

Merja Hukari

”MIELENI MIELEKÄS ARKI”

Työvalmennus Kokkotyö-säätiön valmentautujan kokemana

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2014**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Helmikuu 2014	Tekijä/tekijät Merja Hukari
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ”MIELENI MIELEKÄS ARKI”, Työvalmennus Kokkotyö-säätiön valmentautujan kokemana		
Työn ohjaaja Eila Passoja	Sivumäärä 39+ 6	
Työelämäohjaaja Anita Hevosmaa		
<p>Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoitus oli selvittää Kokkotyö-säätiön mielenterveyskuntoutujien Majakka-ryhmän valmentautujien henkilökohtainen kokemus työvalmennuksesta. Kyselyllä pyrittiin selvittämään, tukeeko valmennusjakso valmentautujan toimintakykyä sekä arjen hallintaa, saavatko valmentautajat mielestään riittävästi henkilökohtaista tukea valmennusjakson aikana ja miten valmennusjakso vaikutti valmentautujan tulevaisuuden suunnitelmiin. Saatuja tuloksia Kokkotyö-säätiö tulee käyttämään valmennustoiminnan kehittämiseen.</p> <p>Opinnäytetyö oli osin kvantitatiivinen osin kvalitatiivinen, jonka tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella 5.2.2013. Kyselyyn vastasi yhdeksän valmentautujaa. Kyselyn tuloksista muodostettiin kuvioita, jotka kuvaavat havaintoyksiköiden määrää. Saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan valmennusjakso oli tukenut valmentautujien toimintakykyä sekä auttanut heitä selviämään paremmin erilaisista arjen toiminnoista. Heidän elämänlaatu oli parantunut sekä motivaatio suunnitella omaa tulevaisuuttaan. Valmentautajat olivat tyytyväisiä valmennusjaksoonsa ja pitivät sitä hyödyllisenä kokemuksena tulevaisuutensa kannalta. Kokkotyö-säätiön valmentautajat saavat henkilökohtaista tukea ja ohjausta, jotta asetetut tavoitteet ja toiveet olisivat mahdollista saavuttaa.</p>		

Asiasanat

Arjen mielekkäisyys, Kokkotyö-säätiö, kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus, mielenterveyskuntoutus, toimintakyky, työvalmennus, valmentautuja

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari unit	Date February 2014	Author/s Merja Hukari
Degree programme Social Services		
Name of thesis " THE VIVID EVERYDAY LIFE OF MY MIND", Work- Based Rehabilitation in Kokkotyö-Foundation Experienced by Client of Mental Rehabilitation		
Instructor Eila Passoja		Pages 39 + 6
Supervisor Anita Hevosmaa		
<p>The purpose in this thesis aims to clarify how clients of mental rehabilitation find their rehabilitation period in Majakka-group at the Kokkotyö-Foundation. Does the rehabilitation period support the client's physical, mental and social ability to function in everyday life. Do clients find motivation to plan their future after rehabilitation period. The results of this thesis will be used by Kokkotyö-Foundation to improve work based rehabilitation.</p> <p>Thesis was partly quantitative and partly qualitative, which research data was collected by using half structured questionnaire in 5.2.2013. Nine clients answered the questionnaire. The collected data was transformed in to diagrams, which represent the amount of the observation unit. The research data was handled with content analysis.</p> <p>According to the results of the research, the rehabilitation period had supported client's own experience about his/her ability to function, and also helped them to cope better from different kinds of functions of everyday life. The quality of their life had improved but also their motivation to plan their future. The clients of mental rehabilitation were pleased with their rehabilitation period and thought that the period would be useful for their future. The clients of mental rehabilitation at Kokkotyö-Foundation are given personal support and guidance so that the set goals and hopes would be possible to reach.</p>		
<p>Key words ability to function in everyday life, client of mental rehabilitation Kokkotyö – foundation, mental rehabilitation, quantitative and qualitative research, working therapy,</p>		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TOIMINTAKYKY ICF-MALLI	2
3 KUNTOUTUS	4
3.1 Kuntoutus kuntoutujan tukena	4
3.2 Ammatillinen kuntoutus	5
3.3 Mielenterveyskuntoutus	6
3.4 Kuntoutuksen jälkeinen arki	7
4 KUNTOUTUJAN ARJEN MIELEKKYYS	9
4.1 Sosiaaliset verkostot arjen hyvinvoinnin tukena	10
4.2 Syrjäytymistä ehkäisevät arjen mielekkyys ja hallinta	12
5 KOKKOTYÖ- SÄÄTIÖ	13
5.1 Kokkotyö-säätiön työvalmennus	14
5.2 Kokkotyö-säätiön yksilövalmennus	15
6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN KULKU	16
6.1 Aikaisemmat tutkimukset	16
6.2 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tehtävät	17
6.3 Tutkimuksen toteutus	17
6.4 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi	19
6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
7.1 Fyysinen toimintakyky	25
7.2 Sosiaalinen toimintakyky	26
7.3 Psyykkinen toimintakyky	27
7.4 Yksilö- ja työsalivalmentajalta saatu tuki	28
7.5 Valmentautujan kokemus valmennusjaksosta	29
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	30
9 POHDINTA	33
LÄHTEET	38
LIITTEET	
KUVIOT:	
KUVIO 1. ICF- toimintakyvyn ja toimintarajoiteiden käsitteellinen malli	2
KUVIO 2. Kokkotyö-säätiön organisaatio	13
KUVIO 3. Valmentautujan kokemus fyysisestä toimintakyvystä	25
KUVIO 4. Valmentautujan kokemus sosiaalisesta toimintakyvystä	26
KUVIO 5. Valmentautujan kokemus psyykkisestä toimintakyvystä	27
KUVIO 6. Valmentautujan kokemus yksilö- ja työsalivalmentajan tuesta	28

1 JOHDANTO

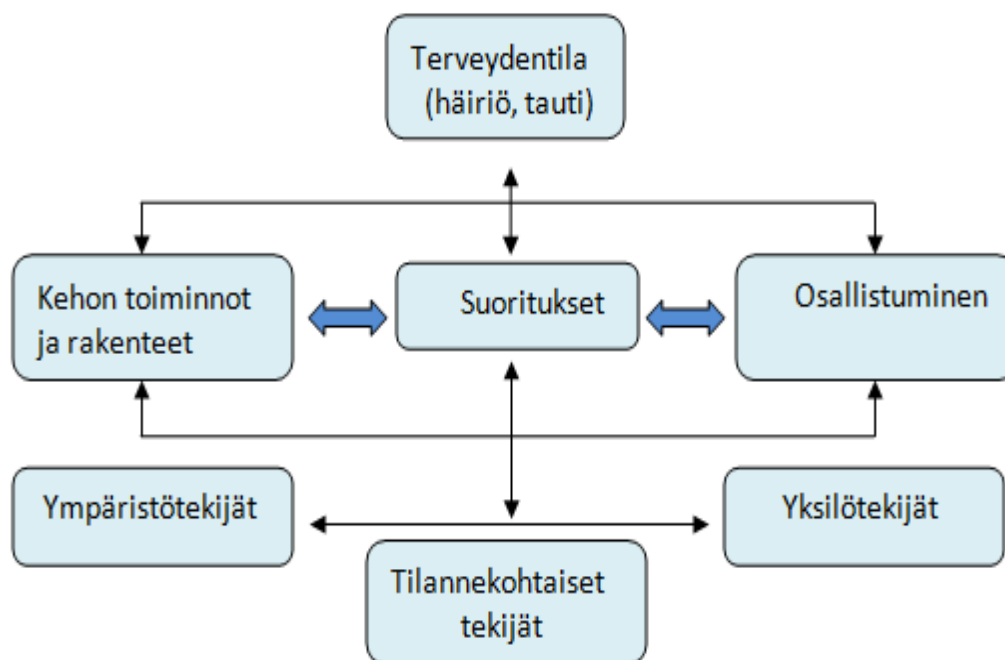
Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen kvantitatiivinen osin kvalitatiivinen tutkimus. Työn tarkoitus on selvittää Kokkotyö-säätiön mielenterveyskuntoutujien Majakka-ryhmässä käyvien valmentautujien kokemus valmennusjaksosta. Miten valmennusjakso tukee valmentautujan sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä ja arjen hallintaa sekä auttavat häntä suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Saatuja tuloksia Kokkotyö-säätiö tulee käyttämään valmennustoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen, sekä valmennuksen hyötyjen osoittamiseen eri yhteistyötahoille. Kokkotyö-säätiöllä käytössä oleva valmennuksen arvioinnin tukijärjestelmä perustuu toimintakyvyn ICF-malliin, jota käytän opinnäytetyöni tutkimuksessa.

Yhteiskunnassamme puhutaan paljon mielenterveyden ongelmista ja työttömyydestä, jotka aiheuttavat ihmisille tunteita syrjäytymisestä. Syrjäytyminen voi olla taloudellista, sosiaalista, mielenterveydellistä, kulttuurista, koulutuksellista sekä työmarkkinoilta syrjäytymistä. Syrjäytymisestä puhuminen helposti leimaa ihmistä, vaikka tärkeämpää olisi keskittyä ihmisen voimavaroihin ja kykyihin, joita työvalmennus toiminnassaan korostaa. Opinnäytetyössäni myös pohdin toimintakykyä Erik Allardtin (1976) luoman hyvinvointiteorian kautta. Allardt jakaa hyvinvointiteorian mallissa ihmisen tarpeet kolmeen alueeseen, joita ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen tarpeet (being). (1976, 50).

Kokkotyö-säätiö on työvalmennuksen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, joka pyrkii edistämään vaikeasti työllistettävien pitkäaikaistyöttömien, vajaatyökykyisten ja mielenterveyskuntoutujien sijoittumista työmarkkinoille sekä tarjoamaan pysyviä elämänhallinnan ratkaisuja. Pohjan opinnäytetyöni tutkimukselle antoi keskustelut Kokkotyö-säätiön yksilövalmennuspäällikkö Anita Hevosmaan kanssa. Työharjoittelujaksolla Kokkotyö-säätiöllä syksyllä 2012 tutustuin Majakka-ryhmän valmentautujiin ja ryhmän toimintaan

2 TOIMINTAKYKY ICF-MALLI

Toimintakyky voidaan määritellä monella tavalla. ICF- toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus määrittelee ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä arkipäivän toiminnoista ympäristössä, jossa hän elää. (KUVIO 1) Maailman terveysjärjestö WHO:n toimintakykyluokituksessa toimintakyky jaetaan kolmelle eri tasolle, joita ovat kehon rakenteet ja toiminnot ja niihin perustuviin suorituksiin sekä suoritusten ja muiden tekijöiden mahdollistama osallistuminen yhteiskunnalliseen elämään (WHO 2004.) Toimintakyvyn muutos yhdessä osatekijässä vaikuttaa myös toiseen toimintakyvyn alueeseen. ICF- luokitus on apuväline kuntoutuksen suunnitteluun ja sen esteiden poistamiseen sekä analysoitaessa kuntoutujan elämäntilannetta. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 83.)



KUVIO 1 ICF- Toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden käsitteellinen malli. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 97.)

ICF -mallissa toimintakykyä ja toimintarajoitteita tutkitaan ihmisen yksilöllisten ominaisuuksien ja ympäristötekijöiden vuorovaikutuksena. ICF- malliin perustuu myös Kokkotyö-säätiöllä käytössä olevaan valmennuksen arvioinnin tukijärjestelmään, joka täyttää Kelan asettamat vaatimukset. ICF- mallia käytetään selvittäessä kuntoutuksen etenemistä kohti parempaa selviytymistä arjessa, elämänhallintaa, osallisuutta, työ- ja toimintakykyisyyttä sekä poistamaan kuntoutumisen esteitä. Samalla selvitetään minkälaista ja kuinka paljon tukea ympäristö pystyy kuntoutujalle antamaan, jotta selviytyminen arjesta olisi sujuvampaa. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 84.)

Toimintakyvyn määrittelytavat vaihtelevat tieteenalan ja näkökulman mukaan. Lääketieteessä sitä tarkastellaan terveyden ja sairauden käsitteiden pohjalta. Psykologiassa, sosiaalitieteissä ja liikuntatieteissä ollaan kiinnostuneita toiminnasta ja toimintakyvystä erillään terveys ja sairaus käsitteistä. Toimintakyvyn arviointi on lähtökohtana kuntoutuksen suunnittelulle ja sen tuloksellisuudelle. Tietoa toimintakyvystä ja toimintaedellytyksistä tarvitaan työkyvyn, kuntoutus- ja palvelutarpeen arvioimiseksi. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 92 - 93.)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa fyysistä selviytymistä päivittäisistä perustoiminnoista ja arjen asioiden hoitamisesta. Kyvystä viettää mielekästä vapaa-aikaa ja hoitaa sosiaalisia suhteita, selviytymistä opiskelusta ja työelämästä. Kognitiivinen toimintakyky pitää sisällään älyllisen toiminnan sekä oman terveydentilan ymmärtämisen. Psykkinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan ja tyytyväisyyteen sekä mielenterveyden hyvinvointiin. Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa sosiaalista aktiivisuutta ja osallistumista sekä vuorovaikutussuhteita. (Sosiaaliportti 2013.)

Psyykkiseen toimintakykyyn sisältyy syrjäytymiseen, osallisuuteen ja leimautumiseen liittyvät ongelmat, sekä perheyhteisöön, koulu- ja työelämään liittyvät psyykkiset paineet, joista johtuen tulisi mielenterveyskuntoutuksessa huomioida yksilötoimintatapojen ohella myös ympäristö- ja yhteisötyömuotoja, sekä ammatillinen koulutus ja kuntoutus. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 101.)

3 KUNTOUTUS

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään lisäämään ihmisten kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä edistämään ja ylläpitämään työkykyä. Kuntoutuksen tavoitteet, toimintatavat ja sisällöt muuttuvat yhteiskunnan muutosten mukana. Kuntoutuksella pyritään ehkäisemään sairauksien, vammojen ja sosiaalisen syrjäytymisen aiheuttamia ongelmia sekä tukemaan erilaisten väestöryhmien hyvinvointia ja selviytymistä arjessa elämänkaaren eri vaiheissa. Kuntoutuksella pyritään auttamaan nuoria, jotka tarvitsevat tukea elämänhallintaan ja pääsyyn töihin sekä tukemaan työelämässä jaksamista ja pidentämään työuria. Lisäksi kuntoutuksen tavoitteena on iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen ja kotona selviämisen mahdollistaminen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8 - 9.)

Kuntoutujan elämän ja kuntoutumisen kannalta, kuntoutuksen tulisi olla tarkoituksenmukaista ja oikea aikaista, muuten on vaarana, että kuntoutusta on tarjolla liian paljon liian varhain tai liian myöhään, eikä se kohtaa kuntoutujan tarpeita. Kuntoutumisen lopputulos riippuu siitä, mistä kaikesta ihminen kokee kuntoutuneensa. Kuntoutujan käsitys itsestä ja toisista sekä suhde ympäröivään maailmaan muuttuu. Samalla kuntoutusjaksolla opitut uudet toimintatavat ja mallit tulevat osaksi kuntoutujan arkea ja elämää. (Koskisuu 2003, 115 -116, 135.)

3.1 Kuntoutus kuntoutujan tukena

Narumon (2006) mukaan kuntoutukseen ja kuntoutuspalveluihin liitetään motivaation käsite, jolloin kuntoutuminen edellyttää motivaatiota kuntoutujalta. Ohjauksen aloittaminen ei kuitenkaan vaadi kuntoutujalta motivaatiota, vaan tilannetta, jossa on toiveita muutoksen mahdollisuudesta. Motivaation tilalla voisi puhua kuntoutumisvalmiudesta. Kuntoutumisvalmiuteen vaikuttavat arjen mielekkyys, fyysinen hyvinvointi ja sosiaalinen tuki. Narumo myös toteaa, että asiakas saattaa pitää kuntoutumista pelottavana, koska silloin asioiden on muututtava, mutta tulevasta muutoksesta ei ole vielä tietoa. (Narumo 2006, 15, 65.)

Peltomaan (2005) mielestä kuntoutus sisältää tarpeen muutoksesta ja siihen sitoutumisen, kuntoutujan tietoisuuden ympäristöstään ja itsestään sekä kaiken kattavista verkostosuhteista. Muutoksen tarvetta ei ole, jos ihminen kokee elävänsä tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Jos ulkoinen paine aiheuttaa sisäisen muutostarpeen, silloin ihmisen kuntoutuminen tulee mahdolliseksi. Kaiken on lähdettävä kuntoutujasta itsestään ja hänen tarpeistaan. Kuntoutus pyrkii auttamaan kuntoutujaa saavuttamaan tavoitteensa ja vaatii häntä sitoutumaan kuntoutukseen, jolloin hänen elämäntapansa ja käyttäytymisensä muuttuvat ja kuntoutujan arki alkaa sujua paremmin. Järvikoski & Härkäpää (2011, 20) toteavat, että käsiteltäessä kokonaisvaltaista kuntoutusta tulisi huomioida kuntoutuksen toimintakokonaisuuteen sisältyvät mikro-, meso- ja makrotasot. Mikrotasossa on kyse kuntoutujasta ja hänen vuorovaikutussuhteistaan. Mesotasoon kuuluvat kuntoutusorganisaatio ja kuntoutusmenetelmät. Makrotaso tarkoittaa yhteiskunnan ja kuntoutuksen kokonaisjärjestelmää. (Peltomaa 2005, 22 -23.)

3.2 Ammatillinen kuntoutus

Ammatillisella kuntoutuksella pyritään parantamaan ja ylläpitämään asiakkaan työllistymismahdollisuuksia tai pysymistä työmarkkinoilla. Ammatillisen kuntoutuksen muotoja ovat työ, työharjoittelu tai työhön liittyvä opiskelu ja niitä ohjaavat kuntoutusalan lainsäädäntö. Ammatilliseen kuntoutukseen haetaan Kelan, työvoimatoimiston tai työeläke- ja vakuutuslaitosten kautta ja sitä järjestetään paikallisesti, alueellisesta tai valtakunnallisesti. Tavoitteena on ehkäistä henkilön työkyvyttömyyttä ja parantaa työssä jaksamista. Ammatilliseen kuntoutukseen pääsemisen ehtona on lääkärin tai muun asiantuntijan lausunto sekä kuntoutuksen järjestäjän arvio kuntoutustarpeesta. (Kähäri - Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 63 - 65.)

Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu henkilöille, joiden syrjäytymisriski työmarkkinoilta sairauden tai vajaakuntoisuuden johdosta on suuri. Ammatillinen kuntoutus on usein määritelty toimenpiteiden tai tavoitteiden pohjalta. Kuntoutus tarkoittaa prosessia, jolla pyritään toteuttamaan ammattiin tai työhön liittyviä toimenpiteitä

kuntoutujan osalta, esim. henkilön ohjaus, ammatillinen koulutus, työkokeilu, työpaikkakokeilu tai työhönvalmennus. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 194.)

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta (22.9.2000/812) säättää, että sosiaalihuollon asiakkaalle on laadittava palvelu-, hoito-, kuntoutus- tai muu vastaava suunnitelma, ellei kyseessä ole tilapäinen neuvonta ja ohjaus. Suunnitelma laaditaan asiakkaan, hänen edustajansa, omaisensa tai muun läheisen kanssa. Laki koskee kaikkia sosiaalihuollon palveluita, myös yksityisiä palvelun tuottajia. Kaikilla sosiaalipalvelun asiakkailla on oikeus hoito- ja palvelusuunnitelmaan palvelusta tai palvelun tarjoajasta riippumatta. Tämä laki kokonaisuudessaan ohjaa Kokkotyö - säätiön toimintaa.

3.3 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on parantaa kuntoutujien elämänhallintaa, selviytymistä ja arjen hallintaa. Mielenterveyskuntoutuksessa yksilötoimintamuotojen rinnalla toteutetaan erilaisia ympäristö- ja yhteisötyömuotoja sekä myös ammatillista koulutusta ja kuntoutusta. Psykkinen toimintakyky vaikuttaa eriasteiseen syrjäytymiseen, syrjintään, leimautumiseen sekä myös perhe-, työ- ja koulu-yhteisön ongelmiin. Mielenterveyskuntoutuksen palveluohjaus on prosessi, jossa asiakkaan tukihenkilö auttaa palvelutarpeiden määrittelyssä sekä palvelujen valinnassa niin, että niistä muodostuu asiakkaan kannalta paras mahdollinen ja tarkoituksenmukaisin kokonaisuus. Ohjaajan tarjoama keskustelutuki ja yksilöllinen ohjaus ovat tärkeä osa kuntoutusprosessia. (Kähäri - Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 209 - 212.) Mielenterveyskuntoutuksessa sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu, sillä ongelmat sosiaalisissa suhteissa vaikuttavat myös kuntoutumisen onnistumiseen. Kuntoutuja tarvitsee kuntoutuksen aikana vuorovaikutustaitoja luodakseen luottamuksellisia suhteita toisiin ihmisiin sekä saadakseen tukea oman kuntoutumisen onnistumiseen. (Peltomaa 2005, 29 - 30.)

Mielenterveystyötä edistää ymmärrys siitä, miten esimerkiksi ikä ja sukupuoli sekä köyhyys yhdessä vaikuttavat ihmisen jokapäiväiseen elämään. Mielenterveystyössä hyödynnetään eri tieteiden välisiä tutkimustuloksia. Niitä tarkastellaan kriittisesti, jolloin tiedostetaan syrjinnästä ja köyhyydestä johtuvia vaikeuksia päästä terveydenhuollon palveluiden piiriin. Edistämällä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen sekä kulttuurin ja mielenterveyden välistä yhteisvaikutusta voidaan ymmärtää yhteiskunnallisia mielipiteitä paremmin. Kulttuurit ovat sidoksissa aikaan ja paikkaan sekä ympäristöjen arvomaailmaan tietynä ajan jaksena. (Khanlou 2003, 96 - 103.)

Pohjanmaa-hankeen 2005–2014 tavoitteena on tukea kuntien päihde- ja mielenterveystyön peruspalveluiden ja toimintamallien kehittämistä. Hankkeen tarkoitus on myös edistää varhaista puuttumista sekä lisätä asiakkaiden osallisuutta mielenterveys- ja päihdepalveluissa ja niiden kehittämisessä. Lisäksi tavoitteena on edistää kuntoutusta, työhyvinvointia, työelämässä pysymistä, elämän hallintaa sekä lisätä koulutus- ja tutkimusyhteistyötä alueen kuntien, kuntayhtymien sekä alueellisten mielenterveys- ja päihdetyön toimijoiden kanssa. Hankkeen tarkoitus on tuottaa materiaalia kuntalaisten ja ammattilaisten käyttöön sekä laatia ensitietopaketti psykiatrisille osastoille ja poliklinikoille saapuville potilaille ja heidän omaisilleen. (Pohjanmaa-hanke 2013.)

3.4 Kuntoutuksen jälkeinen arki

Kuntoutusjärjestelmä seuraa asiakasta kuntoutusjakson aikana, mutta kuntoutuksen jälkeisestä ajasta puuttuu valtakunnallinen kokonaisvaltainen seuranta. Ei ole tietoa, onko kuntoutus tukenut riittävästi kuntoutujan elämänhallintaa, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Kuntoutuksessa tulisi työllistymisen lisäksi kiinnittää huomiota myös kuntoutujan selviämiseen päivittäisten asioiden hoitamisesta. On myös varottava, ettei rakenteellisesta työllisyysongelmasta tule kuntoutujaa leimaavaa. (Piirainen & Kallanranta 2008, 105, 108 -109.) Kuntouttavan työtoiminnan aktivointitoimenpiteiden piiriin pääsee vain osa pitkäaikaistyöttömistä, koska yhtenäistä aktivointikäytäntöä ei ole olemassa. Lisäksi toimintaan valikoituvat helpoimmin

työllistyvät, jolloin toiminta voi syrjäyttää työmarkkinoilta vaikeimmin työllistettävät henkilöt. (Raunio 2006, 92.)

Kuntoutuminen on yksilöllinen kasvu- ja oppimisprosessi, jossa kuntoutuja löytää uusia voimavaroja ja oppii hallitsemaan arkielämänsä tilanteita (Järvikoski & Härkäpää 2011, 16). Ihminen, jonka toimintakyky on fyysisiltä, psyykkisiltä ja sosiaalisilta edellytyksiltä normaali, selviää arjen toiminnoista ja kykenee vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Hänellä on elämässään tavoitteita, joihin hän pyrkii. Kognitiivisilla kyvyillä hän vastaanottaa ja käsittelee saamaansa tietoa sekä ympäröivää maailmaa. Suunnitelmien laatiminen ja tietoisten valintojen tekeminen elämässä vaatii psyykkistä toimintakykyä. Sosiaalinen toimintakykyisyys näkyy ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa perheessä, ystävyyssuhteissa ja työelämässä. Ihmisen toimintakykyyn vaikuttaa myös ympäristö, joka tukee häntä, vaikka hänellä olisi puutteita jollain toimintakyvyn osa-alueella. (Kähäri - Wiik, Niemi & Rantanen 2006, 13.)

Kuntoutujista osa kokee, että kuntoutuminen on koko elämän kestävä prosessi. Toiset taas kokevat, että kuntoutuminen jää taka-alalle ja alkavat elämään tavallista elämää, jossa kuntoutuminen ja sairaus eivät ole merkittävässä osassa, vaan siitä tulee osa elämäntarinaa. Sen, miten ihminen kokevat kuntoutumisensa, riippuu siitä mistä hän tuntee kuntoutuvansa. Kokemus kuntoutumisesta ei ole riippuvainen lääketieteellisestä arviosta ja oireiden määrästä tai toimintakyvyn palautumisesta. Kuntoutumisen aikana ihmisen käsitys itsestään muuttuu samoin suhde maailmaan ja toisiin ihmisiin. Muuttumista kuntoutujat kuvaavat niin, että suhteista toisiin ihmisiin on tullut merkityksellisimpiä, samalla omat arvot ovat muuttuneet ja täsmentyneet. Kuntoutumisen aikana opitut uudet tavat toimia ja ajatella tulevat osaksi omaa arkea. Omasta jaksamisesta ja voimavaroista huolehtiminen, toiminnan tavoitteellisuus sekä eläminen tässä hetkessä korostuvat kuntoutujien kertomuksissa. Kuntoutujien tavoitteena on elää mahdollisimman hyvää omansa näköistä elämää ja toimia itselle tärkeiden asioiden puolesta. (Koskisuus 2003, 115 - 117.)

4 KUNTOUTUJAN ARJEN MIELEKKYYS

Arjen mielekkyyttä voidaan lähestyä monta kautta. Raijaksen (2011, 260.) mukaan arjen hyvinvointi muodostuu elinolosuhteista, kotitalouksissa asuvien ihmisten henkilökohtaisesta toimintakyvystä sekä molempien resursseista. Ihmisten elinolosuhteet antavat mahdollisuuden arjen hyvinvointiin mutta eivät määrittele millaiseksi yksilön arki muodostuu. Arjen hyvinvointi muodostuu ihmisen omista näkemyksistä ja kokemuksista kuinka elinolosuhteet ja resurssit tukevat häntä ja kuinka hän osaa hyödyntää niitä omissa arjen toiminnoissaan.

Allardt (1976, 50, 180, 330) määrittelee ihmisen perustarpeet kolmeen hyvinvoinnin alueeseen, elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen tarpeet (being). Hyvinvointi on olotila, jossa tarpeiden tyydytys ja arvojen toteuttaminen antaa yksilölle hänen tarvitsemiaan resursseja. Hyvinvoinnin elintaso (having), pitää sisällään ihmisen tulo- ja asumistason, työllisyyden, koulutuksen ja terveyden. Elintason osatekijät merkitsevät, että kaikilla ihmisillä on oikeus hyvään elämään, riittävään toimeentuloon sekä hyvinvointiin ja turvallisuuteen. Alhainen elintaso ja pienentynyt toimeentulo lisäävät ihmisten eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Yhteisyyssuhteet (loving), on ihmisen tarve kuulua sosiaalisiin verkostoihin, joissa voi ilmaista itseään. Sen puute voi aiheuttaa syrjityksi tulemisen tunteita ja mielenterveyden sairauksia. Itsensä toteuttaminen tarve, arvonanto (being), vaikuttavat valmentautujan kykyyn suunnitella omaa elämäänsä. Se vaikuttaa kykyyn asettaa elämälleen tavoitteita, samalla estäen yhteiskunnallista vieraantumisen tunnetta. Elintaso on sidoksissa valmentautujan subjektiiviseen kokemukseen omasta toimintakyvystään. Se lisää motivaatiota kurssille osallistumiseen sekä selviytymistä arjen toiminnoista. Yhteisyyssuhteet ovat kokemus saadusta tuesta sekä ryhmän jäsenten välinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Itsensä toteuttaminen on kuulumista ryhmään, joka vahvistaa luottamusta omaan mahdollisuuteen tulevaisuudessa. Subjektiivinen kokemus perustuu ihmisen arviointiin omasta tilanteestaan, tunnetiloistaan ja yhteiskunnan oloista. Yksilön nykyiseen hyvinvoin-

tiin vaikuttaa myös hänen menneisyytensä, esim. terveys, työttömyys, johon ei välttämättä ole itse voinut vaikuttaa.

Ihmisen kokemaan onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa hänen toimintansa arjessa, kaikki se, mistä hänen arjen sisältönsä koostuu, kuinka tyytyväinen hän on arjen toimintoihinsa sekä kokemukset vaikutus- ja valinnanmahdollisuuksista yhteiskunnassa. Arjen hyvinvointi jakautuu ansiotyöhön, kotitöihin ja vapaa-aikaan. Ajankäytön tulee jakautua tasaisesti kaikkien kolmen osa-alueen kesken, etteivät ne häiritse toisiaan, vaikka arki jakautuu ajallisesti lyhyistä päällekkäin menevistä, erilaisista toiminnoista. (Raijas 2011, 250 - 251.) Mielekkään arjen kokemiseen vaikuttaa taloudellinen tilanne, psyykkinen hyvinvointi sekä toimintamahdollisuudet. Silloin kuntoutujan arki alkaa sujua ja psyykkinen hyvinvointi paranee. (Peltomaa 2005, 95.)

Asiakkaan uskoessa omiin mahdollisuuksiinsa kuntoutumisessa hän luottaa ja toimii ohjaajan antamien ohjeiden mukaisesti ja pyrkii saavuttamaan yhteisesti asetetut tavoitteet. Kokemukset, joita asiakas saa kuntoutuksen aikana, ovat tärkeitä hallinnan ja pystyväisyyskäsityksen kannalta. Sen vuoksi on tärkeää selvittää kuntoutujan omat selviytymisstrategiat. Ulkoisesta elämänhallinnasta on kyse, kun ihmisestä riippumattomat tekijät eivät vaikuta hänen elämänsä kulkuun, sisäisestä taas silloin, kun hänen toimintakykynsä säilyy kielteisistä tapahtumista huolimatta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 122 -129.)

4.1 Sosiaaliset verkostot arjen hyvinvoinnin tukena

Sosiaaliset verkostot ovat tärkeitä kuntoutumisen kannalta. Kuntoutuja on osa verkostoa, johon kuuluu perhe, työyhteisö ja läheiset. Sosiaaliset verkostot tulee ymmärtää kuntoutujan voimavarana, jotka antaa paremman mahdollisuuden kuntoutumiseen. Verkostonäkökulmaa voi hyödyntää kuntoutuksen verkostotapaamisissa, joihin osallistuvat kuntoutujalle tärkeät ihmiset. (Kettunen, Kähäri - Wiik, Vuori - Kemilä & Ihalainen 2005, 44 - 46.) Sosiaalisten verkostojen avulla ihminen

luo identiteettiään, saa henkistä ja aineellista tukea sekä palveluja. Ne myös luovat turvallisuuden tunnetta ja antavat tukea stressitilanteissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 87 - 88.)

Peltomaan (2005,79.) tutkiessa kuntoutumisvalmiutta kuntoutujat pitivät vertaistukea hyvin merkityksellisenä, koska toiset kuntoutujat ymmärsivät ilman selittelyjä ja sanoja toista kuntoutujaa. Järvikoski & Härkäpää (2011,152.) toteavat, että psyykkisesti sairaan ihmisen sosiaalisen vuorovaikutusten ja tuen saamisen määrä vaikuttaa suoraan toipumisen ja kuntoutumiseen nopeuttavasti. Virallisella ja epävirallisella kuntoutusjärjestelmän antamalla tuella on vaikutusta kuntoutumisen tavoitteiden saavuttamisessa.

Yhteisön käsitteellä tarkoitetaan kaikkea ihmisten ja ihmisryhmien välistä vuorovaikutusta, jonka jäsenillä on jokin heitä yhdistävä asia. Yhteisö voi olla muutaman ihmisen ryhmä tai käsittää vaikkapa koko Euroopan unionin kansalaiset. Yhteisöllisyyden syntyminen vaatii, että ryhmällä on yhteisiä tavoitteita, jotka saavat heidät toimimaan yhdessä sekä saavat heidät tuntemaan yhteenkuuluvuutta. Lisäksi yhteisö antaa sen jäsenille tunteen kuulumisesta johonkin itseään suurempaan ja mahtavampaan. (Pessi & Seppänen 2011, 292 - 293.)

Kuntoutuksen aikana kuntoutuja alkaa miettiä omaa elämäänsä, mitkä asiat ovat hyvin ja mihin tarvitaan tai ei tarvita muutosta. Oman elämäntilanteen tarkastelu luo pohjaa uusille kokemuksille. Toivo tulevaisuuden mahdollisuuksista ja unelmista luo tavoitteita kuntoutumiselle. Tavoitteet ovat keinoja ohjata kuntoutujan omia valintoja ja päätöksiä kohti mielekkäämpää ja tarkoituksenmukaisempaa elämää. Kuntoutuksen päämäärä on kuntoutujan myönteinen suhtautuminen omaan elämäänsä sekä kykyyn toimia aloitteellisesti ja aktiivisesti omassa elinympäristössään. (Koskisuus 2004, 149 -150.) Kuntoutujan luottaessa omiin mahdollisuuksiinsa hän hakeutuu tilanteisiin, joista ei ennen uskonut selviävänsä. Kuntoutujan hallinta- ja pystyväisyystunne on tärkeää kuntoutuksen onnistumisessa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 134.)

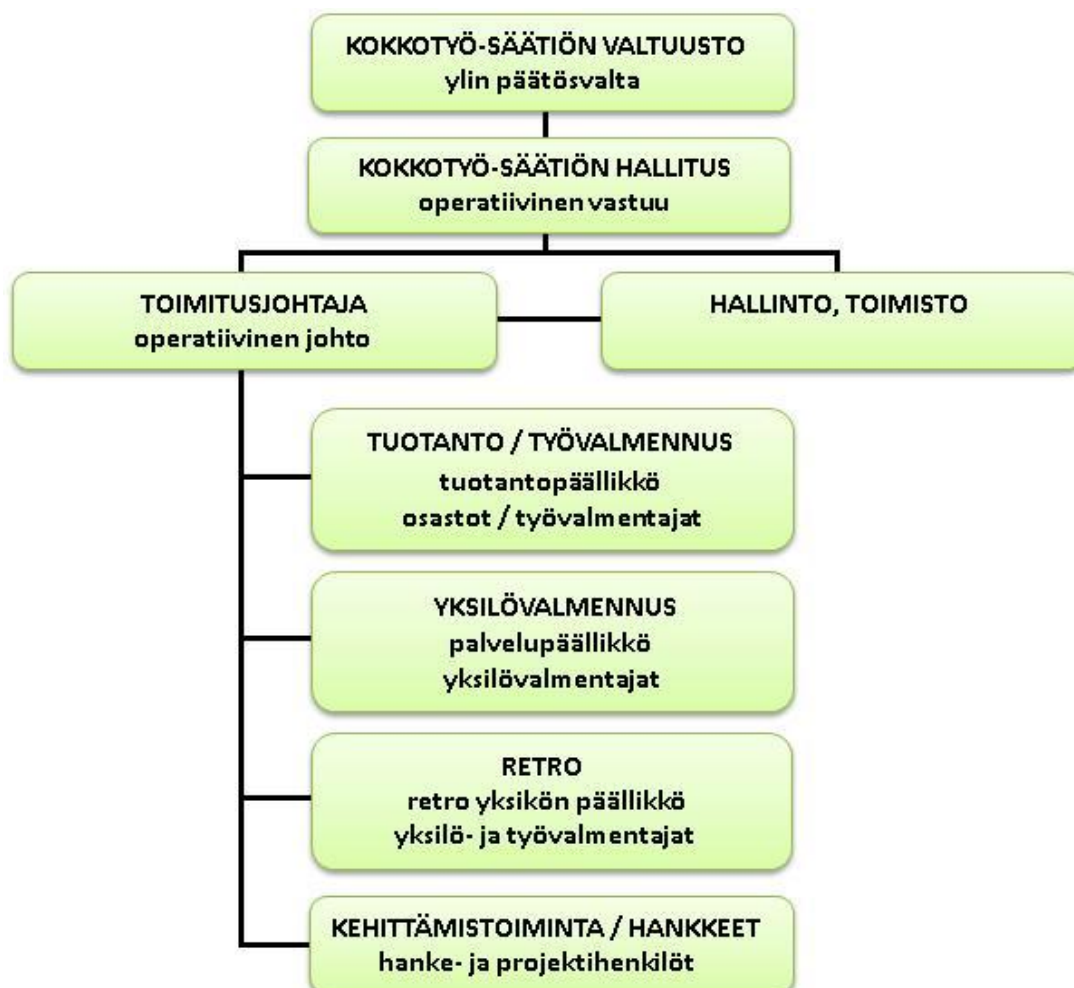
4.2 Syrjäytymistä ehkäisevät arjen mielekkyys ja hallinta

Huono-osaisuus heikentää psykososiaalista toimintakykyä ja aiheuttaa syrjäytymistä. Syrjäytynyt kärsii sosiaalisten suhteiden puutteesta ja menettää näin elämänhallinnan tunteen. Syrjäytymisen tunnusmerkkejä ovat ongelmien päällekkäisyys, kasautuminen sekä useiden elämänalueiden samanaikainen kaventuminen. Syrjäytyminen voi olla peräisin voimavarojen ja mahdollisuuksien puutteesta. (Kettunen, Kähäri - Wiik, Vuori - Kemilä & Ihalainen 2005, 71.) Köyhyys, pienituloisuus ja työttömyys aiheuttavat syrjäytymistä. Lisäksi uusi syrjäytyneiden ryhmä ovat tavallisten, hyvin toimeen tulevien perheiden lapset, jotka eivät hanki koulutusta ja joiden vuorokausirytmä on sekaisin, koska verkkoyhteisöt korvaavat heidän sosiaaliset suhteensa. (STM 2010, 130.)

Sosiaalisessa syrjäytymisessä ihminen joutuu erilleen yhteisöistä ja yhteiskunnasta. Syrjäytyminen on yksilön huono-osaisuutta, pitkäaikaista työttömyyttä, taloudellisia ongelmia ja puutteita elämänhallinnassa sekä yhteiskunnan osallisuudesta syrjäytymistä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148.) Kun kuntoutuja kokee valinnan mahdollisuuksiensa vähentyneen, se lisää hänen yksinäisyyttään, vaikeuttaa ihmissuhteita ja arjen hallinnan tunnetta sekä pienentää vaikutusmahdollisuuksia. (Peltomaa 2005, 120.) Raunio on kiinnittänyt kriittistä huomiota työttömiin kohdistuvasta aktivoinnista kontrollina ja kurinpitona sekä tähän liittyvänä sosiaalisten oikeuksien kaventajana. Huomiota tulee kiinnittää siihen, että työntekoon aktivoinnin kautta tapahtuva yhteiskunnan jäsenyyden vahvistaminen voi johtaa joidenkin asiakkaiden syrjäytymiseen, sillä he eivät pysty toimintakykynsä vajavaisuudesta johtuen täyttämään yhteiskunnan työnteolle määritellyjä tavoitteita. (Raunio 2006, 90 - 91.)

5 KOKKOTYÖ- SÄÄTIÖ

Kokkotyö-säätiö on työvalmennuksen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, joka on perustettu 1.11.2002. Se valmentaa sekä edistää vaikeasti työllistettävien pitkäaikaistyöttömien, vajaatyökykyisten ja mielenterveyskuntoutujien sijoittumista työmarkkinoille. Heille pyritään löytämään työpaikka, opiskelupaikka tai muu elämähallintaa tukeva ratkaisu. Kokkotyö-säätiö tukee ja valmentaa asiakkaita ammatillisesti, sekä tarjoaa monenlaisia ja mielekkäitä työtehtäviä. (Kokkotyö-säätiö 2013, KUVIO 2.)



KUVIO 2. Kokkotyö-säätiön organisaatio muodostuu tuotannosta, työ- ja yksilövalmennuksesta, Retro - yksiköstä Pietarsaareissa sekä erilaisista hankkeista ja kehittämistoiminnasta (Kokkotyö-säätiö 2013).

Tavoitteidensa toteuttamiseksi säätiö tarjoaa neuvonta-, ohjaus-, ja koulutuspalveluja työelämään liittyvien valmiuksien ja työllistymisen tukemiseksi. Kokkotyö-säätiö koordinoi työllistämiseen liittyviä palveluita ja laatii henkilökohtaisia kuntoutussuunnitelmia yhteistyössä eri yhteistyötahojen kanssa sekä järjestää työhönvalmennus- ja työkokeilutoimintaa. Kokkotyö-säätiö tarjoaa itsenäiseen elämiseen, työssä selviämiseen ja vapaa-aikaan liittyviä tukipalveluja. Toimintamuotoina ovat mm. kuntouttava ja terapeuttinen työtoiminta sekä mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus, joka on Kelan ammatillista kuntoutusta. Työosastoja ovat pesula, ompelu- ja kädentaidot, puu- ja metallityö, rakennusryhmä, autohuolto, viestintä- ja palvelupaja sekä Ekocenter kierrätyskeskus ja Mesi-Cafe. Kokkotyö-säätiön omistavat: Kokkolan kaupunki, Keski-Pohjanmaan Koulutusyhtymä, Nuorisokeskus Villa Elba Oy., Ventuskartano ry., Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys sekä Kokkolan 4H yhdistys. (Kokkotyö-säätiö 2013.) Työntekijänä Kokkotyö-säätiöllä voi myös toimia sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut sosionomi (AMK).

5.1 Kokkotyö-säätiön työvalmennus

Työvalmennuksessa työskennellään yhdessä ennalta sovittujen ja määriteltyjen tavoitteiden saavuttamiseksi. Se on yhteisöllinen kahdenkeskinen suhde, joka antaa tukea, ohjausta, osallistumista ja motivointia. Työvalmennuksessa valmentaja jakaa taitonsa, tietonsa ja kokemuksensa tukemaan valmentautujaa omien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Pekkala 2007, 29.) Työvalmennus perustuu tekemällä oppimiseen. Valmentautuja saa työyksikössään tuen työelämän perussääntöjen, taitojen ja töiden opettelemiseen. Työyksikössä työ ja ryhmätyö ovat valmennuksen välineitä, joilla tuetaan valmentautujan elämänhallintaa. Työvalmennuksen sisältö ja tavoitteet suunnitellaan valmentautujan kiinnostuksen mukaan, kyvyt ja valmiudet huomioiden. Valmentautujalle suunnitellaan vaatimustasoltaan sopivat ja mielekkäät työtehtävät sekä rohkaistaan valmentautujaa ottamaan vastuu omasta kehittymisestään. (Kokkotyö - säätiö 2013.)

5.2 Kokkotyö-säätiön yksilövalmennus

Yksilövalmennus on valmentautujan kokonaisvaltaista tukemista ja auttamista, niin että valmentautuja kykenisi tekemään valintoja ja päätöksiä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Se sisältää kahdenkeskisiä keskusteluja, asioiden selvittelyä ja valmentautujan tietojen ja taitojen lisäämistä arjesta selviämiseen. (Pekkala 2007, 31.) Yksilövalmennuksen tavoitteena on työvalmennuksen tukena yksilöohjauksen keinoin auttaa ja tukea valmentautujaa aktiivisesti asettamaan tavoitteitaan ja tekemään päätöksiään sekä valintoja omien suunnitelmiensa toteutumiseksi. Yksilöohjauksella tuetaan valmentautujan toimintakykyä ja arjenhallintaa. Yksilövalmennus pitää sisällään yksilöllisen valmennussuunnitelman laatimisen yhdessä valmentautujan ja työvalmentajan kanssa, se sisältää arviointia ja seuranta, keskusteluja, asioiden selvittelyä, työkyvyn arviointia, ammatinvalinnan selkiyttämistä, työelämä-tiedon jakamista, sosiaalisten taitojen kartuttamista, elämänhallinnan tukemista, ryhmä- ja virkistystoimintaa, jatkosuunnitelmien laadintaa sekä yhteistyötä yritysten kanssa. Yksilövalmentaja on valmentautujan yhteyshenkilö tämän verkostossa, tukihenkilö, rinnalla kulkija ja asioiden selvittelijä. (Kokkotyö-säätiö 2013.)

Tuettu työllistäminen tarkoittaa vaikeasti työllistyvän henkilön valmennusta ja sijoittumista työhön tukihenkilön, työvalmentajan tai ohjaajan tuen avulla. Annettava tuki jatkuu työssäoloaikana, ja se auttaa työntekijän työssä selviytymistä. Kuntoutus perustuu fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn, ammatillisten valmiuksien arviointiin, valmennukseen ja koulutukseen. Tuetun työllistymisen tavoita on antaa työllistyjälle mahdollisuuksia kehittää taitojaan ja valmiuksiaan erilaisten työtehtävien kautta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 204 - 206.) Laadukkaassa kuntoutumis-ta tukevassa toiminnassa huomioidaan kuntoutujan tarpeet sekä mielipiteet. Kuntoutujalla on vastuu kuntoutumisestaan. Kuntoutujalähtöinen toiminta tarkoittaa kuntoutujan omien voimavarojen ja mahdollisuuksien vahvistamista, sekä esteiden poistamista kuntoutujan fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. (Kähäri - Wiik ym. 2006, 22 - 23.)

6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEN KULKU

6.1 Aikaisemmat tutkimukset

Kuntoutuksen tavoite on luoda kuntoutujalle toivoa ja kuntoutumista, ja niitä on tutkittu paljon. Peltomaan (2005, 3.) Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa tekemä tutkimus tarkastelee asiakkaan kuntoutumisvalmiutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen lähtökohtana on ihmisen sen hetkinen elämäntilanne, hänen vuorovaikutussuhteissa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Kuntoutumisvalmiuteen vaikuttavat kuntoutujan saama sosiaalinen tuki, arjen mielekkyys, perhe- ja asumisolot, mielekäs tekeminen, fyysinen terveys, elämäntilanne sekä kuntoutujan tunne elämän hallinnasta. Myös asuinympäristö vaikuttaa myönteisesti kuntoutumiseen, sen turvallisuus, yhteisöllisyys sekä suvaitsevaisuus. Lisäksi kuntoutumiseen vaikuttavat palveluiden riittävyys, saatavuus sekä kuntoutujan saama kohtelu hänen hakiessaan palveluja.

Möttönen, Pirttijärvi & Salmela (2010) ovat tehneet opinnäytetyön ”Terveyttä edistävä vastaanottotoiminta työttömille”. Opinnäytetyö käsittelee Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelijoiden pitämää vastaanottotoimintaa työttömille, jonka tarkoituksena oli selvittää valmentautujien terveydentila ja terveystottumukset. Vastaanotto tapahtui Kokkotyö-säätiöllä viiden kuukauden ajan ja valmentautijat saivat käydä siellä tarpeen mukaan. Vastaanottotoiminnan lisäksi oli kysely valmentautujille vastaanoton hyödyllisyydestä sekä terveydenhoitajan vastaanoton tarpeellisuudesta tulevaisuudessa. Vastauksista selvisi, että valmentautijat olivat hyötäneet vastaanotosta ja kiinnostuneet pitämään huolta terveydestään ja halusivat jatkaa terveydenhoitajan palveluiden käyttämistä.

6.2 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia Kokkotyö-säätiön, Majakka-ryhmässä käyvien mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennusta. Tarkoituksena on selvittää valmentautujan henkilökohtainen kokemus valmennusjaksosta ja miten valmennusjakso on vaikuttanut valmentautujan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn ja arjen hallintaan sekä tulevaisuuden suunnitelmiin.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Miten valmentautuja kokee valmennuksen?
2. Miten valmentautuja kokee hyötyvänsä valmennusjaksosta tulevaisuudessa?
3. Miten valmennus tukee valmentautujan toimintakykyä ja arjen hallinta

6.3 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat Kokkotyö-säätiön työvalmennuksessa käyvät mielenterveyskuntoutujat. Valmentautajat toimivat Majakka-ryhmässä, joka on tarkoitettu työikäisille mielenterveyskuntoutujille. Valmentautajat kokoontuvat perjantaisin yhteiseen ryhmäpäivään, joka valikoitui kyselyn vastauspäiväksi. Kysely toteutettiin 5.2.2013, todellisessa tilanteessa Kokkotyö-säätiöllä, jolloin siihen vastasi yhdeksän valmentautujaa.

Opinnäytetyöni aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehtyminen muodosti teoreettisen pohjan tutkimukselle ja sen pohjalta laadin kyselyn kysymykset valmentautujille. Puolistrukturoidussa kyselylomakkeessa on yhteensä kaksikymmentäneljä kysymystä, joista kolme kartoittaa taustatietoja, seitsemäntoista on strukturoituja

monivalintakysymyksiä ja kolme avointa kysymystä. Lisäksi kyselyn laatimisessa auttoi sosionomiopintojeni työharjoittelujakso Kokkotyö-säätiöllä syksyllä 2012.

Opinnäytetyöni tutkimus on kvantitatiivinen osin kvalitatiivinen tutkimus. Tiedonhankintamenetelmänä käytän kyselylomaketta (LIITE 3), joka sisältää strukturoituja ja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset antavat valmentautujalle mahdollisuuden ilmaista oman mielipiteensä tutkittavasta asiasta. Opinnäytetyössäni analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Tutkimuksen kvantitatiivisesta aineistosta muodostan kuvioita, jotka kuvaavat havaintoyksiköiden määrää. Näin saan vastaukset opinnäytetyöni tutkimustehtävien kysymyksiin. Kysely toteutettiin 5.2.2013, jolloin yhdeksän valmentautujaa vastasi kyselyyn.

Koska opinnäytetyöni tutkimuskohteena on mielenterveyskuntoutujien kokemus, sovellan fenomenologista tutkimusotetta. Fenomenologinen lähestymistapa ei määrittele sitä miten tutkijan tulisi analysoida saatu tutkimusaineisto. Fenomenologisessa lähestymistavassa tärkeintä ovat käsitteinä kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Siinä tutkitaan kokemusta ja suhdetta maailmaan, jossa ihminen elää. Kokemuksella tarkoitetaan ihmisen vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin, kulttuuriin sekä luontoon ja ne ilmenevät ihmisen kokemuksina. Tutkittavan elämäntodellisuus on se, mitä tutkija pyrkii ymmärtämään ja tavoitteena on löytää tutkittavan näkökulma asiaan. Tutkijan oma elämäkokemus auttaa löytämään merkityskokonaisuuksia tutkittavasta aineistosta. Merkityskokonaisuuksien löytämistä ohjaa tutkijan merkitysten ymmärtäminen, tutkimusaineisto sekä tutkimuskysymykset ja tutkimusongelma. (Vilkkä 2005, 136 – 138.)

.6.4 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmäksi valitsin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisentutkimusotteen, koska ne ovat toisiaan täydentäviä tutkimusmenetelmiä ja yhdessä antavat kokonaisvaltaisen ja selkeän kuvan tutkittavasta aiheesta sekä vastauksen tutkimustehtävän kysymyksiin. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta käytetään sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä ja sen perusta on luonnontieteissä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan yleistettäviä syy - seuraus suhteita. Se perustuu realistiseen ontologiaan, jossa todellisuus muodostuu objektiivisista tosiasioista. Kaikki saatava tieto on peräisin havainnoista ja johdonmukaisesta päättelystä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, niiden teorit, hypoteesien esittäminen, käsitteiden määrittely ja tutkittavat henkilöt sekä koejärjestelyjen ja aineiston keruu suunnitelmat, joiden tulisi soveltua numeeriseen ja määrälliseen mittaamiseen, jolloin niistä saisi muodostettua tilastollisia prosentuaalisia taulukoita, joita voidaan käyttää tilastolliseen analysointiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135 -136.)

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi alkaa jo aineiston keräämisen yhteydessä ja jatkuu koko tutkimuksen ajan. Aineiston analyysi aloitetaan käymällä koko aineisto läpi lukemalla, jotta saadaan yleiskuva. Sen jälkeen aineistoon perehtyminen ja luokittelu etenevät vaiheittain. Kvalitatiivisessa sisällönanalyysissä aineiston kuvaaminen, luokittelu ja yhdistäminen kehittyvät ja muuttuvat analyysiprosessin aikana. Analysointiprosessi on systemaattista ja kattaa koko aineiston, mutta saatuja tuloksia ei määritellä etukäteen. Laadullinen tutkimusote vastaa kysymykseen millainen jokin on, miltä se näyttää ja miten se ymmärretään. Tutkimuksen tulosten esittelyssä säilytetään mahdollisimman tarkasti tutkittavan aineiston sisältö, jolloin voidaan valita tekstiaineistosta lainauksia kuvaamaan ja vahvistamaan saatuja tuloksia. Kvalitatiivisessa sisällönanalyysissä pyritään saamaan kokonaiskuva tutkittavasta aineistosta. (Seitamaa - Hakkarainen 2000.)

Valittaessa kvantitatiivinen tutkimusote, voidaan tutkimuksen analyysia tukea laadullisilla tapaustutkimuksilla. Minkä tarkoituksena on löytää tilastollisen aineiston pohjalta esimerkkejä, jotka tuovat lisäarvoa tutkimukselle. Tällaista kahden tutkimusotteen yhdistämistä kutsutaan triangulaatioksi ja siinä tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan useasta suunnasta. (Metsämuuronen 2003, 208.)

Case eli tapaustutkimus, on empiirisen tutkimuksen laji, joka perustuu tosielämän tutkimiseen. Se voi sisältää molempien sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen tutkimuksen metodeja. Tapaustutkimus kohdistuu kohderyhmään, joka on tarkasti ennalta valittu ja määriteltä. Tutkimustapa tuottaa syvällisen ymmärtämisen kohteesta, miksi jokin tapahtuu ja mikä on johtanut ratkaisuihin. Tutkimus rajataan tiettyyn paikkaan ja sosiaaliseen kohteeseen, esim. ryhmään, laitokseen ja yhteisöön, joissa tutkimuskohteina voivat olla taustatekijät, asema, tilanne ja sisäiset ja ulkoiset tekijät. (Anttila 2007, 119 -120.) Tapaustutkimuksessa otanta on harkinnanvarainen, ei tilastollinen. Tapaustutkimuksessa ei mitata ilmiön yleisyyttä, vaan millaisena se esiintyy ja pyritään ymmärtämään ilmiötä. Tapaustutkimusta käytetään, jos halutaan tehdä jatkotutkimus tai ymmärtää muita vastaavia ilmiöitä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 282.)

Strukturoidut monivalintakysymysten väittämät, samaa mieltä, en osaa sanoa, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä, kuvaavat frekvenssijakautumia eli sitä, mikä on tietyn havaintoarvon esiintymiskertojen lukumäärä ja eri havaintoarvojen osuus vastauksista. Näin selvitetään kuinka monta vastaajaa ympäröivät saman kohdan asteikolta. Likertin asteikon monivalintakysymykset ovat asteikkoihin eli skaaloihin perustuva kysymystyyppi, jossa esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee niistä sen, miten voimakkaasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä kuin esitetty väittämä. (Hiltunen 2012.) Avoimet kysymykset puolestaan antavat mahdollisuuden valmentautujan omalle mielipiteelle, kokemukselle ja näkökulmalle siitä, mikä on valmennusjakson vaikuttavuus valmentautujan kannalta. Kvalitatiivisen tutkimusotteen yhdistämisen kvantitatiiviseen tutkimukseen antaa monipuolisemman ja kokonaisvaltaisemman kuvan tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201 - 204.)

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston sanallista kuvaamista. Sillä etsitään merkityssuhteita sekä niiden kokonaisuuksia. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta jonkinasteinen toiminnan johdonmukaisuus tai tyypillinen kertomus. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkija päättää tutkimusaineiston kerättyään ennen analyysiä mistä toiminnan johdonmukaisuutta tai tyypillistä kertomusta etsitään aineistosta. Tutkimuksen sisällön erittelyssä tutkimusaineisto jaetaan havaintoyksiköihin ja yksilöidään numerojärjestykseen, jotka ilmaisevat havaintoyksikön määrää lukuina. Havaintoyksiköt asetetaan havaintomatriisissa pystysuoriin sarakkeisiin, joihin kirjataan sisältöluokat ja merkitään kaikkia havaintoyksikköjä koskevat ja sisältöluokkaan liittyvät havainnot numeroina. Tutkimusaineiston sisällön ominaisuudet tulevat tällöin ilmaistuksi tilastollisina numeerisina tuloksina. (Vilkkä 2005, 139 – 141.)

6.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen aineisto kerättiin todellisessa tilanteessa Kokkotyö-säätiön tiloissa 5.2.2013, jolloin kyselyyn vastasi ennalta valittu valmentautujien ryhmä. Ryhmässä oli yhdeksän valmentautujaa, jotka vastasivat kyselyyn. Kyselylomakkeessa (LIITE 3) kerroin kuka olen, miksi teen kyselyn ja mihin käytän saamiani tietoja. Kyselyssä on ohjaavan opettajani nimi sekä meidän molempien sähköpostiosoitteet, mikä mahdollistaa valmentautujille kysymisen tutkimuksesta. Kyselyyn vastataan nimettömänä, jolloin yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa, koska vastaajien taustatietoja ei tarkastella tutkimuksen tekemisen yhteydessä, eikä niitä hyödynnetä tulosten analyysissä, vaan taustatiedot auttavat tutkittavan ilmiön paikantamisessa. Kyselylomakkeet jaan valmentautujille henkilökohtaisesti ja kerään ne saatuaani vastaukset ja suljen kirjekuoreeseen. Kyselyn vastauksia ei lue tai käsittele kukaan ulkopuolinen taho tai henkilö ja vastaukset hävitän tutkimuksen tekemisen jälkeen, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Tutkimuksen eettisyyttä lisää tutkimuslupasopimus (LIITE 1 ja 2) opinnäyte-työnohjaajan sekä toimeksiantajan kanssa.

Tutkimuksen luotettavuus kuvataan termeillä reliabiliteetti, joka tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Mittauksen ja tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittavat sitä, että se antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta eli jos mitattaisiin samaa ilmiötä useamman kerran samoilla mittareilla, saataisiinko joka kerta samanlaisia vai toisistaan poikkeavia vastauksia. Jos kaksi eri tutkijaa päätyy samoihin tuloksiin, voidaan tutkimustuloksia pitää reliabeleina. Luotettavuutta lisää myös tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista ja olosuhteista, jossa tutkimusaineisto on saatu. Tutkimusselostusta voidaan tukea suorilla haastatteluluotteilla tutkimusaineistosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231 - 233.)

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä toinen käsite on validius, joka tarkoittaa, että tutkitaanko ja mitataanko sitä mitä on ollut tarkoituskin. Validius jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti on tutkimuksen sisällön tarkastelua ja siinä tutkitaan ovatko tutkimuksen mittarit ja käytetyt käsitteet teorian mukaisia ja oikein käytetyt sekä ilmaisevatko käsitteet tarpeeksi laajasti tutkimuksen kohteena olevan ilmiön. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä kuinka yleistettävä tutkimus on. (Metsämuuronen 2003, 42 - 44.)

Tutkimuksen eettisyyden lähtökohtana on hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen koko tutkimuksen ajan, joka tarkoittaa että se on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti sekä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät ovat hyvän tieteellisen käytännön mukaisia. Tutkimuksen tiedonhankinta perustuu tutkittavan alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja asianmukaisiin tietolähteisiin, havainnoiteihin sekä oman tutkimuksen analysointiin. Saadut tutkimustulokset täyttävät tieteellisen tutkimuksen vaatimukset ja tutkimuksen on tuotettava uutta tietoa tai selvitettävä miten vanhaa tietoa voidaan hyödyntää ja yhdistää uudella tavalla. Tutkijan on oltava rehellinen, noudatettava huolellisuutta ja tarkkuutta työssään ja tutkimustulosten esittämisessä. (Vilkkä 2005, 29 - 30.)

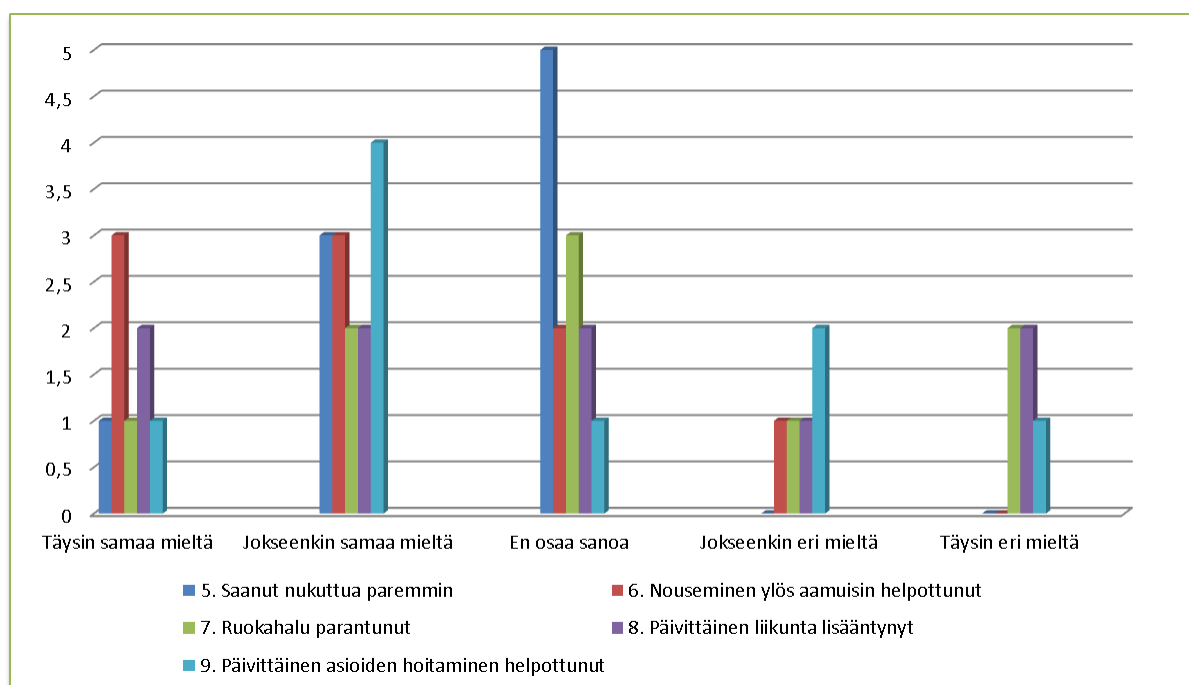
Tutkimuksen eettisiä vaatimuksia tukee, jos tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen, jolloin ihminen saa itse päättää haluaako osallistua kyselyyn. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu sekä raportoitu tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Mikä edellyttää eettisten vaatimusten noudattamista koko tutkimuksen ajan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009,23 – 25.) Olen pyrkinyt olemaan rehellinen ja huolellinen kaikissa opinnäytetyöni tutkimuksen eri vaiheissa. Kuvannut käytetyt menetelmät ja tutkimuksen kulun ja saadut tulokset mahdollisimman tarkasti.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulokset saatiin kyselylomakkeella, johon yhdeksän valmentautujaa vastasi 5.2.2013. Kyselylomakkeessa (LIITE 3) on kaksikymmentäneljä kysymystä, joista seitsemätoista on strukturoituja monivalintakysymystä ja kolme avointa kysymystä. Kolme ensimmäistä koski vastaajien taustatietoja, kuten sukupuolta. Toinen kysymys koski vastaajan ikää, jonka perusteella jaoin vastaajat neljään ryhmään: 20 - 30, 31 - 40, 41 - 50 ja 51 - 65vuotiaisiin. Kolmas kysymys koski työvalmennuksessa vietettyä aikaa, jonka jaottelin: 1 - 3 kk, 4 - 6 kk, 7 - 9 kk ja 10 -12 kk. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja koska työn tilaajalle oman toiminnan kannalta on merkitystä taustatiedoilla, niin niitä kysyttiin lomakkeessa. Vastaajina oli ennalta valikoitunut joukko, jolloin taustatietoja ei tarkastella siten, että niiden perusteella tehtäisiin yleistyksiä, vaan taustatiedot auttavat tutkittavan ilmiön paikantamisessa, eikä taustatietoja hyödynnetä tulosten analysoinnissa, koska vastaajina on pieni ryhmä. Kysymykset 5 - 9 koskevat fyysistä toimintakykyä. Kysymykset 10 - 14 käsittelevät sosiaalista toimintakykyä sekä 15 - 19 psyykkistä toimintakykyä ja kaksi viimeistä kysymystä koskevat valmentautujan saamaa tukea yksilö- ja työsalivalmentajalta valmennusjakson aikana. Avoimet kysymykset 22 - 24 antavat valmentautujalle mahdollisuuden tuoda esille oman mielipiteen ja kokemuksen valmennusjaksosta, sen hyödyllisyydestä sekä lisäksi työvalmennuksesta ja tutkimuksen kyselystä.

7.1 Fyysinen toimintakyky

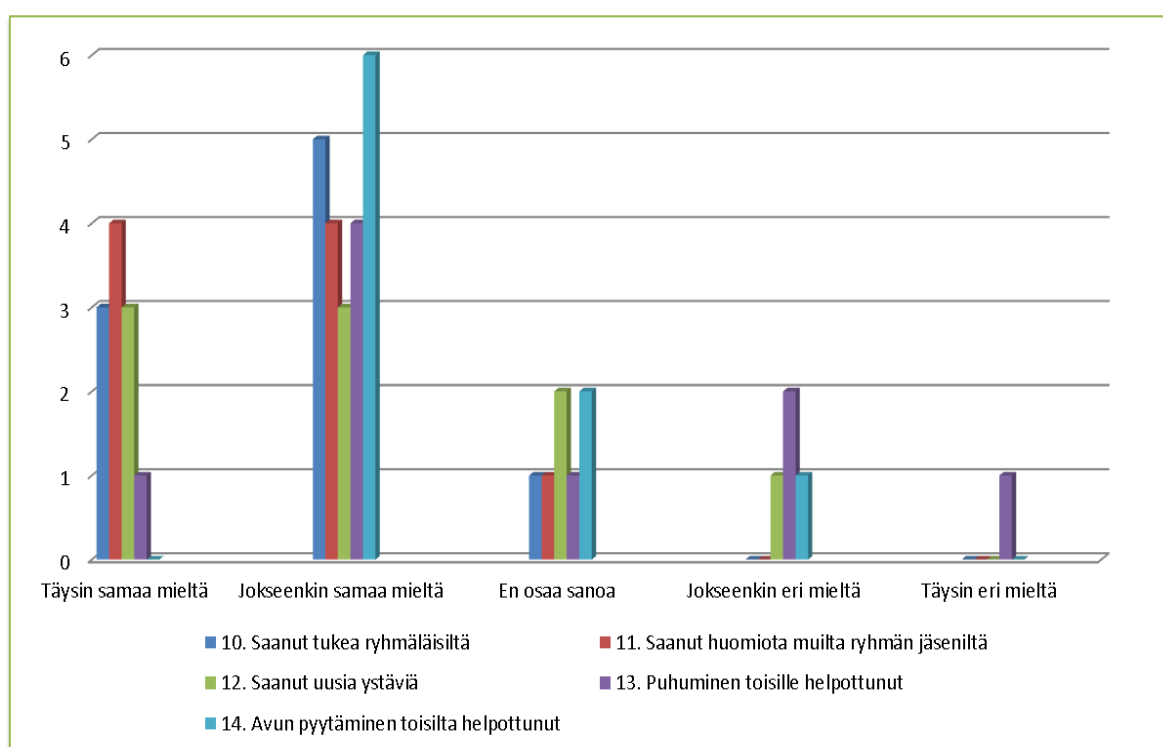
Kysymykset 5 - 9 käsittelivät unen laatua, määrää, aamuista ylösnousemista, ruokahalua ja liikuntaa sekä päivittäisten asioiden hoitamista (KUVIO 3). Unen laatu oli parantunut neljällä vastaajalla valmennusjakson aikana. Viisi vastasi, etteivät he osanneet arvioida sitä. Kuuden vastaajan mielestä heidän aamuinen ylösnousemisensa oli helpottunut valmennusjakson aikana, kun taas vastaavasti kaksi vastaajaa ei osannut arvioida ja yhden vastaajan mielestä aamuinen ylösnouseminen ei ollut helpottunut. Ruokahalu oli parantunut kolmella vastaajalla, kuusi vastaajaa ei kokenut valmennusjakson vaikuttaneen heidän ruokahaluunsa. Liikuntaa oli lisännyt neljä vastaajaa, ja fyysisen toimintakyvyn parantuminen näkyi vastauksissa arkitoimintojen parantumisena. Kolme vastasi, että valmennusjakso ei ollut vaikuttanut liikunnan määrään ja kaksi vastaajaa ei osannut arvioida. Päivittäisten asioiden hoitaminen oli helpottunut viidellä vastaajalla, mutta neljällä valmennusjakso ei ollut vaikuttanut asioiden hoitamiseen.



KUVIO 3. Miten valmentautujat kokevat fyysisen toimintakyvyn valmennusjaksolla.

7.2 Sosiaalinen toimintakyky

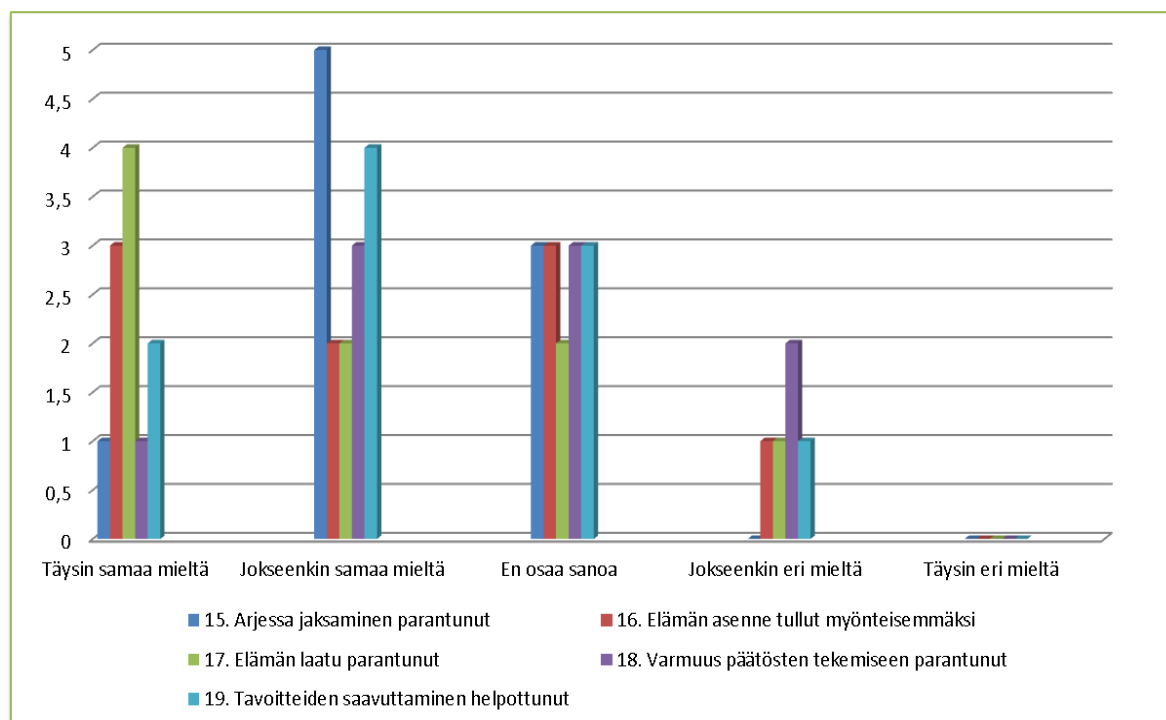
Kysymykset 10 - 14 käsittelivät ryhmän jäseniltä saatua tukea ja huomiota sekä sosiaalisia suhteita, joita ovat ystävien saaminen, rohkeus puhua ja pyytää apua (KUVIO 4). Valmentautujat, varsinkin naiset kokivat saaneensa tukea ja huomiota muilta ryhmän jäseniltä. Vastaajista yksi ei osannut arvioida saadun tuen ja huomion määrää. Kuusi vastaajaa koki saaneensa uusia ystäviä valmennusjakson aikana. Yksi vastaaja ei ollut mielestään saanut uusia ystäviä ja kaksi ei osannut arvioida. Puhumisen helppoudesta muille ihmisille viisi vastasi puhumisen olevan helpompaa kuin ennen. Kolmen vastaajan mielestä puhuminen muille ei ollut helpottunut, eikä yksi vastaaja osannut arvioida asiaa. Avun pyytäminen muilta oli kuuden vastaajan mielestä helpompaa kuin ennen valmennusjaksoa. Kaksi vastaajaa ei osannut arvioida tätä, ja yhden vastaajan mielestä avun pyytäminen muilta ei ollut helpottunut valmennusjakson aikana.



KUVIO 4. Miten valmentautujat kokevat sosiaalisen toimintakyvyn valmennusjaksolla.

7.3 Psyykkinen toimintakyky

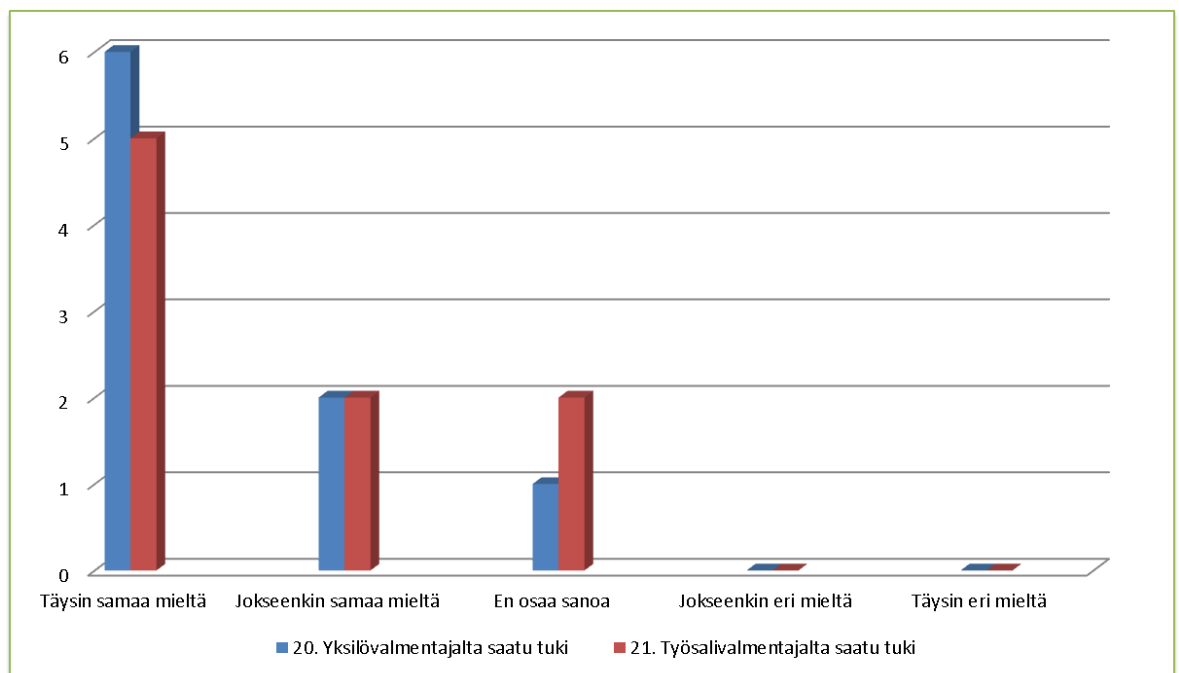
Kysymykset 15 - 19 käsittelivät arjessa jaksamista, elämänasenteen ja laadunmuuttumista sekä päätösten tekemistä ja tavoitteisiin pääsemistä (KUVIO 5). Kuuden vastaajan mielestä valmennusjakso oli tukenut heidän jaksamistaan arjessa. Vastaajista kolme ei osannut arvioida tätä. Elämänasenne oli muuttunut myönteisemmäksi viidellä vastaajalla valmennusjakson aikana. Kolme valmentautujaa vastasi, etteivät he osanneet arvioida asiaa ja yhden vastaajan elämänasenne ei ollut muuttunut myönteisemmäksi. Elämänlaatu oli parantunut kuudella vastaajalla. Kaksi vastaajaa ei osannut arvioida ja yksi vastaaja ei kokenut elämänlaadun parantuneen valmennusjakson aikana. Varmuus päätösten tekemiseen oli lisääntynyt neljällä vastaajalla. Kahdella vastaajalla valmennusjakso ei ollut vaikuttanut mitenkään päätösten tekemiseen ja kolme ei osannut arvioida tätä. Tavoitteisiin pääsemiseen oli helpottunut kuudella vastaajalla. Kolme vastasi, etteivät he osanneet arvioida tavoitteisiin pääsemistä ja yksi ei ollut kokenut sen helpottuneen.



KUVIO 5. Miten valmentautujat kokevat psyykkisen toimintakyvyn valmennusjaksoilla.

7.4 Yksilö- ja työsalivalmentajalta saatu tuki

Kysymykset 20 - 21 selvittivät valmentautujan saamaa tukea yksilö- ja työsalivalmentajalta (KUVIO 6). Valmentautujista kahdeksan koki saaneensa riittävästi tukea yksilövalmentajalta ja yksi vastaajista ei osannut arvioida saadun tuen määrää. Seitsemän vastaajaan mielestä työsalivalmentajalta saatu tuki oli riittävää, mutta kaksi vastaajaa ei osannut arvioida työsalivalmentajalta saadun tuen määrää. Vastausten mukaan vastaajat olivat tyytyväisiä saamaansa valmennukseen.



KUVIO 6. Miten valmentautajat kokevat yksilö- ja työsalivalmentajilta saadun tuen.

7.5 Valmentautujan kokemus valmennusjaksosta

Tutkimuksen avoimet kysymykset 22 - 24 antoivat vastaajille mahdollisuuden kertoa oman henkilökohtaisen mielipiteen ja kokemuksen valmennusjaksosta. Tutkimuksen mukaan vastaajat olivat tyytyväisiä saamaansa valmennukseen. Valtaosa valmentautujista koki valmennusjakson myös parantaneen heidän elämänsä laatua. Valmentautajat kokivat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakykynsä parantuneen ja arjen muuttuneen toimivammaksi.

Kysymyksessä 22 selvitettiin miten valmentautuja ajattelee hyödyntävänsä valmennusjaksoa tulevaisuudessa, esim. ihmissuhteissa tai työtä hakiessa. Vastaajat kokivat saaneensa tukea omille tulevaisuuden suunnitelmilleen, tietoa koulutus- ja työmahdollisuuksista. Vastaukset käsittelivät myös itsevarmuuden saamista, joka näkyy uskalluksena sanoa oman mielipiteenä, sekä valmentautujilta saatua tukea omien päätösten tekemiseen.

Hyödyntämisestä en tiedä, mutta kuntoutuminen yleensäkin helpottanut jokapäiväistä elämää – luottavaisempi tulevaisuuteen, helpompi arki, ahdistuksen helpottaminen – pystyy puhumaan.

uskon että Majakkavuodestani on pelkästään hyötyä tulevaisuudessa

Uskaltaa sanoa, jos on jotain sanottavaa. Uskaltaa ilmaista itseään

Se on lisännyt itsevarmuutta ja ryhmässä toimimista

Kysymyksessä 23 selvitettiin, missä valmentautuja arvelee olevansa vuoden kuluttua tästä päivästä, esim. työssä, sairauslomalla, ja vastauksissa tulee perustella miksi hän näin ajattelee. Vastajat kokivat, että valmennusjakso oli tukenut heidän kuntoutumistaan ja mahdollisuutta luoda sosiaalisia suhteita ja näin ollen vähentänyt syrjäytymisen riskiä sekä lisännyt itseluottamusta ja uskoa tulevaisuuden suhteen. Valmentautujille oli tärkeää päästä opiskelemaan tai saada sellainen työpaikka, jossa he viihtyisivät ja saisivat tunteen siitä, että heitä arvostettaisiin.

Tavoitteeni on olla töissä, opiskelemassa tai vastaavaa. Iltalukio olisi yksi vaihtoehto. Ajattelen tai paremmin sanottuna haluan näin.

Työelämässä. Sellaisessa paikassa, jossa viihdyn ja olen hyväksytty

Opiskelemassa, koska se tuntuu parhaimmalta vaihtoehdolta tässä vaiheessa.

Kyselyn kohdassa 24 haluttiin antaa valmentautujalle mahdollisuus tuoda esille oma mielipide työvalmennuksesta, tutkimuksen kyselystä ja muista mahdollisista mieleen tulevista asioista. Työvalmennuksesta kaikki vastaajat kokivat, että työvalmennus oli vahvistanut ja auttanut heitä ihmisinä. Lisäksi masennus ja ahdistus olivat vähentyneet, eivätkä ne enää hallinneet arkitoimintoja niin voimakkaasti. Valmennusjakso oli lisännyt itsevarmuutta sekä motivoinut ottamaan vastuuta omasta elämästään ja tulevaisuuden suunnitelmistaan, joita oli työpaikan saaminen sekä mieluisan opiskelupaikan löytäminen. Valmennusjakso oli parantanut heidän elämänlaatua, joka näkyi rohkaistumisena luoda uusia vuorovaikutussuhteita ja tietoisuutena omista mahdollisuuksista. Yksilö- ja työsalivalmentajilta saatu tuki ja kannustus olivat tärkeitä koska ne loivat tunteen siitä, että kuntoutuminen ja tavoitteisiin pääseminen tulee mahdolliseksi. Valmentautajat kokivat viihtyneensä valmennusjaksolla, sen erilaisissa työtehtävissä ja saaneet uusia työkokemuksia. Kaikki valmentautajat kokivat, että kyselyyn oli helppo vastata. Kyselyn kohtaan ”muuta sanottavaa” valmentautujilla ei ollut mitään lisättävää.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia mielenterveyskuntoutujien työvalmennusta. Tarkoituksena oli selvittää valmentautujien henkilökohtainen kokemus valmennusjaksosta. Tutkia miten valmentautuja kokee valmennuksen? Miten valmentautuja kokee hyötyvänsä valmennusjaksosta tulevaisuudessa? Miten valmennus tukee valmentautujan toimintakykyä ja arjen hallintaa?

Tutkimus oli kvantitatiivinen osin kvalitatiivinen ja aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysin avulla ja sen pohjalta muodostettiin havaintoyksiköiden lukumääriä kuvaavia kuvioita. Tutkimuksen (LIITE 3) strukturoitujen monivalintakysymysten vastauksissa oli eniten ympyröityinä vaihtoehto ”En osaa sanoa”. Syynä tämän vaihtoehdon suureen määrään saattoi olla valmentautujien halu vastata mahdollisimman nopeasti kyselyyn tai heidän psyykkisten voimavarojen vähäisyys, joka näkyi mahdollisena väsymyksenä esim. huonosti nukutun yön jälkeen, kun he vastasivat kyselyyn.

Opinnäytetyö on työelämän tilaus ja tutkimuksen tuloksia Kokkotyö-säätiö tulee käyttämään valmennustoiminnan kehittämiseen sekä valmennuksen hyötyjen osoittamiseen eri yhteistyötahoille. Opinnäytetyöni tulokset antavat viitteitä tämän ryhmän kohdalla siitä, että valmennusjakso on parantanut valmentautujien kokemusta omasta toimintakyvystään ja arjen hallinnasta oli tullut sujuvampaa ja valmennusjakso oli auttanut heitä suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja opinnäytetyön tulokset tulen esittämään valmentautujille kevään 2014 aikana Kokkotyö-säätiöllä.

Allardtin (1976) luoma teoria ihmisen hyvinvoinnista jaetaan kolmeen eri alueeseen. Allardtin mallin perusteella tulkittuna elintaso, having, näyttäytyi valmentautujien vastauksissa elämän laadun parantumisenä sekä toiveena saada opiskelu-

tai työpaikka. Yhteisyyssuhteet, loving, näkyy vastauksissa sosiaalisten taitojen parantumisena, joka on vähentänyt syrjäytymisen tunnetta sekä antanut tunteen siitä, että tulevaisuus toisi uusia mahdollisuuksia. Valmentautajat, varsinkin naiset, kokivat sosiaalisten taitojensa sekä vuorovaikutussuhteidensa parantuneen valmennusjakson aikana, jonka kysymys (10) tuo esille vastauksissa sukupuolten välisenä erona. Itsensä toteuttamisen tarpeet, being, näkyy vastauksissa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ja arkitoimintojen parantumisena sekä itsevarmuuden saamisena, mikä on helpottanut ryhmässä toimimista ja auttanut valmentautujia suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja tekemään sitä koskevia päätöksiä

ICF- toimintakykymallin (KUVIO 1, sivu 2) osa - alueet antavat tämän ryhmän vastauksissa viitteitä siitä, että arki toimintoineen sekä suoriutuminen erilaisista arjen toiminnoista helpottunut. Valmentautujien kokemus omasta terveydentilastaan oli valmennusjakson aikana parantunut tai pysynyt ennallaan. Osallistuminen näyttäytyi tämän ryhmän vuorovaikutussuhteissa niin, että avun pyytäminen muilta ryhmän jäseniltä oli helpottunut. Kehon toiminnot toimintakyvyn osalta näkyivät siten, että valmennusjakso oli tukenut arjessa jaksamista. Elämänlaatu oli parantunut ja varmuus päätösten tekemiseen oli lisääntynyt, mitä oli auttanut valmentautujien saama tuki yksilö- ja ryhmänvalmentajilta, jota lähes kaikki valmentautajat pitivät riittävänä. Valmennus oli lisännyt heidän itsevarmuuttaan ja motivaatiota suunnitella tulevaisuuttaan. Valmentajilta saatu tuki näyttäytyi tämän ryhmän kohdalla niin, että valmentautajat alkoivat suhtautua myönteisesti tulevaisuuteensa ja suunnittelemaan opiskelemista ja mahdollista työelämään siirtymistä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui mielenterveyskuntoutus, koska sain sellaisen työelämäntilaajaan joka palvelee myös minun henkilökohtaista kiinnostustani aiheesta. Mielenterveys on aiheena yhteiskunnassamme ajankohtainen erilaisten hankkeiden kautta ja syrjäytymisestä ja sen ehkäisemisestä keskustellaan mediassa melkein päivittäin. Opinnäytetyötä tehdessäni olen perehtynyt aihetta koskevaan aineistoon monipuolisesti eri lähdemateriaalien avulla. Lähdemateriaalia on runsaasti saatavilla, jota olen hyödyntänyt mielestäni kiitettävästi. Ammattikorkeakoulusta valmistuneet sosionomit ovat myös ihmisten arjen asiantuntijoita, lisäksi opinnäytetyöni tutkimusta tehdessäni olen saanut tietoa erilaisista kuntoutuksen työtehtävistä, joihin myös sosionomin on mahdollista työllistyä.

Kokkotyö-säätiö on palveluorganisaatio, joka pyrkii edistämään vaikeasti työllistettävien pitkäaikaistyöttömien, vajaatyökykyisten ja mielenterveyskuntoutujien sijoittumista työmarkkinoille sekä tarjoamaan pysyviä elämänhallinnan ratkaisuja. Tavoitteet ovat yhteneväisiä Pohjanmaa hankkeen kanssa, jonka tavoite on edistää ja ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia ja niiden syntymistä sekä edistää kuntoutusta. Kokkotyö-säätiö tulee käyttämään saatuja tulokisa valmennustoiminnan kehittämiseen sekä valmennuksen hyötyjen osoittamiseen eri yhteistyötahoille.

Työvalmennus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään siihen, että valmentautuja kykenee hyödyntämään omia voimavarojaan ja selviytymään niiden avulla omasta arjestaan ja toiminaan täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä. Työvalmennus on yksi pääkäsitteistäni opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöni tulokset antavat viitteitä siitä, että valmennus on parantanut valmentautujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukenut arjen toimintoja. Valmennusjakso oli vaikuttanut myönteisesti valmentautujien tulevaisuuden suunnitelmiin koulutuksen ja mahdollisen työpaikan saamisen suhteen.

Kuntoutukseen ja kuntoutumiseen tulisi yhteiskunnassamme kiinnittää enemmän huomiota, kun halutaan pidentää ihmisten työuria, kehittää työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Kuntoutus ja kuntoutuminen ovat tärkeässä asemassa, koska ne pyrkivät lisäämään ihmisten toimintakykyä ja tukemaan arjesta selviytymistä sekä elämänhallintaa. Samalla ihmisen suhtautuminen omaa elämää ja ympäristöä kohtaan muuttuu myönteisemmäksi.

Kokkotyö-säätiöllä kuntoutuksen toimintakokonaisuuteen sisältyvä mikrotaso tarkoittaa kuntoutujaa ja hänen vuorovaikutussuhteitaan, mikä tutkittavan ryhmän kohdalla antaa viitteitä sosiaalisten suhteiden sekä elämänlaadun parantumisenä. Mesotaso sisältää kuntoutusmenetelmät, joita Kokkotyö-säätiö käyttää ja niitä ovat valmentautujien saama henkilökohtainen tuki ja ohjaus yksilö- ja työsalivalmentajilta, mikä tukee asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta ja arjen hallintaa. Makrotasoon kuuluu kuntoutuspalvelu, jota Kokkotyö-säätiö järjestää ja tarjoaa mielenterveyskuntoutujille. Työttömyys on suuri haaste Suomessa sekä koko EU:n alueella, koska se aiheuttaa ihmisille mielenterveyden ongelmia ja tunteen syrjäytymisestä alentaen siten elämänlaatua ja aiheuttaen ongelmia toimintakyvyn eri osaluilla.

Tämän opinnäytetyön jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvittää työvalmennuksen vaikutuksia 1 - 3 vuoden kuluttua valmennusjakson päättymisestä. Tutkimuksessa voitaisiin tutkia, vaikuttaako valmennusjakso edelleen positiivisesti valmentautujien arjen hyvinvointiin, elämän hallintaan ja toimintakykyyn. Olisiko vaikutus edelleen yhtä myönteinen kuin tämän ryhmän kohdalla, mistä antaa viitteitä valmentautujien vastaukset. Jatkotutkimus mahdollistaisi kuntoutuksen jälkeistä seuranta, koska kuntoutuksen jälkeisen ajan vaikuttavuudesta puuttuu kokonaisvaltainen seuranta. Lisäksi se toimisi ennaltaehkäisevästi ja auttaisi kehittämään kuntoutustoimintaa. Jos tekisin opinnäytetyöni tutkimuksen uudelleen, tekisin sen haastattelututkimuksena, jolloin valmentautujien vastaukset antaisivat tarkemman ja kokonaisvaltaisemman kuvan heidän toimintakyvystään.

Sosionomi (AMK) kompetenssit sisältävät sosiaalialan eettisen osaamisen asiakastyön osaamisen, sosiaalipalvelujärjestelmien osaamisen, kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen, tutkimuksellisen kehittämisosaamisen sekä johtamisosaamisen, joita tarkastelen oman opinnäytetyöni tutkimuksen tekemisen kautta. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 18 - 19.)

Omassa opinnäytetyössäni eettinen osaaminen näkyy niin, että vaikka kyselyssä kysyttiin vastaajien taustatietoja, niitä ei käytetty tutkimuksessa, vaan ne sijoittivat tutkimuksen kohteena olevan ryhmän Kokkotyö-säätiölle. Kyselyt hävitän tutkimuksen tekemisen jälkeen, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen, eikä niitä lue mikään ulkopuolinen taho. Myös tutkimuksen aiheen valinta on eettinen, sillä tutkimus tutkii mielenterveyskuntoutusta ja valmentautujan henkilökohtaista kokemusta valmennuksesta. Valmennus pyrkii edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä ehkäisemään yhteiskunnallista syrjäytymistä ja huono-osaisuutta. Eettinen reflektio tulee esille siinä että, jos tekisin tutkimuksen uudelleen, tekisin sen haastatteluna, jolloin saisin kokonaisvaltaisemman ja tarkemman kuvan valmentautujan kokemasta toimintakyvystä ja voisin yhdistää vielä tarkemmin teoria- ja käytännön tietoa. Sosionomin tulee työssään pyrkiä edistämään tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä poistamaan yksilön ja yhteisön huono-osaisuutta yhteiskunnassa.

Asiakastyön osaaminen näkyy tutkimuksessani siten että, olen tutkinut valmentautujan koemusta hänen omasta toimintakyvystään sekä pyrkinyt ymmärtämään mielenterveyskuntoutujan elämäntilanteiden merkityksiä kasvun ja kehityksen kannalta. Ymmärrän myös minkälainen toimintakyky valmentautujalla tulee olla, että hän selviäisi arkitoiminnoistaan. Opinnäytetyöni kirjallisuuskatsauksen lähteet olen valinnut niin, että ne tukevat mielenterveyskuntoutuksen asiakastyöskentelyn osaamista ja ymmärtämistä sekä sen kehittämistä. Asiakastyössä sosionomin on huomioitava asiakkaat yksilöinä ja kohdeltava heitä tasa-arvoisesti ja kunnioittavasti sekä ymmärrettävä heidät osana suurempaa yhteiskunnallista kokonaisuutta. Sosionomin on tiedostettava asiakkaan sen hetkiset voimavarat ja ymmärrettävä että, asiakas on oman elämänsä paras asiantuntija.

Sosiaalialan ja palvelujärjestelmäosaamista opinnäytetyössäni edustaa Kokkotyö-säätiön asiantuntija- ja palveluorganisaatio (KUVIO 2), jonka tarkoituksena on edistää vaikeasti työllistettävien pitkäaikaistyöttömien, vajaatyökykyisten sekä mielenterveyskuntoutujien sijoittumista työmarkkinoille. Sosionomin täytyy tuntea erilaisten toimintaympäristöjen palvelujärjestelmät ja niiden toiminta sekä niitä koskeva sosiaalilainsäädäntö. Sosiaalilainsäädännön tuntemus toteutuu tutustumalla Kokkotyö-säätiön toimintaan, jota kokonaisuudessaan ohjaa laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta (22.9.2000/812), joka määrittää asiakkaan saaman sosiaalipalvelun yksityisellä ja julkisella sektorilla.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen tulee esille opinnäytetyöni kyselyssä, avoimien kysymysten kohdalla, joihin valmentautajat saivat kirjoittaa omia ajatuksiaan ja mielipiteitään omasta tulevaisuudestaan, työvalmennuksesta sekä tutkimuksen kyselystä. Toivon, että olen omalla tutkimuksellani ollut lisäämässä ja tukemassa valmentautujien vaikuttamismahdollisuuksia. Sosionomin tulisi kyetä omalla toiminnallaan poistamaan yhteiskunnallista eriarvoisuutta ja tukemaan heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa olevia ihmisiä ja heidän hyvinvointiaan. Olen pyrkinyt tuomaan opinnäytetyössäni esille valmentautujien henkilökohtaisen kokemuksen sellaisena kuin se kyselyn vastauksissa on näyttäytynyt.

Tutkimuksellista kehittämisosaamistani on tukenut opinnäytetyöni tekeminen, siihen liittyvän kyselyn laatiminen, tutkimusmenetelmien ja analysointimenetelmän valitseminen. Kehittämisosaaminen puolestaan näkyy siinä, että olen pohtinut sitä, että minkälainen jatkotutkimus olisi hyödyllinen tehdä ja miten se parhaiten tukisi valmentautujaa ja mahdollistaisi kuntoutumisen vaikutusten seurannan, tuottaen samalla uutta tietoa. Opinnäytetyöni tutkimus on antanut tietoa kuntoutuksesta ja näin tukenut omaa ammatillista kasvuani, sillä sosionomin on mahdollista toimia erilaisissa kuntoutusta ohjaavissa tehtävissä.

Sosionomin kompetenssit ovat auttaneet minua ajattelemaan tulevaa työtäni sosionomina sekä omaa ammatillista kasvuani. Opinnäytetyön tekeminen on autta-

nut minua kehittymään ihmisenä ja lisännyt tutkimusosaamistani. Tietouteni yhteiskunnallisista rakenteista sekä asioiden syy-seuraus suhteiden ymmärtämisestä on myös kasvanut. Oma ammatti-identiteettini on hiljalleen muodostunut ja selkiytynyt opinnäytetyöni tekemisen aikana. Sitä on tukenut koulutuksen aikaiset työharjoittelujaksot ja opinnot, joissa on täytynyt reflektoida jo olemassa olevaa omaa osaamista. Itselläni ammatillinen kasvu on ollut koko opintojen ajan kestävä ja kehittyvä prosessi, joka on henkilökohtainen ja jokaisella opiskelijalla erilainen. Koulutuksen myötä asioita on alkanut näkemään ja ajattelemaan useammasta eri näkökulmasta, mikä on yksi koulutuksen tavoitteista. Opinnäytetyöni tutkimus on antanut itselleni paljon tietoa kuntoutuksesta ja kuntoutumisen prosesseista sekä auttanut ymmärtämään erilaisia kuntoutuksen asiakkaista. Sosionomi (AMK) voi toimia kuntoutuksen eri tehtävissä julkisella ja yksityisellä puolella sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kolmannen sektorin tarjoamissa kuntoutuspalveluissa.

LÄHTEET

- Airola, O. 2012. Eteenpäin. Kokkotyö - säätiön 10 - vuotisjuhlajulkaisu/joulukuu 2012. Kokkola: Kokkotyö - säätiö Viestintäpaja.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: AKATIIMI Oy.
- ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Stakes, WHO. Ohjeita ja luokituksia 2004:4. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/12/SOSIAALINEN_TOIMINTAKYKY_101221.pdf. Luettu 22.1.2013.
- Hiltunen, L. 2012. Metodina kyselytutkimus. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf> Luettu 20.1.2014.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita.15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa: DARK Oy.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Järvikoski, A. & Karjalainen, V. 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena ja prosessina. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Otava, 83, 84.
- Kettunen, R., Kähäri- Wiik, K., Vuori- Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2005. Modern rehabilitering - en resurs. Tammerfors: Tammer-Paino.
- Khanlou, N. 2003. Mental health promotion education in multicultural setting. Nurse Education Today 23, 96 – 103.
- Kokkotyö-säätiö 2013. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kokkotyo.fi/inex.php/en>. Luettu 10.1.2013.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisuus, J. 2003. Oman elämän puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kähäri- Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2006. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY. Oppimateriaalit Oy.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.
Www-dokumentti. Saatavissa:<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/2000>
Luettu 20.4.2013.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosio-
nomi. Helsinki: WSOY pro Oy.

Möttönen, J., Pirttijärvi, H. & Salmela, M. 2010. Terveyttä edistävä vastaanottotoi-
minta työttömille. Www-dokumentti. Saatavissa:<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004277054>. Luettu 10.1.2013.

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? Ohjaava työote mielenterveystyös-
sä. Pori: Kehitys Oy.

Pekkala, T. 2007. Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet. 2000-
luvun työpajojen palvelut ja menetelmät. 5. painos. Edita Prima Oy. Valtakunnallinen työpajayhdis-
tys ry.

Peltomaa, M. 2005. Kuntoutumisvalmius, tarpeenmukaisen mielenterveyskuntou-
tuksen suunnittelun perustana. Rovaniemi: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä
julkaisuja B:49.

Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Hy-
vinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 292 - 293.

Piirainen, K. & Kallanranta, P. 2008. Kuntoutuspalvelut kuntoutuksen ja muutok-
sen tukena. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) Kun-
toutus. Keuruu: Otava, 105, 108 - 109.

Pohjanmaa-hanke 2005 - 2014. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.epshp.fi/pohjanmaahanke/kehittamistyo/pohjanmaa-hanke>.
Luettu 12.9.2013

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa J. Saari (toim.) Hyvinvointi Suoma-
laisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 250 -251, 260.

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

Seitamaa - Hakkarainen, P. 2000. Kvalitatiivinen sisällön analyysi. Www- dokum-
mentti.Saat-
vissa:http://www.academia.edu/589363/Kvalitatiivinen_sisallonanalyysi.
Luettu 30.12.2013.

Sosiaaliportti 2013. Toimintakyvyn arviointi. Www-dokumentti. Saatavissa:
[http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-
kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi). Luettu 10.9.2013



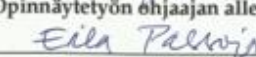
Sosiaali- ja terveystietokertomus 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja
2010:1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 1 -3. painos. Helsinki: Tammi.

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t Merja Hukari	Aloituspäivämäärä 5.2.2013
Koulutusohjelma sosionomi (AMK)	Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja Pirjo Forss-Pennanen	Opinnäytetyön ohjaaja lehtori Eila Passoja
Opinnäytetyön työnimi (aihe) "MIELEMI MIELEKÄS ARKI" TYÖVALMENNUKSEN KOKKOTYÖ-SÄÄTÖN VALMENTAUTUJAN KOKEMANA	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä - MITÄ VALMENNUKSEN MERKITSEE VALMENTAUTUJALLE - MITEN VALMENTAUTUJA KOKEE HYÖTYVÄNSÄ VALMENNUKSEN JÄLKEEN TULEVAISUUDESSA - MITEN VALMENNUKSEN TUKEE VALMENTAUTUJAN TOIMINTAKYKYÄ JA ARJEN HALLINTAA	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset - TUTKIA VALMENTAVAA TYÖTOIMINTAA VALMENTAUTUJAN NÄKÖKULMASTA - KYSELYLOMAKE TUOTTA TULOKSEIN	

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)	
Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [5.2]	
Toteutussuunnitelman esittäminen []	
Väliraportointi [5/3]	
Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri []	
Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen []	
Opinnäytetyön seminaariesitys []	
Kypsyyskoe []	
} kevät 2014	
Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteys henkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)	
KOKKOTYÖ-SÄÄTIÖ Yrittäjätie 2 07100 KOKKOLA	yksilövalmennuspäällikkö Anita Herosmaa
Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön _____ mennessä.	
Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.	
Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.	
Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.	
Päiväys 5.2.2013	
Työelämäohjaajan allekirjoitus 	
Opiskelijan allekirjoitus 	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus 	

Saatekirje kyselyyn.

Hei, olen sosionomiopiskelija Merja Hukari ja teen opinnäytetyötä aiheesta kuntouttava työvalmennus. Opinnäytetyössäni käsittelemiäni aiheita ovat mm. työtoiminta, toimintakyky ja arjen hallinta. Opinnäytetyössäni haluan tuoda esille valmentautujan mielipiteen työvalmennuksesta, mihin laatimani kysely liittyy. Kyselyn tekemiseen luvan on antanut yksilövalmennuspäällikkö Anita Hevosmaa.

Kyselyyn vastataan luottamuksellisesti ja nimettömänä. Kerään vastaukset kirjekuoreeseen, eikä vastauksia tule lukemaan kukaan ulkopuolinen, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen.

Kysely sisältää monivalintakysymyksiä ja kolme avointa kysymystä, joihin voit kirjoittaa oman näkemyksesi.

Kyselyn tuloksia käytetään Kokkotyö - säätiön toiminnan kehittämiseen.

Vastauksesi on tärkeä ja kiitän Sinua vaivannäöstäsi.

Koulun puolesta ohjaajanani toimii lehtori Eila Passoja.

sosionomiopiskelija Merja Hukari.

Ympäröi itsellesi sopivin vaihtoehto.

1. Sukupuoli - Mies - Nainen
2. Ikäsi 20 - 30 31 - 40 41 - 50 51 - 65
3. Aika, jonka olet ollut työvalmennuksessa ?
1-3kk 4-6kk 7-9kk 10-12kk

Miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat tuntemuksiasi tällä hetkellä?

4. Ympäröi itsellesi sopivin vaihtoehto, joka vastaa mielipidettäsi valmennuksesta.

- 1 täysin samaa mieltä 2 jokseenkin samaa mieltä
3 en osaa sanoa 4 jokseenkin eri mieltä
5 täysin eri mieltä

5. Olen saanut paremmin nukuttua valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

6. Ylös nouseminen aamulla on helpottunut valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin samaa mieltä

7. Ruokahaluni on parantunut valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

8. Valmennusjakson aikana olen lisännyt päivittäistä liikuntaani

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

9. Päivittäisten asioiden hoitaminen on helpottunut valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

10. Olen saanut tukea muilta ryhmäläisiltä valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

11. Muut ryhmän jäsenet huomioivat minut

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

12. Olen saanut uusia kavereita valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin samaa mieltä

13. Minun on nyt helpompi puhua toisille ihmisille kuin ennen

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin samaa mieltä

14. Nykyään uskallan helpommin pyytää apua toisilta ihmisiltä

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

15. Valmennusjakso tukee arjessa jaksamistani

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

16. Valmennusjakso on muuttanut elämän asennettani myönteisemmäksi

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

17. Tunnen elämäni parantuneen valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

18. Olen saanut varmuutta päätösten tekemiseen valmennusjakson aikana

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

19. Tavoitteisiini pyrkiminen on helpompaa nyt kuin ennen

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

20. Saan riittävästi tukea yksilövalmentajalta

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

21. Saan riittävästi tukea työsalivalmentajalta

täysin samaa mieltä 1 2 3 4 5 täysin eri mieltä

Miten koet ja tunnet valmennusjakson vaikuttaneen tulevaisuuteesi?

22. Miten ajattelet hyödyntäväsi valmennusjaksoa tulevaisuudessa, esim. ihmis-
suhteissa tai työtä hakiessasi

23. Missä arvelet olevasi 1 vuoden kuluttua tästä päivästä, esim. työssä, sairaus-
lomalla ja perustele miksi näin ajattelet.

24. Mitä muuta haluaisit sanoa?

a) työvalmennus:

b) tutkimuksen kyselystä:

c) muuta: