielihyvän vaikutukset. Keskeisin ajatus psykoanalyysissä oli, että toimintaa motivoivat tekijät ovat tiedostamattomia. Näistä teorioista poikkeaa behaviorismi, jossa ei käytetty motivaation käsitettä. Kuitenkin sen perusajatus toiminnan jatkumisesta palkitsemisen avulla tarkoittaa motivaation lisääntymistä. 1950-luvulta lähtien motivaatiotutkimus on keskittynyt etsimään motiiveja ihmisen sisäisistä tekijöistä. Kognitiivisen psykologian kehityksen myötä motivaatiotutkimuksen huomio kiinnittyi siihen, miten tietoa hankitaan, muodostetaan ja käytetään. Kognitiivisia prosesseja, kuten ajattelua, muistia, havaintoja ja tarkkaavaisuutta, tutkittiin käyttäytymistä ohjaavina tekijöinä. Ihmisen sosiaalisuus ja tulevaisuus tutkimuskohteina loivat myös perustaa nykyiselle motivaatiotutkimukselle. (Nurmi - Salmela-Aro 2005: 11–19.)

Motivaatioteorioiden kehityttyä on ongelmaksi muodostunut motivaation arviointimenetelmien kehityksen puute. Pääsääntöisesti käytetyillä tutkimusmenetelmillä, haastatteluilla ja kyselylomakkeilla, on vaikea tutkia tunteiden merkitystä motivaatiossa tai tiedostamattomia motiiveja toiminnan taustalla. Motivaatiota on tutkittu vain vähän persoonallisuuden piirteiden tai mielenterveyden näkökulmista. Nykyisin osa tutkimuksista lähestyy motivaatiota menneen elämän kautta eli katuvatko ihmiset jotain mitä ovat tehneet vai tekemättä jättämistä. Osa tutkimuslinjoista keskittyy tavoitteiden arvo- ja motiiviperustaan ja osa tutkii tavoitteita sosiaalipsykologian näkökulmasta, jossa ajattelutapana on toisten ihmisten merkitys tavoitteiden asettamisessa. (Nurmi - Salmela-Aro 2005: 24–25, 216.)

#### 4.2 Henkilökohtaiset tavoitteet

Kognitiivinen motivaatiopsykologia tarkastelee persoonallisuutta ihmisen itse luomien tavoitteiden kautta. Tavoitteita suunnitellaan ja arvioidaan vertailemalla omia haluja, mielenkiinnonkohteita ja motiiveja tarjolla oleviin vaihtoehtoihin. Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseksi ihminen luo erilaisia suunnitelmia ja keinoja eli strategioita. Se, millaisia tunteita tavoitteiden saavuttaminen ihmisessä synnyttää, vaikuttaa uusien tavoitteiden asettamiseen. (Salmela-Aro - Nurmi 1995: 89–91.) Austin ja Vancouver (1996: 338) määrittelevät tavoitteen halutun tilan sisäiseksi kuvaukseksi. Vaikka haluttu tila, tavoite on abstrakti käsite, voidaan se silti pukea sanoiksi. Haluttu tila voidaan tulkita tapahtumasarjaksi tai lopputulokseksi. Tavoitteet ja päämäärät ovat tietoista johonkin tiettyyn asiaan kohdistuvaa ajattelua tai toimintaa. Jokapäiväistä elämäämme suuntaa erilaiset valinnat, tavoitteet, joita tavoittelemme, ylläpidämme tai vältämme. Nämä päämäärät voivat liittyä esimerkiksi koulutukseen, työ- tai asumispaikkaan, perheeseen ja lapsiin. Toisaalta ne voivat olla pienimuotoisia päivittäisiä valintoja, kuten kulkeako töihin autolla vai bussilla, syödäkö ravintolassa vai tehdäkö ruokaa kotona. Valintoja tehdessään ihminen joutuu samalla luopumaan jostain muusta. Näitä ihmisten valintoja ja niiden merkitystä hyvinvointiin ja elämänkaareen tutkitaan nykyisin motivaatiotutkimuksessa. (Nurmi - Salmela-Aro 2005: 10; 216–217.)

Motivaatiotutkimus vilkastui 1980-luvulla, jolloin modernien motivaatioteorioiden yhteisiksi lähestymistavoiksi muodostuivat motivaation tutkiminen ja kuvaaminen itse raportoitujen tavoitteiden avulla. Tällöin ryhdyttiin tutkimaan mikä vetää ihmistä

puoleensa. Tavoitetta kutsuttiin tuolloin esimerkiksi pyrkimykseksi, elämäntehtäväksi tai projektiiksi eri motivaatioteorioiden mukaan. Yhteistä motivaatiotutkimukselle olivat lisäksi käytetyt mittarit. Tutkimushenkilöt kirjoittivat 3-10 tavoitetta, jonka jälkeen he itse arvioivat tavoitteeseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Amerikkalainen motivaatiotutkimus keskittyi tavoitteiden, niiden arvioinnin ja hyvinvoinnin yhteyden kuvaamiseen. Eurooppalainen tutkimus keskittyi puolestaan motivaation kehitykseen koko ihmisen elämänkaaren aikana. (Nurmi - Salmela-Aro 2005: 20.)

### 4.3 Henkilökohtaiset projektit

Tutkielmani teoreettinen viitekehys on Brian R. Littlen teoria henkilökohtaisista projekteista, missä henkilökohtaisen projektin käsite tarkoittaa ajallisesti kestäviä toisiinsa liittyvien henkilökohtaisten toimintojen sarjaa. Näiden toimintojen tarkoituksena on saavuttaa henkilökohtaiset tavoitteet tai ylläpitää jo saavutetut tavoitteet. Teoria pyrkii kuvaamaan ihmisten toimintaa heidän omassa ympäristössään. (Little 2007: 25). Henkilökohtaisia projekteja ohjaavat tarpeet, normit ja elämän välttämättömyydet. Henkilökohtaiset projektit kuvastavat yksilön käyttäytymisen persoonallisuuden piirteitä, tiedollisia, tunneperäisiä ja opittuja käyttäytymismalleja. Littlen teoriassa on vahva sosio-ekologinen tausta. Ihmisen henkilökohtaisiin projekteihin vaikuttavat myös fyysiset, sosiaaliset, kulttuurilliset ja historialliset ominaisuudet. Sosiaalis-kulttuuralliset ympäristöt ovat henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen kannalta tärkeitä, koska ne luovat pohjan sen ymmärtämiselle, mikä on mahdollista ja hyväksyttävää eri-ikäisille ihmisille tietyssä kulttuurissa. Henkilökohtaisten projektien menetelmä kehitettiin alun perin persoonallisuuden arvioinnin menetelmäksi. Se antaa tietoa siitä, mihin ja miten ihminen elämässään suuntautuu, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä ja mitkä kuormittavat häntä sekä siitä miten hän tavoitteissaan edistyy. (Salmela-Aro 2005: 29, 32, 35; Salmela-Aro - Nurmi 1995: 91, 94.)

Pohjana Littlen modernille motivaatioteorialle olivat muun muassa 1950- ja 1960-luvuilla Yhdysvalloissa kehitetyt Murrayn motiiviteoria ja Kellyn henkilökohtaisten konstruktioiden teoria. Murrayn teoriassa tarkastellaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Kellyn mukaan ihminen on aktiivinen olento, joka toimii tiedemiehen lailla tulevia tapahtumia ennakoiden henkilökohtaisten konstruktioiden eli käsitejärjestelmien avulla. Little muutti henkilökohtaisten projektien teoriassaan Kellyn

tiedemies-käsitteen näkemykseksi ihmisistä oman elämänsä spesialisteina. (Nurmi - Salmela-Aro 2005: 15–17, 21.)

Henkilökohtaisten projektien sisältö ja laajuus vaihtelee konkreettisista arkipäiväisistä asioista, jotka voi toteuttaa lyhyessä ajassa, kuten tiskata tiskit, laajoihin ja pitkäkestoisiin, abstraktimpiin päämääriin, kuten parantaa elämänlaatua. Projekti etenee nelivaiheisesti projektin aloittamisesta suunnitelman ja toiminnan kautta projektin lopettamiseen. (Little 1983: 277.) Henkilökohtaiset projektit ovat joustavia ja niitä ohjaavat halujen ja toivottujen tilojen välinen ristiriita. Ne ovat lopputuloksia, joita ihminen tavoittelee, mutta ne ovat myös keinoja ja mahdollisuuksia muutokseen. Ihminen voi muuttaa projektejaan helpommin toteutettaviksi tai asettaa vaikeammin saavutettavia tavoitteita. Projektit voidaan myös lopettaa ennen tavoitteen saavuttamista. Projektien aloittamiseen ja muutoksentekoon voi saada tukea myös muilta ihmisiltä esimerkiksi terapeuteilta tai opettajilta. (Little 2007: 26–28.)

Henkilökohtaiset projektit voivat olla pitkäkestoisia ja ne sisältävät useita toisiinsa liittyviä toimintoja. Tällaisesta voi olla esimerkkinä päihdeongelman henkilön tavoite työllistyä. Hänen tavoitteenaan voi ensin olla päihdeidenkäytön vähentäminen tai lopettaminen, sen jälkeen työn etsiminen ja lopulta työllistyminen. Ulkopuolisille nämä projektien yhteydet voivat olla vaikeasti havaittavia, koska toimintoihin vaikuttaa toimijan omat käsitykset työllistymisprosessin vaatimuksista. Ihminen, joka määrittää itse projektinsa, kokee sen erityisen tärkeäksi ja tavoittelemisen arvoiseksi. Henkilökohtaisten projektien menetelmää käytetään myös muilla aloilla psykologian lisäksi, kuten maantieteessä, markkinoinnissa, politiikan tutkimuksessa, opetuksessa, gerontologiassa sekä erityisesti eri kuntoutuksen aloilla (Little 2007: 26–27).

#### 4.4 Muita käsitteitä

Emmonsin (1999: 15–16) mukaan ihminen on luonnostaan päämäärään pyrkivä. Emmons nimittää tavoitetta henkilökohtaiseksi pyrkimykseksi (personal striving), mikä kuvaa yksilölle ominaista, tyypillistä tavoitetta. Se ilmaisee, mitä yksilö yrittää tehdä, vaikkei tavoitetta saavuttaisikaan. Henkilökohtaiset pyrkimykset ovat abstrakteja käsitteitä, kuten yrittää auttaa toisia hädässä, yrittää etsiä uusia ja jännittäviä kokemuksia tai yrittää antaa itsestään hyvä vaikutelma. Henkilökohtaiset pyrkimykset muodostavat useiden tavoitteiden ryhmiä, joissa tavoitteet voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Henkilökohtaiset pyrkimykset ovat toistuvia ja pysyviä, toisin kuin



henkilökohtaiset projektit. Jos päämäärän saavuttaminen ei onnistu, pyritään siihen löytämään uudenlainen, vaihtoehtoinen toteutustapa. Henkilökohtaisten pyrkimysten tutkimus lähtee kuitenkin siitä ajatuksesta, että ihminen on tietoinen pyrkimyksistään. (Emmons 1999: 15–16; Wallenius 1996: 32–33.)

Elämäntehtävät (life tasks) ovat tehtäviä ja ongelmia, joiden parissa ihminen tietyssä elämänvaiheessa työskentelee. Ne selittävät ihmisen jokapäiväistä toimintaa ja organisoivat niitä kykemällä ne tietyssä ympäristössä selviämiseen. Elämäntehtävät liittyvät yleensä elämänsiirtymävaiheisiin, kuten opiskelun aloittamiseen tai työelämään ja eläkkeelle siirtymiseen. Tulevaisuuden tavoitteiksi kutsutaan ihmisen itselleen luomia haasteita, unelmia ja tavoitteita. Käsite on lähellä elämäntehtävien käsitettä. Mahdolliset minät poikkeavat edellisistä käsitteistä siten, että mahdollinen minä on näkemys itsestä tavoitteeseen liitettynä esimerkiksi minä sosiaalihojaajana. Mainitut käsitteet perustuvat ihmisen itse asettamiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin, vaikka termit vaihtelevat. Näitä pidetään kognitiivisen persoonallisuusteorian niin sanottuina keskitason analyysiyksikköinä. Ne edustavat keskimmäistä abstraktia tasoa motiivien ja toiminnan välillä. (Salmela-Aro 2005: 28–29; Salmela-Aro - Nurmi 1995: 91.)

## 5 HENKILÖKOHTAISET TAVOITTEET JA HYVINVOINTI

Henkilökohtaisiin tavoitteisiin pyrkiminen tuottaa elämään sisältöä ja järjestystä. Ihmisen elämässä olevien merkityksellisten tavoitteiden on todettu olevan yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin (Wiese 2007: 301). Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa, että ihminen tekee arvioita elämästään kognitiivisten ja affektiivisten tekijöiden perusteella. Ihminen arvioi tyytyväisyyttään elämään sekä omia tunteitaan ja mielialojaan. (Diener - Lucas 2003: 213.) Ihmisellä, jolla on itselleen tärkeitä tavoitteita, tuntee suurempaa subjektiivista hyvinvointia kuin se, jolta nämä tavoitteet puuttuvat. Tavoitteisiin pyrkiminen ja niissä onnistuminen ovat tärkeässä roolissa ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Wiese 2007: 301–302.) Aiempien tutkimusten mukaan se, millaisia henkilökohtaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa, on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvinvointia edistää usealle elämänalueelle suuntautuvat tavoitteet ja se, että ihminen ei aseta liian abstrakteja ja vaikeasti

saavutettavia tavoitteita. (Salmela-Aro 2009: 138; Salmela-Aro - Nurmi 1995: 96–97.) Hyvinvoinnin tekijöiksi luokitellaan kuusi lähestymistapaa: itsetuntemus, hyvät sosiaaliset suhteet, itsenäisyys, tarkoitus elämässä, ympäristön hallinta ja henkilökohtainen kasvu. Tarkoitus elämässä voidaan ymmärtää merkityksellisiksi henkilökohtaisiksi tavoitteiksi. Ympäristön hallinta ja henkilökohtainen kasvu kiinnittää huomion kokemusten ja tunteiden tärkeyteen jatkuvassa itsensä kehittämisessä. (Wiese 2007: 304–305.)

Emmonsin (1999: 45, 47–48, 55–56) mukaan ihmisten hyvinvointi on yhteydessä siihen, onko heillä merkityksellisiä tavoitteita, ja kuinka he edistyvät tavoitteissaan. Hyvinvointiin vaikuttavat positiivisesti lähestymistavoitteet, jotka liittyvät tärkeiden ja tyydyttävien ihmissuhteiden muodostamiseen sekä itsensä toteuttamiseen. Taloudellisen edun tai fyysisen ulkomuodon tavoittelu nähdään hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Saavutusorientaation tavoitteet ovat positiivisia päämääriä, joita kohti yksilö haluaa suuntautua. Välttämisorientaatiossa yksilö puolestaan pyrkii välttämään tai ehkäisemään negatiivisia tavoitteita.

Ympäristön antama sosiaalinen tuki on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Little 1983: 276). Mitä vanhemmaksi tulemme, sitä tärkeämmäksi tulee sosiaalisten suhteiden yhteys hyvinvointiin. Nuorilla ja työikäisillä aikuisilla on monesti enemmän mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden luomiseen opiskelun ja työelämän kautta. Eläkkeelle jäävillä nämä ympäristön tarjoamat paikat vähenevät ja sen myötä olemassa oleva sosiaalinen tuki vaikuttaa ratkaisevasti hyvinvoinnin kokemiseen. (Cantor - Sanderson 2003: 238.)

Elämänhallintaan vaikuttaa ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Ymmärrettävyys tarkoittaa, että ihminen kokee elämänsä tapahtumat laajempina ja loogisesti etenevinä asiakokonaisuuksina. Tapahtumat eivät siis ole sattumanvaraisia ja kaoottisia asiayhteyksistään irrallaan olevia ympäristössä tapahtuvia asioita. Yksilön uskoa siihen, voiko hän itse vaikuttaa asioihin vai vaikuttaako niihin jokin muu taho, kutsutaan hallinnaksi. Joskus ihmisen täytyy myös pyytää ja ottaa vastaan apua, sillä kaikesta ei voi selvitä yksin. Mielekkyyden tunne on elämänhallinnan käsitteessä motivaation syntymiseen vaikuttava tekijä. Se kertoo, kuinka yksilö kokee ympäristön tapahtumat kiinnostaviksi ja mielekkäiksi. Se siis vaikuttaa ihmisen toiminnan liikkeelle panevana voimana. Voimakas elämänhallinnan tunne edistää hyvinvointia. Yksilö, jolla

on voimakas elämänhallinnan tunne, on taipuvainen optimistisuuteen tavoitteisiin pyrkiessään. Hän osaa hyödyntää sosiaalista tukea ja muuttaa toimenpiteitään vastoinkäymisten edessä. Voimakkaaseen elämänhallinnan tunteeseen liittyy myös vähemmän alkoholin käyttöä. Heikkoon elämänhallinnan tunteeseen liittyy joustamattomuus ja kyvyttömyys muuttaa toimintaa ongelmia kohdatessa sekä niiden kokeminen uhkaksi. (Feldt - Mäkikangas 2009: 102–105.) Vastoinkäymisiin varautumalla ja valmistuneisuutta muutostilanteeseen lisäämällä voidaan lisätä ihmisen motivaatiota sekä estää lannistumista ja tavoitteista luopumista. Tietoisuuden ja valmistuneisuuden lisäämisellä vahvistetaan ihmisen voimavaroja vastoinkäymisten kohtaamisessa. (Vuori 2009: 249–250.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös optimismin käsitteen kautta. Optimismi voidaan määritellä suhteellisen pysyväksi yleistyneeksi odotukseksi hyvästä lopputuloksesta. Optimistinen ihminen odottaa, että hänelle tapahtuu enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita. Pessimisti puolestaan ajattelee, että asiat eivät suju hänen tahtomallaan tavalla ja odottaa huonointa mahdollista lopputulosta. Optimismiin tai pessimismiin vaikuttavia keskeisiä ympäristötekijöitä ovat ihmissuhteet ja erilaiset onnistumisen tai epäonnistumisen kokemukset eri elämänalueilla. Optimistisuus vaikuttaa siihen, kuinka yksilö reagoi ja toimii eri tilanteissa. Sillä on suuri merkitys siihen, miten yksilö kohtaa ja ratkaisee ongelmia. Päämäärien tavoittelussa optimistisuus antaa voimavaroja, toiveikkuutta ja luottamusta omien tavoitteiden saavuttamismahdollisuuksiin. Kun ihmisellä on merkityksellisiä tavoitteita ja mitä arvokkaampina hän niitä pitää, sen enemmän hän sitoutuu ja panostaa niihin. (Feldt - Mäkikangas 2009: 105–108.)

## 6 TYÖMENETELMÄT

### 6.1 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmänä työssäni oli teemahaastattelu, jonka teemat oli muodostettu käyttämällä sovellettua Brian R. Littlen (1983) henkilökohtaisten projektien menetelmää. Katariina Salmela-Aro on kehittänyt menetelmää edelleen ja käytinkin teemoina teorian suomennettuja arviointidimensioita eli arviointiluokkia.

Henkilökohtaiset projektit ovat toisiinsa liittyvien toimintojen sarja, jonka pyrkimyksenä on henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen. Käytin haastattelussa käsitettä henkilökohtainen tavoite, sillä se on helpompi ymmärtää kuin henkilökohtainen projekti. Esitän myös tulokset ja johtopäätökset henkilökohtaisen tavoitteen käsitteellä. SAATE-hankkeen asiakkaan tavoitteisiin pyrkiminen on prosessinomaista, jolla on alku ja loppu. Tavoite voi olla nykyisen tilan säilyminen tai pyrkimys muutokseen. Menetelmän avulla voidaan saada tietoa siitä, mitä ihminen tavoittelee, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä, ja mitkä asiat kuormittavat häntä. Nämä kuvaavat ihmisen persoonallisuutta, jonka mittariksi menetelmä on alun perin kehitetty. Henkilökohtaisten projektien menetelmä on ensimmäinen modernin motivaatiopsykologian menetelmä. Se perustuu ihmisen itsensä kertomiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja se on joustava tapa arvioida ihmisen motivaatiota. Henkilökohtaisia projekteja voidaan arvioida myös suhteessa toisiinsa; vaikuttavatko ne toisiinsa positiivisesti vai negatiivisesti, ovatko ne ristiriitaisia vai täysin riippumattomia toisistaan. Koska haluan työssäni saada tietoa SAATE-hankkeen asiakkaan motivaatiotekijöistä, sopii menetelmä työhöni. Monikäyttöistä menetelmää käytetään yleisimmin itsearviointimenetelmänä lomakekyselyn muodossa, mutta se sopii myös käyttämäni teemahaastatteluun. (Salmela-Aro: 2005: 28–31, 35; Salmela-Aro - Nurmi 1995: 91–94.) Kyseisellä menetelmällä saadaan hyvin tietoa haastateltavien omista näkemyksistä, tunteista ja ajatuksista (Hirsjärvi - Hurme 2001: 48). Haastattelutilanteessa käytin myös Salmela-Aron (1992) Littlen menetelmän pohjalta suunnittelemaa kyselylomaketta (LIITE 2). Lomakkeesta käytin kuitenkin aineistona vain haastateltavien lomakkeelle ilmoittamat henkilökohtaiset tavoitteet. Likert-asteikkoa en käyttänyt aineistona, sillä se ei tuottanut lisätietoa haastatteluihin.

Teemat muodostin henkilökohtaisten projektien perusmenetelmän yleisimmin käytettyjen kymmenen arviointidimension mukaan, jotka sopivat tutkimustehtävääni. Nämä teemat olivat 1. tärkeys, 2. sitoutuminen, 3. edistyminen, 4. kyky toteuttaa se, 5. mahdollisuus itse vaikuttaa toteutumiseen, 6. muiden henkilöiden tai asioiden vaikutus toteuttamiseen, 7. sosiaalinen tuki, 8. sosiaalinen estäminen, 9. stressaavuus sekä 10. ajan riittävyys. (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 32.) (LIITE 1.)

Ennen yhteydenottoa asiakkaisiin sain tutkimusluvan Helsingin kaupungin sosiaalivirastolta. Pääsääntöisesti hankkeen sosiaaliohjaajat valitsivat haastateltavat ja sopivat heidän kanssaan haastatteluajat. Kahdessa tapauksessa soitin itse

haastateltavalle sopiakseni haastatteluajan. Haastattelujen sopimista varten tarvitsemi nimet ja puhelinnumerot hävitin aineiston analysoinnin jälkeen. Ennen haastattelua annoin haastateltavan luettavaksi kutsukirjeen, jos hän ei ollut saanut sitä omalta sosiaaliohjaajaltaan aiemmin. Selitin kuitenkin haastateltaville sen sisällön. Kutsukirje sisälsi tiedot työn tekijästä ja tarkoituksesta sekä mihin työssä tuotettua tietoa mahdollisesti käytetään. Kutsu sisälsi myös tiedot siitä, kuinka tiedot kerätään, kuinka niitä käsitellään ja kuinka ne hävitetään. Kutsussa kerrottiin lisäksi haastatteluihin osallistumisen olevan vapaaehtoista ja, että asiakkaat voivat keskeyttää prosessin missä vaiheessa tahansa. Kutsukirjeessä mainittiin myös, ettei osallistujien henkilöllisyys paljastu ulkopuolisille missään työn vaiheessa. Painotin, ettei haastatteluun osallistuminen vaikuta muihin asiakkaan saamiin sosiaaliviraston palveluihin enkä myöskään puhu haastatteluissa esiin tulleista asiakkaan henkilökohtaisista asioista sosiaaliohjaajien tai muiden hankkeen työntekijöiden kanssa. Kerroin myös, että nauhoitan haastattelut luotettavuuden parantamiseksi sekä sen, että aineistoa käsitelen ainoastaan minä. Ennen haastattelua pyysin asiakkaalta kirjallisen suostumuksen ja varmistin, että haastateltava on ymmärtänyt kutsun sisältämät asiat. (Tutkimuseettiset suositukset.)

Ennen teemahaastattelua pyysin haastateltavaa määrittämään kyselylomakkeeseen neljä henkilökohtaista tavoitetta. Selitin haastateltavalle kyselylomakkeen sisällön ja mitä henkilökohtaiset tavoitteet tarkoittavat. Kerroin, että tavoitteet voivat liittyä suoraan SAATE-hankkeen tavoitteisiin työllistymiseen, opiskeluun tai eläkkeeseen. Tavoitteet voivat liittyä myös mihin tahansa elämänalueeseen esimerkiksi harrastuksiin, ystäviin, perheeseen tai rahankäyttöön. Tämän jälkeen pyysin haastateltavaa kirjoittamaan erilliselle riville yhden henkilökohtaisen tavoitteen, joka liittyy suoraan SAATE-hankkeen tavoitteisiin eli työllistymiseen, opiskeluun tai eläkkeeseen. Tavoite voi olla sama kuin aiemmin ilmoitettu tai aivan uusi. Tavoitteiden määrittelemisen jälkeen haastateltava arvioi Likertin asteikon avulla sitä tavoitetta, joka liittyy suoraan SAATE-hankkeen tavoitteisiin. Arvioinnin kohteeksi oli perusteltua ottaa suoraan SAATE-hankkeeseen liittyvä tavoite, sillä se on hankkeen kannalta asiakkaiden päätavoite ja voidaan olettaa, että heillä on jonkinlaisia hankkeen tavoitteisiin liittyviä henkilökohtaisia tavoitteita. Jätin kuitenkin huomioimatta Likertin asteikolla saadut vastaukset tuloksissa ja johtopäätöksissä, sillä ne eivät antaneet lisätietoa haastatteluille.

Nauhoitin haastattelut, sillä se mahdollisti aineiston tarkemman analyysin ja sujuvamman haastattelun ilman muistiinpanojen tekoa. Haastattelut suoritin SAATE-hankkeen tiloissa kullakin neljällä sosiaaliasemalla kahden kesken haastateltavan kanssa. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Hankkeen sosiaalihoajaajat hankkivat haastateltavat omista asiakkaistaan. Haastateltavia oli kuusi, yksi eteläiseltä ja läntiseltä sosiaaliasemalta ja kaksi pohjoiselta ja itäiseltä sosiaaliasemalta. Näin haastatteluihin saatiin näkemyksiä jokaisen sosiaaliaseman asiakkaalta.

## 6.2 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Aineiston keruun jälkeen litteroin aineiston eli kirjoitin haastattelut puhtaaksi sana sanalta. Näin tehden haastatteluaineistoa tuli 35 sivua. Luin aineiston useamman kerran, jotta tuntisin sen mahdollisimman täydellisesti. Ennen analyysiä koodasin aineiston alleviivaamalla ajatuskokonaisuudet erivärisillä kynillä, sillä melkein jokaisesta teemasta löytyi muihin teemoihin liittyviä asioita. Analyysiyksiköksi valitsin muutamista sanoista kokonaiseen lauseisiin vaihtelevat ajatuskokonaisuudet, jotta asiayhteys pysyisi mahdollisimman hyvin koossa. Analysoinnin suoritin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Se tarkoittaa, että aineiston abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä empirinen aineisto liitetään teoriassa valmiiksi oleviin luokkiin (Tuomi - Sarajärvi 2009: 111, 117). Analyysissä yhdistin samaan teemaan liittyvät kokonaisuudet ja etsin niistä samankaltaisuuksia. Lopuksi yhdistin teemat eli arviointidimensiot henkilökohtaisten projektien menetelmän mukaisesti viiteen luokkaan seuraavanlaisesti:

- merkitys = dimensiot 1. tärkeys ja 2. sitoutuminen,
- saavuttaminen = dimensiot 3. edistyminen ja 4. kykeneväisyys,
- hallinta = dimensiot 5. itse ja 6. muut, käänteisenä,
- tuki = dimensiot 7. sosiaalinen tuki ja 8. estäminen, käänteisenä,
- kuormitus = dimensiot 9. stressaavuus ja 10. ajan riittävyys.

Työni tulokset esitän näiden luokkien avulla, sillä niistä saadaan tietoa haastateltavan motivaatioon vaikuttavista tekijöistä ja niiden yhteydestä hyvinvointiin. Merkitys antaa

tietoa tutkittavan olemassa olevista tai puuttuvista merkityksellisistä tavoitteista. Saavuttaminen antaa tietoa siitä, uskooko tutkittava hänellä olevan mahdollisuuden saavuttaa asettamansa tavoitteet. Hallinnalla saadaan tietoa siitä, pystyykö tutkittava itse vaikuttamaan omiin tavoitteisiinsa vai kokeeko hän, että ulkoiset tekijät, kuten toiset ihmiset tai sattuma, ohjaavat hänen elämäänsä. Tuki antaa tietoa muiden ihmisten antamasta tuesta ja avusta tai kritiikistä ja epäilyistä tutkittavan henkilökohtaisia tavoitteita kohtaan. Kuormituksen avulla saamme tietoa siitä, kuinka kuormittavaa tavoitteiden parissa työskentely on. (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 29–32.)

## 7 TULOKSET

### 7.1 Merkitys

Merkitys antaa tietoa siitä, millaisia merkityksellisiä tavoitteita tutkittavalla on vai puuttuuko häneltä selkeä suuntautumisen kohde (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 32). Tutkielmani tulosten mukaan kaikilla haastateltavilla henkilöillä oli suoraan SAATE-hankkeen tavoitteisiin liittyviä henkilökohtaisia tavoitteita. Nämä tavoitteet olivat työllistyminen, eläkkeelle pääsy tai opiskelu. Haastateltavilla oli lisäksi tavoitteita, jotka liittyivät muihin elämäntilanteisiin, kuten taloudelliseen tilanteeseen, sosiaaliseen elämään, itsensä toteuttamiseen, alkoholinkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen sekä päivärytmin ylläpitämiseen.

Tavoitteet olivat muodostuneet haastateltavien mukaan joko ennen hankkeeseen tuloa tai hankkeessa oloaikana. Muutama haastateltava kertoi, että tavoite oli syntynyt yhteistyössä hankkeen työntekijöiden kanssa. Näillä haastateltavilla ei hankkeeseen tullessaan ollut selkeää tavoitetta tai käsitystä siitä, mitä he pystyisivät tekemään tai mihin he voisivat suuntautua. Yhdessä hankkeen työntekijöiden ja hankkeen yhteistyötahojen, kuten työvoimatoimiston ja terveysaseman kanssa, haastateltavien tilanne kartoitettiin ja löydettiin kullekin asiakkaalle sopivat tavoitteet. Osalla haastateltavista ajatus ammatinvaihdosta tai uudelleen kouluttautumisesta oli ollut mielessä jo pitkään. Hankkeessa oloaikana tämä tavoite vahvistui työllistämistoimenpiteiden, kuten tukityön ja kuntouttavan työtoiminnan kautta, ja korvasi työllistymistavoitteen, joka oli ollut haastateltavien alkuperäinen tavoite. Työllistyminen kuitenkin pysyi pitkänkätäimen tavoitteena opinnoista valmistumisen

jälkeen. Saatuaan käytännön työkokemusta heitä kiinnostavalta alalta haastateltavat siis suuntautuivat toisalle kuin olivat alkuperäisen tavoitteen mukaan suunnitelleet. Tavoitteen taustalla oli joillakin haastateltavilla myös taloudelliset seikat:

***Haastateltava AI:** No siis, eihän se oo kivaa olla ikuisesti köyhä. Tää yhteiskunta perustuu kuitenkin aika pitkälle rahaan ja työntekoon...*

Erään haastateltavan mukaan tavoitteen syntyyn ja hankkeeseen tuloon vaikutti myös tietynlainen kyllästymisen omaan tilanteeseen ja siihen, ettei ollut päivisin mitään tekemistä. Normaalin päivärytmin ylläpitäminen oli usean haastateltavan tavoite. Monet haastateltavat olivat hankkeessa oloaikanaan vähentäneet alkoholin käyttöä tai lopettaneet sen kokonaan. Eräs haastatteluaikana työllistettynä ollut haastateltava sanoi, että työssä edellytetään päihteettömyyttä. Haastateltavat kertoivat saaneensa raittiuspäätöksen tekoon ja ylläpitämiseen paljon tukea sekä hankkeen että A-klinikan työntekijöiltä. Heille oli lisäksi lääkärin toimesta määrätty mielialalääkkeet, joilla he sanoivat olevan suuren merkityksen raitistumisen onnistumisessa ja ylläpitämisessä. Suurin osa haastateltavista osallistui ryhmätoimintaan sekä tapasi omaa sosiaaliohjaajaa säännöllisesti. Haastateltavat olivat valmiit käyttämään niin paljon aikaa tavoitteidensa saavuttamiseen ja hankkeen toiminnoissa käymiseen kuin vaadittiin.

## 7.2 Saavuttaminen

Saavuttamiseen vaikuttaa haastateltavan usko siihen, että hänellä on mahdollisuus saavuttaa asettamansa tavoitteet. Tätä voidaan selvittää muun muassa välitavoitteiden avulla sekä sillä, kuinka kykenevä haastateltava on pyrkimään tavoitteisiinsa. (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 32.) Tulosten mukaan haastateltavat olivat asettaneet ja saavuttaneet välitavoitteita. Osa sanoi välitavoitteekseen tämänhetkisen tai tulevan tukityön, kuntouttavan työtoiminnan, työhön liittyvän kurssin suorittamisen tai opiskelun kartoitusjakson. Tavoitteena heillä oli saada lisäpätevyyttä ja -koulutusta sekä käytännön työkokemusta. Varsinkin käytännön työkokemuksen saamisen kuntouttavan työtoiminnan kautta arveltiin vaikuttavan suuresti työllistymiseen jatkossa. Toiset sanoivat välitavoitteekseen alkoholinkäytön vähentämisen tai lopettamisen. Kaikki heistä kertoivat myös onnistuneensa tässä tavoitteessaan. He olivat kuitenkin sitä mieltä, että prosessi on vielä kesken ja tulee jatkumaan pitkään. Eräs haastateltava pelkäsi ratkeavansa uudelleen ryyppäämään, jos ei pääse eläkkeelle, koska koki, ettei hänestä ole enää työntekijäksi.



Haastateltavat olivat tehneet erilaisia muutoksia elämässään hankkeessa oloaikanaan. Suurimmaksi muutokseksi melkein kaikki haastateltavat mainitsivat juuri alkoholin käytön vähentämisen tai lopettamisen. Eräs mainitsi, että se on jo niin suuri muutos itsessään, että täytyy edetä varovasti muiden muutosten osalta. Osa kertoi tehneensä paljon ajatustyötä ja kehittyneensä henkisesti hankkeen aikana. Sellaiset ihmissuhteet, jotka liittyivät alkoholin käyttöön, olivat monet haastateltavat jättäneet tietoisesti taakseen. Toisilla yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin oli katkennut alkoholin käytön takia. Raitistumisen jälkeen osa haastateltavista kertoi alkaneensa jälleen pitää yhteyttä lähisukulaisiinsa. Joillekin ammatin vaihtaminen oli hankkeen aikana syntynyt suuri muutos.

### 7.3 Hallinta

Hallinnalla saadaan tietoa siitä, miten haastateltava pystyy itse vaikuttamaan tavoitteisiinsa vai kokeeko hän muiden ihmisten tai asioiden ohjailevan hänen elämäänsä (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 32). Tutkimustulosten mukaan omat vaikutusmahdollisuudet työllistymiseen ja opiskeluun liittyviin tavoitteisiin koettiin hyvinä. Sen sijaan eläkkeelle pääsyyn ei haastateltavien mukaan voi millään lailla itse vaikuttaa, sillä eläkepäätökset tehdään Kansaneläkelaitoksen lääkärien lausuntojen perusteella. Haastateltavat eivät myöskään selkeästi tienneet mitkä seikat vaikuttavat eläkepäätöksiin:

***Haastateltava CI:** ...kun ei mulla oo hajuukaan et mitä niillä on mielessä, metodit vai mitä ne oli, et mitä täytyy olla ihmisessä et täytyykö olla jakomielitautinen ennen kuin pääsee eläkkeelle. Kun nehän vissiin ne psykiatriset lausunnot siinä on ne kaikista tärkeimmät, pitääkö heittäytyä hulluks. Tietenki ku ne on ammatti-ihmisii ni ne näkee heti et pelleilee ja sit et varmasti pääse.*

Työllistymiseen ja opiskeluun liittyvien tavoitteiden saavuttamisessa koettiin, että tärkein vaikutus on omalla halulla ja aktiivisuudella. Useat haastateltavat olivat sitä mieltä, että osallistuminen kuntouttavaan työtoimintaan, palkkatuettuun työhön sekä työllistymistä edistäville tai ammattitaitoa lisääville kursseille edesauttaa työllistymistä jatkossa. Haastateltavat pitivät myös alkoholin käytön lopettamista tai vähentämistä vaikutusmahdollisuutena tavoitteiden toteutumiseen. Eräs haastateltava kertoi, ettei ole ikinä työllistynyt työvoimatoimiston kautta, vaan aina itse hakemalla. Tavoitteiden saavuttamisen keinona nähtiin lisäksi suostuminen lyhytaikaisiin työsuhteisiin, vaikka samalla koettiin, että se aiheuttaa vaikeuksia toimeentulotuen kanssa. Muiksi keinoiksi

kerrottiin aktiivinen työnhaku, huoleellisempi työhakemusten kirjoittaminen ja monipuolinen työkokemus. Tavoitteen toteutumisessa tärkeäksi nähtiin myös se, että pohtii tarkemmin millaista työtä haluaa tehdä. Eräs haastateltava myönsi, ettei hankkeeseen tullessaan halunnut työllistyä, sillä hän ei kyennyt palaamaan samoihin töihin, joita oli aiemmin tehnyt. Hän oli kuitenkin muuttanut ajatteluaan hankkeen aikana ja työllistyttyään sellaiseen työhön, jossa viihtyi hyvin, hän kertoi voivansa kuvitella jatkavansa työntekoa eläkkeelle saakka.

Tärkeäksi tavoitteisiin pyrkimisessä koettiin myös hankkeen vapaaehtoisuus. Seuraavasta haastatteluotteesta selviää, kuinka haastateltava piti hyvänä sitä, että hankkeessa edetään asiakkaan ehdoilla ja mihinkään ei pakoteta.

***Haastateltava B1:** ...Ja ja mä ainakin huomasin vähän et, että täs sivussa kattonu, et tää hanke tavallaan menee vähän niinku meidän ehdoilla pikkusen, et pikkusen potkitaan, mut katsotaan sen asiakkaan tilannetta, et onko valmis töihin vai odotetaanko vielä hetki ja siinä mielessä hyvä et ei niinku tuputeta ei ainakaan mua oo tuputettu eikä mitään.*

Haastateltavat kokivat, että hankkeen työntekijät vaikuttavat todella paljon tavoitteiden toteutumiseen kannustamalla ja rohkaisemalla asiakasta. He kokivat, että he saivat riittävästi tietoa erilaisista mahdollisuuksista liittyen työllistymiseen ja opiskeluun sekä yhteistyökumppaneihin. Eräs haastateltava kertoi, ettei kehtaa sanoa sosiaaliohjaajalle ettei ole hakenut mitään töitä tapaamisten välillä.

Tutkimustulokset osoittivat, että kokemukset ryhmän vaikutuksesta omien tavoitteiden toteutumiseen vaihtelivat eri alueiden ryhmien mukaan. Osa haastateltavista ei osallistunut ryhmätoimintaan omasta halustaan tai työllistymisensä vuoksi.

***Haastateltava A1:** ...mut ehkä mä sit vierastan kuitenkin jollain tavalla. En tiedä minkä takia mut kuitenkin, eikä mul oo tapana käydä missään tollasissa kumppanuustaloissa tai työttömien yhdistyksissä, mä koen sen jotenkin, ainakin tällä hetkellä, et ainaki vielä toistaseks on keksiny omat tekemisensä.*

Osa haastateltavista kertoi, etteivät he puhuneet ryhmässä omista tavoitteistaan muiden kanssa tai tavoitteita oli vain sivuttu puheessa, koska kaikilla ryhmänjäsenillä oli omat erilaiset tavoitteensa. Toiset haastateltavat puolestaan kertoivat, että ryhmässä puhuttiin paljon omista asioista ja, että he saivat rohkaisua tavoitteilleen toisilta ryhmän jäseniltä.

Tulokset osoittivat, että vain harva haastateltava koki ulkoisten asioiden vaikutuksen omien tavoitteiden saavuttamiseen suureksi. Kielteisesti työllisyystavoitteiden toteutumiseen vaikuttavia asioita koettiin olevan muun muassa nykyinen taloudellinen taantuma ja siitä aiheutuva työnsaannin vaikeus. Katkonainen työhistoria oli myös huolenaiheena; mitä mahdollinen työnantaja ajattelisi siitä ja palkkaisiko kukaan sellaisen omaavaa henkilöä. Muutamaa haastateltavaa mietityttivät pitkät työajat tai -matkat, jolloin oma aika vähenisi ja lapsen hoito vaikeutuisi.

#### 7.4 Tuki

Tuki antaa tietoa siitä, miten muut ihmiset auttavat ja tukevat haastateltavaa omien tavoitteiden saavuttamisessa, mutta myös siitä, millaista kritiikkiä ja epäilyä haastateltava on kohdannut (Salmela-Aro 2005: 32). Tutkimustulokset osoittivat, että hanke tuki haastateltavia monipuolisesti. Haastateltavien tullessa hankkeeseen hänelle tehtiin kokonaistilanteen kartoitus, jonka perusteella pohdittiin jatkotoimenpiteitä ja sitä, mihin kullakin asiakkaalla on mahdollista suuntautua, ja millaista apua hän siihen tarvitsee. Sosiaaliohjaajien antama konkreettinen apu, kuten erilaisten lomakkeiden täyttämässä auttaminen, lausuntojen kirjoittaminen ja mukaan lähteminen työvoimatoimistoon, koettiin myös tarpeellisena. Haastateltavat saivat myös paljon tietoa erilaisista palveluista ja siitä, mistä he voivat hakea tarvitsemaansa apua. Tuloksista nähtiin, että sosiaaliohjaajien kanssa käytyjä kahdenkeskisiä keskusteluja pidettiin erittäin tärkeinä. Eräs haastateltava mainitsi keskustelujen olevan hänelle terapiaa. Haastateltavat kokivat, että omat sosiaaliohjaajat toivoivat heidän parastaan ja kannustivat heitä tavoitteissaan. Myös toiset sosiaaliohjaajat innostivat ja rohkaisivat haastateltavia tavatessaan heitä ryhmissä. Osa haastateltavista mainitsi myös kuinka tärkeää oli kuulla se, että sosiaaliohjaajat luottavat ja uskovat asiakkaaseen.

Tulosten mukaan haastateltavilla ei ole ympärillään laajaa sosiaalista verkostoa. Useilla haastateltavilla välit ystäviin ja sukulaisiin olivat katkenneet alkoholin käytön vuoksi. Monet haastateltavat olivat myös tarkoituksellisesti katkaisseet välit sellaisiin ystäviin, jotka liittyivät alkoholin käyttöön. Eräs haastateltava kertoi, että raitistumisen jälkeen hän oli alkanut ottaa yhteyttä lähisukulaisiin ja sanoi myös, että nykyisin sieltä tuleva tuki on todella tärkeää. Osalla oli tukena vain omat vanhemmat. Ne haastateltavat, joilla oli vanhemmat tai ystävät tukena, kokivat saaneensa kannustusta tavoitteissaan ja, että suhtautuminen on ollut pääosin positiivista. Eräs sanoi, että hänen eläkkeelle pääsyään

epäilläään, mutta hän ei anna sen vaikuttaa itseensä, koska eläkkeestä päättävät lääkärit. Toinen haastateltava kertoi vaistonneensa epäilyä lähipiirissään, mutta ei kovin voimakasta. Tulokset kuitenkin osoittavat, että suurin osa ei ole kohdannut kritiikkiä tai epäilyä tavoitteitaan kohtaan.

Tulokset osoittivat lisäksi, että huolimatta siitä, ettei kaikissa ryhmissä puhuttu omista tavoitteista ryhmän muiden jäsenten kanssa, kaikki ryhmätoimintaan osallistuneet kokivat ryhmätoiminnan myönteiseksi osaksi hanketta. Kaikki ryhmiin osallistuneet haastateltavat kertoivat erittäin positiiviseksi sen, että sai keskustella samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Eräs haastateltava kertoi jaksavansa paremmin odottaa eläkepäätöstä, kun osallistui ryhmään. Ryhmätoiminnan positiivisiksi seikoiksi mainittiin erilaiset yritys- ja museovierailut sekä asioiden yhdessä tekeminen ja harrastaminen esimerkiksi keilaaminen ja ruoan laittaminen. Seuraavasta haastattelutuotteesta ilmenee, että ruoka ja hankkeessa oloaikana asiakkaan saama Helsingin kaupungin liikennelaitoksen matkakortti koettiin myös tueksi:

***Haastateltava C1:** ...Onhan tässä hyötypuolia esimerkiks, että bussilippu saadaan Hkl:n bussilippu joka kuukaudeks. Niin kauan ku täs SAATE-hankkeessa on mukana, ja hyvää ruokaa. Saahan täällä hyvää ruokaa. Aamupalat ja päivälliset. Se on kyllä se bussilippu ihan tärkeeks tullu,...*

Hankkeen työntekijöiden antaman tuen lisäksi asiakkailla oli mahdollista saada tukea myös hankkeen yhteistyökumppaneilta. Tulosten mukaan pääasiallinen yhteistyötaho, josta haastateltavat hakivat apua hankkeen aikana, oli A-klinikka. Suurin osa haastateltavista koki, että hankkeen työntekijöiltä saatava tuki oli riittävää. Erään haastateltavan mielestä tuki oli riittävää omaa päätavoitetta ajatellessa, mutta kaipasi sosiaaliohjaajalta lisää aikaa ja tukea muihin asioihin. Hän sanoikin, että kävi sen takia A-klinikalla kertomassa murheitaan.

## 7.5 Kuormitus

Kuormituksen avulla saadaan selville kuinka stressaavaa tavoitteeseen pyrkiminen oli ja kuinka paljon aikaa haastateltavat olivat siihen valmiit käyttämään (Salmela-Aro - Nurmi 2005: 32). Tutkielmani tulokset osoittivat, että tavoitteeseen pyrkiminen ei itsessään ollut kovin stressaavaa muilla kuin eläkettä tavoittelevilla. Stressiä aiheutti se, että eläkkeelle pääsyyn ei koettu voivan itse vaikuttaa millään tavalla, vaan se on kokonaan toisten ihmisten päätösten alainen. Haastateltava epäili pääsyään eläkkeelle ja

koki sen niin stressaavana, että pelkäsi ryhtyvänsä uudelleen käyttämään alkoholia. Haastateltaville, joilla oli työllistymiseen tai opiskeluun liittyviä tavoitteita, stressiä aiheuttivat lähinnä ulkoiset, itsestä riippumattomat seikat.

***Haastateltava AI:** ...kaikilla toimeentuloasiakkailta on kuitenkin niinku pidempi tämmönen huono taloudellinen kausi et sekin sit syö hirveesti, et himas hajoo joku laite ja et saa sitä moneen kuukauteen. Et tämmöstä nää elämän niinku ihan pienet jutut voi kaataa et jos joku menee rikki...*

Haastatteluotteesta selviää, että stressiä aiheutti muun muassa taloudellisen tilanteen heikkous. Muutama haastateltava mainitsi, että läheisten ihmisten toiminta ja tukihenkilöiden vähyys aiheuttivat heissä stressiä. Määräaikaiset tai osa-aikaiset työsuhteet ja niistä johtuva paperisota toimeentulotukien kanssa sekä työttömyyden syiden selittely sukulaisille kuormittivat haastateltavia.

Stressiä vähentäviä tai poistavia tekijöitä tulosten mukaan olivat vapaaehtoisuus, oman tavoitteen sisäistäminen sekä omista asioista puhuminen muiden ryhmän jäsenten ja oman sosiaaliohjaajan kanssa. Raitistumisen ja mielialalääkityksen myötä koettiin, että elämä alkoi sujua paremmin.

Tutkimustulosten mukaan haastateltavat olivat valmiita käyttämään tavoitteensa saavuttamiseen niin paljon aikaa kuin se vaatii. Ryhmätapaamiset kerran viikossa koettiin riittäviksi. Yksilötapaamisiin sosiaaliohjaajan kanssa haastateltavat olivat valmiita kerran viikossa tai joka toinen viikko, mutta myös useammin, jos tarve niin vaati.

***Haastateltava AI:** Parisen kertaa kuussa, silleen on ihan sopiva aika, et viikottain on ehkä liian usein ja sit kerran kuussa liian harvoin, kun varmaan se idea, et se varmaan potkii persuksille, jos tuppaa jäämään kotiin. Et semmonen parin viikon välein niit on hyvä olla, et kerkee sit jotain paperiasioit tekee, jos on jotain semmosii hoidettavana, et ne kerkee sit hoitaa.*

Haastatteluotteesta selviää, että säännölliset tapaamiset sosiaaliohjaajan kanssa kannustivat asiakasta, mutta myös aikaa asioiden hoitamiseen kaivattiin. Tulokset osoittivat, että haastateltavat uskoivat saavuttavansa tavoitteensa tulevaisuudessa. Työllistymistavoitteet omaavat uskoivat saavansa vakituisen työsuhteen tai pystyvänsä jatkamaan töissä eläkkeeseen asti. Opiskelemaan haluavat pohtivat, että valmistumisen jälkeen he joko työllistyvät alalleen tai jatkavat opintoja edelleen. Haastateltaville, joilla

oli työllistymis- tai opiskelutavoitteita, oli yhteistä se, että kaikki uskoivat saavuttavansa tavoitteensa melko pian. Eläkettä odottavat uskoivat pääsevänsä eläkkeelle ennen pitkää ja aikoivatkin yrittää mahdollisten kielteisten päätösten jälkeen yhä uudelleen. Muutama haastateltava aikoi jatkaa hankkeessa niin pitkään kuin hanketta tullaan jatkamaan tai kunnes heidät ”potkitaan pellolle”. Toiset ajattelivat, että tavoitteen saavuttaminen päättää heidän hankkeessa olon.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielmani tarkoitus oli saada tietoa SAATE-hankkeen asiakkaiden henkilökohtaisista tavoitteista sekä siitä, millaista apua hanke heille tarjosi. Tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että hankkeen työmenetelmät, pitkäjänteinen yksilö- ja ryhmätoiminta, motivoivat ja auttavat asiakasta sitoutumaan ja pääsemään tavoitteisiinsa. Vastauksiksi tutkimuskysymyksiin saatiin, että haastateltavilla oli heille itselleen merkityksellisiä tavoitteita monilla elämänalueilla ja, että he kokivat saaneensa monipuolista apua hankkeelta tavoitteisiinsa pyrkimisessä. Tavoitteet liittyivät suoraan SAATE-hankkeen tavoitteisiin työllistymiseen, eläkkeelle pääsyyn ja opiskeluun, mutta myös muihin elämänalueisiin, kuten sosiaaliseen, taloudelliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Hankkeen koettiin auttavan tavoitteiden asettamisessa, niiden selkeyttämisessä sekä konkreettisesti niihin pyrkimisessä. Hankkeen koettiin auttavan ohjaamalla haastateltavia erilaisiin työllistymistoimenpiteisiin, kuten kuntouttavaan työtoimintaan, palkkatuetuun työhön ja työllistymistä tai ammatillista osaamista edistäville kursseille. Hanke auttoi myös opiskelemaan pyrkiessä sekä eläkehakemusten täyttämässä. Hankkeen työntekijöiden antamaa sosiaalista tukea pidettiin erittäin tärkeänä näiden tavoitteiden sekä alkoholin käytön vähentämiseen tai lopettamiseen liittyvissä tavoitteissa.

Merkitykselliset tavoitteet parantavat ihmisen motivaatiota ja sitoutumista. Sitoutuminen ilmeni optimistisena ajatteluna tavoitteiden saavuttamisesta. Haastateltavat näkivät tulevaisuutensa valoisana ja uskoivat saavuttavansa tavoitteensa. Myös eläkkeelle pyrkivät uskoivat tavoitteensa toteutuvan, vaikka he kokivat, etteivät pysty itse vaikuttamaan sen toteutumiseen. Kun ihmisellä on merkityksellisiä, itselle arvokkaita tavoitteita, hän panostaa ja sitoutuu niihin voimakkaammin. (Feldt -

Mäkikangas 2009: 105–108.) Sitoutuminen ilmeni myös siinä, että haastateltavat olivat valmiita käyttämään runsaastikin aikaa tavoitteiden saavuttamiseen ja siinä, että he kävivät sovituisissa tapaamisissa sosiaaliohjaajien kanssa. Tavoitteena haastateltavilla oli elämänhallinta sen kaikkine osa-alueineen. Aiemmissa työllistymiseen liittyvissä tutkimuksissakin huomattiin elämänhallinnan paranevan projekteissa, joissa asiakkaan kokonaistilanne huomioitiin ja palveluja kohdennettiin yksilöllisesti (Seppälä - Silvennoinen - Rainamo 2008: 23).

Edellinen tarkoittaa, että työllistymisen edistämiseksi on tärkeää ottaa huomioon jokainen työllistettävä yksilönä ja löydettävä juuri hänelle sopivat saatavilla olevista palveluista. Tämä on erittäin haastavaa, ja tärkeää onkin eri tahojen kiinteä yhteistyö ja sitoutuminen siihen. Työllistettävä henkilö ei saa jäädä ilman hänelle kuuluvia palveluja esimerkiksi henkilökohtaisten ominaisuuksiensa vuoksi tai siksi, ettei palveluja ole mahdollista jostain syystä järjestää. Tärkeää on myös se, että SAATE-hankkeessa mukana oleville asiakkaille selvitetään perusteellisesti ne kriteerit, joita vaaditaan esimerkiksi eläkkeelle pääsyyn. Tietoisuus siitä, mitä pääsyyn vaaditaan auttaa asiakasta varautumaan vastoinkäymisiin ja pitää yllä hänen motivaatiotaan sekä vähentää stressiä (Vuori 2009: 249).

SAATE-hanke pyrkii työmenetelmillään vaikuttamaan yksilön identiteetin ja subjektiivisuuden vahvistamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Tutkielmani tuloksista voi tehdä sen johtopäätöksen, että sekä yksilö- että ryhmäohjaustilanteet edistävät näitä vaikutuksia. Haastateltavat kokivat, että hankkeen työntekijät kannustavat ja uskovat heihin, millä on positiivinen vaikutus yksilön käsitykseen itsestä tavoitteiden saavuttamisen onnistumisessa. Myös Työ- ja Tekijä -projektin (Seppälä - Silvennoinen - Rainamo 2008: 23) tulosten mukaan projektin työntekijöiden kanssa käydyillä keskusteluilla oli asiakasta motivoiva vaikutus. Voidaan siis ajatella, että sosiaaliohjaajan vaikutus SAATE-hankkeen asiakkaan henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumiseen on suuri ja asiakasta motivoiva. Luottamus ja usko asiakkaaseen on myös tuotava julki, jotta se edistäisi asiakkaan onnistumista tavoitteissaan. Ryhmissä koettu yhteenkuuluvuuden tunne ja se, että oli vuorovaikutuksessa samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa, vahvistaa haastateltavien sosiaalista identiteettiä ja ehkäisee syrjäytymistä. (Hämäläinen 1999: 66–70.)

Haastateltavat olivat sitoutuneita SAATE-hankkeeseen, jonka he kokivat tarjoavan juuri sellaista tukea, jota he tavoitteeseen pyrkimisessään tarvitsevat. Eräs merkittävimmistä tuloksista oli se, että haastateltavat olivat hankkeen aikana vähentäneet alkoholin käyttöä tai lopettaneet sen kokonaan. Usea haastateltava sanoi, että he saivat hankkeessa riittävästi tukea päätöksen tekemiseen ja siinä pysymiseen. Hyvään elämänhallintaan liittyy alkoholin käytön vähentäminen tai lopettaminen (Feldt - Mäkikangas 2009: 105). Haastateltavat kokivat myös, että lääkärin määräämät mielialalääkkeet vaikuttivat helpottavasti päätöksessä pysymiseen. Alkoholin käytön vähentämisellä tai lopettamisella voidaan olettaa olevan vaikutusta elämänhallinnan paranemiseen ja siten myös henkilökohtaisten tavoitteiden onnistumiseen. Aiemmat tutkimukset tukevat tätä olettamusta osoittamalla, että psyykinen pahoinvointi lisää saavuttamattomissa olevien tavoitteiden asettamista (Salmela-Aro 1995: 100).

Tutkielman tulokset osoittivat, että haastateltavilla oli erittäin vähän sosiaalista tukiverkosta hankkeen ulkopuolella. Littlen (1983: 276) mukaan ympäristön antama sosiaalinen tuki on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Voidaan siis ajatella, että sosiaalisten suhteiden vähäisyys tai puuttuminen aiheuttaa haastateltavissa stressiä ja psyykkistä pahoinvointia. Hankkeen ulkopuolisen tukiverkon puuttumiseen voi olla vaikea puuttua hankkeen menetelmin. Verkostopalavereilla, johon kutsuttaisi asiakkaiden läheisiä, voisi mahdollisesti vaikuttaa tukiverkoston kasvamiseen. Stressiä lieventäviksi asioiksi haastateltavat kokivat vapaaehtoisen osallistumisen hankkeeseen, oman tavoitteen sisäistämisen, taloudellisen tilanteen vakauden sekä sen, että saivat keskustella ryhmän muiden jäsenten ja oman sosiaaliohjaajan kanssa.

Haastateltavat kertoivat myös tehneensä hankkeen aikana paljon ajatustyötä sekä kehittyneensä henkisesti. Itsensä kehittämiseen pyrkivän ihmisen elämässä kokemusten ja tunteiden arviointi ovat tärkeitä hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia asioita (Wiese 2007: 304–305). Positiivisten päämäärien, kuten itsensä toteuttamiseen ja tärkeiden ihmissuhteiden luomiseen liittyvien tavoitteiden, on myös todettu edistävän hyvinvointia (Emmons 1999: 55–56). Voi olettaa, että haastateltavien suunta elämässä on selkiytynyt henkilökohtaisten tavoitteiden johdosta ja siitä, että he ovat pohtineet elämäänsä ja mahdollisuuksiaan. Vaikutusta on mahdollisesti myös raitistumisella. Tähän he ovat kuitenkin tarvinneet paljon erilaista tukea, jota he ovat saaneet sekä hankkeen työntekijöiltä että yhteistyökumppaneilta.



Hyvinvointiin vaikuttaa myös hallinnan tunne, se voiko itse vaikuttaa tavoitteidensa toteutumiseen vai ohjaileeko niitä joku muu asia (Feldt - Mäkikangas 2009: 103). Pääsemisen eläkkeelle päättää joku toinen kuin haastateltavat itse. He kokivat tämän stressaavaksi. Muut haastateltavat kokivat pystyneensä itse vaikuttamaan tavoitteidensa syntymiseen ja toteutumiseen monin tavoin. Eläkkeelle pyrkivien asiakkaiden hyvinvoinnin voi siis olettaa olevan heikompaa kuin työllistymistä tai opiskelua tavoittelevien. Henkilökohtaiset tavoitteet voivat Littlen (2007: 28) myös muuttua prosessin aikana, kuten osalle haastateltavista oli tapahtunut. Työllistymistavoitteet olivat muuttuneet opiskelutavoitteiksi, sillä haastateltavilla ei ollut mahdollista päästä tavoittelemiinsa ammatteihin ilman koulutusta. Elämönhallintaan kuuluu myös se, että pystyy muuttamaan tavoitteitaan tai toimintatapojaan vastoinkäymisiä kohdatessaan (Feldt - Mäkikangas 2009: 104).

On havaittu, että vain yhdelle elämänalueelle sijoittuvat tai hyvin abstraktit henkilökohtaiset tavoitteet ovat uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Myös se, että ihmiset asettavat paljon itsen liittyviä tavoitteita, on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin. Sekä työhön että ihmissuhteisiin suuntautuneet ihmiset voivat psyykkisesti paremmin kuin vain yksipuolisesti jompaankumpaan suuntautuneet. (Salmela-Aro 2009: 138; Salmela-Aro - Nurmi 1995: 96–97.) Kaikilla haastateltavilla oli monia eri elämänalueille suuntautuvia henkilökohtaisia tavoitteita. Tavoitteita asetettiin sekä itsensä kehittämiseen, sosiaaliin suhteisiin, taloudelliseen hyvinvointiin, opiskeluun, työhön ja eläkkeeseen. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että haastateltavat voivat pääsääntöisesti hyvin. Voidaan myös olettaa, että he ovat tyytyväisiä hankkeeseen, jonka avulla he tavoitteita asettivat ja saavuttivat.

Työ ja Tekijä -projektin (Seppälä - Silvennoinen - Rainamo 2008: 23) loppuraportin tulosten mukaan hankkeen asiakkaiden toimeentulotuen tarve oli päättynyt tai vähentynyt merkittävästi hankkeen aikana. Tutkielmani tulosten perusteella voidaan nähdä, että SAATE-hankkeella on vaikutusta haastateltavien elämönhallinnan ja työllistymisen paranemiseen, ainakin lyhyellä aikavälillä. Tästä voidaan päätellä, että tämänkaltaisilla projekteilla on työllistymistä edistävä vaikutus. Seurantatutkimuksia asiakkaiden tilanteesta ei kuitenkaan ole tehty, joten ei voi sanoa onko vaikutus pysyvä. Jatkossa tätä voisi tutkia pitkittäistutkimuksilla.

SAATE-hankkeessa asiakkaalla on mahdollisuus osallistua sosiaaliohjaajien vetämiin vertaistukiryhmiin. On tutkittu, että sosiaalisten suhteiden luominen vähenee ja niiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille kasvaa ihmisen ikääntyessä. Ympäristö ei tarjoa enää niin paljon mahdollisuuksia, joissa suhteiden luominen on luontevaa, ja myös ystävät sekä sukulaiset vanhenevat. Nuorempana opiskelu- ja työpaikoilla ihmisellä saattaa olla laaja tukiverkko, joka vanhetessa harvenee. (Cantor - Sanderson 2003: 238.) Ryhmät tarjoavat näitä mahdollisuuksia ja hankkeen olisi hyvä jatkaa ryhmätoimintaa sekä kehittää sitä edelleen mahdollisimman monille sopivaksi.

## 9 POHDINTAA

Tutkielmani tulokset antoivat merkityksellistä tietoa koskien haastateltavien hyvinvointia liittyen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Hyvinvoinnin voitiin nähdä lisääntyvän, kun haastateltavalla oli merkityksellisiä henkilökohtaisia tavoitteita, ja hän oli sitoutunut niihin. Hyvinvointia lisäsi myös välitavoitteiden saavuttaminen ja se, että haastateltavat kokivat voivansa itse vaikuttaa tavoitteidensa toteutumiseen. Sosiaalisten suhteiden vähyys tai niiden laatu aiheutti haastateltavissa stressiä ja siten vaikutti hyvinvointia alentavasti. Vaikka kuudesta haastattelusta ei voi tehdä yleistyksiä kaikkien vaikeasti työllistyvien asiakkaiden elämänhallinnasta tai työllistymisestä, ovat tutkielmani tulokset mielenkiintoisia ja hyödyllisiä osana hankkeen asiakastyötä suunniteltaessa. Hankkeen kehittämishaasteena voisi olla toiminnan vakiinnuttaminen osaksi sosiaaliasemien jokapäiväistä työtä.

Tutkielmani tulosten mukaan kaikilla haastateltavilla oli selkeä tavoite, ja he olivat sitoutuneita sekä motivoituneita tavoitteeseen pyrkimiseen. Tulokset olisivat voineet olla toisenlaisia, jos haastateltavat olisi valittu satunnaisesti tai mukana olisi ollut sellaisia henkilöitä, joilla ei olisi ollut selkeitä tavoitteita tai he eivät olisi olleet motivoituneita niihin. Pyrin esittämään tutkielmani tulokset niin, ettei niistä tunnistettaisi ketään haastateltua. SAATE-hankkeen sosiaaliohjaajat saattavat tunnistaa omat asiakkaansa tavoitteiden perusteella, mutta heitä koskee vaitiolovelvollisuus. Sosiaaliohjaajat myös valitsivat haastateltavat, joten he tiesivät kuka haastateltava oli.

Vaikka tutkielmassani en pyytänyt haastateltavia arvioimaan henkilökohtaisten tavoitteidensa välisiä suhteita, tulokset osoittavat, että niillä on vaikutusta toisiinsa. Alkoholin käytön vähentämisellä tai lopettamisella voidaan ajatella olevan suuri merkitys opiskeluun ja työllistymiseen liittyvien tavoitteiden onnistumiseen. Samoin sillä voidaan ajatella olevan merkitystä taloudellisen tilanteen paranemiseen tai sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Seuraavaksi voisikin tutkia SAATE-asiakkaan henkilökohtaisten tavoitteiden vaikutusta toisiinsa.

Tutkielmani luotettavuutta parantaa se, että nauhoitin kaikki haastattelut ja purin ne sanasta sanaan. Tein aineiston litteroinnin, koodauksen sekä analyysin huolellisesti ja tarkistin tiedot useaan kertaan. Esittämäni tulokset ja johtopäätökset ovat omia tulkintojani haastatteluissa esiin tulleista asioista ja olen saattanut ymmärtää jonkin haastateltavan kertoman asian väärin. Vaikka painotin haastateltaville, ettei haastatteluun osallistuminen vaikuta heidän sosiaaliviraston asiakkuuteensa tai palveluihinsa, voi silti olla, että joku vastasi kysymyksiin olettaen sen vaikuttavan. Tästä voi kertoa myös se, että haastateltavat eivät esittäneet hankkeesta mitään negatiivista. Toisaalta se voi kertoa siitä, että haastatteluihin ohjautui motivoituneita asiakkaita, jotka ovat kokeneet saaneensa hankkeesta parhaan mahdollisen hyödyn itselleen. Moni esittikin asian niin, että miksi pitäisi muuttaa jotain, joka toimii hyvin.

## LÄHTEET

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Cantor, Nancy - Sanderson Catherine A. 2003: Life Task Participation and Well-Being: The Importance of Taking Part in Daily Life. Verkkodokumentti. Teoksessa Kahneman, Daniel - Diener, Ed - Schwarz, Norbert 2003: Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. <[http://books.google.fi/books?id=3toRUh4L12EC&pg=PA230&dq=Cantor+Nancy %2 Blife +tasks#PPA230,M1](http://books.google.fi/books?id=3toRUh4L12EC&pg=PA230&dq=Cantor+Nancy+%2Blife+tasks#PPA230,M1)>. 229-245. Luettu 1.4.2009.
- Diener, Ed - Lucas, Richard E. 2003: Personality and Subjective Well-Being. Verkkodokumentti. Teoksessa Kahneman, Daniel - Diener, Ed - Schwarz, Norbert 2003: Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. <[http://books.google.fi/books?id=3toRUh4L12EC&pg=PA230&dq=Cantor+Nancy %2 Blife +tasks#PPA230,M1](http://books.google.fi/books?id=3toRUh4L12EC&pg=PA230&dq=Cantor+Nancy+%2Blife+tasks#PPA230,M1)>. 213-228. Luettu 1.4.2009.
- Emmons, Robert A. 1999: The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality. New York: The Guilford Press.
- Feldt, Taru - Mäkikangas, Anne 2009: Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena - Feldt, Taru (toim.) 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 93-110. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hämäläinen, Juha 1999: Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Opetusjulkaisuja 1/1999. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Kuopio: Kopijyvä.
- Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kettunen, Reetta - Kähäri-Wiik, Kaija - Vuori-Kemilä, Anne - Ihalainen, Jarmo 2003: Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Koivula, Ulla-Maija: Työllisyyspalvelut -käsitteiden määrittelystä. Työllisyyspalvelut. Verkkodokumentti. <<http://www.tyollisyysportti.fi/tyollisyyspalvelut/>>. Luettu 18.1.2009.
- Kuvaja, Anne 2009: SAATE-hankkeen väliraportti. Hankkeen suunnittelu ja toimintakausi 1.1.-31.12.2008.
- Little, Brian R. - Salmela-Aro, Katariina - Phillips, Susan D. (toim.) 2007: Personal Project Pursuit. Goals, Action and Human Flourishing. Mahwah New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Little, Brian R. 2007: Prompt and Circumstance: The Generative Contexts of Personal Projects Analysis. Teoksessa Little, Brian R. - Salmela-Aro, Katariina - Phillips, Susan D. (toim.) 2007: Personal Project Pursuit. Goals, Action and Human Flourishing. 3-50. Mahwah New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

- Little, Brian R. 1983: Personal Projects. A Rationale and Method for Investigation. Verkkodokumentti. <<http://www.brianrlittle.com/research/Little19831of2.doc>. <http://www.brianrlittle.com/research/Little19832of2.doc>>. Luettu 28.3.2009.
- Liukko, Eeva 2006: Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. Verkkodokumentti. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006. Helsinki: Yliopistopaino. Luettu 19.2.2009.
- Metsäpelto, Riitta-Leena - Feldt, Taru (toim.) 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: WS Bookwell Oy.
- Metsäpelto, Riitta-Leena - Feldt, Taru 2009: Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena - Feldt, Taru (toim.) 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 13–29. Juva: WS Bookwell Oy.
- Paanetoja, Jaana 2005: Työlainsäädännön perusteita työvalmentajalle. VATES-säätiö. Kerava: Savion Kirjapaino Oy.
- Pietiläinen, Erja - Seppälä, Heikki 2003: Palveluohjaus asiakastyössä ja organisaatiossa. Kehitysvammaliitto. Helsinki: Painopörssi Oy.
- Räikkönen, Katri - Nurmi, Jari-Erik (toim.) 1995: Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Julkaisija: Suomen psykologinen seura.
- Ruohotie, Pekka 1998: Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Salmela-Aro, Katariina 2009: Henkilökohtaiset tavoitteet elämän kulussa. Teoksessa Räikkönen, Katri - Nurmi, Jari-Erik (toim.) 1995: Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. 129–143. Julkaisija: Suomen psykologinen seura.
- Salmela-Aro, Katariina - Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2005: Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, Katariina 2005: Motivaation mittaaminen. Esimerkkinä Brian Littlen henkilökohtaisten projektien menetelmä. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina - Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2005: Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. 28–39. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, Katariina - Nurmi, Jari-Erik 1995: Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi. Kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa Räikkönen, Katri - Nurmi, Jari-Erik (toim.) 1995: Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. 89–103. Julkaisija: Suomen psykologinen seura.
- Seppälä, Sini - Silvennoinen, Pirjo - Rainamo, Niina 2008: Työ ja Tekijä -projekti 2008: Palveluohjauksen kehittäminen Hervannan sosiaaliasemalla ja työvoiman palvelukeskuksessa. Loppuraportti. Verkkodokumentti. <<http://tyollisyysportti-fi-bin.directo.fi/@Bin/aedf1911a3e72faf6efb3247f2db3bec/1239116776/application/pdf/1620692/Työ%20ja%20Tekijä%20-projektin%20loppuraportti.pdf>>. Luettu 1.4.2009.
- Suikkanen, Asko - Linnakangas, Ritva - Harjajärvi, Minna - Martin, Maria 2005: Kokeilusta KIPINÄÄ. Keski-ikäisten pitkäaikaistyöttömien kuntoutuskokeilun arviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Helsinki: Yliopistopaino.

- Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tutkimuseettiset suositukset. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <[http://www.oamk.fi/sote/docs/tutkimuseettiset\\_suositukset](http://www.oamk.fi/sote/docs/tutkimuseettiset_suositukset)>. Luettu 15.2.2009.
- Vuori, Jukka 2009: Persoonallisuuteen liittyvien voimavarojen vahvistaminen. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena - Feldt, Taru (toim.) 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 247-263. Juva: WS Bookwell Oy.
- Wallenius, Marjut 1996: Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä. Henkilökohtaisten projektien näkökulma ihmisen ja ympäristön yhteensopivuuteen; yhteys elämäntyytyväisyyteen ja masentuneisuuteen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, psykologian laitos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Wiese, Bettina S. 2007: Successful Pursuit of Personal Goals and Subjective Well-Being. Teoksessa Little, Brian R. - Salmela-Aro, Katariina - Phillips, Susan D. (toim.) 2007: Personal Project Pursuit. Goals, Action and Human Flourishing. 301-321. Mahwah New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Ylipaavalniemi, Pasi 2005: Erityistyölistämisen yksiköt heikossa työmarkkina-  
asemassa oleville henkilöille. Työllistämispalveluiden tilastollinen katsaus.  
Verkkodokumentti. <<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2006/01/h11136877861841/passthru.pdf>>. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005: 27. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 19.2.2009.

## HAASTATTELURUNKO

### TAUSTATIEDOT:

- Kauan mukana SAATE-hankkeessa, työllistymistilanne, työttömyys

### 1. TÄRKEYS

- Syy hankkeeseen tuloon
- Hanke, omat tavoitteet

### 2. SITOUTUMINEN

- Tavoitteen syntyminen
- Ryhmä- ja yksilöohjaus

### 3. EDISTYMINEN

- Välitavoitteet
- Jatko

### 4. KYKENEVÄISYYS

- Muutokset elämässä

### 5. MAHDOLLISUUS ITSE VAIKUTTAA TOTEUTUMISEEN

- Omat vaikutusmahdollisuudet

### 6. MUIDEN HENKILÖIDEN TAI ASIOIDEN VAIKUTUS TOTEUTTAMISEEN

- Ryhmä, hankkeen työntekijät, muut ihmiset tai asiat

### 7. SOSIAALINEN TUKEA

- Perhe, ystävät, hankkeen työntekijät, muut tahot (päihde-, mielenterveys-yms.palvelut)

### 8. SOSIAALINEN ESTÄMINEN

- Epäily ja kritisointi

### 9. STRESSAAVUUS

- Ajatuksia ja tunteita

### 10. AJAN RIITTÄVYYS

- Ajankäyttö, tulevaisuus

Lisättävää, kysyttävää..

## KYSELYLOMAKE

Ihmisillä on elämässään erilaisia tärkeitä tavoitteita. Nämä tavoitteet voivat liittyä mihin tahansa elämänalueeseen kuten ystäviin, perheeseen, opiskeluun, työssäkäyntiin, harrastuksiin, terveyteen tai rahankäyttöön.

**Pyydän Sinua kirjoittamaan alla oleville riveille neljä henkilökohtaista tavoitettasi.**

1. Tavoite:

---

2. Tavoite:

---

3. Tavoite:

---

4. Tavoite:

---

**Kirjoita seuraavaksi alla olevalle riville yksi SAATE-hankkeeseen liittyvä henkilökohtainen tavoite, joka liittyy TYÖLLISTYMISEEN, OPISKELUUN TAI ELÄKKEESEEN. (voi olla sama, jonka jo yllä mainitsit).**

5. Tavoite:

---

Arvioi nyt tätä tavoitettasi, joka liittyy työllistymiseen. (Ympyröi vastauksesi.)

	1=Erittäin vähän 2=Vähän 3=Paljon 4=Erittäin paljon			
1. Miten tärkeä tavoitteesi on?	1	2	3	4
2. Miten sitoutunut olet tavoitteesi?	1	2	3	4
3. Missä määrin olet edistynyt tavoitteesi saavuttamisessa?	1	2	3	4
4. Kuinka paljon olet tehnyt työtä tämän tavoitteen eteen?	1	2	3	4
5. Missä määrin koet voivasi itse vaikuttaa tavoitteesi saavuttamiseen?	1	2	3	4
6. Missä määrin koet muiden ihmisten vaikuttavan tavoitteesi saavuttamiseen?	1	2	3	4
7. Kuinka paljon tukea olet saanut muilta ihmisiltä?	1	2	3	4
8. Kuinka paljon epäilyä olet kohdannut muilta ihmisiltä?	1	2	3	4
9. Kuinka stressaava tavoitteesi on?	1	2	3	4
10. Kuinka paljon aikaa olet käyttänyt tähän tavoitteesi?	1	2	3	4