

”...on tullu itekin mietittyä enemmän,
että mihin mää tässä oon menossa...”

Starteri-valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnan
vaikutuksista elämäntapaan

Kirsi Vimpari

Sosiaalialan opinnäytetyö
Yhteisö- ja perusturvatyö
Sosionomi AMK

KEMI 2014

ALKUSANAT

Opinnäytetyötä ei voi tehdä yksin. Kiitos kaikille mukana olleille! Ohjausta ja kannustusta on tarvittu, unohtamatta patistelua ja muistuttelua. Oikoluvusta ja korjausehdotuksista osoitan suuren kiitoksen Liisa Rossille.

Eriytinen kiitos Kokkotyö-säätiölle, ja kaikkein lämpimin kiitos haastatteluihin osallistuneille nuorille aikuisille. Toiveeni on, että tämän opinnäytetyön tuloksista on hyötyä Kokkotyö-säätiölle ja siellä pajajaksoa jossain elämänsä vaiheessa suorittaville.

Tämän opinnäytetyön tekemisessä yritin parhaani – virheitä voi silti löytyä, pahoittelut niistä. Lainaus eräältä tutulta mummolta kiteyttää lopun olennaisen. Asenne ratkaisee niin usein.

”Se on eteenpäin menua kun nokallehen kaatuu.”

Kokkolassa 25.5.2014

Kirsi Vimpari

TIIVISTELMÄ

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaalialan koulutusohjelma

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön tekijä: Kirsi Vimpari	
Opinnäytetyön nimi: ”...on tullu itekin mietittyä enemmän, että mihin mää tässä oon menossa...” Starteri-valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnan vaikutuksista elämänhallintaan	
Sivuja (joista liitesivuja):	43 (5)
Päiväys: 27.5.2014	
Opinnäytetyön ohjaajat: Voitto Kuosmanen ja Timo Marttala	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ohjauksen ja työpajatoiminnan mahdollista merkitystä Starteri-valmennuksessa olevien nuorten aikuisten elämään sekä heidän kokemuksiaan Starteri-valmennuksesta. Starteri-valmennus on osa kokkolalaisen Kokkotyö-säätiön toimintaa, ja opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä sen kanssa.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan työttömyyttä, työpajatoimintaa sekä ohjausta ja valmennusta työpajakontekstissa. Yhteistyötaho Kokkotyö-säätiö esittelee tarkoituksenmukaisin osin sekä käydään läpi elämänhallinnan teoreettista taustaa.</p> <p>Tutkimus on kvalitatiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidun teema-haastattelun keinoin. Analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia.</p> <p>Tutkimuksen keskeisinä tuloksina kävi ilmi, että jo lyhyt jakso Starteri-valmennuksessa on vaikuttanut positiivisesti valmentautujien elämänhallintaan. Kaikista suurin vaikutus valmennusjaksolla on tulosten mukaan ollut päivärytmiin, ja sitä kautta elämänhallintaan. Haastateltavien kokemus Starteri-valmennuksesta on positiivinen, ja työyhteisönä Starteri-valmennus mielletään ystävälliseksi ja mukavaksi.</p>	
Asiasanat: työttömyys, elämänhallinta, ohjaus, työpaja	

ABSTRACT

LAPLAND UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Social Services

Degree programme: Bachelor of Social Services	
Author: Kirsi Vimpari	
Thesis title: "...been thinking more about my life and where I'm actually heading..." The effects of guidance on life control – Experiences of Startteri-trainees	
Pages (of which appendixes):	43 (5)
Date: 27.5.2014	
Thesis instructors: Voitto Kuosmanen and Timo Marttala	
<p>The aim of this thesis concentrated on finding out whether guidance and workshop surroundings have had an effect on life control of young adults participating in Startteri-training. In addition there was an interest to find out how they experienced the Startteri-training. Startteri-training is a part of Kokkotyö-foundation as a work shop, and this thesis was carried out in cooperation with Kokkotyö-foundation.</p> <p>Unemployment, workshop-activities, and guidance and training in workshop surroundings are central part of the theoretical framework. Kokkotyö-foundation as co-operation partner is described, and in addition the theoretical background of life control is displayed.</p> <p>This study is qualitative. The data collection was performed via unstructured open interviews. The method for analysis was content analysis.</p> <p>The main results implicate that even a short period in Startteri-training has affected positively in the life control of the trainees. The most influence of the training period has had on the daily rhythm of life, and through that to life control. The experience of Startteri-training has been positive for the interviewed. As a work community Startteri-training has been considered as kind and nice.</p>	
Key words: unemployment, life control, guidance, workshop	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	6
2 TYÖTTÖMYYS, TYÖPAJATOIMINTA JA OHJAUS	8
2.1 Työttömyys	8
2.2 Työpajatoiminta	9
2.3 Kokkotyö-säätiö ja Startteri-valmennus.....	10
2.4 Ohjaus ja valmennus työpajakontekstissa.....	11
3 ELÄMÄNHALLINTA	14
3.1 Yleistä elämänhallinnasta.....	14
3.2 Sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta.....	15
4 TUTKIMUSPROSESSI.....	17
4.1 Tutkimuskysymykset	17
4.2 Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko	17
4.3 Tutkimusaineiston analyysi.....	18
4.4 Luotettavuus ja eettiset kysymykset.....	19
5 TEEMAHAASTATTELUIDEN ANALYYSI – TULOKSET	22
5.1 Teema 1 – pohjatietoja	22
5.2 Teema 2 – kokemuksia työpajatoiminnasta ja ohjauksesta.....	22
5.3 Teema 3 – ulkoinen elämänhallinta	25
5.4 Teema 4 – sisäinen elämänhallinta	25
5.5 Teema 5 – jatkosuunnitelmat	26
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	28
7 POHDINTA	31
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Onko ohjauksella oikeasti vaikutusta nuorten elämässä? Nimenomaan hieman elämässään hukassa olevien nuorten, joiden elämänpolku vaikuttaisi johtavan syrjäytymiseen ja hankaluuksiin. Alun perin aihe nousi esille keskustellessani suuntaavan harjoittelun paikassani Kokkolan Työ- ja elinkeinotoimistossa kesällä 2012 Luotsi-projektin ohjaajan kanssa. Luotsi-projektiin ohjautui työttömiä työnhakijoita, jotka ovat hieman syvällisemmän ohjauksen tarpeessa: joko työmarkkinoille, koulutukseen tai muihin toimenpiteisiin kuten terveydenhuollollisiin selvityksiin. Näitä asiakkaita ei ollut tutkittu sen suhteen, miten he itse kokevat saamansa ohjauksen. Monien vaiheiden kautta päädyimme yhteistyökuvioon Kokkotyö-säätiön kanssa, ja tutkittava asiakasjoukko vaihtui.

Henkilökohtainen kiinnostukseni nuorten kanssa tehtävään ohjaustyöhön on saanut alkunsa jo vuosien takaa, kun työskentelin ohjaajana kymppiluokkalaisten ja lukiolaisten kanssa internaattiympäristössä. Sinne ohjautui usein vähän järeämmän tuen tarpeessa olevia nuoria, joiden keskeisenä tarpeena oli päästä elämän rutiineihin kiinni ja saada omaa elämää haltuun. Kyse on siis keskeisesti elämönhallinnan asioista. Palaute nuorten kanssa tehdystä ohjaustyöstä jää usein saamatta, tai työn hedelmät näkyvät nuoren elämässä vasta vuosien päästä. Siksi minulla on myös henkilökohtainen kiinnostus tämän tutkimuksen suhteen, löytyykö haastatteluiden seasta jotain vahvistusta tai uutta ideaa omaan ohjaustyöhön?

Tätä opinnäytetyötä varten haastattelin Kokkotyö-säätiöllä Startteri-valmennuksessa olevia nuoria aikuisia. Startteri-valmennukseen ohjataan nuoria aikuisia, jotka mahdollisesti hyötyvät elämänselkeyttämisestä. Kokkotyö-säätiön johtajan mukaan tätä Startteri-ryhmää ei ole tutkittu sen suhteen, miten osallistujat itse kokevat saamansa ohjauksen. Tutkimuksen keskiöön nousi siis pajatoiminnan vaikuttavuus asiakkaiden näkökulmasta. Koska Startteri-valmennuksen tavoitteet sijoittuvat elämönhallinnan alueelle, tästä sukeutui luonteva teema haastatteluille. Käytännössä tutkimuksen ajatus oli alussa ”Startteri-valmentautujien kokemuksia työpajatoiminnan vaikutuksista elämönhallintaan”.

Tutkimus on kvalitatiivinen, ja se toteutettiin teemahaastatteluin. En halunnut rajata haastateltavien vastauksia, joten he saivat vastata avoimiin kysymyksiin. Tutkimuksen

teoreettinen lähtökohta muotoutui työttömyyden, työpajatoiminnan, ohjauksen ja elämänhallinnan viitekehyksiin. Tulosten analysointi toteutui sisällönanalyysin keinoin.

”Elämää ei voi täysin hallita, mutta elämään voi varautua ja valmistautua.” Näin toteavat Ruishalme & Saaristo (2007, 15). Kompastelua ja reitin korjausliikkeitä riittää meille kaikille, kenelle enemmän, toisille vähemmän. Tämän työn valmistuessa oli ilo huomata, että työvuosien aikana syntyneisiin pohdintoihin löytyi vastauksia.

2 TYÖTTÖMYYS, TYÖPAJATOIMINTA JA OHJAUS

2.1 Työttömyys

Työttömänä henkilönä pidetään työnhakijaa, joka ei ole työsuhteessa eikä työllisty päätoimisesti yritystoiminnassa tai omassa työssään, ja joka ei ole päätoiminen opiskelija. Työttömänä pidetään myös työsuhteessa olevaa, joka on kokonaan lomautettu tai jonka viikoittainen säännöllinen työaika on alle 4 tuntia. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2013.) Suomessa työttömän työnhakijan perustoimeentulo on turvattu työttömyyspäivärahalla ja työmarkkinatuella. Työttömän työnhakijan on mahdollista saada joko Kelan maksamaa peruspäivärahaa tai työttömyyskassan jäsenilleen maksamaa ansiopäivärahaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Voidaan todeta, että työttömyys vaikuttaa haitallisesti sekä terveyteen että hyvinvointiin. Työttömät voivat huonommin ja ovat sairaampia kuin työlliset. (Työ- ja elinkeinoministeriö 3.6.2008.) Huono terveystilanne vaikeuttaa työllistymistä, ja pitkäkestoinen työttömyys itsessään lisää sairastavuutta ja heikentää hyvinvointia. Elinajan odotteessa työttömien ja työllisten välillä on eroa: työttömillä miehillä elinajan odote on lähes kuusi vuotta ja naisilla lähes kaksi vuotta vähemmän. Työttömien heikomman terveydentilan, sairastavuuden ja aiemman kuolleisuuden syistä löytyy sekä elintapoihin ja psykososiaalisiin tekijöihin kuin aineellisiin resursseihin ja palveluiden käyttöön liittyviä tekijöitä. (TEM raportteja 10/2011,7.)

Miten työttömyys vaikuttaa yksilöiden tai yhteisöjen elämään ja se, miten työttömyys koetaan, riippuvat hyvin pitkälle yksilöllisistä ja yhteisöllisistä tekijöistä. Näitä yksilöllisiä tekijöitä ovat henkilön ikä, ammattitaito ja ammattiasema, työhistoria ja elämäntilanne. Yhteisöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi yhteisön hyväksyntä tai yhteisön arvot, työttömyyden yleisyys ja työttömyyden aikainen sosiaalisen ja taloudellisen turvan riittävyys ja taso. (Koistinen 2014, 232–233.)

Työ on yksi tärkeä edellytys hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Työn kautta luodaan sosiaalisia suhteita sekä saadaan sisältöä elämään. Lisäksi työ muovaa ihmisen identiteettiä, säätelee toimentuloa, tuottaa elämäntapavalintoja sekä määrittää yhteiskunnallista ja sosiaalista asemaa ja niihin liittyvää arvostusta. (Ylinampa 2005, 19.)

2.2 Työpajatoiminta

Syrjäytyminen työelämästä voi ilmentyä monenlaisina aineellisina, henkisinä ja toiminnallisina vaikeuksina elämässä. Se voi olla yksilön kohdalla umpikujaa – kasautuneiden ja pitkittyneiden vaikutusketjujen aikaansaannosta, jossa oman elämän hallinta on heikentynyt. Ulospääsy ei yleensä onnistu ilman erityistä tukea. Koska eri tarpeet vaativat erilaisia ratkaisuja, työpajoilla ja työvalmennusyksiköissä tarjotaan eritasoisia palveluita. (Ylinampa 2008, 21.)

Työpajojen olemassaolo perustuu nuorisolakiin (Nuorisolaki 72/2006.), jossa nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiasta henkilöä. Opetusministeriö on määritellyt toiminnalle neljä yleistä perustetta:

- 1) Työpajatoiminta sijoittuu julkisen sektorin palvelukokonaisuudessa sosiaalialan palveluiden ja avoimien koulutus- ja työmarkkinoiden välimaastoon ja on moniammatillista toimintaa, työpajatoiminnalla tarjotaan asiakasta tukevaa toimintaa asiakaskohtaisesti ja yhteisesti sovitun määräajan sisällä.
- 2) Työpajatoiminta toteuttaa varhaisen puuttumisen ja yhteisöllisyyden periaatteita sekä soveltaa tekemällä oppimisen ja motivoimisen keinoja.
- 3) Ammatillisesti osaava henkilökunta on pitkäjänteisen ja tuloksekkaan työpajatoiminnan edellytys, ja nuorten työpajatoiminnan toteuttaminen vaatii nuorten tarpeet huomioitavien menetelmien hallintaa ja nuorille kohdennettua toimintaa.
- 4) Paikallista työpajatoimintaa kuuluu ohjata ja kehittää asiantuntijoista koostuva ohjaus- tai johtoryhmä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2006.)

Työpaja on yhteisö, jossa pyritään parantamaan yksilön kykyä ja valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön sekä kohentamaan hänen arjenhallintakeinojaan. Näihin tavoitteisiin pyritään työnteolla ja siihen liittyvällä valmennuksella. Työpajametodi perustuu tekemällä oppimiseen, ja pajoilla voi arjenhallinnan harjoittelun lisäksi opetella erilaisia työssä tarvittavia taitoja. Työpajat voivat tarjota myös vaihtoehtoisia väyliä koulutukseen, mikäli koulunkäynti on keskeytynyt, se ei kiinnosta tai koulunkäyntiin ei ole edellytyksiä. (Työpajatieto 2014.)

Suomessa työpajojen perustaminen aloitettiin 1980-luvulla. Ensialkuun se oli suurimaksi osaksi nuorisotyön väline, jolla pyrittiin vaikuttamaan ongelmiin, joita syntyi nuorison syrjäytyessä koulutuksesta ja työelämästä. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014.) Työpajojen tarve lisääntyi 1990-luvun suurtyöttömyyden aikana, jolloin työpajoja perustettiin lisää ja toimintaa kehitettiin. 2000-luku kuvautuu työpajojen henkilökunnan vankkana työ- ja yksilövalmennuksen osaamisena sekä yhteistyötahojen monipuolistumisena. (Työpajatieto 2014.)

Työpajojen työalavalikoimaan kuuluvat esim. metalli-, puu- ja tekstiiliala. Uusimpina tulokkaina ovat tulleet esiin mm. viestintä ja kierrätys, erilaiset keittiö- ja puhdistuspalvelut sekä koti- ja kiinteistöpalvelut. Eri pajojen tarjoamat palvelut ja työt vaihtelevat suuresti. (Työpajatieto 2014.)

Pajatoiminnan kehittämisestä ja perusrahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Rahoitukseen osallistuu myös työ- ja elinkeinoministeriö. Pajojen rahoitus koostuu ylläpitäjän osuudesta, myytävistä palveluista, saatavista myyntituloista sekä erikseen myönnettävistä tukiperustaisista avustuksista. Nuorten työpajatoiminnan kehittämissankkeiden pajakohtaisen päätöksenteon opetus- ja kulttuuriministeriö on siirtänyt Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksille. Nuorten työpajatoiminnan sisällöllinen kehittäminen puolestaan kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriössä nuorisoyksikön toimialaan. Työhallinto ohjaa nuoria pajoille työharjoitteluun. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.)

On arvioitu, että Suomessa on noin 220 kuntien, säätiöiden ja erilaisten yhdistysten ja yhteisöjen ylläpitämää työpajaa. Vuositasolla näissä pajoissa on noin 20 000 valmentautujaa. Keskimäärin työpajakakson pituus on 6kk. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014b.)

2.3 Kokkotyö-säätiö ja Startteri-valmennus

Kokkotyö-säätiö on Kokkolassa sijaitseva työvalmennuksen asiantuntija- ja palveluorganisaatio, joka on rekisteröity 1.11.2002. Kokkotyö-säätiön toimialaan kuuluu keskeisesti edistää vaikeasti työllistyvien henkilöiden työelämään sijoittumista sekä huolehtia

vajaatyökykyisten ja mielenterveyskuntoutujien kuntouttavasta työtoiminnasta. (Kokkotyö-säätiö 2014.)

Kokkotyö-säätiön erilaisia palveluita ovat mm. neuvonta-, ohjaus-, ja koulutuspalveluiden tarjoaminen työelämään liittyvien valmiuksien kohentamiseksi ja työllistymisen tukemiseksi sekä erilaisten työhönvalmennus- ja työkokeilutoiminnan järjestäminen. Lisäksi Kokkotyö-säätiö koordinoi työkyvyn arviointien tekemistä ja laatii henkilökohaisia kuntoutussuunnitelmia eri yhteistyötahojen kanssa, tarjoaa työ kuntoutuspalveluita – kuten suojatyötoimintaa, avotyötoimintaa ja tuettua työtoimintaa – järjestää työhönvalmennus- ja työkokeilutoimintaa ja tarjoaa työssä selviämiseen, itsenäiseen elämiseen sekä vapaa-aikaan liittyviä tukipalveluita. (Kokkotyö-säätiö 2014.)

Kokkotyö-säätiön esittelee Startteri-valmennuksen vaihtoehtona nuorille aikuisille, jotka tarvitsevat vielä ajatusten ja suunnitelmien selkeyttämistä ammatinvalinnan, opintojen ja tulevaisuuden suhteen. Toiminta pajalla tapahtuu pienryhmissä käytännön tekemisen ja ryhmävalmennuksen kautta. Pienryhmä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen ja tuen. Startteri-valmennus on osa työpajatoimintaa, jossa nuori aikuinen – alle 29-vuotias – voi aloittaa pajajakson. (Kokkotyö-säätiö 2012.) Startteri-valmennuksen tavoitteena on elämän- ja arjenhallinnan kohottaminen. Sillä on myös muita yksilöllisiä tavoitteita kuten koulutukseen pääsy. (Hevosmaa 27.2.2013, sähköpostiviesti).

2.4 Ohjaus ja valmennus työpajakontekstissa

Ohjauksen käsite on yleiskäsitteenä hyvä, kun kuvataan yleensä tuen antajatahon toimintaa. Asiakas tarvitsee ohjausta suoriutuakseen aktiviteeteista pajalla tai omassa arkielämässään. Käsitteenä ohjaus voidaan myös ymmärtää siten, että joku ulkopuolinen ohjaa toisen elämää. (Pekkala 2007, 21.)

Käsitteenä ohjaus yleistyi työpajatoiminnassa 1990-luvun puolivälissä. Valmennuskäsitteistön kehittyminen puolestaan alkoi 1990-luvun lopulla. Valmennuksen erona työpajaohjaukseen mainitaan ensimmäisenä suunnitelmallinen ja tavoitteellinen prosessi. Ohjaus voi olla näitä myös, mutta valmennuksessa tietoinen tavoitteellisuuden ja asiakkaan oman valmentautumisen merkitys ovat keskeisempiä. Vallitsevaksi vaikutelmaksi jää,

että valmennus on kokonaisvaltaisempi, osallistavampi ja tavoitteellisempi käsite kuin ohjaus. Lisäksi valmennuksen keskeisiin asioihin kuuluvat myös valmentautujan antama palaute, valmentajan palaute, prosessin dokumentointi ja arviointi. Yleensä ohjauksessa ei dokumentoida, eikä asiakkaalla ole aktiivisen toimijan roolia. (Pekkala 2007, 21–23.)

Työpajatoiminnassa nuoret asettavat itse henkilökohtaisia päämääriä ja tekevät tulevaisuuteen suuntaavia valintoja. He oppivat ymmärtämään omien heikkouksiensa asettamia rajoitteita omien vahvuuksiensa kautta. Nuoret oppivat arvostamaan itseään täysivaltaisina yhteiskunnan jäseninä, joilla on rajalliset ja kuitenkin samalla joustavat mahdollisuudet tehdä elämässään valintoja. (Taskinen 2010, 222.)

Vahvuuksien tunnistaminen auttaa nuoren itsetuntoa vahvistumaan ja myös toisaalta auttaa häntä asettamaan realistisia tavoitteita elämässä eteenpäin. Nuori saa hyväksytyksi tuntemisen kokemuksia kannustavassa ja rohkaisevassa ilmapiirissä. Työpajalla nuoren elämänhallintaa rakennetaan integroituneena työvalmennukseen. (Taskinen 2010, 222.)

Työ- ja yksilövalmennuksen erilaisilla menetelmillä pyritään tukemaan sekä työkyvyn ja osaamisen että arkisen elämänhallinnan ja toimintakyvyn kehittymistä. Työvalmennus on päivittäistä asiakkaan työtaitojen valmennusta työn avulla, yksilövalmennus puolestaan asiakkaan arjen ja elämänhallinnan tukea. Yksilövalmennus edistää valmennettavan toimintakykyä työvalmennukseen osallistumiseen. (Pekkala 2007, 56.)

Työ- ja yksilövalmennuksen määrä vaihtelee yksilöllisesti jokaisen asiakkaan tarpeiden mukaan. On tilanteita, joissa jollakulla asiakkailla on aluksi suuri yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen tuen tarve, jotta hän ylipäänsä pystyy osallistumaan työvalmennukseen. Näin on usein tilanne esimerkiksi starttivalmennuksessa. Toisaalta taas henkilön, joka on valmentavassa työvalmennuksessa ja jolla ei ole toimintakyvyn vajeita, ensisijainen tarve on työvalmennus, jotta hän edistyy työmarkkinoille tai koulutukseen. (Pekkala 2007, 56.)

Kokkotyö-säätiön mukaan sen yksilövalmennuksen tavoitteena on työvalmennuksen tukena ja yksilöohjauksen keinoin auttaa ja tukea valmentautujaa siten, että hän aktiivisesti asettaisi tavoitteita, tekisi päätöksiä ja valintoja omien suunnitelmiansa toteutumisi-

seksi. Yksilöohjaus tukee valmentautujan toimintakykyä ja arjenhallintaa. (Kokkotyösäätiö 2014b.)

3 ELÄMÄNHALLINTA

3.1 Yleistä elämäntilannasta

Elämäntilanta tai vaihtoehtoisesti sen puuttuminen leimaa ihmisen koko elämää (Roos 1987, 67). Käsitteenä elämäntilanta sisältää monentyyppisiä merkityksiä ja kielellisiä vihteitä. Eniten nousee esille ajatus, että elämä on todellakin tavalla tai toisella hallittavissa. (Järviskoski 1996, 35.) Keltinkangas-Järvisen (2008, 255) mukaan elämäntilanta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hän on kykenevä vaikuttamaan asioihin ja voi muuttaa olosuhteita itselleen suotuisemmiksi.

Elämäntilannan synty on prosessi, joka alkaa jo varhaisesta lapsuudesta. Lopullinen elämäntilanta syntyy vähitellen kehitystapahtuman kestäessä lapsuudesta aikuisuuteen saakka. (Keltinkangas-Järvisen 2008, 258 & 263.) Elämäntilanta jakautuu ihmisen ulkoisten olojen ja sisäisen rakenteen väliseen vuorovaikutukseen. Tämän vuoksi elämäntilanta on kokonaisuus, jolla on sekä sisäisiä että ulkoisia edellytyksiä (Riihinen 1996, 29). Usein elämäntilantaa kuvataan näkyväksi ja rationaaliseksi pyrkimykseksi käsitellä uhkaavaa tilannetta (Ruth 1998, 319).

Keltinkangas-Järvisen (2008, 255) toteaa, että ihminen pyrkii omalla toiminnallaan muuttamaan juuri niitä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän itse arvioi itselleen liian rasittaviksi tai voimavarat ylittäviksi. Elämäntilanta voi vaihdella suurestikin tilanteiden mukaan: joku hallitsee työn, mutta ei ihmissuhteita ja toinen tulee hyvin toimeen ihmisten kanssa mutta kadottaa hallinnan tunteen heti, kun työssä tulee vaikeuksia. (Keltinkangas-Järvisen 2008, 256–257.) Elämäntilanta edellyttää resursseja; mitä paremmat resurssit on saatavilla, sitä monipuolisemmin ihminen voi käyttää keinoja selviytyäkseen kyseisestä tilanteesta (Järviskoski 1996, 38).

Yksilön elämäntilannan voidaan katsoa olevan korkea, mikäli hän uskoo voivansa omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan vaikuttaa asioihin ja siihen, mitä hänelle tapahtuu. Tällöin hänellä on myös vastuuntunne omasta elämästään, hän asettaa päämääriä ja miettii, miten niihin voisi päästä. Matalan elämäntilannan tilanteessa ihminen uskoo, että hänelle vain tapahtuu asioita ja tapahtumat ovat pääasiassa sattumaa, eivätkä seura-

usta siitä, mitä hän itse tekee. Elämönhallinnan tunne voi yksilöllä olla myös liian korkea. Mikäli on aina itse vastuussa kaikesta, mitä ihmiselle itselleen tapahtuu, elämä on raskasta. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 255–257.) Yksilön subjektiivisesta elämönhallinnasta puhuttaessa on myös muistettava, että sisäinen kokemus ei ole objektiivinen todellisuus (Ruth 1998, 321).

3.2 Sisäinen ja ulkoinen elämönhallinta

Sisäinen elämönhallinta tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee elämäntapahtumistaan riippumatta sopeutumaan, näkemään parhaat mahdolliset näkökulmat ja sisällyttämään elämäänsä mitä dramaattisimpia tapahtumia (Roos 1985, 42). Sisäinen elämönhallinta tapahtuu mielen sisäisenä emotionaalisena ja kognitiivisena prosessina. Sisäisellä elämönhallinnalla tarkoitetaan tapahtumasarjaa, joka pyrkii tunteiden, havaintotoimintojen ja mielikuvien avulla käsittelemään tapahtuneiden menetysten, vaurioiden ja uhkien aiheuttamaa ahdistuneisuutta tai haasteellisina koettuja tilanteita. (Raitasalo 1995, 61.)

Sisäisessä elämönhallinnassa on kyse ihmisen omasta kokemuksesta, johon kuuluu osana myös ulkoinen elämönhallinta. Liukon (2006, 82) mukaan sisäisen elämönhallinnan vahvuus ja heikkous on siinä, että muiden ihmisten tapa toimia ja kohdella kyseistä yksilöä vaikuttavat suoraan hänen kokemaansa elämönhallinnan tunteeseen.

Yksinkertaisimmillaan ulkoinen elämönhallinta kuvataan silloin, kun ihminen on pääpiirteissään pystynyt ohjaamaan elämänsä kulkua, ilman että sen vaiheisiin ovat vaikuttaneet kovin monet hänestä itsestä riippumattomat tekijät. Ulkoinen elämönhallinta toteutuu, kun ihminen on aineellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa. (Roos 1987, 65.) Monimutkaisimmillaan ulkoinen elämönhallinta on sitä, että ihmisen itsensä asettama tavoitteiden ja elämän tarkoitusperien ketju on päässyt toteutumaan lähestulkoon katkeamattomasti (Roos 1988, 207).

Ulkoinen elämönhallinta on välineellistä käyttäytymistä niiden tavoitteiden saavuttamiseksi, joissa käsitellään vaurioita, menetyksiä ja uhkia, ahdistuneisuutta ja haasteellisiksi koettuja tilanteita. Ulkoinen elämönhallinta on toimintaa, jonka sosiaalinen ympäristö voi havainnoida, muttei välttämättä mieltää sen päämääriä. (Raitasalo 1995, 61.) Eräs

keskeinen näkökulma on, että ulkoinen elämäntoiminta turvaa sisäisen elämäntoiminnan tunnetta (Liukko 2006, 82). Voidaan myös todeta, että ulkoisesta elämäntoiminnasta on kyse silloin, kun ihminen pyrkii ensisijaisesti vaikuttamaan omaan elintasaansa ja muihin elämän olosuhdetekijöihin niin, että ne vastaisivat entistä paremmin hänen omia tavoitteitaan ja tarpeitaan. Ulkoinen ja sisäinen elämäntoiminta kuuluvat saman mukautumista edistävän tai ehkäisevän prosessin eri puoliin. (Raitasalo 1995, 73.) Kuvio 1. selkeyttää ulkoista ja sisäistä elämäntoimintaa J.P. Roosin teorian mukaan.

Kuvio 1. Elämäntoiminnan osa-alueet J.P. Roosin mukaan

(Roos 1985, 41–42; Roos 1988, 206–207)

ELÄMÄNTOIMINTA	
ULKOINEN ELÄMÄNTOIMINTA	SISÄINEN ELÄMÄNTOIMINTA
* elämän suunnittelu ja ohjaaminen	* sopeutuminen uusiin tilanteisiin
* tavoitteiden asettaminen ja päämäärähakuisuus	* kriiseistä selviytyminen
* henkisesti ja aineellisesti turvattu asema (esim. sosiaalinen ja yhteiskunnallinen status)	* positiivinen elämäntoiminta
	* elämän vastoinkäymisistä selviäminen
	* vastuun ottaminen omasta elämästä
sisäinen ja ulkoinen elämäntoiminta tukevat toisiaan	

4 TUTKIMUSPROSESSI

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää teemahaastattelun avulla, miten Startteri-valmennuksessa olevat nuoret aikuiset kokevat saamansa ohjauksen ja onko sillä ollut vaikutusta heidän elämänhallintaansa.

Tarkemmiksi tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

- △ Millaisia vaikutuksia Startteri-valmennuksella on ollut valmentautujien sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan?
- △ Miten asiakkaat ovat kokeneet Startteri-valmennuksen?

4.2 Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko

Tutkimus on kvalitatiivinen, ja se toteutettiin teemahaastatteluin. Hirsjärvi & Remes & Sajavaara kuvaavat kirjassaan kvalitatiiviselle tutkimukselle kuvaavia piirteitä mm. seuraavasti: suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina, käytetään induktiivista analyysia, suositaan laadullisten metodien käyttöä aineiston hankinnassa, jossa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille, kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja tulkitaan aineistoa sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa ja keskitytään usein myös varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Näin ollen aineiston tieteellisyyden kriteeri ei muodostu määrästä vaan sen laadusta ja käsitteellistämisen kattavuudesta. Tutkijan kyky rakentaa vahva teoreettinen perustus on keskeinen alue harkinnanvaraisessa otannassa, ja tämä osaltaan ohjaa aineiston hankintaa. (Eskola & Suoranta 1998, 18.)

Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa tyypillistä on aihepiirien tiedossa oleminen, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Teemahaastattelulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. Lisäksi teemahaastattelussa pystytään huomioimaan se, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä. Huomioon otetaan myös se, että nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48.) Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75).

Tutkimuslupa haettiin Kokkotyö-säätiöltä ennen haastatteluiden toteutusta (Liite 1). Protokollan mukaisesti tehtiin myös hankkeistussopimus. Tutkimukseen haastateltaviksi pyydettiin neljää henkilöä. Määrä päätettiin ohjaavien opettajien suosituksesta ja käytännön tilanteen pohjalta haastattelupäivänä. Haastateltavat valikoituivat sovittuna haastattelupäivänä paikalla olevista niistä pajalaisista, jotka suostuivat vapaaehtoisesti olemaan tutkimuksessa mukana. Haastattelut toteutettiin Kokkotyö-säätiön tiloissa erillisessä huoneessa, ja haastateltavat suostuivat kirjallisesti haastatteluun, haastattelun nauhoitukseen sekä tietojen käyttämiseen opinnäytetyössä (Liite 2). Haastattelut nauhoitettiin kahdella nauhurilla teknisten ongelmien minimoimiseksi. Haastattelut toteutettiin kahden kesken haastateltavan kanssa. Haastattelut litteroitiin tarkasti saman päivän aikana.

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan sitä, että on tarkoitus kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysi mahdollistaa liikkumavapauksia käsitteissä edellyttäen kuitenkin myös tiettyjen rajoitteiden hyväksymistä. Rajoitteena käsitteään esim. se, että sisällönanalyysistä voidaan puhua tarkoittaen niin sisällönanalyysiä kuin sisällön erittelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–107.) Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla on mahdollista analysoida sekä kirjoitettua että suullista kommunikaatiota. Sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21.)

Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkimukseen valittua ilmiötä, ja käyttämällä sisällönanalyysiä on tarkoitus luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin käytöllä pyritään järjestämään saatu aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta aineiston sisältämää informaatiota. Analyysillä pyritään aikaansaamaan selkeyttä tutkimusaineistoon, jotta voidaan tehdä selkeitä ja luetettavia johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen sekä tutkimuskysymysten perusteella haastattelun pohjaksi muodostui viisi teemaa ja sarja kysymyksiä, joilla pyrittiin saamaan selville erityisesti asiakkaiden kokemuksia Starteri-valmennuksen vaikutuksesta sisäiseen ja ulkoiseen elämäntapaan. Teemahaastattelun kysymykset (Liite 3) muotoutuivat Roosin elämäntapojen viitekehyksen pohjalta. Haastattelu jakaantui viiden teeman ympärille: haastateltavan henkilön pohjatiedot, kokemukset työpajatoiminnasta ja ohjauksesta, ulkoiseen elämäntapaan liittyvät asiat, sisäiseen elämäntapaan liittyvät asiat sekä jatkosuunnitelmat.

4.4 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Kaikkiin tutkimuksiin liittyy eettisiä ratkaisuita, ja haastattelussa tutkijan ollessa suoraan kontaktissa tutkittaviin eettiset ongelmat ovat erityisen monisyisiä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa hyvin nopeasti tulevat esille kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 19.) Tutkimuksen tekemiseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan kuuluu ottaa huomioon. Yleisesti hyväksytyjä ovat tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet, ja näiden tunteminen ja niiden mukaan toimiminen on jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 23.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön lasketaan kuuluvaksi useita asioita. Siihen kuuluvat osakohtina seuraavat asiat: noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja – rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta, tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja

esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa; tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sovelletaan sekä toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkistaessa; muiden tutkijoiden työ ja saavutukset otetaan asianmukaisella tavalla huomioon, niin että heidän työtään kunnioitetaan ja saavutuksille annetaan niille kuuluva arvo ja merkitys. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002, 3.)

Edelleen tunnustettuihin toimintatapoihin kuuluvat seuraavat asiat: tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla; määritellään ja kirjataan kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla tutkimusryhmän jäsenten asema, oikeudet, osuus tekijyydessä, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset ennen tutkimuksen aloittamista; ilmoitetaan tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkistaessa rahoituslähteet ja tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet; sekä noudatetaan hyvää hallintokäytäntöä ja henkilöstö- ja taloushallintoa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002, 3.)

Hirsjärvi ym. (2007) toteavat, että hyvää tieteellistä käytäntöä on mahdollista loukata monin eri tavoin, joista erityisesti tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt aiheuttavat ihmistieteissä eettisiä ongelmia. Ihmisarvon kunnioittaminen tulee olla lähtökohtana tutkimusta tehdessä. Jokaisen ihmisen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa antamalla hänelle mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.)

Yleensä tutkimukseen osallistuvilta edellytetään perehtyneesti annettu suostumus. Perehtyneisyydellä viitataan siihen, että tutkimushenkilölle annetaan tiedoksi kaikki tärkeät näkökohdat siitä, mitä tulee tapahtumaan tai mitä saattaa tapahtua tutkimuksen kuluessa, sekä myös henkilön kykeneväisyyteen ymmärtää tämä informaatio. Suostumuksella puolestaan tarkoitetaan, että henkilö on pätevä tekemään rationaalisia ja kypsiä arviointeja, ja että osallistuminen tapahtuu vapaaehtoisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.)

Tämän opinnäytetyön tekemisessä on pyritty noudattamaan hyvää eettistä protokollaa koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen osallistujien anonymiteettia on erityisesti pyritty turvaamaan. Tarkoitus on, ettei heitä pysty tunnistamaan niin analyysin kuin johtopäätöstenkään osalta. Tutkimuspäivänä varmistettiin, että haastateltavat ymmärsivät mihin ovat suostumassa, ja täten perehtyneisyys turvattiin haastateltavien itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Koko opinnäytetyön prosessin ajan on noudatettu Lapin Ammattikorkeakoulun, ja ennen 1.1.2014 tapahtunutta oppilaitosten yhdistymistä Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun, opinnäytetyöohjeistusta.

5 TEEMAHAASTATTELUIDEN ANALYYSI – TULOKSET

Tutkimustulokset muodostuvat neljän nuoren aikuisen haastattelusta ja haastatteluiden analyysistä. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysillä. Tulokset esitellään teema-haastattelurungon mukaisissa teemoissa. Mukana käytetään suoria lainauksia haastateltavien antamista vastauksista, sillä niistä käy ilmi suoraan, mitä he ovat sanoneet tai olleet mieltä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko Startteri-valmennuksella ollut vaikutusta valmentautujien sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Lisäksi toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten he ovat kokeneet Startteri-valmennuksen.

Analyysivaiheessa käytettiin tulostettua litterointia, johon merkittiin värikoodein teemat ja niistä nousseet keskeiset vastaukset teemojen kysymyksiin.

5.1 Teema 1 – pohjatietoja

Tutkimuksen neljä haastateltavaa olivat iältään 18–22 -vuotiaita, heistä kaksi naista ja kaksi miestä. Pohjakoulutusta vaihteli peruskoulun, lukion ja ammatillisen opistoasteen koulutuksen väleillä. Startteri-valmennuksessa vietetty aika vaihteli puolestaan muutamasta viikosta kahdeksaan kuukauteen.

Haastateltavien työhistoriaa voi kuvata vaatimattomaksi, taustalla on joko harjoittelua tai yksittäisiä lyhyitä työsuhteita. Toki he ovat tässä vaiheessa myös iältään nuoria, jolloin työkokemusta ei ole välttämättä ehtinyt kertyä paljoakaan.

5.2 Teema 2 – kokemuksia työpajatoiminnasta ja ohjauksesta

Startteri-valmennukseen päätyemisessä oli näkyvissä hyvin yhtenäinen linja, 75 % haastatelluista oli päätenyt sinne Työvoiman Palvelukeskuksen (TYP) ohjauksen kautta. Hieman epäselväksi jäi, oliko sama tilanne myös viimeisen haastateltavan kohdalla, mutta mahdollista on että myös hän on tullut TYP:in kautta.

Startteri-valmennukseen tulemista koskevan kysymyksen kohdalla oli nähtävissä elämänhallinnan näkökulmasta mielenkiintoinen asia: mitä lyhyempi Startteri-valmennuksessa vietetty aika oli, sitä enemmän päätyminen Startteri-valmennukseen oli tapahtunut ajautumisen pohjalta tai ulkoapäin ohjaamisen kautta. Nämä vastaajat olivat olleet Startteri-valmennuksessa muutaman viikon ajan. Puolestaan pidemmän ajan, kolmesta kahdeksaan kuukautta Startteri-valmennuksessa olleet, vastasivat valmennukseen päättämisestä enemmän tavalla, jossa tulee ilmi oma osallisuus toimintaan.

”TYP:istä ne minut tänne oikeastaan laitto”

”[...]sitten ruettiin kahtomaan mikä mulle ois hyvä joku harjottelu tai muuta, sitten päädyttiin Kelan ammatilliseen kuntoutukseen. Sitten aateltiin että Kokkotyö-säätiö ois siihen hyvä. Sitten ruettiin kattomaan mikä osasto ois mulle hyvä.”

Startteri-valmennuksessa saamaansa ohjausta kuvasivat lyhyemmän aikaa pajalla olleet eri tavalla kuin siellä pidempään olleet. Pääpiirteissään voi todeta, että mitä lyhyemmän ajan oli pajalla ollut, sitä enemmän saatu ohjaus oli keskittynyt työnteon ohjaukseen ja pajan käytännön töiden ohjaukseen. Pidempään pajalla olleiden vastauksissa kävi ilmi, että heidän kanssaan oli käyty henkilökohtaisia ohjauksellisia keskusteluita. Käytännön asioissa pajan töissä tapahtuva ohjaus tuli esille myös pidempään pajalla olleiden vastauksissa.

Kenelläkään haastateltavalla ei ollut mitään negatiivista esille tuotavaa ohjauksesta; kaikkien kokemus saadusta ohjauksesta oli tulkittavissa positiiviseksi. Myös tässä oli vastauksissa nähtävissä ero lyhyemmän ja pidemmän aikaa pajalla olleissa: lyhyemmän aikaa olleet suhtautuivat neutraalimmin ja painottivat, ettei ainakaan ole mitään negatiivista sanottavaa, pidempään pajalla olleet toivat esille positiivisia näkökulmia.

”Siis emmää tiä, mä oon tehny jotain, mulle on sanottu missä kaikki on, oikeastaan aika itsenäisesti oon ollu. Siis ei ainakaan mitään negatiivista.”

”Than hyvin, musta on hyvä että välillä pysähtyy keskustelemaan asioista.”

Ohjauksen hyödyiksi puolet haastatelluista vastasi, että käytännön työtehtävien hoitamiseen sai ohjausta. Yhdellä haastatelluista ei ollut omasta mielestään mitään kunnollista sanottavaa tähän kohtaan. Yksi haastatelluista puolestaan oli kokenut ohjauksen hyötyä sen, että on itse alkanut pohtimaan omaa elämänsuuntaansa. Lisäksi hän toi ilmi yksilöllisten ohjauskeskusteluiden hyödyllisyyden omalta kannaltaan.

”Joo on siitä ollut hyötyä, on hyvin ollut ohjausta, hyvin pääsi mukaan. Ei tarvinnut pitkän aikaa tehdä puoliteholla ja miettiä, että mitä pitikään tehdä.”

”[...] just tosiaan niinkö että on tullu itekin mietittyä enemmän, että mihiin mä tässä oon menossa tai mitä haluaisin alkaa tekemään, mitä tää Startteri kun lähen tästä tai ylipäätänsä Kokkotyö-säätiöltä, niin sit on ollu hyvä miettiä jonkun toisenkin kanssa kuin vain itekseen.”

Haastatteluista käy ilmi myös, että osa toivoi säännöllisempiä ohjauksellisia keskusteluita, selkeämpää ohjausta tekemistä odottaviin tehtäviin ja lisäohjausta omiin koulutusmahdollisuuksiin. Startteri-valmennus työyhteisönä koetaan ystävälliseksi ja mukavaksi.

Koetut hyödyt Startteri-valmennuksen jaksosta keskittyvät haastatelluilla päivärytmin normalisoitumiseen ja sosiaalisen elämän kohentumiseen.

”Kai se että on tullu päivärytmiä vähäsen että, kun on ollu työttömänä niin on nukkunu melkein päivät ja iltapäivät vaan hereillä.”

”No varmaan suurin asia se, että on ollu jotain sosiaalista elämää vähäsen.”

5.3 Teema 3 – ulkoinen elämänhallinta

Kysymykseen Startteri-valmennuksen merkityksestä arjen sujumiseen haastatelluilla oli yhteneväinen kanta: säännöllinen päivä- ja viikkorytmi on tullut elämään Startteri-valmennuksen myötä. Lisäksi kaksi haastateltavaa toi esille sen tarpeellisuuden, että on joku paikka minne mennä säännöllisesti ja on jotain tekemistä.

”Kai justiin se, että kun on saanut vähän sitä päivärytmiä. Ja jotain tekemistä justiin, ettei oo vaan toimeettomana kotona.”

Koettu työkyky vaihteli haastateltavien keskuudessa hyvästä työkyvystä siihen, että on vielä kaukainen ajatus pystyä olemaan jossakin varsinaisessa työpaikassa. Ihmissuhteisiin koettu vaikutus oli haastattelun vastauksissa myös nähtävissä: vaikutus oli ollut sosiaalista elämää kohentava ja kavereita oli löytynyt.

Haastateltavien suhde päihteisiin vaihteli nollatoleranssista alkoholin viikonloppukäyttöön. Kysyttäessä Startteri-valmennuksen vaikutuksesta haastateltavien päihteiden käyttöön kaikki vastasivat, ettei Startteri-valmennuksella ole ollut tähän merkitystä.

Huumoria tuli esille Startteri-valmennuksen vaikutukset vapaa-aikaan -kohdassa, kun puolet haastatelluista vastasi Startteri-valmennuksen vähentäneen käytettävissä olevaa vapaa-aikaa. Toisaalta kävi ilmi myös se, että välillä joku pajan innostava työtehtävä voi siirtyä kotona tehtäväksi harrastukseksi. Muutoin vaikutuksia vapaa-aikaan ei tullut vastauksissa ilmi.

5.4 Teema 4 – sisäinen elämänhallinta

Startteri-valmennuksen vaikutukset koettuun mielialaan vaihtelivat akselilla ”ei vaikutusta” – ”positiivinen vaikutus”. Kahdessa vastauksessa näkyy myös tässä kohtaa paremman päivärytmin merkitys, joka tuo vastausten mukaan lisää virkeyttä haastatelluille.

Niin ikään päivärytmin merkitys nousee esille kysyttäessä Startteri-valmennuksen vaikutuksista jaksamiseen. Säännöllisen päivärytmin koetaan tuovan hyvää vaikutusta jaksamiseen. Yksi haastateltavista tuo esille myös sen, miten Startteri-valmennus on hänen mielestään vaikuttanut yleisen jaksamisen kohentumisen lisäksi siihen, että hänellä on enemmän toleranssia sosiaalisissa tilanteissa sekä parempi yleinen elämänhalu.

”Joo se (jaksaminen) parantunu, unirytmii ja vielä jaksaa oikein kunnolla tehdä töitäkin.”

”Sanotaanko että sillai yleisesti jaksan paremmin, mää siedän ihmisiä paremmin ja on vähän semmosta halua elämään. En tiedä mikä siihen aamuheräämiseen on vaikuttanu, sen kun vielä sais kohillensa että jaksais herätä ajoissa.”

75 % vastanneista totesi, ettei Startteri-valmennuksella ole ollut heidän itsetuntoonsa vaikutusta. Yksi vastaajista sen sijaan kertoi, että Startteri-valmennuksessa hän on oppinut ottamaan vastaan hyvää palautetta.

5.5 Teema 5 – jatkosuunnitelmat

Kysymys ”Millaisena näet omat työllistymismahdollisuutesi” toi hajontaa haastattelijoiden vastauksiin. Yksi ei nähnyt niitä kovinkaan hyvinä, toinen näki ne erinomaisina. Kolmas oli sitä mieltä, että työllistymismahdollisuudet riippuvat täysin omasta itsestä, neljäs näki itsellä olevan samat mahdollisuudet kuin muillakin, kunhan saa ensin omaa elämänsä kuntoon.

”Sehän riippuu monesta asiasta, mutta kyllähän mä tiään että mulla on kaikki mahdollisuudet niinku muillakin työllistyä, mutta mulla se on vähän vaikeampaa tietenkin kun ei oo psyykkisesti ihan yhtä vahva ko muut.”

”Sehän riippuu vaan musta, että jaksanko mä lähtee ja tällee näin, että kyllä mä mahdollisesti saisin töitä, jos vaan lähtisin hakee niitä ja just se merkonominkin koulutus vaikuttaa siihen, että varmaan aika helpostikin saisin töitä.”

Startteri-valmennuksen koettu vaikutus työllistymismahdollisuuksiin näkyy joko varovaisen tai selkeän positiivisena.

”Kyllä mä luulen että kohentanut, meillä on esimerkiksi ollut ryhmäpäiviä missä on keskusteltu kaikista ammateista, koulutuksista ja työpaikoista. Ja sitten se, että tässä on lähellä ihmiset jotka on neuvomassa liittyen työhön ja opiskeluihin.”

Yllä mainittuja ryhmäpäiviä halusi yksi haastateltavista vielä erikseen kehua hyväksi, hauskoiksi ja mielenkiintoisiksi.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön avulla pyrittiin etsimään vastauksia kahteen tutkimuskysymykseen: millaisia vaikutuksia Starterri-valmennuksella on ollut valmentautujien sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan, sekä miten asiakkaat ovat kokeneet Starterri-valmennuksen.

Tutkimuksen haastatteluaineiston pohjalta kaikista keskeisimmäksi tulokseksi nousi Starterri-valmennuksen positiivinen vaikutus nuorten päivärytmiin ja sitä kautta elämänhallintaan. Tämä vastaa pelkistetysti ensimmäiseen tutkimuskysymykseen selkeästi: kyllä, jaksolla on ollut vaikutusta Starterri-valmentautujien elämänhallintaan. Päivärytmin kyseessä ollessa vaikutus kohdentuu pääosin sisäiseen elämänhallintaan, mutta osia on laskettavissa myös ulkoisen elämänhallinnan osa-alueelle.

Aineiston pohjalta voi myös päätellä, että mitä pidempi aika Starterri-valmennuksessa on vietetty, sitä vahvempi vaikutus kohdistuu sisäiseen elämänhallintaan. Tästä kertoo pidempään Starterri-valmennuksessa olleiden vahvempi ote oman elämän suunnitteluun ja vastuullisuus omaa elämää koskevissa päätöksissä.

Vartiainen (2008, 83) osoittaa tutkimuksessaan, että sisäisen elämänhallinnan paraneminen voi todennäköisesti edistää työllistymistä tai koulutukseen pyrkimistä, etenkin siinä tilanteessa, kun omat vahvuudet ja tavoitteet selkiytyvät pajajaksoa suorittavalle nuorelle.

Liukko tuo esille sen tosiasian, ettei elämää tosiasiallisesti voi hallita. Ihminen voi kuitenkin vaikeissakin tilanteissa jollakin tasolla tuntea hallitsevansa elämäänsä, mikäli hän saa osakseen asiallista kohtelua ja voi vaikuttaa itse omaa elämäänsä koskeviin ratkaisuihin. (Liukko 2006, 81.) Vaikka elämää ei täysin voikaan hallita, on hyvä huomata, että hallinnan tunnetta voi tietyissä olosuhteissa kehittää.

Sisäisen elämänhallinnan osa-alueen positiivisiin vaikutuksiin lukeutuu myös haastatte-
luissa esille noussut positiivinen vaikutus sosiaaliseen elämään.

Iloitsin haastatteluita analysoidessani päivärytmin positiivisen esilletulon lisäksi myös siitä, että nuorten kokemus Startteri-valmennuksesta ja Kokkotyö-säätiöstä paikkoina oli positiivinen ja hyvä. Saadun ohjauksen kokeminen pääpiirteissään positiivisena tuli myös selkeästi esille. Nämä vastaavat osaltaan toiseen tutkimuskysymykseen.

Uutela määrittelee, että elämänhallinnan tunne on ihmisen ja hänen sosiaalisen maailmansa vuorovaikutuksen seurausta. Hänen mukaansa hyvä elämänhallinnan tunne tuo esille sen johtopäätöksen, että yksilö ja ympäristö ovat sopusoinnussa keskenään; ympäristö vaatii ihmiseltä sopivasti, ja samoin tarjoaa hänelle mahdollisuuksia. (Uutela 1996, 50.)

Hassinen (2004, 71) toteaa, että useilla starttipajojen asiakkailta on ongelmia arkisten asioiden järjestämisessä ja hoitamisessa, joista esimerkkeinä hän mainitsee raha-asioiden hoidon, ruuan laiton ja siisteyden. Hän jatkaa, että ihmiset eivät pysty keskittymään omaan kuntoutumisprosessiinsa, ennen kuin arkielämää rajoittaviin tekijöihin löytyy jäsenystä. (Hassinen 2004, 71.) Eräs arkielämää tehokkaasti jäsentävä tekijä on päivärytmi, ja tämä tuo mielestäni rohkaisevaa suuntaa niille Startteri-valmennuksen nuorille aikuisille, joiden päivärytmi kohenee Startteri-jakson myötä.

Usein työttömyyden seuraukset liittyvät taloudellisen tilanteen heikkenemiseen, sosiaalisen yhteisön muuttumiseen tai mahdolliseen rikkoutumiseen, sekä elämänhallinnan vaikeutumiseen. Ajankäyttö ja ajanhallinta liittyvät keskeisesti elämänhallintaan. (Ylikännö 2011, 155.). Niin sanotusti normalisoituneella päivärytmillä voi mielestäni ajatella olleen vahvasti vaikutusta kohentuneeseen elämänhallintaan.

Tutkimusprosessin aikana hain paljon tietoa, ja luin useita opinnäytetöitä ja pro gradu -tutkimuksia. Näitä vastaan tulleita tutkimuksia ovat esimerkiksi Päivi Harmaalan ja Niina Tiitisen opinnäytetyö aiheesta kuntouttavan työtoiminnan vaikutus elämänhallintaan (Harmaala & Tiitinen 2009) sekä Miikka Lindgrenin ja Riikka Rosenbergin opinnäytetyö, jossa käsitellään työtoiminnan vaikutuksia elämänhallintaan Pelastusarmeijan asuntolassa (Lindgren & Rosenberg 2011). Molemmissa opinnäytetöissä käy ilmi, että toiminnan vaikutukset sisäiseen elämänhallintaan olivat suuremmat kuin ulkoiseen, mutta molemmissa tapahtui positiivista kehitystä. Tämän opinnäytetyön tulokset ovat linjassa edellä mainittujen opinnäytetöiden tulosten kanssa: suurimmat positiiviset vaikutukset

kohdistuivat sisäiseen elämäntapaan, mutta positiivisia vaikutuksia oli myös ulkoiseen elämäntapaan.

7 POHDINTA

Säännöllisen päivärytmin vahva esilletulo tässä tutkimuksessa on mielestäni erittäin keskeinen asia. Pohdin sitä, mikä merkitys mahtaa olla sillä, että ihminen itse vastatesaan jonkun toisen kysymyksiin tuo esille kohentuneen päivärytmin monessa positiivisessa mielessä. Onko sillä merkitystä, että toteaa ääneen päivärytmin suuren vaikutuksen omaan elämään ja hyvinvointiin? Vahvistaako se jatkossa toimintaa siten, että päivärhythmi pysyisi paremmin hallussa?

Työvoimapolitiittisten toimenpiteiden tavoitteena on ensisijaisesti nuorten ammattitaidon kehittäminen ja ylläpitäminen ja näiden kautta syrjäytymisen ehkäiseminen. Näillä toimenpiteillä on myös laajempi merkitys, koska vallitsevassa työkuulttuurissa on tärkeää, että pystyy hallitsemaan ajankäyttöään. Ajankäyttö, jonka sisältö on ns. hyväksyttävää ja joka on aktiivista ajankäyttöä, nähdään hyvän ihmisyyden mittarina. Ketään ei yhteiskunnasta syrjäytä yksistään työn puute, joten työttömän tilanne tulisi nähdä laajemmin ajankäytön kannalta. (Ylikännö 2011, 165.) Kyse on elämisen mielekkyydestä ja merkityksestä, kuten Kortteinen ja Tuomikoski (1998, 167) toteavat: jos ei aamulla nouse ylös töihin, miksi nousta ylös?

Kokemuksieni mukaan usein nuoren elämänhallinnan vaikeuksiin saattavat liittyä päihdeongelmat tavalla tai toisella. Tähän tutkimukseen osallistuvilla ei päihdeongelmia heidän omien sanojensa mukaan ollut. Toisaalta oma kokemuspohja vie siihen suuntaan, ettei näissä asioissa välttämättä kerrota totuutta heti ensimmäiselle vastaantulijalle, joten pohdin, olisiko jonkinasteinen konsultointi Startteri-valmentajan kanssa ollut tarpeen.

Haastattelutilanteissa nuorten kanssa minua harmitti, että olimme outoja toisillemme. Tämä toi muutamaan haastatteluun hieman epämielisen tunnelman. Oman kokemukseni mukaan varsinkin nuoret ja myös nuoret aikuiset luottavat paremmin asioitaan aikuiselle vasta sitten, kun on tutustuttu jonkin verran ja havaittu toinen ihminen luottamuksen arvoiseksi. En tosin usko, että tällä oli paljoakaan vaikutusta haastatteluiden tuloksiin, mutta tämä on otettava virhemarginaalinakin huomioon. Toisaalta osa ihmisistä pitää tilanteesta, jossa omia asioita, välillä vaikeita ja kipeitäkin, saa kertoa jollekin täysin tuntemattomalle ihmiselle jota tuskin koskaan tulee tapaamaan uudestaan.

On myös otettava huomioon, että tässä opinnäytetyössä tuon elämänhallinnan käsitteen esille kohtuullisen kapea-alaisesti. Yhteiskuntatieteilijä J.P. Roos toi elämänhallintakäsitteen suomalaiseen tutkimukseen 1980-luvulla, ja hänen käsitteistöään on käytetty laajalti. Mahdollisuuksia laajentaa teorianäkemyistä olisi siis ollut, mutta katsoin Roosin teorian riittäväksi tämän tutkimuksen tarpeisiin.

Lisäksi on muistettava, että neljä osallistujaa tutkimuksessa ei vielä tuo kattavia ja täysin yleistettäviä tuloksia. Kuitenkin jokainen vastaus kertoo oman tarinansa, ja jonkin verran johtopäätöksiä voi tehdä.

Tutkimusprosessin kirjoitusosuuden hidas eteneminen toi vaikeuksia mukanaan. Toisaalta ehdin tutkimuksen kannalta pohtia asioita useammalta kantilta ja lukea erityyppisiä opinnäytetöitä aiheisiin liittyen. Mikäli Startteri-valmennuksen asiakkaat olisivat kaikki olleet mukana kuntouttavassa työtoiminnassa, olisi viitekehysten rakentaminen ollut paljon helpompaa. Toisaalta ajattelen, että vaikka en voinut täysin käyttääkään sitä materiaalia, on kuntouttavan työtoiminnan tavoitteissa hyvin paljon samaa kuin yleisesti ottaen tematiikassa työtön nuori aikuinen – työpajatoiminta. Molemmissa tilanteissa juuri elämänhallinta on keskeinen osa-alue, johon pyritään puuttumaan erilaisin keinoin. Kaiken sen materiaalin läpikäyminen, mikä ei päätynyt opinnäytetyöhön saakka, ei ole varmasti mennyt hukkaan – tulevaisuudessa työssäni sosionomina voin varmasti hyödyntää myös näitä tietoja.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin muissa, tutkimusasettelultaan samantyyppisissä tutkimuksissa esille saadut tulokset. Ajattelen, että tämä vahvistaa ohjauksen tärkeyttä elämänhallinnan tematiikan hallintaan saamisessa myös pienemmässä mittakaavassa. Itselleni tämä toi tarvittavaa vahvistusta siitä, että sitkeä ja joskus turhalta tuntuva toisto ohjaukskontekstissa on tarpeellista. Tarkoitan tällä sosionomin työssä esimerkiksi niitä monia keskusteluita, joita saman nuoren kanssa käy samoista aiheista, eikä varsinaista eteenpäin menemistä tunnu tapahtuvan. Mutta nyt tämän oman opinnäytetyön pohjalta luettuani paljon materiaalia elämänhallintaan tukevasta toiminnasta sekä haastateltuani tämän tutkimuksen nuoria, voin rohkeasti ajatella, että ohjaustyön merkitys voi olla yksilön elämässä tärkeä, vaikka varsinaiset tulokset tai vaikutus tulisivatkin ilmi vasta vuosien päästä.

Kirjoitustyöni loppuvaiheilla tuli vastaan muutama hyvältä vaikuttava pro gradu - tutkielma, jotka olisin toivonut saaneeni käsiini jo vuosi sitten. Toinen näistä on Sini Vartiainen ”Eväitä elämänhallintaan – Tapaustutkimus Ilmaisui-Startin nuorista Tampe- reella” (Vartiainen 2008). Tässä työssään Vartiainen viittaa tutkimuksessaan käyttä- määnsä mitta-asteikkoon, jossa haastatellut nuoret olivat saaneet pisteyttää elämänhal- linnan kokemustaan. Harmittelin, että tämä ei tullut minua vastaan aiemmin eikä itsellä- ni tullut mieleenkään yrittää kysyä asiaa janatyypisellä asteikolla.

Lisäksi tämä toi mieleeni, että myös työpajojen ohjaajien haastattelemisen heidän käyt- tämistään menetelmistä olisi hyvin mielenkiintoista. Käyttävätkö he työssään tämän- tyyppisiä mittareita? Voiko nuorten aikuisten elämänhallinnan kokemusta kartoittaa jol- lakin selkeällä menetelmällä, jonka avulla tulisivat esiin ne elämänhallintaan liittyvät asiat, joilla nuori aikuinen itse kokee olleen merkitystä pajajakson aikana? Olisi hyvin mielenkiintoista selvittää niitä erityyppisiä ohjauksellisia, valmennuksellisia ja sosiaali- pedagogisia keinoja, joita työpajoilla käytetään. Käsittäakseni vähemmän tutkimusta on suunnattu menetelmien selvittämiseen kuin siihen onko eri toimenpiteellä tai interventi- olla ollut vaikutusta elämänhallintaan.

Hassisen (2004, 111) mukaan yksilövalmentajan täytyy kyetä synnyttämään starttipajan asiakkaassa itsessään motivaatio vaikuttaa parantavasti omaan tilanteeseensa; tässä ti- lanteessa yksilövalmentaja toimii asiakkaansa aktivoijana. Myös näitä motivaatioon vaikuttavia ohjauksen ja valmennuksen keinoja olisi mielenkiintoista tutkia ja perehtyä niihin tarkemmin.

Niin ikään opinnäytetyöskentelyni viime vaiheissa löysin vuonna 2014 valmistuneen opinnäytetyön, jossa sosionomiopiskelijat olivat selvittäneet työntekijöiden kokemuksia nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaan vaikuttavista tekijöistä. Tässä opinnäytetyössä (Laakkonen & Laitinen 2014) todetaan, että ryhmätyömenetel- millä on suuri osuus tutkimuksen kohderyhmän elämänhallinnan tukemisen kannalta ja että nuoren sosiaalisuuden tukeminen sekä inhimillinen kohtaaminen ovat tärkeitä. Uu- sien tutkimusten jatkotutkimusmahdollisuuksien listaan lisäisin nämä ryhmätyömenet- elmät, jotka kuulostavat mielestäni kiehtovilta.

Niin julkisessa keskustelussa, tutkimuksissa kuin työvoimapolitiisissa toimenpidekokonaisuuksissa nuoria koskevan työvoimapolitiikan tavoitteena pidetään usein syrjäytymisen ehkäisemistä ja elämänhallinnan parantamista (Pietikäinen 2013, 226). Ajattelen, että nämä tavoitteet on hyvä pitää keskiössä myös jatkossa. Elämänhallinnan vahva vaikutus ihmisen elämän kulkuun on kirkastanut paikkansa tämän tutkimusprosessin aikana minulla henkilökohtaisesti. Kuitenkin olen samaa mieltä Vilppolan (1996, 181) kanssa siitä, että elämänhallinta on erittäin laajasti määriteltävissä oleva käsite, ja sen sisältö voi vaihdella yksilöllisesti ihmisten välillä hyvinkin paljon.

Kuten monilla työn ohella opiskelevilla, minullakin oli ajankäytön haasteita. Monta kertaa materiaalia etsiessäni ja tutkimuksia lukiessani törmäsin mielenkiintoisiin ajatuksiin ja suuntiin, joihin tätäkin työtä olisi voinut kehittää. Mutta keskiöön jäivät nyt pelkistetyt nämä asiat – valintoja oli pakko tehdä. Vaikka toinen opinnäytetyön ohjaavista opettajista ehdottikin mielenkiintoista tulokulmaa elämänhallintaan sosiopedagogiikan näkökulmasta, ei minulla vastaan tulleiden lähteiden ja materiaalin valossa sekä omien voimavarojen puitteissa ollut mahdollisuuksia laajentaa tämän tutkimuksen sisältöä. Sosiaalipedagoginen näkökulma ohjaukseen tuli vastaan muutamassa lähteessä, ja mietinkin, että tämä näkökulma vaikuttaisi jatkotutkimuksen kannalta kyllä erittäin hedelmälliseltä, nimenomaisesti erityyppisten työmenetelmien osalta.

Ajattelen, että kaiken tutkimisen, haastatteluiden, kirjoittamisen, korjaamisen, pohtimisen, valvomisen, hermojen useaan kertaan menettämisen ja kaiken mahdollisen jälkeen on hyvä päättää tämä opinnäytetyö viimeisimmän haastateltavani viimeisimpään lauseeseen. Suoraan häntä lainaten: ”Muuta ei tule mieleen.”

LÄHTEET

- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Harmaala, Päivi & Tiitinen, Niina 2009. Työhönvalmennuskeskus Salmituotteen kuntouttava työtoiminta elämänhallinnan tukena. Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksesta elämänhallintaan. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu, Iisalmi.
- Hassinen, Markku 2004. Starttipaja Aapinen. Työpajatoiminnan, yksilövalmennuksen ja palveluohjauksen kehityskulku sekä nykytila Suomessa. Edita Prima Oy: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Hevosmaa, Anita, palvelupäällikkö, Kokkotyö-säätiö. Re: Opparista. Sähköpostiviesti kirsi.vimpari@gmail.com 27.2.2013.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen 2002. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hakupäivä 12.5.2014.
<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Hyva_Tieteellinen_FIN.pdf>
- Järvikoski, Aila 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino. Sivut 35-48.
- Keltinkangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.
- Koistinen, Pertti 2014. Työ, työvoima & politiikka. Vantaa: Vastapaino.
- Kokkotyö-säätiö 2012. Esite: Startteri-valmennus.
- Kokkotyö-säätiö 2014. Säätiöstä – Tarkoitus. Hakupäivä 1.5.2014.
<<https://www.kokkotyö.fi/s%C3%A4%C3%A4ti%C3%B6st%C3%A4/tarkoitus>>
- Kokkotyö-säätiö 2014b. Palvelutoiminta – Yksilövalmennus. Hakupäivä 8.5.2014.
<<https://www.kokkotyö.fi/palvelutoiminta/yksilovalmennus>>
- Kortteinen, Matti & Tuomikoski, Hannu 1998. Työtön – Tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Laakkonen, Katja & Laitinen, Elli 2014. Askel askeleelta – kohti elämänhallintaa. Työntekijöiden kokemuksia nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaan vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen Liisa 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2. uudistettu painos. Juva: WSOY. Sivut 21-43.
- Lindgren, Miikka & Rosenberg, Riikka 2011. ”Oon ruvennu kattoo tosissaan niinku omaa elämääki toiselta kantilta” Asukkaiden kokemuksia työtoiminnan vaikutuksesta elämänhallintaan Pelastusarmeijan Alppikadun miesten asuntolassa. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Liukko, Eeva 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja 9/2006. Hakupäivä 30.4.2014.
http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/78/Kuntouttavaa_sosiaalityota_paikantamassa.pdf
- Nuorisolaki 72/2006 Hakupäivä 8.5.2014.
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2006. Nuorten työpajatoiminnan yleiset perusteet ja suositukset. Hakupäivä 10.5.2014.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoidus/tyoepajat/Liitteet/OPM_paatos_25102006.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Nuorisotyö – nuorten työpajat. Hakupäivä 10.5.2014.
 <http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoidus/tyoepajat/?lang=fi>
- Pekkala, Terho (toim.) 2007. Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet – 2000 -luvun työpajojen palvelut ja menetelmät. Edita Prima Oy: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Pietikäinen, Reetta 2013. Vaihtoehtoisia polkuja etsimässä – työpajanuorten orientaatiot. Teoksessa Aapola, Sinikka & Ketokivi, Kaisa (toim.) 2013. Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Unigrafia. Sivut 219-253.
- Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino. Sivut 16-34.
- Roos, J.P. 1985. Elämäntapaa etsimässä. Jyväskylä: Tutkijaliitto.
- Roos, J.P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan. Jyväskylä: Tutkijaliitto.
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Hämeenlinna: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Ruth, Jan-Erik 1998. Elämänhallinta ikääntyessä. Teoksessa Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.) 1998. Elämänpolitiikka. Tampere: Gaudeamus. Sivut 314-329.
- Ruishalme Outi & Saaristo Liisa 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 1.4.2014. Työttömyysturva. Hakupäivä 27.4.2014.
 <http://www.stm.fi/toimeentulo/tuet_ja_etuudet/tyottomuus>
- Taskinen, Tarja 2010. Työpajatoiminta voimauttavana interventiona. Teoksessa Kylmäkoski, Merja & Pylkkänen, Sanna & Viitanen Reijo (toim.) 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humak. Sivut 213-223.
- TEM raportteja 10/2011. Työttömien työkyvyn arviointi ja terveystyöpalvelut. Hakupäivä 8.5.2014. https://www.tem.fi/files/29341/TEM_raportti_10_2011.pdf
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.
- Työ- ja elinkeinoministeriö 3.6.2008. Työ- ja elinkeinoministeriön tilannekatsaus: Työttömyys vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Hakupäivä 8.5.2014.
 <https://www.tem.fi/index.phtml?96107_m=91726&s=3407>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2013. Työttömät työnhakijat. Hakupäivä 28.2.2013.
 <<http://www.tem.fi/index.phtml?s=2622>>
- Työpajatieto 2014. Työpajatieto. Hakupäivä 7.4.2014.
 <http://www.tyopajatieto.fi/tyopajatieto/mika_on_tyopaja/>
- Uutela, Antti 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino. Sivut 49-56.
- Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014. Työpajatoiminta Suomessa - historiaa. Hakupäivä 8.5.2014. <<http://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/historiaa/>>
- Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014b. Työpajatoiminta Suomessa - työpajapalveluita. Hakupäivä 10.5.2014.
 <<http://www.tpy.fi/tyopajatoiminta-suomessa/tyopajapalveluista/>>

- Vartiainen, Sini 2008. Eväitä elämäntalintaan. Tapaustutkimus Ilmaisuu-Startin nuorista Tampereella. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Vilppola, Tuomo 1996. Reaalipedagogiikalla elämäntalintaan. Teoksessa Siljander, Pauli & Ulvinen, Veli-Matti (toim.) 1996. Syrjäytymisestä selviytymiseen. Vaikeuksien kautta elämäntalintaan. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 66/1996. Oulu: Oulun yliopisto. Sivut 180-186.
- Ylikännö, Minna 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntalanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print.
- Ylinampa, Minna 2005. Kuntouttava, valmentava ja työllistävä työvalmennus. Teoksessa Hassinen, Jukka 2005. Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä – näkökulmia 2000-luvun työpajojen palveluihin. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Kirjallinen suostumus haastatteluun

Liite 3. Teemahaastattelun kysymykset



TUTKIMUSLUVAN HAKIJA(T) OPINNÄYTETYÖN TEKE-MISTÄ VARTEN	Nimi/nimet 1. tekijä Kirsi Vimpari	
	Osoite 1. tekijä Antti Chydeniuksenkatu 80 A 9 67100 Kokkola	Puhelin 1. tekijä 044-3061179
	Sähköpostiosoite 1. tekijä kirsi.vimpari@gmail.com	
	Oppilaitos Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Sosiaaliala	
OPINNÄYTETYÖN OHJAAJAT	Nimi 1. ohjaaja Timo Marttala 2. Ohjaaja Voitto Kuosmanen	
	Toimipaikka ja osoite Valtakatu 22, 94100 Kemi (postiosoite PL 504, 94101 Kemi)	Puhelin 1. ohjaaja 010 383 5231 2. ohjaaja 010 383 5203
	Sähköpostiosoite 1. ohjaaja timo.marttala@tokem.fi 2. ohjaaja voitto.kuosmanen@tokem.fi	
	Oppiarvo ja ammatti 1. ohjaaja Lehtori 2. ohjaaja Lehtori	
OPINNÄYTETYÖ	Opinnäytetyön (alustava) nimi Starteri-jakson vaikutuksia valmentautujien elämänhallintaan	
	Opinnäytetyön tutkintotaso AMK	
	Ideapaperin/tutkimussuunnitelman hyväksymispäivämäärä oppilaitoksessa Syyskuu 2012 (tarkka päivämäärä ei tiedossa)	
	Lyhyt yhteenveto ideapaperista/tutkimussuunnitelmasta Starteri-valmennuksen tavoitteet sijoittuvat paljolti elämänhallinnan alueelle, ja tämän tutkimuksen tarkoituksena on haastattelututkimuksen keinoin selvittää, onko pajajaksolla ollut vaikutusta Starterilaisten sisäiseen tai ulkoiseen elämänhallintaan. Haastattelussa käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelua. (Liitteenä koko tutkimussuunnitelma.)	
	Aineistonkeruumenetelmä(t) Haastattelu (puolistrukturoitu teemahaastattelu)	
	Käsitelläänkö opinnäytetyössä henkilötietoja? Ei	

	Opinnäytetyön kohdeorganisaatio Kokkotyösaatiö	
	Onko opinnäytetyöhön liittyvästä tutkimusyhteistyöstä neuvoteltu etukäteen kohdeorganisaation kanssa Kyllä Margita Lukkarinen, toimitusjohtaja, 21.1.2013. Anita Hevosmaa, palvelupäällikkö, 6.2.2013.	
	Aineiston keruu aika Alkaa Viikko 11/2013 Päättyy Viikko 22/2013	Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika Syksy 2013
SITOUKSET JA ALLEKIRJOITUKSET HUOM! Sitoumuksen allekirjoittavat kaikki ne henkilöt, jotka tutkimusta tehtäessä käsittelevät salassa pidettäviä tietoja	Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkittavan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi, taikka sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus, enkä luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille. Noudatan opinnäytetyössäni vallitsevaa tietosuojalainsäädäntöä ja tutkimuseettisiä toimintaperiaatteita. Luovutan valmiin opinnäytetyön korvauksetta pdf-tiedostona tutkimusluvan antaneelle organisaatiolle.	
	Paikka ja päivämäärä <i>Kokkola 23.4.2013</i>	Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus 1. tekijä <i>Mari Niemi</i>
	Paikka ja päivämäärä	Muiden salassa pidettäviä tietoja käsittelevien henkilöiden allekirjoitukset
Mahdollinen PUOLTOLAUSUNTO	Puollan tutkimuslupahakemusta. En puolla tutkimuslupahakemusta. Paikka ja päivämäärä _____ Allekirjoitus _____ Nimen selvennys _____ Virka-asema _____	
PÄÄTÖS	Paikka ja päätöspäivämäärä <i>KOKKOLA 25.4.2013</i> Päätäjän allekirjoitus <i>Margita Lukkarinen</i> Nimen selvennys <i>Margita Lukkarinen</i> Virka-asema <i>Toimitusjohtaja</i> Päätös antaa mahdollisuuden tutkimusaineiston keräämiselle ajalla: <i>Syksy 2012 - Syksy 2013</i>	
Tutkimusluvan hakijan/tutkimusluvann myöntäjän LIITTEET	Liite 1. Hankkeistussopimus Liite 2. Tutkimussuunnitelma Liite 3.	

Suostumus haastatteluun

Opinnäytetyön alustava aihe: Starterijakson vaikutuksia valmentautujien elämänhallintaan

O Suostun siihen, että antamiani haastattelutietoja käytetään Kirsi Vimparin opinnäytetyön tutkimuksessa. Haastattelu nauhoitetaan. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti, ja minulle on kerrottu tutkimuksen tarkoitus.

Haastattelutietoja ei käytetä tutkittavan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi, taikka sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. Haastattelussa ilmitulleita henkilötietoja ei luovuteta sivullisille. Opinnäytetyössä noudatetaan valitsevaa tietosuojalainsäädäntöä ja tutkimuseettisiä toimintaperiaatteita.

Kokkolassa 30.4.2013

allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Opinnäytetyön haastattelurunko – Kirsi Vimpari
(Startteri = Startteri-valmennus)

Teema 1 – pohjatietoja

- mies/nainen
- ikä
- koulutustausta
- työhistoria
- perhetausta/-tilanne

Teema 2 – kokemuksia työpajatoiminnasta ja ohjauksesta

- ♣ miten päädyit Startteriin
- ♣ millaista ohjausta olet saanut
- ♣ miten olet ohjauksen kokenut
- ♣ onko ohjauksesta ollut sinulle hyötyä (jos on, miten se on näkynyt/jos ei, mikä on ollut esteenä)
- ♣ millaisesta ohjauksesta omasta mielestäsi hyötyisit (jos saisit muuttaa jotain)
- ♣ haluaisitko muuttaa jotain Startterin toiminnassa (jos kyllä, mitä ja miksi)
- ♣ mitä hyötyä koet itsellesi Startterijaksosta olleen
- ♣ millaiseksi koet Startterin työyhteisön (muut valmentautajat, ohjaajat)

Teema 3 – ulkoiseen elämänhallintaan liittyvät (arjen ja vapaa-ajan sujuminen, työ- ja toimintakyky, sosiaaliset suhteet)

- millaista merkitystä Startterilla on ollut arjen sujumiseen
- miten koet työkykysi tällä hetkellä
- millaista vaikutusta Startterilla on ollut ihmissuhteisiisi
- millainen on suhteesi päihteisiin / onko Startterilla ollut vaikutusta tähän
- millaista vaikutusta Startterilla on ollut vapaa-aikaasi

Teema 4 – sisäiseen elämänhallintaan liittyvät (psykykinen toimintakyky, tyytyväisyys elämään, arjessa jaksaminen)

- miten Startteri on vaikuttanut mielialaasi
- miten Startteri on vaikuttanut jaksamiseesi
- millaista merkitystä Startterilla on ollut itsetuntoosi
- millä tavoin Startteri on vaikuttanut elämäsi kulkuun

Teema 5 – jatkosuunnitelmat

- millaisina näet omat työllistymismahdollisuutesi
- onko Startteri kohentanut tai heikentänyt työllistymismahdollisuuksiasi
- millaisia suunnitelmia tulevaisuutta varten sinulla on
- haluatko sanoa muuta tai lisätä jotain