

Iida Lehtonen, Kaisa Märsylä

Tavoitteiden asettaminen nuoren kanssa

Väline tavoitteiden asettamiseen Vamoksen työntekijöille ja nuorille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

3.11.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Iida Lehtonen ja Kaisa Märsylä Tavoitteiden asettaminen nuoren kanssa - väline tavoitteiden asettamiseen Vamoksen työntekijöille ja nuorille 45 sivua + 6 liitettä Syksy 2015
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapeutti
Ohjaaja(t)	Lehtori Tuula Uutela Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu
<p>Tämä opinnäytetyö toteutui kehittämistyönä, jonka ensisijainen tavoite oli kehittää väline tavoitteiden asettamiseen Vamoksen Herttoniemen toimipisteeseen. Vamos on 16–29-vuotiaille nuorille suunnattu matalan kynnyksen palvelu, joka tarjoaa tukea nuoren sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Palvelun päätavoitteena on auttaa nuorta pääsemään opiskelu- tai työpaikkaan. Vamos-palveluissa oli herännyt tarve edistää tavoitteiden asettamisen tapaa nuoren kanssa ja löytää keino, miten eteneminen tavoitteiden suuntaisesti saataisiin näkyväksi. Tavoitteen suuntaan etenemisen näkyväksi tekeminen otettiin opinnäytetyön toiseksi tavoitteeksi.</p> <p>Työn taustateorioina käytettiin toimintaterapian teoriaa kanadalaisesta toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista, jossa tarkastellaan ihmisen, toiminta ja ympäristö -käsitteiden avulla ihmisen toiminnallista suoriutumista. Malliin pohjautuvaa COPM-haastattelua on myös hyödynnetty välineen kehittämisessä. Lisäksi on käytetty teoriatietoa nuorten normaali kehityksestä ja tavoitteiden asettamisesta, erityisesti SMART-tekniikasta. Opinnäytetyön aineisto on hankittu laadullisin menetelmin haastatteleamalla kahta Vamoksen työntekijää sekä Vamos-nuoria. Haastattelukysymykset muodostettiin tutkimuskysymysten pohjalta ja tulokset analysoitiin teemoittelemalla tutkimuskysymysten avulla.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi kaksivaiheinen väline. Ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan asioita, joihin nuori haluaa muutosta omassa elämässään tällä hetkellä. Näiden asioiden pohjalta muodostetaan SMART-tavoitteita. Toisessa vaiheessa SMART-tavoitteet siirretään tavoitepolulle, joka mahdollistaa tavoitteessa etenemisen seurattavuuden. Välineen kehittämisessä on otettu huomioon välineen sovellettavuus. Välinettä voi käyttää kaikki Vamoksen työntekijät koulutustaustasta riippumatta. Vamoksen työntekijöiden on tarkoitus koekäyttää ja jatkokehittää välinettä.</p> <p>Muutosta voidaan todentaa tavoitteita asettamalla sekä tavoitteissa edistymistä seuraamalla. Tämän muutoksen näkyväksi tekeminen on ajankohtaista, sillä sen avulla voidaan todentaa palveluiden vaikuttavuutta ja tehokkuutta. Tämä kehittämistyö pyrkii vastaamaan tähän haasteeseen. Vaikka tässä opinnäytetyössä kehitetty väline on tarkoitettu Vamos-palveluihin, toivotaan siitä hyötyvän myös muut moniammatilliset työyhteisöt.</p>	
Avainsanat	kehittämistyö, tavoite, väline, nuoret, moniammatillisuus

Authors Title Number of Pages Date	Ilida Lehtonen and Kaisa Märsylä Setting Goals together with Young People – A Tool for Employees and the Young For Setting Goals 45 pages + 6 appendices Autumn 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Tuula Uutela, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>The main purpose of this study, which is a development work, was to develop a tool for setting goals in Vamos services for one of the offices in Helsinki, Finland. Vamos is a low-threshold service for the young aged 16 to 29 in the risk of social exclusion run by Helsinki Deaconess Institute. The service gives support for the young based on their life situation and the main goal of this service is to help the young to find a school or a work place. The service was willing to find a way to improve the way of setting goals with the young and to find a way to be able to show the improvement in the process of working towards the goals, which became the second purpose of this study.</p> <p>As for the theoretical background of this study, Canadian model of occupational performance and engagement was used as a frame of reference. The model examines the occupational performance of humans using the terms human, occupation and environment. The COPM interview which is based on the model, was also utilized when developing the tool. In addition, theory of the normal development of the young and theory about setting goals, especially the SMART technique, were used as a frame of reference. A qualitative method for collecting data was used in this study. Two employees and few young people at Vamos were interviewed. The questions for the interview were formed based on the research questions and the results were analyzed by sorting the questions into themes based on the research questions.</p> <p>The result of the development work was a tool with two parts. The first part is a stage to map the things that the young person wants to change in his or her life at that moment. The next step is to form SMART goals from the things the young wants to change. The second part of the tool is to place these SMART goals into a goal path which enables to follow the development towards achieving the goals. It is possible to adapt the tool according to the user's needs and any employee at Vamos can use the tool regardless of their educational background. The employees at Vamos are intended to test and to develop the tool.</p> <p>As a conclusion setting goals gives an opportunity to verify change. Nowadays it is significant to show this change as it correlates with the effectiveness and efficiency of the service. This development work strives for meeting this challenge. Even though the tool in this study was developed for the Vamos services, we hope that other multidisciplinary teams can utilize it.</p>	
Keywords	development work, goal, tool, the young, multidisciplinary

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön lähtökohdat	3
2.1	Yhteistyökumppani Vamos	3
2.2	Kehittämistehtävän määrittely	6
3	Tietoperusta	6
3.1	Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli	7
3.2	Tavoitteiden asettaminen	11
3.2.1	Kanadalainen terapiaprosessi ja Vamoksen asiakkuusprosessi	12
3.2.2	SMART-tekniikka	15
3.3	Nuoren normaali kehitys	17
4	Kehittämistyön menetelmät	18
4.1	Aineiston hankkiminen	19
4.2	Aineiston analyysi	21
5	Väline	24
5.1	Ensimmäinen vaihe - kartoitus ja koonti	25
5.2	Toinen vaihe - tavoitepolku	29
5.3	Välineen sovellettavuus	31
6	Vamoksen työntekijöiden palaute välineestä	32
7	Pohdinta	35
	Lähteet	43
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumuslomake	
	Liite 2. Nuorten haastattelulomake	
	Liite 3. Kartoituskiekko	
	Liite 4. Koontilomake	
	Liite 5. SMART-ohjeistus	
	Liite 6. Tavoitepolku	

1 Johdanto

Nuorten syrjäytyminen on ollut yleinen huolenaihe yhteiskunnassa jo pitkään. Nuorten työttömyys ja opiskelupaikkojen ulkopuolelle jääminen on lisääntynyt viime aikoina. (Helsingin Diakonissalaitos n.d.a) Tähän tarpeeseen on syntynyt Vamos-palvelut. Ne tarjoavat nuorelle tukea hänen sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Palvelun tavoitteena on vahvistaa nuoren voimavaroja ja tukea häntä kiinnittymään koulutukseen tai työhön (Vamos i.a).

Tämän hetkisen valtion taloustilanteen takia nuorille suunnatuista palveluista on jouduttu leikkaamaan budjettia ja tukia, joten toiminnan perustelevuuden näyttöön perustuvasti on tärkeää (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014). Tässä tavoitteiden asettaminen on tärkeässä asemassa lisäämässä toiminnan tehokkuutta ja sitä, että tuloksia pystytään osoittamaan selkeämmin ja niitä voidaan seurata. Tavoitteiden asettaminen on toimintaterapeutin työssä keskeistä ja se liittyy kaikkien asiakasryhmien kanssa työskentelyyn (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 128, 226).

Helsingin Diakonissalaitoksen nuorten Vamos-palveluiden Herttoniemen toimipiste etsi toimintaterapian alan opinnäytetyöhön tekijöitä internetsivuillaan. Vamoksella oli herännyt tarve menetelmään tai välineeseen liittyen nuorten tavoitteiden asettamiseen ja niiden kirkastamiseen. Mielenkiinto aihetta kohtaan heräsi juuri asiakasryhmän ajankohtaisuuden takia. Asiakasryhmän lisäksi opinnäytetyön aiheesta kiinnostaa tavoitteiden asettamisen tärkeys ja toisaalta sen haastavuus. Tavoitteiden asettaminen kiinnostaa luultavasti kaikkia kuntoutusalalla työskenteleviä ammattilaisia. Toiveena on että valmis opinnäytetyömme voisi antaa vastauksia myös kaikille niille, jotka ovat joskus pohtineet tavoitteiden asettamista. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on välittömästi Vamoksen työntekijät ja välillisesti työ koskettaa Vamos-nuoria.

Työn alkuvaiheessa Vamokselle tehdyn tutustumiskäynnin yhteydessä tehtiin alustavia linjauksia välineen kehittelyyn liittyen. Välineessä tulisi huomioida Vamoksen ideologia matalan kynnyksen palveluna sekä Vamoksen työntekijöiden moniammatillisuus eli väline tulisi olla selkeästi ymmärrettävä, jotta kaikki työntekijät pystyisivät sitä hyödyntämään. Välineen pääasiallinen käyttö tapahtuu yksilökeskusteluissa eli työntekijän ja nuoren kahdenkeskisessä tapaamisessa.

Opinnäytetyön tehtäväksi asetettiin välineen kehittäminen tavoitteiden asettamiseen Vamoksen Herttoniemen toimipisteeseen. Vamos on lisäksi toivonut, että kehitettävässä välineessä näkyisi eteneminen tavoitteiden suuntaisesti, joten tämä otettiin toiseksi työn tehtäväksi. Koska tässä opinnäytetyössä kehitetään väline, on luontevaa toimia tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin mukaisesti. Prosessin seuraaminen auttaa saamaan kokonaiskuvan kehittämistyön vaiheista, toimimaan järjestelmällisesti niiden mukaan ja muistuttaa asioista, jotka tulee jokaisessa vaiheessa toteuttaa, jotta siirtyminen seuraavaan vaiheeseen on helpompaa. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2014: 22–23.) Kehittämistyö koostuu usein selkeistä, prosessinomaisesti etenevistä vaiheista (Ojasalo ym. 2014: 22–23), samankaltaisia vaiheita on näkyvillä myös opinnäytetyön prosessin kohdalla. Prosessimallia käytettiin tässä opinnäytetyössä tämän kirjallisen raportin pohjana.

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi koostuu kehittämiskohteen tunnistamisesta, tiedon hankkimisesta ja arvioimisesta, kehittämistehtävän määrittelemisestä, tietoperustan muodostamisesta, lähestymistavan valinnasta, kehittämistyötä tukevien menetelmien käyttämisestä, kehittämistyön arvioimisesta sekä tulosten jakamisesta (Ojasalo ym. 2014: 22–26). Tämän opinnäytetyön puitteissa kehittämistyön arvioinnissa koe-käyttö ei ole mahdollista, joten arvio välineestä perustuu Vamoksen työntekijöiltä eli toimintaterapeutti Anni Kauppiselta ja sosionomi Eeva Pihalta kerättyihin kommentteihin. Tavoitteiden asettamisen väline tulee siis olemaan prototyyppi, jota Vamoksen työntekijät voivat jatkokehittää omien tarpeidensa mukaisesti.

Muita tavoitteiden asettamiseen liittyviä opinnäytetöitä toimintaterapian alalla ei löytynyt, mutta artikkeleita liittyen tavoitteiden asettamiseen löytyy esimerkiksi millainen on hyvä tavoite ja miten se tulisi asettaa, millaisessa tilanteessa ja kenen kanssa. Tämän opinnäytetyön tietoperustan muodostaa teorian kanadalaisesta toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista, siihen liittyvästä COPM-haastattelusta, tavoitteen asettamisesta, erityisesti SMART-tekniikasta sekä nuoren normaali kehityksestä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Vamoksen Herttoniemen kahden työntekijän eli Anni Kauppisen ja Eeva Pihan haastattelulla sekä viiden nuoren haastattelun avulla. Nuorten haastatteluista kaksi toteutui kirjallisesti. Aineiston analyysi tehtiin tutkimuskysymysten avulla, jonka pohjalta välineen muodostus aloitettiin.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

Tutkimuksellinen kehittämistyö lähtee liikkeelle **kehittämiskohteen tunnistamisella**, siihen liittyvien tekijöiden ymmärtämisellä ja alustavien tavoitteiden laatimisella. Kehittämiskohteen tarkoituksena on saada aikaan muutosta ja se kohdistuu yleensä liiketoiminnan tai työelämän kehittämiseen. (Ojasalo ym. 2014: 23.) Tässä opinnäytetyössä ja kehittämistyössä tavoitteena on vanhan mallin ja prosessin kehittäminen ja uudistaminen yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa.

Toisena vaiheena on **tiedon hankkiminen ja arvioiminen**. Tämä vaihe sisältää kunnollisen taustatyön tekemisen ja ilmiön ymmärtämisen. Kehittämisen kohteeseen liittyvää tietoa on hankittava eri lähteistä, jonka jälkeen kehittämisen tavoitteita voidaan vastamäärittellä. Jos kehittämisen kohteen taustoja ei tunneta, voi vaarana olla väärän kohteen kehittäminen. Tietoperustan voi hankkia työelämän ja organisaatioiden julkaisuista sekä erilaisissa muissa lähteissä julkaistuista tiedoista. Tässä vaiheessa on hyödyllistä havainnoida organisaation ympäristöä ja tehdä avoimia haastatteluja sekä hankkia erilaisia dokumentteja kohteesta. (Ojasalo ym. 2014: 28–29.)

Opinnäytetyöprosessin alussa tietoperustaa luotiin Vamoksen Herttoniemen toimipisteen työntekijöiden eli Anni Kauppisen ja Eeva Pihan strukturoimattomalla haastattelulla. Työntekijät antoivat käytössä olevia alkukeskustelulomakkeita sekä tavoitteen asettamisen lomakkeita opinnäytetyön tekemisen avuksi. Haastattelukäynti toteutettiin Vamoksen Herttoniemen toimipisteessä, joten haastattelukäynnin yhteydessä mahdollistui Vamoksen tilojen havainnointi. Tiedon hankkiminen myös tutkimuskirjallisuudesta on keskeistä (Ojasalo ym. 2014: 31). Vamokseen tutustuttiin lisäksi Vamoksen omien julkaisujen kautta.

2.1 Yhteistyökumppani Vamos

Vamos on Helsingin Diakonissalaitoksen ylläpitämä nuorille suunnattu palvelukokonaisuus. Aina palvelun perustamisesta vuodesta 2008 lähtien, Vamoksen perusajatuksena on ollut tarjota räätälöityä ja joustavaa tukea asiakkaan eli nuoren sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Palvelun tavoitteena on vahvistaa nuoren voimavaroja ja tukea häntä kiinnittymään koulutukseen tai työhön (Vamos i.a). Vamoksen toimintaan kuuluu yksilö- ja

ryhmävalmennusta, urapalveluita sekä vertais- ja harrastusryhmiä sekä etsivän nuorisotyön palveluita. (Alanen – Kainulainen – Saari 2014: 8.) Vamos toimii tällä hetkellä neljällä paikkakunnalla ympäri Suomea (Vamos n.d).

Vamos syntyi nuorten tarpeesta. Ongelmana Suomalaisessa yhteiskunnassa on, että nuoret jäävät eri syistä palvelujärjestelmän ulkopuolelle tai palvelut eivät tuota toivottua lopputulosta. Vamoksessa turvalliseen yhteisöön on yhdistetty eri palvelunmuotoja: yksilötuen ja ryhmätoimintojen lisäksi on saatavilla muiden järjestöjen toimintaa sekä kunnan tuottamia terveys- ja sosiaalipalveluita. (Alanen ym. 2014: 7.) Näin ollen Vamoksen palvelut täydentävät ja tehostavat jo olemassa olevaa palvelujärjestelmää. Yhteistyö eri toimijoiden kesken takaa tehokkaat palvelut. (Alanen – Kotkavuori n.d: 14, 17.)

Vamoksen työote perustuu nuoren kohtaamiselle. Asiakas kohdataan arvostavasti ja välittävästi. Nuori nähdään kokonaisvaltaisesti, joten tarkoituksena ei ole puuttua vain yksittäisiin ongelmiin. Tutustuessa nuoreen, taustalta voi paljastua asioita, joita tukemalla opiskelu tai töiden tekeminen mahdollistuu. (Alanen – Kotkavuori n.d: 8, 14, 25.) Vamoksen palvelun piiriin kuuluvat kaikki alle 29-vuotiaat nuoret, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella ja tarvitsevat yksilöllistä tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palveluita. Vamoksen toiminnassa alaikäraja on 16 vuotta. (Alanen – Kotkavuori n.d: 15–17, 19.)

Vamoksessa ei haluta niputtaa nuoria syrjäytymisvaarassa oleviin vaan nuoria jaotellaan ainoastaan tuen tarpeen mukaisesti kevyttä tukea tarvitseviin ja paljon tukea tarvitseviin nuoriin. Kevyttä tukea tarvitsevilla nuorilla on tarvittavat taidot ja valmiudet opiskeluun tai työhön, mutta tarvitsevat apua esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan löytymiseen. Nuori voi olla koulupudokas ja taustalla voi olla esimerkiksi mielenterveyden ongelmia kuten masennusta ja ahdistusta. (Alanen – Kotkavuori n.d: 20.) Paljon tukea tarvitsevien nuorien joukko on moninainen: monet ovat syrjäytyneet kotiinsa ja kärsivät vuorovaikutuksen puutteesta, toiset ovat päihde- tai huumeriippuvaisia. Paljon tukea tarvitsevilta nuorilta voi puuttua kokonaan hoitokontaktit. (Alanen – Kotkavuori n.d: 20–21.) Vamoksen nuorissa miehet ovat enemmistönä, sukupuolijakauma on noin 60–40 (Häggman 2014:93; Alanen – Kotkavuori n.d: 20).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Vamoksen Herttoniemen toimipiste. Se on ensimmäinen ja tällä hetkellä suurin Vamoksen yksiköistä. Herttoniemessä toimii starttityöpaja ja toimintakeskus, etsivien nuorisotyöntekijöiden sekä uravalmentajien toimistot.

Herttoniemessä on tavattavissa myös Helsingin kaupungin psykiatrinen sairaanhoitaja, lääkäri sekä sosiaalityöntekijä. (Vamos n.d.) Opinnäytetyöprosessissa ovat mukana toimintakeskuksen työntekijä Anni Kauppinen sekä starttityöpajan Eeva Piha.

Nuoret voivat löytää tiensä Vamoksen palveluun viranomaisverkoston ohjaamana tai esimerkiksi vanhempien tai nuoren oman yhteydenoton myötä. He ovat voineet kuulla palvelusta median kautta. Toiminta tapahtuu asiakkaan ehdoilla, heidän omien toiveidensa pohjalta. (Alanen – Kotkavuori n.d: 13, 17). Vamoksen palvelut ovat nuorelle vapaaehtoisia ja maksuttomia (Vamos n.d).

Asiakkuus Vamoksessa alkaa tutustumiskäynnillä, jossa nuori tekee päätöksen toiminnan aloittamisesta. Tutustumiskäynnillä sovitaan raameja nuoren osallistumiselle esimerkiksi kuinka monena päivänä käy toiminnassa. Toimintakeskus on matalamman kynnyksen toimintaa starttipajaan verrattuna. Toimintakeskuksessa toimintaan voi osallistua kahdesta neljään kertaan viikossa, kun taas starttityöpajan toimintaan pyritään osallistumaan neljänä päivänä viikossa. Toiminnan alussa nuorella on niin kutsuttu alkukartoitusjakso, toimintakeskuksessa se kestää kuukauden kun taas starttityöpajassa noin kaksi viikkoa. Toiminnan alkuvaiheessa yksilötapaamisessa työntekijä ja nuori tekevät alkukartoitusta nuoren tilanteesta ja selvitetään mikä voisi mahdollisesti olla nuoren tavoite. Toimintakeskuksessa tavoitteisiin palataan tarkemmin alkukartoitusjakson jälkeen, mutta starttityöpajassa tavoitteet sekä pitkälle että lyhyelle aikavälille kirjataan jo alkukeskustelussa. Tavoitteita tarkennetaan ja käsitellään sekä starttityöpajassa että toimintakeskuksessa kuukausittain yksilötapaamisissa. Starttityöpajassa käsitellään lisäksi tavoitteita koko ryhmän kesken kerran kuukaudessa (Kauppinen – Piha 2015.) Vamoksen asiakkuusprosessissa on löydettävissä yhtäläisyyksiä kanadalaiseen toimintaterapiaprosessin kehukseen, vaikka Vamoksen asiakkuusprosessi ei ole terapiaprosessi. Prosessimallien yhtäläisyyksiin palataan opinnäytetyössä myöhemmin alaluvussa 3.2.1.

Vamokselle on tehty aikaisemmin useita eri opinnäytetöitä sosiaali- ja hoitotyön koulutusohjelmista. Toimintaterapian alalta opinnäytetöitä on tehty kaksi. Tiia Väätäisen ja Nina Kajanderin (2012) työ on *Kohti sosiaalista osallistumista, päivärytmiä ja mielekästä toimintaa – Väline Vamos nuorten toimintakeskuksen työntekijöille*. Opinnäytetyössä on kehitetty konkreettinen väline, jonka avulla työntekijät saavat tietoa nuorten tuen tarpeesta päivärytmissä pysymisessä sekä siitä, mitkä asiat tukevat nuoria osallistumaan toimintakeskuksen toimintaan. Toinen toimintaterapian opinnäytetyö on Nadja Lumitsalon ja Helena Vaajan (2015) *Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen*

ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla Vamoksessa. Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin viiden kerran toimintaterapiaryhmä. Tuloksissa todetaan, että osallistujien itsetuntemus lisääntyi, osallistujat tunnistivat itsessään vahvuuksia ja heikkouksia sekä pääsivät harjoittelemaan sosiaalisia tilanteita jännityksestä huolimatta. Opinnäytetyön tekijät toteavat myös, että tämän kaltainen ryhmätoiminta voisi soveltua syrjäytymisvaarassa oleville nuorille.

2.2 Kehittämistehtävän määrittelyminen

Kehittämistehtävän määrittelyssä rajataan kehittämiskohde ja määritellään tarkasti, mihin kehittämisellä pyritään. Usein kehittämistehtävänä on luoda konkreettinen tuotos, toimintatapa tai kehittämisidea. Kehittämistyön onnistumisen kannalta on keskeistä tarkasti määritellyn kehittämistehtävän lisäksi määritellä mittarit, joiden avulla tuloksia voidaan myöhemmin arvioida. (Ojasalo ym. 2014: 32–33.) Tässä opinnäytetyössä kehittämistyön arviossa määrällisten mittareiden sijasta täytyy käyttää laadullisia mittareita esimerkiksi strukturoimatonta haastattelua.

Kehittämistehtävänä tässä opinnäytetyössä on tehdä Herttoniemen Vamokselle konkreettinen väline tavoitteiden asettamiseen. Tutkimuskysymyksenä on millainen kehitettävän välineen tulee olla tavoitteiden asettamiseen Vamos Herttoniemelle. Toinen tutkimuskysymys on millainen kehitettävän välineen tulee olla, jotta seurattavuuden saisi näkyväksi.

3 Tietoperusta

Kehittämistyön prosessin seuraava vaihe on **tietoperustan muodostaminen**. Se tarkoittaa olemassa olevan teorian tiedon hyödyntämistä eli kirjallisuuskatsauksen, viitekehityksen tai teoriataustan käyttämistä käsiteltävän ilmiön jäsentämisen apuna. Tietoperustan muodostaa siis käsitejärjestelmä, käsitteistä syntyy isompia kokonaisuuksia, teorioita ja malleja. Tietoperustan muodostamisessa tärkeää on määritellä käsitteet ja käsitteiden väliset suhteet. (Ojasalo ym. 2014: 34–35.) Tässä opinnäytetyössä teoriaperusta muodostuu pitkälle kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin. Sitä täydentää teorian tietoa tavoitteen asettamisesta ja nuoren normaali kehityksestä.

Tutkimuksellisessa kehittämistyön prosessissa kuuluu **valita lähestymistapa**. Lähestymistapa ei ole menetelmä tai tekniikka vaan se liittyy kokonaisvaltaisesti kehittämistyön tavoitteeseen. Lähestymistavat voidaan jakaa viiteen erilaiseen tapaan: tapaustutkimukseen, toimintatutkimukseen, konstruktiviseen tutkimukseen, palvelumuotoiluun ja innovaatioiden tuottamiseen. Kehittämishankkeessa voi kuitenkin olla piirteitä useasta eri lähestymistavasta, sillä eri tavat toimivat usein päällekkäin. (Ojasalo ym. 2014: 36.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tavoitteiden asettamiseen väline, kehitettävänä asiana on siis konkreettinen tuote. Konkreettinen tuote, eli konstruktiio luodaan konstruktivisessa tutkimuksessa. Keskeistä konstruktivisessa tutkimuksessa on käytännön ja teorian vuoropuhelu sekä kehitetyn ratkaisun käytännön toimivuuden ja hyödyllisyyden arviointi. (Ojasalo ym. 2014: 37–38.) Käytäntö ja teoria vuorottelevat työssä erityisesti välineen luomisessa. Välineen luominen vaatii myös luovuutta ja näin ollen innovatiivisuutta. Käytännön toimivuuden ja hyödyllisyyden arvio jää työssä vähäiseksi, sillä välineen koekäyttö on rajattu pois opinnäytetyön aikapuitteista johtuen. Toimivuus ja hyödyllisyys pyritään selvittämään työntekijöiden haastattelulla.

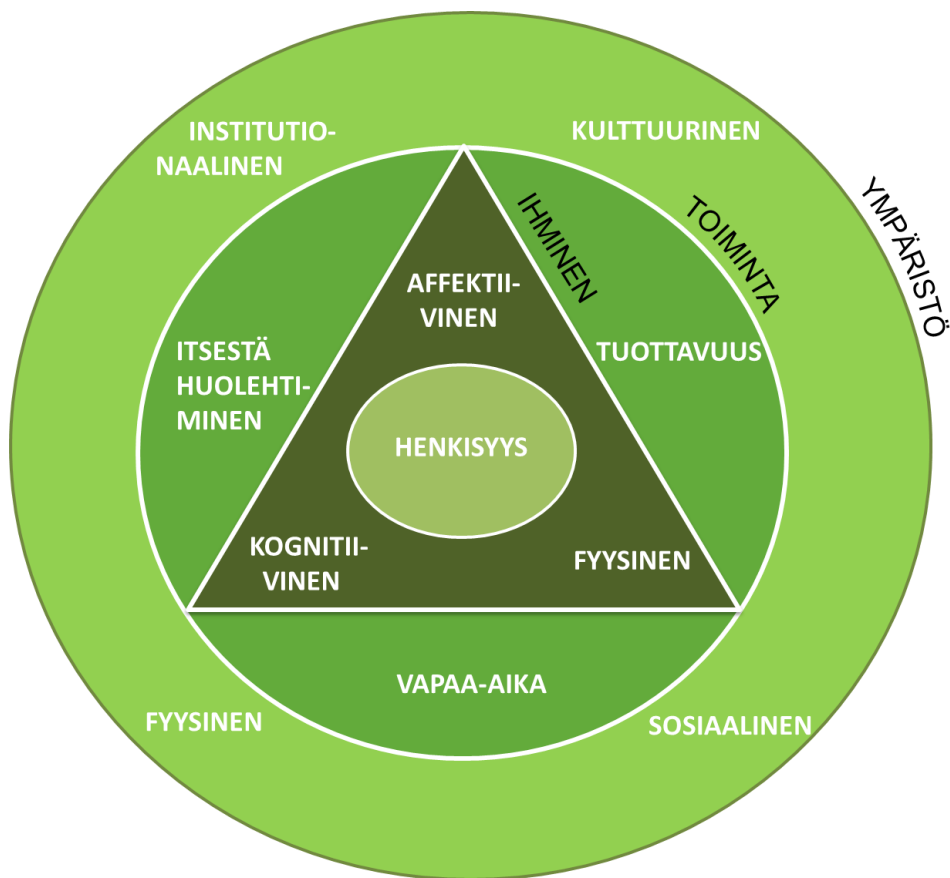
3.1 Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli valikoitui opinnäytetyön teoreettiseksi taustaksi ja kehitettävän välineen pohjaksi, sillä sen todettiin soveltuvan Vamos-palveluihin sen selkeyden, konkreettisuuden ja visuaalisuuden ansiosta. Tällöin Vamoksen työntekijöiden on helppo omaksua se koulutustaustasta riippumatta. Lisäksi malli soveltuu Vamoksen toimintaan, sillä mallissa asiakas on keskiössä ja siinä huomioidaan asiakkaan yksilötekijät, hänen toimintansa sekä hänen ympäristönsä. Kyseisen mallin avulla tavoitteiden asettamisen välinettä voisi rakentaa sen visuaalisuuden ja käsitteiden selkeyden ja ansiosta.

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli kuvastaa yhteyttä ihmisen, toiminnan ja ympäristön välillä. Näiden tuloksena syntyy *toiminnallinen suoriutuminen*. Toiminnallinen suoriutuminen viittaa ihmisen kykyyn valita ja suorittaa merkityksellistä toimintaa. Muutos missä tahansa ihminen, toiminta ja ympäristö osa-alueessa vaikuttavat toiminnalliseen suoriutumiseen. Ihminen, toiminta ja ympäristö ovat erottamattomia toisistaan ja ne ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa (Law – Polatajko – Baptiste – Townsend 1999: 44–46.) Toisin sanoen, jos ihminen muuttaa toiseen kaupunkiin eli fyysinen

ympäristö muuttuu, on sillä vaikutusta ihmisen toimintaan ja vapaa-aikaan. Tai jos ihminen on masentunut, joka on affektiivisuutta, voi sillä olla vaikutusta muun muassa toiminnan tuottavuuteen. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli pohjautuu asiakaslähtöiseen ajatteluun ja siinä otetaan huomioon asiakkaiden erilaisuus ja erilaiset toimintaympäristöt (Hautala ym. 2011: 207–209). Mallin vahvuus onkin sen asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisessä terapiasuhteessa asiakkaalla on aktiivinen rooli ja työntekijä on asiakkaan tukena ammattitaitonsa avulla esimerkiksi juuri tavoitteita asetettaessa.

Toimintaterapiassa on käytössä arviointimenetelmiä, jotka pohjautuvat kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin teoriaan. Yksi tällainen arviointimenetelmä on COPM-haastattelu, jossa kartoitetaan asiakkaan itsensä havaitsemia muutoksia omassa toiminnallisuudessaan itsearviointin tavoin. (Law – Baptiste – Carswell – McColl – Polatajko – Pollock 2011: 9.) COPM-haastattelussa jokainen kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin toiminnan osa-alue on kirjoitettu auki konkreettisin esimerkein. Näitä esimerkkejä tullaan hyödyntämään myös kehitettävässä välineessä.



Kuvio 1. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (mukaillen Polatajko ym. 2007a: 23)

Ihminen (Person)

Kanadalaisessa mallissa ihmistä tarkastellaan holistisesta näkökulmasta. Ihminen on dynaamisesti vuorovaikutuksessa toiminnan ja ympäristön kanssa. Osa-alueena ihminen jakautuu affektiviseen, kognitiiviseen ja fyysiseen suoriutumiseen eli ihminen tuntee, ajattelee ja tekee. *Affektiivisuuteen (Affective)* lukeutuu sosiaaliset ja emotionaaliset toiminnot. *Kognitiivisuudella (Cognitive)* tarkoitetaan kaikkia psyykkisiä toimintoja ja se sisältää lisäksi asioita, kuten havaitseminen, keskittyminen, muisti ja ymmärtäminen. *Fyysisyys (Physical)* käsite pitää sisällään sensoriset, motoriset ja sensomotoriset toiminnot. (Law ym.1999: 41–44.)

Ihmisyteen kuuluu lisäksi käsite *henkisyys (spirituality)*. Sillä tarkoitetaan ihmisenä olemisen ydintä. Henkisyiden perusajatus on, että se pitää sisällään ihmisen synnynnäisen olemuksen, motivaation, halun sekä valintojen ilmaisemisen. Henkisyys ilmenee kaikissa ihmisen tekemissä valinnoissa ja toiminnassa tavalla tai toisella. Henkisyys tekee jokaisesta ihmisestä ainutlaatuisen yksilön. Tunnistamalla ihmisessä henkisyiden, syntyy siitä kunnioitus hänen arvoja, uskomuksia ja tavoitteita kohtaan. (Law ym. 1999: 41–44.)

Toiminta (Occupation)

Jokainen ihminen sitoutuu toimintaan ja se on ihmisen perustarve. Toiminta voi olla lähes mitä vain, sillä eri ihmiset sitoutuvat erilaiseen toimintaan. Tekeminen on keskeistä ihmisen elämässä, se luo elämälle merkityksen. (Polatajko ym. 2007b: 40.) Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa toiminta luokitellaan kolmeen eri osa-alueeseen itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan (Law ym.1999: 32–37).

Itsestä huolehtiminen (Self-care) on niitä toimintoja, joita ihminen tekee huolehtiakseen itsestään. *Tuottavuus (Productivity)* puolestaan on niitä toimintoja, joita tehdään talouden hallintaan, kodista ja perheestä huolehtimiseen sekä henkilökohtaiseen kehittymiseen esimerkiksi työn ja kotitöiden tekeminen, vapaaehtoistyö, koulun käyminen sekä leikki. *Vapaa-aika (Leisure)* sisältää toimintoja, joita ihminen tekee silloin, kun hänen ei tarvitse täyttää tuottavuuden velvollisuuksia. Tällaisia nautintoa tuottavia toimintoja ovat muun muassa sosiaalisten suhteiden hoitaminen sekä harrastukset. (Law ym. 1999: 37; Law ym. 2011: 11.)

Ympäristö (Environment)

Ympäristöllä tarkoitetaan kontekstia, jossa toiminnallinen suoriutuminen tapahtuu. Kanadalaisen mallin mukaan ympäristö koostuu fyysisistä, sosiaalisista, kulttuurisista ja institutionaalisista elementeistä. (Law ym. 1999: 44–45.)

Ihmisen *fyysisellä ympäristöllä (Physical environment)* on merkittävä vaikutus henkilön kykyyn sitoutua toimintaan. Fyysinen ympäristö voi joko sallia tai rajoittaa keinoja saavuttaa toiminnallisia tavoitteita, toiminnallista sitoutumista ja toiminnallisia valintoja. Fyysinen ympäristö kattaa luonnolliset ja rakennetut tekijät ympäristössä. Luonnollinen ympäristö käsittää elolliset ja elottomat asiat, jotka esiintyvät luonnollisesti maailmassa. Luonnollinen ympäristö voi vaikuttaa siihen, mitä toimintoja ihmiset tekevät, milloin ihmiset tekevät tiettyjä toimintoja, miten ihmiset tekevät toimintoja ja ketkä ja kuinka moni ihminen toimintoihin sitoutuu. Luonnollinen ympäristö voikin vaikuttaa yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen toimintaan. Toisaalta myös ihmisen tekemät toiminnat vaikuttavat luonnolliseen ympäristöön. Myös rakennetuilla tekijöillä on merkitystä ihmisen toimintaan ja siihen osallistumisessa. Se voi joko estää tai mahdollistaa osallistumista. Esimerkiksi rauhallinen työskentelytila mahdollistaa paremman keskittymisen, kun taas liian pieni tila voi ahdistaa ja estää osallistumisen. (Polatajko ym. 2007b: 48–49.)

Sosiaalinen ympäristö (Social environment) on dynaaminen ja monikerroksinen. Siinä on nähtävillä mikro, meso ja makro elementtejä. Mikrotaso käsittää vuorovaikutukseen liittyvät seikat, jota tapahtuu päivittäin. Mesotasosta puhuttaessa tarkoitetaan eri sosiaalisia ryhmiä ja sosiaaliseen ympäristöön makrotasolla vaikuttaa yhteiskunnan erilaiset sosiaaliset rakenteet. Näiden avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään kuinka toiminta muokkautuu sosiaalisen ympäristön mukaan ja kuinka toiminta myös muokkaa sosiaalista ympäristöä. (Hautala ym. 2011: 214–215; Polatajko ym. 2007b: 50–51.)

Kulttuurinen ympäristö (Cultural environment) voidaan nähdä individuaalisena tai kollektiivisena. Siihen kuuluu sekä abstrakteja että konkreettisia asioita. Kulttuurinen ympäristö koostuu tavoista ja tottumuksista, joita ihminen yhteiskunnan jäsenenä toteuttaa. Näiden taustalla vaikuttaa muun muassa moraali, laki, uskomukset, tiede ja taide. (Hautala ym. 2011: 214–215; Polatajko ym. 2007b: 51–52.)

Institutionaalinen ympäristö (Institutional environment) koostuu makrotasoon kuuluvista tekijöistä, ekonomisista, laillisista ja poliittisista elementeistä. Nämä elementit organisoi-
vat yhteiskuntaa. Niiden on todettu vaikuttavan merkittävästi ihmisten jokapäiväiseen
elämään ja toimintaan. Institutionaalisen ympäristön voidaan nähdä sallivan tai rajoitta-
van ihmisen toimintaa tai kokemusta kansalaisena olemisesta ja yhteisön osallisuudesta.
(Hautala ym. 2011: 216; Polatajko ym. 2007b: 52–53.)

3.2 Tavoitteiden asettaminen

Tavoite voidaan ymmärtää ideaksi, jonka saavuttamiseksi on suunnitelma. Tavoite on
eri asia kuin toive. Tavoite on konkreettinen ja se sisältää sen toteuttamisen keinon, kun
taas toive on abstraktimpi ja joskus saavuttamattomissa oleva. (Werle Lee 2010:
744–745.) Tavoite voi olla mikä vaan, mutta tärkeintä siinä on, että se on tavoitteen aset-
tajalle itselleen merkityksellinen. Vamoksella asetetun tavoitteen tulee myös liittyä pal-
velun kontekstiin, jotta työntekijät voivat tukea tavoitteen toteutumista. (Autti-Rämö –
Louhenperä – Sukula – Vainiemi n.d.) Tavoitteiden asettaminen elämässä on hyödyllistä,
sillä se lievittää muun muassa stressiä. (Werle Lee 2010: 744–745.)

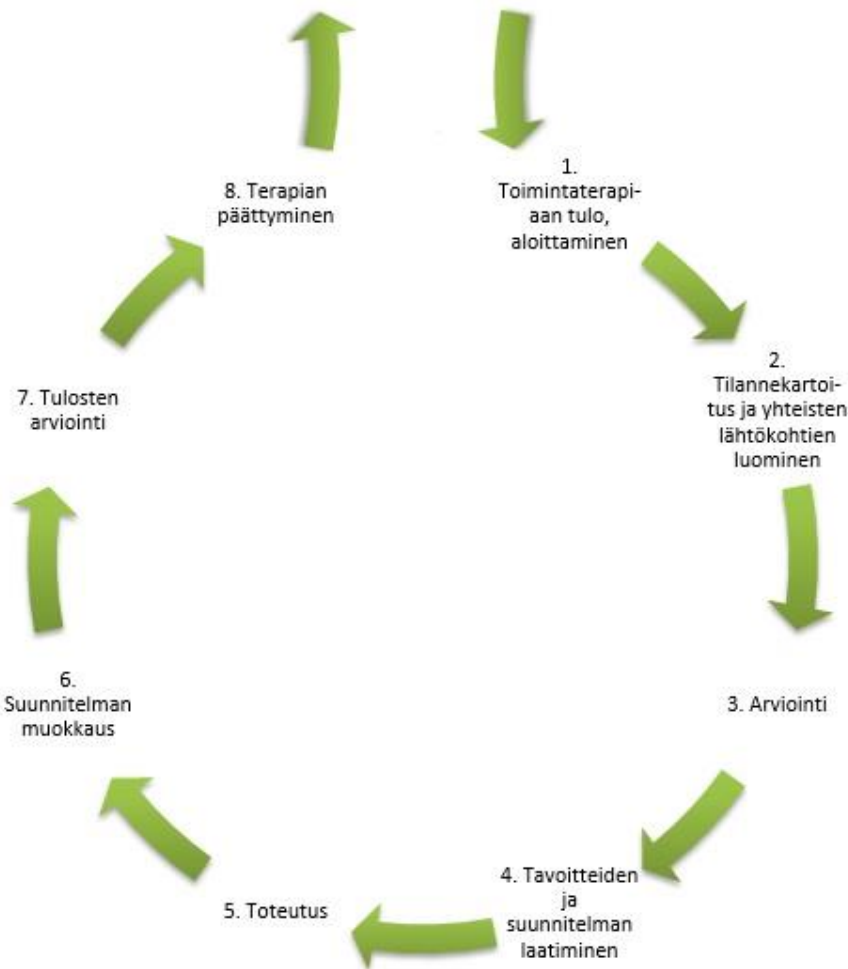
Vielä on melko vähän tutkimusta parhaasta tavasta asettaa kuntoutuksen tavoitteita. Tu-
lisiko asiakas (ja mahdollisesti perhe) ottaa mukaan tavoitteiden asettamiseen vai ottaa
ainoastaan huomioon asiakkaan toiveet, mieltymyksen kohteet sekä toimintakyky ja nii-
den pohjalta asettaa asiakkaalle tavoitteet moniammatillisessa tiimissä? Kuinka monta
tavoitetta olisi hyvä asettaa? Millä aikavälillä tavoitteet tulisi saavuttaa? Tavoitteiden tulisi
olla asiakkaalle merkityksellisiä ja haasteellisia, mutta myös realistisia ja saavutettavissa
olevia ja tarkkoja, jotta niiden avulla voidaan mitata kuntoutuksen tehokkuutta. Yleisesti
on todettu tavoitteiden asettamisen SMART-tekniikan avulla hyväksi. (Bovend'Eerd –
Botell – Wade 2009: 352–353.) Toimintaterapiassa tavoitteet asetetaan asiakaslähti-
sesti asiakkaan kanssa. Tavoitteissa on tärkeää huomioida, että ne olisivat sidoksissa
toimintaan, johon asiakas haluaa osallistua. (Stanton – Thompson-Franson – Kramer
1999: 73.)

Tavoitteiden asettaminen on tehokas keino saavuttaa muutoksia käytöksessä. Tulee kui-
tenkin ottaa huomioon, että käytöksen ja tapojen muuttaminen on yleensä pitkä prosessi.

Tämän takia tavoitteita onkin vaikeaa asettaa hyvin lyhyelle alle 4 viikkoa kestäväälle terapiajakson. (Bovend'Eerd ym. 2009: 352–353.) Vamos-palvelut eivät ole terapiaa, mutta tavoitteiden asettaminen kuuluu olennaisesti heidän prosessiinsa.

3.2.1 Kanadalainen terapiaprosessi ja Vamoksen asiakkuusprosessi

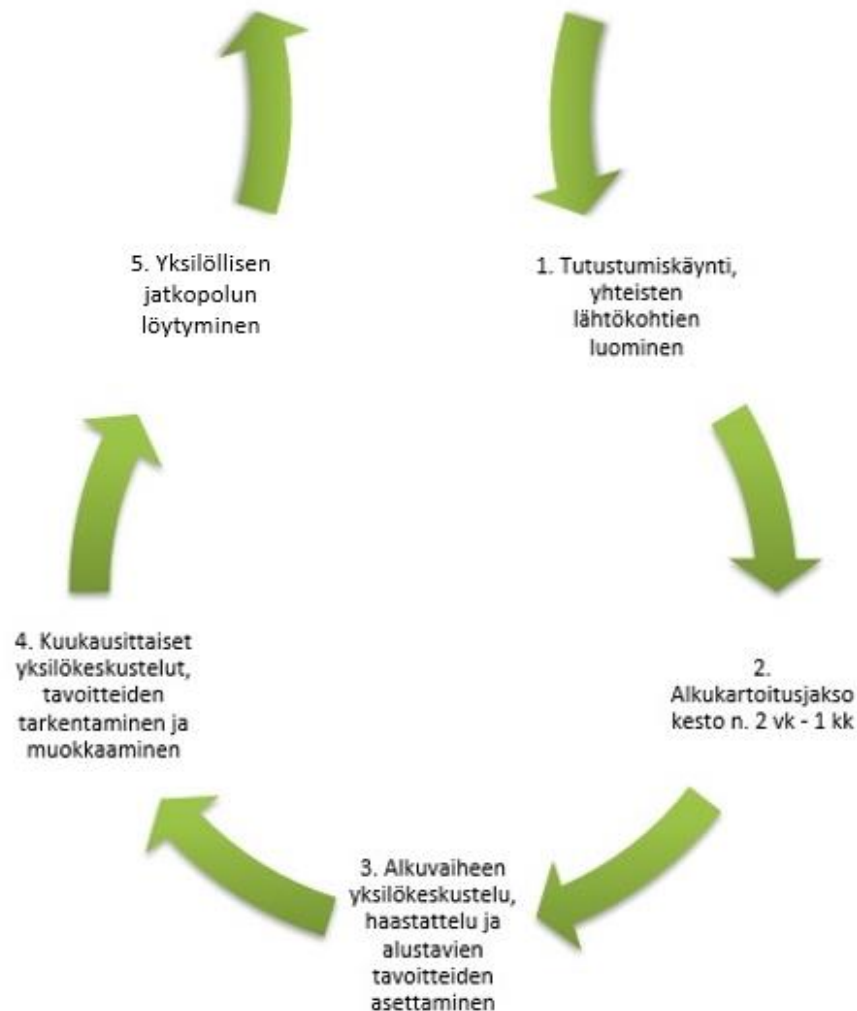
Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin tukena toimintaterapeutit voivat käyttää kanadalaisen toimintaterapiaprosessin kehystä (Canadian Practice Process Framework, CPPF) jäsentämään näyttöön perustuvaa ja asiakaslähtöistä toiminnan mahdollistamisen prosessia. Tämä toimintaterapiaprosessi koostuu kahdeksasta vaiheesta. Vaikka kehys on työväline terapeutille, myös asiakas on siinä keskiössä. Asiakas ja terapeutti tekevät yhdessä päätöksiä koko prosessin ajan ja asiakkaan halutaan osallistuvan aktiivisesti prosessiin, koska asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Prosessin aikana sekä terapeuttiin että asiakkaaseen vaikuttaa myös ympäristöstä tulevat tekijät, molempien yksilölliset tekijät, yhteiskunnalliset tekijät ja toimintaterapeutin käyttämä teoreettinen tausta. Nämä ovat kehyksen kontekstuaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat prosessin taustalla. Koko prosessin tarkoituksena on sitoutumisen edistäminen toimintaan ja toiminnallisuuteen asiakkaan elämässä. (Craik – Davis – Polatajko 2007a: 233–235; Hautala ym. 2011: 222–227.) Kanadalaisen toimintaterapiaprosessin kehysten kahdeksan vaihetta on esitetty Kuviossa 2. Siinä ei ole kuvattu taustalla vaikuttavia kontekstuaalisia tekijöitä.



Kuvio 2. Kanadalainen toimintaterapiaprosessin kehys (Canadian Practice Process Framework, CPPF) (mukaillen Craik ym. 2007a: 233)

Vaikka kanadalainen toimintaterapiaprosessi kuvastaa toiminnan mahdollistamisen prosessia toimintaterapiassa, voi sen taustalla kulkevaa ajatusta rinnastaa Vamoksen toimintaan. Vamoksessakin tavoitteena on muutos nuoren toiminnallisessa suoriutumisessa, sekä nuoren sitouttaminen tavoitteeseen ja siihen johtavaan prosessiin. Vamoksessa prosessi tavoitteiden asettamisesta kulkee melko samalla tavalla kuin yllä esitetyssä toimintaterapiaprosessin kehyksessä, mutta suurin poikkeus on arviointi-osuudessa, sillä sitä ei varsinaisesti esiinny Vamoksen prosessissa. (Kauppinen – Piha 2015). Kanadalaisessa toimintaterapiaprosessissa on olennaista tehdä arviointi, ennen tavoitteiden asettamista (Craik – Davis – Polatajko 2007b: 256–260; Hautala ym. 2011: 222–227). Terapeutin tekemän arvioinnin pohjalta on tarkoitus asettaa terapialle tavoitteet yhdessä asiakkaan kanssa (Toimintaterapeuttiliitto ry 2011). Vaikka Vamoksessa ei

suoriteta niin sanottua virallista arviointia, tekevät työntekijät arvion nuoren voimavaroista ja toimintakyvystä tutustumiskäynnillä, alkukartoitusjakson aikana sekä ensimmäisellä yksilötapaamisella haastattelun avulla (Kauppinen – Piha 2015). Vamoksen asiakkuusprosessi on esitelty Kuviossa 3.



Kuvio 3. Vamoksen asiakkuusprosessi (Kauppinen – Piha 2015)

Tässä luvussa on esitelty kanadalainen toimintaterapiaprosessi sekä Vamoksen asiakkuusprosessi. Kokonaisprosessin tunteminen auttaa ymmärtämään prosessin vaiheita. Näissä kahdessa prosessissa on yhtäläisyyksiä tavoitteiden asettamisen vaiheessa. Tämä opinnäytetyö keskittyy vain tavoitteiden asettamisen vaiheeseen, koska tarkoituksena on kehittää ainoastaan tätä vaihetta Vamoksen prosessissa. Myös tavoitteiden asettamisen vaihe on eräänlainen prosessi. Siihen tulisi kuulua alkukartoitus, mielenkiinnonkohteiden selvitys, perheen tai muiden läheisten, toiveiden ja työelämän vaatimusten

huomioon ottaminen. Lisäksi prosessiin tulisi kuulua tavoitteen saavutettavuuden arvioiminen eli mitä vaaditaan ja tarvitaan, jotta tavoite voitaisiin saavuttaa. Tavoitteiden asettamisessa voidaan käyttää apuna SMART-tekniikkaa. Se on kuitenkin vain pieni osa koko tavoitteiden asettamisen prosessia. (Bovend'Eerd ym. 2009: 352–353.)

3.2.2 SMART-tekniikka

SMART-tekniikka tarjoaa työväliseen ja lähestymistavan tavoitteiden muodostamiseen (Hautala ym. 2011: 133) ja se kuvaa selkeästi vaaditut tekijät konkreettisen tavoitteen muotoilemiseen (Bowman – Mogensen 2010: 101). SMART nimitys tulee sanojen *specific, measurable, achievable, relevant* sekä *time-bounded* ensimmäisistä kirjaimista. Nämä sanat kuvaavat, millainen tavoitteen tulisi olla. (Bovend'Eerd ym. 2009: 353; Autti-Rämö ym. n.d.) Suomennettuna tavoite olisi siis yksityiskohtainen, mitattava, saavutettavissa oleva, realistinen/merkityksellinen sekä aikaan sidottu (Autti-Rämö ym. n.d.; Hautala ym. 2011: 133).

Kun tavoite asetetaan SMART-tekniikalla, tavoitteesta tulee *yksityiskohtainen*. On todettu, että mitä tarkemmin aseteltu ja yksityiskohtaisempi tavoite on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä tavoite myös toteutuu. Tavoitteen tulee siis olla spesifi, yksiselitteinen ja huolellisesti muotoiltu. Tavoitetta asetettaessa tulee tietää tarkasti, mitä halutaan saavuttaa, sillä huonosti muotoiltu tavoite on vaikeasti saavutettavissa. (Werle Lee 2010: 744–745.) Lisäksi yksityiskohtaisesti muotoillulla tavoitteella vältytään vääriltä tulkinnoilta tavoitetta kohtaan (Bowman – Mogensen 2010: 101). Jotta tavoite on yksityiskohtainen, tulee sen sisältää kolme tekijää. Ensinnäkin sen tulee sisältää verbi, joka kuvaa sitä toimintaa, mitä tavoitellaan ja mitä pystytään myös havainnoimaan esimerkiksi soittaa (puhelimella), varaa (ajan), ottaa (puheenvuoron). Toiseksi tavoite tulisi olla muotoiltu siten, että siinä mainitaan puitteet, joita vaaditaan tavoitteen toteuttamiseksi. Esimerkiksi jos tavoitteeseen pääsyyn vaaditaan erityisiä välineitä, avustusta tai verbaalista tukea, tulee myös ne kirjata tavoitteeseen näkyville. Kolmanneksi sen tulee ilmoittaa konteksti, jossa tavoitetta toteutetaan. Tällä tarkoitetaan ympäristöä, jossa tavoite toteutetaan. Se voi olla esimerkiksi kotona, koulussa tai Vamoksessa. (Bowman – Mogensen 2010: 101.)

Tavoitetta asetettaessa tulee pohtia sen saavutettavuutta. Ei ole tarkoituksenmukaista asettaa tavoitetta, jos tiedetään jo etukäteen, etteivät ne ole *saavutettavissa olevia*. Li-

säksi on tärkeää pohtia, onko tavoite ylipäättään *realistinen* sillä hetkellä eli onko henkilöllä voimavaroja ja halua kyseisen tavoitteen eteen työskentelemiseen ja onko tavoite relevantti kokonaistilannetta ja päämäärää ajatellen. Joskus tavoite voi olla hyvä ja saavutettavissa oleva, mutta ei realistinen sen hetkiseen tilanteeseen. Silloin tavoitteen toteuttamista on syytä siirtää ja keskittyä asioihin, jotka ovat oleellisia siinä hetkessä. (Werle Lee 2010: 744–745.)

Tavoite tulisi *sitoa aikaan* eli asettaa jokin takaraja tavoitteelle, milloin haluttu tulos tulisi olla saavutettu (Bowman – Mogensen 2010: 104; Werle Lee 2010: 744–745). Tämä auttaa tavoitteen suuntaan toimimisessa ja edistää myös tavoitteen mitattavuutta. Jos tavoitteelle asetettu aikajakso on hyvin pitkä, olisi olennaista asettaa pienempiä välitavoitteita tai muuten tehdä jonkinlaisia merkintöjä tavoitetta toteutettaessa, jotta tavoitetta pystytään mittaamaan sen toteutuksen aikana ja tiedetään, että tavoitteen toteuttamisen suunta on oikea. (Werle Lee 2010: 744–745.) Tämä auttaa myös motivaation ylläpitämistä (Bowman – Mogensen 2010: 104; Werle Lee 2010: 744–745). Aikasidonnaisuudella voidaan määrittää tavoitteen saavutettavuutta. Jos ennalta tiedetään että tietty tavoite on mahdotonta saavuttaa tietyssä ajassa, on tavoitteen toteuttamiseen asetettava enemmän aikaa niin, että se on realistista saavuttaa tässä ajassa. (Werle Lee 2010: 744–745.)

Jotta tavoite on motivoiva ja mielenkiinto sitä kohti pyrkimiseen pysyy yllä, tulee sen olla myös *mitattavissa oleva*. Tällöin tavoitteessa etenemistä voidaan seurata helposti ja tiedetään milloin tavoite on saavutettu. (Werle Lee 2010: 744–745.) Tällöin saadaan myös selville, onko käytetyillä strategioilla ollut vaikutusta tavoitteen toteutumisen kannalta. Jotta tavoite on mitattavissa oleva, tulee sen sisältää kaksi tekijää. Ensiksi kuvaus siitä, miten tavoitteessa esitetty suoritus tullaan mittaamaan ja toiseksi tavoitteen tulisi tarkentaa kriteerit, jotta voidaan katsoa tavoitteen toteutuneen. Tällaisia kriteereitä ovat muun muassa missä ajassa, miten paljon, kuinka tarkkaan tai kuinka kauan tavoitteessa esitettyä toimintaa tehdään. (Bowman – Mogensen 2010: 102, 104.) Kun tavoite on mitattavissa oleva, voidaan tuoda näkyväksi tavoitteessa eteneminen ja sillä voidaan perustella toiminnan vaikuttavuutta. SMART-tekniikkaa käytettäessä tavoitetta on lähestyttävä monesta eri suunnasta, jotta tavoitteen saa muotoiltua yksityiskohtaiseksi, saavutettavissa olevaksi, realistiseksi, mitattavaksi ja aikaan sidotuksi. SMART-tekniikan käyttö on todettu aikaa vieväksi, mutta sen hyödyt tulevat esiin pidemmän päälle. Kun fokus pysyy tavoitteessa, säästyy aikaa ja SMART-tekniikkaa käytettäessä tavoitteesta tulee selkeä, jolloin siihen on helppo keskittyä. (Werle Lee 2010: 744–745.)

SMART-tavoitteiden asettaminen, ei ole ammattiryhmään sidonnaista, vaan sitä voidaan käyttää myös muualla kuin vain sosiaali- ja terveysalalla. Esimerkiksi tiedonhaussa löydettiin SMART-tavoitteiden käyttämistä kaupunkisuunnittelussa, opiskelussa sekä markkinoinnissa. Tämä tukee ajatusta siitä, että SMART-tekniikkaa voisi käyttää hyödyksi myös Vamoksen toiminnassa. Liitteessä 5 SMART-tekniikka on kirjoitettu lyhyesti ja informatiivisesti ohjeen muotoon, joten sitä on helppo käyttää apuna tavoitteiden asettamisessa muistilistan tavoin.

3.3 Nuoren normaali kehitys

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jonka aikana nuori kehittyy eri tasoilla tapahtuvien monimutkaisten tapahtumien seurauksena aikuiseksi. Nuoruus voidaan jakaa esimerkiksi varhaisnuoruuteen (11–14 ikävuotta), keskinuoruuteen (15–18) ja myöhäisnuoruuteen/varhaisaikuisuuteen (19–25). Nuoren kehitykseen vaikuttavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka ovat myös keskenään vuorovaikutuksessa. (Nurmi 2008: 256–257.) Näin ollen kehitys voidaan nähdä jokaisella yksilöllisenä. Ajanjaksona nuoruus on pidentynyt, sen katsotaan loppuvan, kun nuori omaksuu aikuisen roolit: siirtyy työelämään sekä hankkii ja kasvattaa lapsia (Nurmi – Ahonen – Lyytinen – Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2014: 143). Vamos-palveluiden piirissä asiakkaana voi olla 16–29 vuotiaat nuoret (Alanen ym. 2014: 4), joten tarkastelussa on keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden/varhaisaikuisuuden vaiheita.

Nuoren ollessa 16–29-vuotias, hänen tärkeimpiä kehityksen eteenpäin viejiä ja reunaeh-toja ovat puberteetti, koulusiirtymät, muutokset perhe- ja ikätoverisuhteissa sekä muuttuvat kehitystehtävät. Näiden lisäksi jo ennen 16 vuoden ikää ovat alkaneet ajattelutai-tojen kehittyminen sekä fyysinen kasvu. (Nurmi ym. 2014: 146–147, 150). Nämä nuoren kohtaamat haasteet ja mahdollisuudet ohjaavat nuoren toimintaa, valintoja ja päätöksiä, mutta nuori vaikuttaa myös itse tekemiinsä valintoihin asettamalla itselleen tavoitteita, jotka näkyvät muun muassa hakeutumalla tiettyyn koulutuspaikkaan, ammattiin, kaveri- ja harrastuspiireihin. (Nurmi ym. 2014: 150.)

Ajattelun kehittyminen abstraktimmaksi ja yleistävämmäksi auttaa nuorta luomaan kuvan itsestään aktiivisena toimijana (Nurmi ym. 2014: 146–147, 150). Myös suunnittelu- ja pää-

töksentekotaidot lisääntyvät (Nurmi ym. 2014: 147), joten Vamoksen piirissä olevilla nuorilla voidaan katsoa olevan valmiuksia määritellä omalle toiminnalleen realistisia tavoitteita.

Tärkeimpiä kehitystehtäviä nuoruudessa ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. Myöhäisnuoruuden/varhaisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat elinkumppanin valinta, perheen perustaminen sekä työelämään siirtyminen. (Nurmi ym. 2014: 149.) Nuorten elämäntavoitteet liittyvät edellä mainittuihin kehitystehtävien aihepiireihin. Eniten korostuvat koulutukseen liittyvät tavoitteet, mutta lähes yhtä tärkeäksi koetaan työ, terveys, harrastukset, ystävät ja perhe. Myöhäisnuoruudessa korostuvat seurusteluun, itsen kehittämiseen ja työhön liittyvät tavoitteet. (Nurmi ym. 2014: 153.) Vamoksen toiminta tukee laajasti nuorten kehitystehtäviä. Myös Vamoksen tavoite nuoren koulutukseen tai työelämään pääsystä on tasapainossa nuoren elämäntavoitteisiin nähden.

4 Kehittämistyön menetelmät

Tämä opinnäytetyö noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita ja pyrkii siis ymmärtämään ilmiötä. Jotta kehittämistyötä voi ylipäättänsä tehdä täytyy saada tutkittavasta ilmiöstä syvälinen näkemys. (Kananen 2015: 70.) Tietoperustan muodostamisen ja lähestymistavan valinnan jälkeen vuorossa on **kehittämistyötä tukevien menetelmien käyttäminen**. Kun kehittämistyötä tehdään, käytetään hyväksi monenlaisia menetelmiä. Keskeistä onkin, että menetelmät ovat moninaisia: näin saadaan erilaista tietoa, monenlaisia näkökulmia sekä ideoita. Jotta päätöksentekoon saisi varmuutta, on suositeltavaa käyttää erilaisia menetelmiä myös rinnakkain. Näin menetelmät täydentävät toisiaan. (Ojasalo ym. 2014: 40.) Aineiston keruun menetelminä opinnäytetyössä ovat haastattelu, kysely ja ryhmähaastattelu, joilla koettiin saavan tarpeellinen ymmärrys ilmiöstä.

Kehittämistyössä tehdään tiivistä yhteistyötä yhteistyökumppanin kanssa. Erityisesti asiantuntijatyön kehittämisessä käytetään usein yhteisöllisiä menetelmiä, kuten aivoriihi-työskentelyä. (Ojasalo ym. 2014: 40.) Ryhmähaastattelussa hyödynsimme tällaista yhteisöllistä ideointimenetelmää. Havainnointia tapahtui vierailu- ja haastattelukäynneillä Vamoksen Herttoniemen tiloissa, mutta havainnoinnin avulla saatua tietoa käytettiin lähinnä lähtökohtien luomisessa. Havainnointitietoa ei kirjattu ylös tai analysoitu.

4.1 Aineiston hankkiminen

Metodi tiedon keruuseen tulisi aina valita pohtimalla sen soveltuvuutta kyseisen ongelman ratkaisuun. Kriteereinä menetelmien valintaan ovat muun muassa tehokkuus, taloudellisuus, tarkkuus ja luotettavuus. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 34.) Aineiston keräämisen muodoksi valikoitui haastattelu, sillä sen koettiin olevan tarkoituksenmukainen tuottaessaan tietoa työntekijöiden ja nuorten aikaisemmista kokemuksista ja toiveista liittyen tavoitteiden asettamiseen. Haastattelu nostaa haastateltavan tutkimustilanteen subjektiiviseksi, jolla on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita (Ojasalo ym. 2014: 106). Haastattelu menetelmänä ja tilanteena on joustava. Haastattelutilanne on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, mutta samalla sisältää myös paljon ei-kielellistä viestintää, joka voi auttaa vastausten ymmärtämisessä ja tulkitsemisessa. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 34.)

Aineiston hankinta aloitettiin Vamoksen työntekijöiden haastattelulla. Vamoksen työntekijät Anni Kauppinen ja Eeva Piha haastateltiin yhdessä. Haastattelu toteutettiin teema-haastatteluna ja haastattelu äänitettiin muistivirheiden välttämiseksi (Hirsjärvi – Hurme 2000: 75). Teemahaastattelu soveltui hyvin tilanteeseen, sillä tarvittiin ymmärrystä ilmiöstä. Teemahaastattelussa asian ydintä lähestytään eri aihealueiden avulla ja haastattelun tuloksena saadaan hyvä kuvaus ilmiöstä. (Kananen 2012: 99–100.) Haastattelutilanne etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa, eikä valmiita kysymyksiä ole. Tämä mahdollistaa tutkittavien äänen kuulumisen ja vapauttaa osaltaan haastattelun tekijän tutkijan roolista. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 48.) Haastattelussa keskeiset teemat olivat tavoitteen asettamisen nykytilanteen selvittäminen, työntekijän rooli tavoitteiden asettamisessa, nuoren rooli tavoitteiden asettamisessa ja siitä, miten nuori ymmärtää tavoitteen sekä uuteen välineeseen liittyvät toiveet. Nykytilanteen kartoittamista käsiteltiin Vamoksella käytössä olevien alkukeskustelun lomakkeiden pohjalta, joihin myös tavoitteen asettaminen usein sisältyy. Työntekijät saivat kertoa lomakkeista niiden hyviä ja huonoja puolia. Haastattelussa tuli ilmi, että kehitettävän välineen ei ole tarkoitus korvata jo olemassa olevia lomakkeita, vaan sen on tarkoitus täydentää aikaisempia lomakkeita keskittymällä ainoastaan tavoitteiden asettamiseen. Haastattelutilanne oli keskustelunomainen ja epämuodollinen.

Haastattelutilanteeseen otettiin mukaan innovatiivinen yhteisöllinen ideointimenetelmä toivelistatekniikka, sillä luovuutta tarvitaan uuden kehittämisessä. Tällaisen luovuustyökalujen avulla voi tuottaa uusia näkökulmia ja ideoita kaikenlaisiin kehittämistöihin. Toivelistatekniikka sopii tuotteiden ja palveluiden kehittämiseen, sillä tekniikalla selvitetään

odotuksia ja tarpeita. (Ojasalo ym. 2014:158, 172–173.) Toivelistaus toteutettiin antamalla Anni Kauppiselle ja Eeva Pihalle tyhjä paperit, joihin heitä pyydettiin kirjaamaan kaikki toiveet kehitettävään välineeseen liittyen, ilman sensuurin tekemistä. Aikaa annettiin rajallinen määrä noin neljä minuuttia. Tämän jälkeen heitä pyydettiin valitsemaan kaksi tärkeintä piirrettä omasta toivelistastaan ja esittelemään ne, jonka jälkeen niistä keskusteltiin ja esitettiin tarkentavia lisäkysymyksiä varmistamaan, että toiveet oli ymmärretty oikein.

Nuorten haastatteluissa annettiin haastatteluun osallistuville nuorille mahdollisuus valita suullisen haastattelun ja kirjallisen haastattelun väliä. Valinnan tekemisen mahdollisuuden päädyttiin Anni Kauppisen ja Eeva Pihan (2015) kanssa käydyn keskustelun perusteella. Kirjallisessa lomakkeessa oli samat kysymykset kuin suullisessa haastattelussa. Tämä koettiin hyvänä vaihtoehtona myös siksi, että osallistujamäärää ei haluttu karsia, jos esimerkiksi haastattelu sosiaalisena tilanteena olisi ollut kynnys osallistumiseen. Lisäksi työntekijät kertoivat, että osalle nuorista kirjallisesti itsensä ilmaiseminen on luontevin tapa. Kirjallinen aineisto ei ole esteenä laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa, sillä tutkimusaineistoksi soveltuu niin puhe kuin tekstiaineistotkin (Hirsjärvi – Hurme 2000: 100). Kynnystä haastatteluun osallistumiseen madallettiin myös niin, että halutessaan suullisen haastattelun sai tehdä parin kanssa. Nuorten kohdalla haastattelun onnistumisen kannalta on tärkeää saada heidät motivoituneeksi haastattelun aiheesta, jotta he kiinnostuisivat vastaamaan. Tärkeää on saada nuorelle kokemus siitä, että hänen mielipiteensä on tärkeä ja että hän osallistuu tutkimukseen, jolloin hänen mielipiteillään on merkitystä. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 132–133.) Haastattelulomake on liitteenä 2. Haastattelukysymykset laadittiin tutkimuskysymysten pohjalta.

Työntekijät olivat kertoneet nuorille omissa ryhmissään tulevasta haastattelusta ja näin pohjustaneet käynnissä olevaa opinnäytetyöprosessia. Ennen haastattelutilannetta esiteltiin vielä molemmissa ryhmissä opinnäytetyön aihe ja kerrottiin tarkemmin aineistonkeruusta. Esittelyn yhteydessä kierrätettiin haastattelukysymyksiä ryhmissä, jolloin nuoret pystyivät etukäteen tutustumaan kysymyksiin ja haastattelun kulkuun. Haastatteluun osallistumisen motivointiin suullisen esittelyn lisäksi hankittiin suklaalevyjä. Ne valikoituivat motivoinnin keinoksi edullisuutensa ja välittömän palkkion johdosta. Nuoret ilmaisivat tahtonsa osallistua haastatteluun oman ryhmänsä työntekijälle. Haastatteluja toteutui suullisesti kaksi: yksi yksilö- ja yksi parihaastattelu. Haastatteluun osallistui nuoria sekä toimintakeskuksesta että starttityöpajasta. Molemmat haastattelut äänitettiin ja haastat-

teluiden kesto oli keskimäärin puoli tuntia. Kaksi haastattelua toteutui kirjallisena. Kirjalliseen haastatteluun osallistujat tekivät sen kokonaan itsenäisesti. Jokainen haastatteluun osallistunut allekirjoitti suostumuslomakkeen, lomake on liitteessä 1. Sekä nuorten että työntekijöiden haastattelut toteutettiin Herttoniemen Vamoksen tiloissa. Aidossa toimintaympäristössä suoritetut haastattelut antavat usein syvällisen kuvan haastateltavien todellisista ajatuksista, sillä asioita on helpompi muistaa ja kuvailla, kun ei olla irralla asiayhteyksistä jossakin toisessa ympäristössä (Ojasalo ym. 2014: 106).

Kirjallisesti vastaaminen lomakkeella oleviin kysymyksiin on haastattelulajiltaan lomakehaastattelu, sillä siinä vastaaminen tapahtuu täysin lomakkeen mukaisesti (Hirsjärvi – Hurme 2000: 44). Lomaketta laadittaessa kysymyksiä testattiin miettimällä, miten nuoret kysymyksiin vastaisivat esimerkiksi tuottavatko kysymykset sellaista aineistoa, mitä tarvitaan tämän kehittämistyön tekemiseen. Suullisen haastattelun runkona toimi sama kyselylomake kuin kirjallisessa haastattelussa, mutta haastattelutilanteessa mm. kysymysten sanamuotoja vaihdeltiin ja esitettiin haastattelun kuluessa mieleen tulleita lisäkysymyksiä. Tässä tilanteessa haastattelulaji on puolistrukturoitu haastattelu (Ojasalo ym. 2014: 108).

4.2 Aineiston analyysi

Analyysitekniikat ovat moninaisia ja erilaisia työskentelytapoja on paljon. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tai ehdottomasti muita parempaa analyysitapaa. Ratkaisutavan voi löytää lukemalla aikaisempia tutkimuksia, kehittämällä ja kokeilemalla erilaisia tapoja. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 136.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointi päädyttiin tekemään teemoittelun avulla. Teemat tulevat suoraan opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä eli minkälainen kehitettävän välineen tulee olla ja kuinka seurattavuuden tavoitteiden suuntaan saisi näkyväksi.

Aineiston analysointi aloitettiin haastatteluaineiston purkamisella tekstiksi. Sanatarkkaa litterointia eli puhtaaksikirjoitusta ei koettu tarpeelliseksi tehdä äänitetyistä haastatteluista, sillä esimerkiksi haastateltavien käyttämällä täsmällisillä sanavalinnoilla ei koettu olevan kehittämistyölle merkitystä (Ojasalo ym. 2014: 110). Haastatteluaineistot purettiin kuuntelemalla haastattelujen äänitteet ja tekemällä niistä samanaikaisesti muistiinpanoja. Aineiston paljoudesta pitäisi saada pois ylimääräinen aineisto ja nostaa esiin ydin-

viesti (Kananen 2012: 113). Tämä tehtiin kuuntelemalla nuorten haastattelut ja kirjoittamalla sitä tiivistäen tulostetulle haastattelulomakkeelle. Haastatteluaineisto käsiteltiin siis litteroinnin sijaan pelkistäen vastaukset haastattelulomakkeen kysymysten alle. Näin kaikki nuorten haastattelut saatiin kirjalliseen muotoon, jolloin niitä oli helppo käsitellä. Kaikkia haastattelulomakkeita luettiin vielä läpi ja niistä nostettiin esiin olennaisia asioita eli ydinkohtia yliviivaamalla. Lopuksi jokaisesta lomakkeesta poimitut ydinkohdat kerättiin vielä yhdelle kyselylomakkeelle koonniksi.

Työntekijöiden Anni Kauppinen ja Eeva Pihan haastattelu kuunneltiin ja samalla siitä tehtiin vapaasti muistiinpanoja ilman erillistä pohjaa. Tämän jälkeen poimittiin haastattelussa nousseet tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat. Haastattelut purettiin pian niiden toteutumisen jälkeen. Aineiston käsittelyyn onkin hyvä ryhtyä mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen, sillä tieto on tuoreena mielessä ja se inspiroi (Hirsjärvi – Hurme 2000: 135).

Teemoittelussa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aihepiirien mukaisesti. Teemoittelussa painottuu se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Lukumäärät eivät ole keskeisiä laadullisen tutkimuksen perinteistä johtuen. (Tuomi – Sarajärvi 2012: 93.) Teemoitoina tässä analyysissä ovat opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Tähän päädyttiin, sillä jo nuorten haastattelurungon sekä työntekijöiden teemahaastattelun suunnittelu pohjautuivat tutkimuskysymyksiin. Teemoittelun koettiin myös tuovan selkeästi esiin aineiston, jonka pohjalta välineen kehittämäinen alkaa. Tutkimuskysymysten avulla teemoittelu mahdollistaa myös sekä nuorten että työntekijöiden haastattelujen analysoinnin yhdessä rinnakkain. Tämä koettiin selkeäksi tavaksi. Analyysiin on otettu mukaan myös työntekijöiden tavoitelistaustekniikasta esiin nousseet asiat. Taulukossa 1 on verrattavissa teemoiteltuina nuorten haastattelujen kautta esille tulleita asioita ja työntekijöiden haastattelussa nousseita asioita. Tämän kehittämistyön kannalta teemoittelua tarkempaa aineiston analyysiä ei koettu tarpeelliseksi tehdä.

Taulukko 1. Aineiston analyysi

MINKÄLAINEN VÄLINE VAMOKSELLE?	
Nuoret	Työntekijät
Yksilökeskustelut	Muokattavissa oleva nuoren mukaan (asiakslähtöisyys)
Työntekijän tuki	Mahdollisuus käydä nuoren kanssa monesti läpi
Työntekijän ehdotukset	Nuori ymmärtäisi, minkälaisia tavoitteiden tulisi olla
Tavoitteet kirjallisina sekä työntekijällä että nuorella	Riittävän yksinkertainen, jotta nuori pystyisi tekemään ensin itse ja sen jälkeen käydä läpi työntekijän kanssa
Visuaalisuus (näki koko prosessin)	Visuaalinen
Selkeät ohjeet	Arkikielinen (arkielämään liittyviä otsakkeita)
Tsemppi paras motivaatio	Motivoiva
Mahdollisuus tehdä myös kirjallisesti yksilötyönä	Helposti lähestyttävä
Tavoitteiden kirjaaminen ylös	Lyhyt ja ytimekäs, ei liian pitkä, sillä yksilökeskusteluille on aikaa 1 h
Auttaa asettamaan konkreettisia, realistisia, saavutettavia sekä tarpeeksi haastavia tavoitteita	Ei mahdollisuutta asettaa ”en tiedä/ihan sama” tavoitteita
Auttaa havainnollistamaan omat voimavarat muutokseen	Tavoite lähtisi nuoresta, ei työntekijän näkemyksestä
Tavoitteiden käsittely ryhmässä +/-	Tekisi näkyväksi polkuajattelun, jatkuva prosessi

MITEN SEURATTAVUUS SAADAAN NÄKYVILLE?	
Nuoret	Työntekijät
Säännölliset keskustelut ja tavoitteiden säännöllinen seuranta	Polkuajattelu näkyvänä
Tavoitteet ovat sekä työntekijällä että nuorella kirjallisina	Nuori näkee edistyksen/takapakin
Ajallinen aspekti (esim. kalenteri)	Tavoitteiden laittaminen tärkeysjärjestykseen/toimintajärjestykseen

Visuaalinen jatkumo (esim. polku, tavoitepor- taikko)	Visuaalinen, jotta tavoitteessa etenemisen voi hahmottaa paremmin
Selkeästi muotoiltu, konkreettinen tavoite	
Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet	

Nuorten haastatteluja analysoitaessa materiaalia oli enemmän, joten analyysitaulukkoon tuli nuorten osalta enemmän tekijöitä, jotka he kokivat tärkeiksi. Kaikki tekijät eivät esiintyneet jokaisen haastateltavan nuoren kohdalla, mutta suurin osa esiintyi useamman haastateltavan nuoren vastauksissa. Työntekijät olivat melko yksimielisiä siitä, mitä ominaisuuksia välineessä tulisi olla ja miten seurattavuus saataisiin näkyväksi. Osa tekijöistä tuli esiin useaan kertaan haastattelun aikana ja joitakin asioita ei haluttu muuttaa jo käytössä olevasta tavoitteen asettelu tilanteesta. Taulukosta on poimittu välineen kehittämiseen nuorten kohdalta erityisesti työntekijän tuki, työntekijän ehdotukset, tavoitteiden muotoiluun liittyvät asiat (konkreettinen, selkeä), visuaalisuus, säännöllinen seuranta sekä tavoitteiden löytyminen kirjallisena sekä työntekijältä että nuorelta. Analyysitaulukosta työntekijöiden kohdalta poimittiin muokattavuus, seurattavuus, visuaalisuus, arki-kielisyys ja asiakaslähtöisyys, jolla tarkoitetaan tavoitteen lähtevän enemmän nuoresta kuin työntekijän näkemyksestä.

5 Väline

Vamoksen työntekijöiden ja nuorten haastatteluiden pohjalta saatiin tietoa välineen kehittämisen tueksi. Aineiston analyysin jälkeen jouduttiin tekemään karsintaa siitä, mitkä tekijät olisivat kaikista tärkeimpiä välineen kehittämisen kannalta. Luonnollisesti kaikkia haastattelussa esiin nousseita ja analyysissä esitettyjä elementtejä ei voitu huomioida, sillä osa toiveista oli osittain myös ristiriidassa toistensa kanssa esimerkiksi tavoitteeseen pyrkimistä motivoi konkreettinen ”palkinto” kun taas toisessa haastattelussa esiin nousi, että ”kannustus ja tsemppi” motivoivat eniten.

Karsintaa lähdettiin tekemään siten, että työntekijöiden haastattelussa toivelistateknii-kassa työntekijöiden tärkeimmiksi nostamat tekijät otettiin ensimmäiseksi huomioon. Lisäksi haluttiin säilyttää nuorten nimeämiä elementtejä, jotka esiintyivät useamman haastateltavan kohdalla. Työntekijöiden sekä nuorten haastatteluissa esiintyviä yhteisiä tekijöitä otettiin myös huomioon.

Välineen kehittelytyö vaati ideointia ja erilaisten prototyyppien luomista. Välineen muodostamista ja ideointia tehtiin visuaalisesti hahmottelemalla malleja paperille piirtäen. Lähtökohtina luomistyössä pidettiin teoriaperustan lisäksi aineistoista esiin nousseita tekijöitä. Lopulliseen vaihtoehtoon päädyttiin yhteisymmärryksessä, se on taustateorian, aineiston sekä luovuuden tulosta. Kehitettävästä välineestä päädyttiin tekemään kaksi-vaiheinen. Ensimmäinen vaihe on kartoittava ja kokoava. Välineen toinen vaihe on tavoitepolku, joka tekee näkyväksi tavoitteessa etenemistä.

5.1 Ensimmäinen vaihe - kartoitus ja koonti

Ensimmäinen vaihe on kartoittava ja se sisältää työskentelyä helpottavia väittämiä. Aineistoa analysoitaessa nousi esiin kartoittavan vaiheen olevan työntekijöiden mielestä tärkeä, sillä he kokevat kartoituksen auttavan tavoitteiden asettamista. Ilman tällaista kartoitusta on sekä nuoren itse että työntekijän vaikea hahmottaa nuorelle tärkeitä asioita. Nuoret kokevat puolestaan että tavoitteiden asettamista helpottaa ehdotukset ja esimerkit. Väittämien voidaan katsoa toimivan välineessä ehdotuksina. Aineistosta nousi esiin myös työntekijöiden toive siitä, että tavoite lähtee nuoresta eikä työntekijän näkemyksestä. Tämä on keskeisintä asiakaslähtöisessä työskentelyssä. Kartoitusvaihe ja nuoren itsenäinen työskentely kartoittavassa vaiheessa tukee mahdollisesti sitä, että tavoite lähtee nuoresta.

Ensimmäisen osan kartoittavat väittämät koottiin taustateorian kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin, malliin pohjautuvan arviointimenetelmän COPM-haastattelun sekä Vamoksella jo käytössä olevien tavoite- ja itsearviointilomakkeiden pohjalta. Kanadan toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin rinnalle tukemaan valittiin COPM-haastattelu, sillä se perustuu asiakaslähtöisyyteen sekä se erittelee toiminnan käsitteen pieniksi konkreettisiksi teoiksi. COPM-haastattelu on toimintaterapeuttien käyttöön tarkoitettu arviointimenetelmä, jolla selvitetään asiakkaan suoriutumista päivittäiseen elämään liittyvissä toiminnoissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos n.d.a.) Näiden taustateorioiden pohjalta muodostetut väittämät jakautuvat pääotsakkeiden alle. Pääotsakkeita on kuusi kappaletta ja ne ovat arjessa toimiminen, itsestä huolehtiminen, vapaa-aika, sosiaaliset suhteet, fyysinen hyvinvointi sekä psyykinen hyvinvointi. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 2) on kuvattu, miten jokainen pääotsake on muodostunut.

Taulukko 2. Pääotsakkeiden muodostuminen

PÄÄOTSAKKEIDEN MUODOSTUMINEN	PÄÄOTSAKKEET
Kanadan malli: Toiminta -> tuottavuus Kanadan malli: Ympäristö -> fyysinen ympäristö COPM: Itsestä huolehtiminen, tuottavuus -> kotitöiden tekeminen Starttityöpajan janatehtävä: päivärytmi, raha-asiat, asumisasiat Omat tavoitteet-lomake: päivärytmi, raha-asiat, asumisasiat	Arjessa toimiminen
Kanadan malli: Toiminta -> itsestä huolehtiminen COPM: Itsestä huolehtiminen Starttityöpajan janatehtävä: päihteet ja riippuvuudet Omat tavoitteet-lomake: päihteet/riippuvuudet	Itsestä huolehtiminen
Kanadan malli: Toiminta -> vapaa-aika COPM: vapaa-aika -> rauhalliset ja aktiiviset harrastukset Starttityöpajan janatehtävä: Vapaa-aika ja harrastukset Omat tavoitteet-lomake: Vapaa-aika ja harrastukset	Vapaa-aika
Kanadan malli: Ympäristö -> sosiaalinen ympäristö COPM: vapaa-aika -> sosiaalisten suhteiden hoitaminen Starttityöpajan janatehtävä: sosiaaliset suhteet Omat tavoitteet-lomake: ihmissuhteet, sosiaaliset taidot	Sosiaaliset suhteet
Kanadan malli: Ihminen -> fyysinen Starttityöpajan janatehtävä: fyysinen hyvinvointi Omat tavoitteet-lomake: fyysinen hyvinvointi	Fyysinen hyvinvointi
Kanadan malli: Ihminen -> affektiivinen Kanadan malli: Henkisyys Starttityöpajan janatehtävä: Psykkinen hyvinvointi, tulevaisuuden suunnitelmat, elämänilo, motivaatio, voimavarat ja jaksaminen Omat tavoitteet-lomake: elämänilo ja motivaatio, itsetuntemus, suunnitelmat Startin jälkeen	Psyykinen hyvinvointi

Pääotsakkeiden alle on koottu väittämiä pääotsikkoon liittyen. Väittämät on muotoiltu konkreettisiksi ja yleiskielisiksi, jotta ne olisi mahdollisimman helposti lähestyttäviä ja ymmärrettäviä. Pääotsakkeet ja väittämät on muotoiltu pyöreään muotoon *kartoituskiekoksi* (Liite 3). Välineessä on tarkoituksena käydä läpi vaihe vaiheelta eri pääotsakkeet. Väittämien avustuksella nuori pohtii omaa tilannettaan kyseisen pääotsakkeen kohdalta ja

poimii *koontilomakkeelle* (Liite 4) joko itsenäisesti tai työntekijän eriasteisella tuella väittämiä, joihin haluaisi muutosta omassa elämässä.

Muutosta vaativien kohtien lisäksi koontilomakkeessa on kohta myös voimavaroille, johon nuori voi poimia joko kartoituskiekosta väittämiä tai muita asioita, jotka antavat hänelle voimaa arkeen. Koontilomake toimii siis kirjaamisen alustana, siihen kirjoitetaan muistiin nuoren sen hetkiset muutosta vaativat tekijät arjessaan, mutta toisaalta myös ne tekijät, joista nuori saa voimaa arkeen. Voimavarojen kirjaaminen päädyttiin ottamaan mukaan koontilomakkeeseen, sillä aineistosta nousi esiin tärkeänä tekijänä voimavarojen näkyväksi tekeminen. Voimavarojen kirjoittaminen koontilomakkeeseen saa tukea myös työn taustalla käytetystä teoriasta kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista, jossa yhtenä keskeisenä käsitteenä on ihmisen henkisyys.

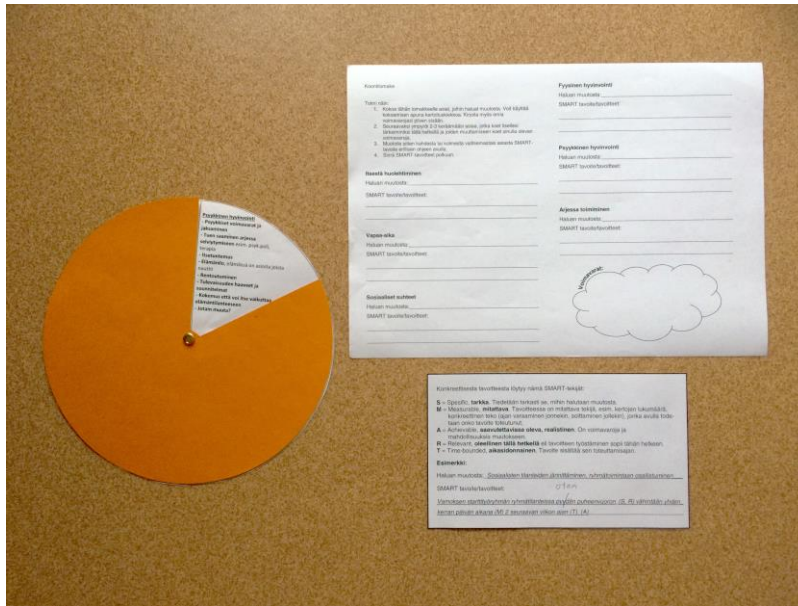
Koontilomakkeeseen on kirjattu jokainen pääotsake ja pääotsakkeen jälkeen on tilaa kirjoittaa muutosta kaipaava asia. Tämän jälkeen ympyröidään yhdestä kolmeen koontilomakkeeseen pääotsakkeiden alle muodostunutta asiaa, jotka nuori kokee tärkeimmiksi tällä hetkellä ja joiden muuttamiseen hänellä on voimavaroja. Työntekijöiden haastattelujen pohjalta nousi esiin, että on keskeistä selvittää, onko nuorella voimavaroja muutoksen tekemiseen. Esimerkiksi nuori saattaa haluta jo Vamokseen tullessa löytää itselleen koulu- tai työpaikan, mutta sen toteuttamiseen hänellä ei useinkaan ole vielä voimavaroja. Kun nuori on löytänyt yhdestä kolmeen asiaa ja ympyröinyt ne, muodostetaan niistä tavoitteita. Tavoitteita muodostettaessa nuoret kokevat työntekijän ammattitaidon ja tuen tärkeäksi ja lähes välttämättömäksi. Tämä nousi esiin jokaisen nuoren haastattelun kohdalla. Tärkeäksi koettiin myös, että työntekijä antaa ehdotuksia ja esimerkkejä, jolloin tavoitteen muodostaminen on helpompaa.

Yhden yksilökeskustelun aikana on tarkoitus muodostaa vain yhdestä kolmeen tavoitetta, sillä tavoitteiden asettaminen on aikaa vievää ja yksilökeskusteluihin on varattu jokaiselle nuorelle aikaa yksi tunti kuukaudessa. Yhdestä kolmeen tavoitetta koettiin riittäväksi määräksi myös nuorten elämäntilanteet huomioiden. Tavoitteet on tarkoitus asettaa yhdeksi kuukaudeksi kerrallaan, jotta niiden toteutumista voidaan seurata kuukausittain yksilökeskusteluissa. Nuorten haastatteluissa ilmeni, että nuoret toivovat tavoitteiden tarkastelemisen olevan säännöllistä. Jos nuori ei ole kuukauden aikana päässyt tavoitteeseen, voidaan se siirtää seuraavan kuukauden tavoitteeksi. Joka kuukausi on tarkoitus tarkastella tavoitteiden toteutumista ja asettaa uusi tai uusia tavoitteita, jos aikai-

semmat tavoitteet ovat toteutuneet. Uusia tavoitteita uudelle kuukaudelle voidaan muodostaa koontilomakkeelle nousseista asioista, joita nuori ei ollut edellisellä kerralla ymmärtänyt, tutkia kartoituskiekkoa uudelleen ja poimia uusia asioita tai muodostaa mahdollisesti aikaisemmista tavoitteista muodostuneita uusia tavoitteita.

Kartoituskiekosta poimituista osa-alueista ja väittämistä on tarkoitus muodostaa koontilomakkeeseen yhdestä kolmeen konkreettista tavoitetta SMART-tekniikan avulla. SMART-tekniikka on esitetty lyhyesti, mahdollisimman arkikielisesti sekä helposti lähestyttävällä tavalla erillisessä ohjeistuksessa (Liite 5), joka on apuna nuorelle tavoitteita muodostettaessa. Ohjeistus ei ole koontilomakkeessa, vaan erillisellä paperilla, jotta se on selkeämmin luettavissa ja koontilomake ei näin näytä liian ahtaalta ja täydeltä. Aineistosta nousi esiin, että tavoitteiden asettamisessa auttaa esimerkit ja ehdotukset. Tätä on osaltaan otettu huomioon SMART-ohjeistuksen kohdalla, sillä tekniikkaa on esitelty ohjeistuksessa havainnollistavan esimerkin avulla, josta on mahdollisesti apua nuorelle tavoitteita muodostaessa.

SMART-tekniikan esittely ja käyttö tavoitteita muodostettaessa perustuu aineistosta nousseisiin toiveisiin tavoitteen muodostamiseen liittyen. Toiveina oli, että tavoitteesta tulisi selkeästi muotoiltu, nuoret saisivat ymmärryksen minkälaisia tavoitteiden tulisi olla, ajallisen aspektin huomioiminen sekä tavoite olisi konkreettinen ja realistinen. Vamoksella on aikaisemmin ollut tavoite-lomakkeissa erillinen kohta tavoitteelle ja keinolle. Kun tavoitteen muodostaa SMART-tekniikalla, on se niin konkreettinen, että se käytännössä sisältää keinon. Työntekijän tuki on tärkeä, jotta SMART-tavoitteista tulisi realistisia, sillä aineistosta nousi esiin nuorten pelko siitä, että itselle muodostetuista tavoitteista tulee liian haastavia ja saavuttamattomissa olevia. Työntekijällä onkin tärkeä rooli auttaa nuorta asettamaan tavoite siten, että se on saavutettavissa, joka on myös yksi SMART-tekniikalla asetetun tavoitteen vaatimuksista.



Kuva 1. Ensimmäisessä vaiheessa käytettävät kartoituskiekko, koontilomake ja SMART-ohjeistus. Peittämällä kartoituskiekon muut pääotsakkeet toisella kiekolla, voidaan tarkastella kerrallaan vain yhtä pääotsikkoa.

5.2 Toinen vaihe - tavoitepolku

Välineen toisen vaiheen taustalla oli opinnäytetyön tutkimuskysymys siitä, kuinka tavoitteissa edistyminen saataisiin näkyväksi. Aineiston pohjalta nousi paljon toiveita liittyen tavoitteiden kirjaamiseen jonkinlaiseen malliin, jossa edistymisen voisi nähdä. Välineeseen valikoitui malliksi polku, jonka varrelle tulisi asettaa tavoitteita, jotka johdattavat päätavoitteeseen. Haastatteluissa nousi ilmi myös muita vaihtoehtoja kuten porrasmalli tai kalenteri. Loppujen lopuksi polkumallin nähtiin olevan sopivin myös sen merkityksen takia. Polku mielletään eteenpäin vieväksi ja eteneväksi, joten matka kohti määränpäättä eli päätavoitetta on luonnollinen, toisin kuin rappusille tavoitteita asettamalla, voidaan eteneminen nähdä raskaina ponnisteluina ja päätavoite kaukaiselta sekä korkeammalla olevalta ja tavoitteet portailla voitaisiin mieltää eriarvoisiksi.

Ensimmäisen vaiheen koontilomakkeeseen muodostetut SMART-tavoitteet on tarkoitus siirtää *tavoitepolkuun* (Liite 6). Tavoitepolulla on 6 laatikkoa, jotka ovat aseteltu kiemurtelevan polun varrelle limittäin. Polun alkuun ja loppuun lisättyjen nuolien on tarkoitus kuvastaa tavoitteiden asettamisen prosessin jatkumoa. Ensimmäisellä tavoitteiden muodostamisen kerralla on tarkoitus siirtää koontilomakkeeseen muodostuneet SMART-tavoitteet tavoitepolun ensimmäiseen laatikkoon. Tavoitteita voi olla yksi tai useampi,

mutta ne kaikki asetetaan samaan laatikkoon. Laatikkoon on hyvä kirjata myös päivämäärä, jolloin tavoitteet on asetettu, jotta pystytään seuraamaan tavoitteiden asettamista ja niiden toteutumista.

Tämän jälkeen tavoitepolusta otetaan kopio, toisen kappaleen nuori saa itselleen ja toisen kappaleen saa työntekijä. Näin tavoitteet ovat sekä työntekijällä että nuorella tiedossa, kirjoitettuna ylös selkeästi ja niihin ovat molemmat sitoutuneet, työntekijä pyrkii auttamaan nuorta pääsemään tavoitteisiin ja nuori tietää selkeästi, mitä hänen tulee tehdä seuraavan kuukauden aikana. Ajatus tähän nousi aineistosta, jossa nuorten haastatteluissa tuli ilmi, että tavoitteisiin sitoutumisessa auttaisi tavoitteiden kirjoittaminen ylös, niiden mukana pitäminen, jolloin niihin voi itsenäisestikin palata ja että tavoitteet ovat myös työntekijällä. Haastatteluissa ei tullut esiin kirjaamisen tapaa, onko eroa kirjoitetaanko tavoitteet käsin vai sähköisesti tietokoneelle.

Seuraavassa yksilökeskustelussa palataan tavoitepolkuun ja tarkastellaan, onko kuukaudelle asetetut tavoitteet saavutettu. Työntekijöiden haastatteluissa tuli ilmi, että usein yksilökeskusteluissa ei ole ehditty käsitellä tavoitteita, koska nuorella on ollut paljon muuta ajankohtaisempaa, kuten virallisten papereiden täyttämistä, tapaamisaikojen sopimista eri palveluihin tai muiden juoksevien asioiden selvittelyä. SMART-tavoitteita asettaessa ja ensimmäisen vaiheen kartoituskiekkoa käyttämällä on tarkoitus tuoda esiin asioita, jotka liittyvät nuoren tämän hetkiseen elämään. Nämä asiat eivät ole irrallisia Vamoksen toiminnasta, joten näistä arkipäivän asioista, joita nuori tuo esiin, voitaisiin muodostaa SMART-tavoitteita. Tällöin tavoitteet tulisivat luontevasti esille jokaisessa yksilökeskustelussa ja tavoitepolkua voitaisiin pitää esillä koko keskustelun ajan.

Aineistosta nousi esiin asioita, jotka motivoivat nuorta tavoitteiden asettamisessa, niissä pysymisessä sekä niiden toteuttamisessa. Analyysin pohjalta todettiin, että konkreettisia palkkioita enemmän, nuoria motivoi sanallinen palaute, kannustus ja onnistumisen kokemukset. Onnistumista voidaan havainnollistaa tavoitepolun avulla vetämällä yli saavutetut tavoitteet. Koska tavoitteiksi on asetettu arkipäiväisiä ja konkreettisia asioita, on mahdollisuus onnistumisen kokemukseen suurempi. Jos suuremmat kokonaisuudet on pilkottu pienemmiksi tavoitteiksi, tavoitteita tulee ensinnäkin enemmän ja toiseksi ne ovat konkreettisempia, koska ne ovat asetettu SMART-tekniikalla. Näin nuori tietää, kuinka toimia, jotta tavoite toteutuu.

Tavoitepolun esiin ottaminen ja täyttäminen jokaisessa yksilökeskustelussa tekevät yksilökeskusteluista jäsennellympiä ja tavoitteellisempia. Tavoitepolku on kooltaan yksi A4-kokoinen tuloste. Kun kaikki tavoitepolun kuusi laatikkoa ovat täynnä, polkua jatketaan uudella tavoitepolulla. Nämä täytetyt tavoitepolut voidaan liittää toisiinsa, jolloin niistä muodostuu yhteneväinen polku, jota nuori ja työntekijä voivat tarkastella seuraten nuoren edistymistä. Tavoitepolkuja voi liittää yhteen niin monta kuin jokaisella nuorella on tarve. Ennalta ei voida tietää, kuinka monta tavoitetta nuoren tulee asettaa, kunnes hän saavuttaa päätavoitteet eli saa koulu- tai työpaikan. Tämän takia tavoitepolun alkuun ja loppuun on laitettu nuoli, jotta polkua voidaan jatkaa niin kauan kun on tarve. Näin tavoitepolkua voi soveltaa kaikille nuorille.

5.3 Välineen sovellettavuus

Väline rakentuu siis eri osista. Ensimmäisessä vaiheessa kartoituskiekkoa ja koontilomaketta on tarkoitus käyttää rinnakkain. Koontilomakkeeseen on kirjoitettu selkeät käyttöohjeet, joten nuori voi käyttää sitä ja kartoituskiekkoa itsenäisesti. Tämän vaihe on helpposti sovellettavissa myös ryhmätilanteeseen. Nuoret voivat samanaikaisesti työskennellä itsenäisesti omia tavoitteitaan pohtien tai hyödyntäen esimerkiksi pari- tai pienryhmätyöskentelyä. SMART-tavoitteiden asettaminen ei ole helppoa, jos menetelmä ei ole tuttu. Näin ollen SMART-tavoitteen muodostuksessa nuoren olisi hyvä saada tukea työntekijältä. Toisena ääripäänä voidaan ajatella, että välineen käyttö on työntekijäjohtoista. Tällöin kartoituskiekkoa voidaan käyttää haastattelun pohjana ja näin kartoituskiekko ja koontilomake voitaisiin käsitellä kokonaan haastattelun avulla.

On myös mahdollista, että kartoituskiekon käyttö jätetään pois ja käytetään pelkästään koontilomaketta. Koontilomakkeella olevat pääotsakkeet auttavat nuorta tarkastelemaan otsake kerrallaan omaa kokonaistilannettaan. Vaarana voi tosin olla, että käsittely jää vaillinaiseksi, eikä nuori löydä asioita pääotsakkeiden alle ilman kartoituskiekossa olevia väittämiä. Otsakkeiden muodostuksessa otettiin kuitenkin huomioon arkikielisyys. Eri asioiden luokittelu otsakkeiden alle on kuitenkin monitulkintaista, sillä asioita voidaan luokitella kuuluvaksi useamman otsakkeen alle sopivaksi. Jaon voidaan katsoa tässä tilanteessa olevan siis ennemminkin suuntaa antava. Aineiston analyysi tukee osaltaan ajatusta siitä, että nuoret osaavat usein kartoittaa omaa tilannettaan ainoastaan kuvailevan otsikon avulla. Vamoksella starttiryhmän käytössä on esimerkiksi Omat tavoitteet -lomake, jossa tavoitteita pohditaan kahdeksan eri otsakkeen avulla.

SMART-tavoitteiden asettamista tavoitepolulle voi soveltaa, sillä tavoitteita on mahdollista sijoittaa erillisiin laatikkoihin. Jos nuori esimerkiksi kokee jonkin muodostetuista tavoitteista liian vaativaksi tähän hetkeen ja seuraavan kuukauden aikana toteutettavaksi, voidaan tavoite asettaa jo valmiiksi seuraavaan tyhjään laatikkoon tai muualle polun loppupäähän. Jos taas nuoren valitsema asia, johon hän haluaa muutosta, on niin laaja, voi tästä yhdestä teemasta laatia useampia pienempiä tavoitteita. Näitä tavoitteita voi jakaa useampaan laatikkoon. On myös mahdollista, että otetaan rinnakkain käyttöön kaksi tavoitepolkua. Tämä tilanne voisi sopia nuoren kohdalle, jolla on selkeästi erotettavissa kaksi eri teemaa, joihin molempiin liittyy iso tavoite, joka vaatii paloittelua. Käytännössä tämä toteutettaisiin niin, että esimerkiksi itsestä huolehtimisen tavoitteet kerättäisiin toiselle tavoitepolku paperille ja vapaa-ajan tavoitteet kokonaan toiselle tavoitepolku paperille.

Tavoitepolku mahdollistaa väljällä ulkomuodollaan muistiinpanojen sekä lisäysten kirjoittamisen laatikoiden ulkopuolelle. Tällaisia voivat olla esimerkiksi nuoren voimavarojen kirjaaminen, jolloin nuorelle tulee näkyväksi se, että voimavaroja muutokseen on olemassa. Kun nuori saa tavoitepolun itselleen, pysyvät myös voimavarat konkreettisesti mukana. Nuori voi myös halutessaan tehdä esimerkiksi värittämällä tai piirtämällä tavoitepolusta oman näköisen. Välineen käyttäjä eli tässä tapauksessa Vamoksen työntekijä voi siis käyttää vapaasti mielikuvitusta välineen ja osien hyödyntämisessä. Työntekijän ammatillisuus ja tietynlainen tilannetaju on myös keskeistä siinä, miten nuoren kanssa löytää tapoja tavoitteen suuntaan toimimisessa. Keinoja täytyy etsiä tämän välineen ulkopuolelta. Esimerkiksi jos nuoren tavoite on ottaa puheenvuoro kaksi kertaa päivässä ryhmäkeskustelussa, voi jotakin nuorta sitouttaa tavoitteeseen, jos nuori saisi itse merkitä onnistumisensa esimerkiksi johonkin lomakkeeseen.

6 Vamoksen työntekijöiden palaute välineestä

Kahdeksas ja viimeinen vaihe **kehittämistyön arvioiminen** sisältää usein arviot eri vaiheista: kuinka onnistuttiin kehittämistyön suunnittelussa, tavoitteiden selkeydessä ja niiden saavuttamisessa, kehittämiseen valituissa menetelmissä, toiminnan johdonmukaisuudessa sekä vuorovaikutuksessa ja sitoutumisessa. Loppuarvioinnin kriteereinä voidaan pitää esimerkiksi lopputuloksen merkittävyyttä, yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä tai sovellettavuutta muihin yhteyksiin. (Ojasalo ym. 2014: 47.) Koko kehittämistyön prosessin arviota käsitellään seuraavassa kappaleessa eli pohdinnassa, tämä kappale

keskittyä Vamoksen työntekijöiltä, Anni Kauppiselta ja Eeva Pihalta välineen esittelyn yhteydessä kerättyyn palautteeseen valmiista välineestä. Palaute ja kommentit kerättiin työntekijöiltä vapaasti haastatellen välineen esittelemisen yhteydessä. Tähän ratkaisuun päädyttiin, sillä välinettä ei voitu tämän opinnäytetyön puitteissa koekäyttää, joka olisi mahdollistanut palautteen keräämisen ja välineen muokkaamisen palautteen pohjalta. Työntekijöiltä saatujen palautteiden pohjalta muutoksia on jo tehty välineeseen. Muutos ehdotukset ovat esitelty tässä kappaleessa.

Välineen ensimmäisen vaiheen kartoituskiekon pääotsakkeiden jaon työntekijät kokivat selkeästi jäsennetyksi. He totesivat kuitenkin, että moni väittämä voisi kuulua useamman pääotsakkeen alle. He ovat joissakin Vamoksen lomakkeissaan yhdistäneet esimerkiksi fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vain hyvinvoinniksi. Vamoksen nuorten keskuudessa on viime aikoina ollut esillä teema, joka puuttui kartoituskiekosta, se on seksuaalisuus. Teema päätettiin lisätä kartoituskiekkoon psyykkisen hyvinvoinnin pääotsakkeen alle. Työntekijät kokivat kartoituskiekon hyvin sovellettavaksi: kiekkoa voisi käyttää aluksi ryhmätilanteessa, jossa nuoret voisivat ryhtyä jo poimimaan asioita, joihin haluaa muutosta. Näin yksilökeskustelussa riittäisi hyvin aikaa tavoitteen muodostamiselle.

Ensimmäisen vaiheen koontilomakkeen ohjeistusta päätettiin muuttaa siten, että koontilomakkeessa ympyröitävien asioiden määrää vähennettiin yhdestä kolmeen tekijään. Aikaisemmin ohjeistuksessa pyydettiin nuorta ympyröimään kahdesta kolmeen tekijää. Työntekijät toivat nimittäin esille, että joillekin nuorille yhdenkin ympyröitävän asian löytäminen voi olla jo haastavaa. Koontilomakkeeseen liittyy SMART-tekniikka, joka on jonkin verran tuttu Vamoksella työntekijöiden keskuudessa jo entuudestaan, mutta se ei ole laajasti käytössä. Kun SMART-tekniikkaa on käytetty, on se kuitenkin koettu hyväksi. SMART-ohjeistuksen esimerkkiä päätettiin muokata Vamoksen toimintaan sopivammaksi, niin että siinä ”otetaan puheenvuoro” eikä ”pyydetä puheenvuoroa”. SMART-ohje ja ohjeistuksessa oleva esimerkki koettiin hyväksi avuksi. Koontilomake koettiin myös hyödylliseksi, sillä siihen voidaan palata uudelleen myöhemmissä yksilökeskusteluissa.

Toisen vaiheen tavoitepolun muodon työntekijät kokivat hyväksi. Polku ajattelu koettiin mielekkäämmäksi kuin esimerkiksi porras ajattelun, sillä tavoitteet ovat polussa samanarvoisia. Tätä korostavat myös polun laatikot, jotka ovat limittäin. Limittäisiin laatikkoihin ja mutkitteluvaan polkuun voi löytää lisäksi yhtymäkohtia nuoren elämänsästä. Polun muodossa hyväksi koettiin myös ajatus jatkuvuudesta ja etenemisestä. Työntekijät kom-

mentoiivat, että polun päässä ei tarvitse olla näkyvillä opiskelu/työpaikkaa, sillä tämä päätavoite voidaan käydä nuoren kanssa keskustellen läpi. Jos polun pään opiskelu/työ olisi visuaalisesti näkyvillä pitkän matkan päässä, voisi sillä olla nuoreen pikemminkin lannistava vaikutus. Työntekijät toivat esiin, että on hyvä kun polku kuvaa vain osaa matkasta; ei voida tietää onko nuori Vamoksen päätavoitteessa opiskelussa/työssä jo toisen tavoitepolku paperin päässä, vai vasta viidennen paperin jälkeen. Ulkomuoto koettiin selkeäksi hahmottaa. Laatikoiden osalta työntekijät ehdottivat, että yhden yksilökeskustelun aikana laaditut SMART-tavoitteet (1–3 tavoitetta) voisi kirjata samaan laatikkoon. Nuorella on mahdollisuus kirjata ylös omia voimavarojaan koontilomakkeeseen. Ehdotuksena tuli, että voimavaroja voisi kirjoittaa myös tavoitepolkuun, jolloin voimavaroista tulisi entistä näkyvämmät nuorelle.

Välineen esittelyn ja palautteen annon yhteydessä työntekijät toivat esille, että Vamoksen työyhteisössä on puhuttu nuoressa tapahtuvan muutoksen dokumentoinnin korostumisesta tulevaisuudessa, jolloin virallisten mittareiden avulla tulee voida osoittaa tapahtunut muutos nuoren edistymisessä. Vamoksen toiminnassa tärkeintä työntekijöiden mielestä on kuitenkin se, että nuori itse huomaa itsessään muutoksen. Kehitetty väline auttaa osoittamaan tapahtuneen muutoksen nuoressa tarkastelemalla ensimmäisiä asetettuja tavoitteita myöhemmin asetettuihin tavoitteisiin, jolloin nuori näkee mistä on aloitettu ja mihin on päästy.

Työntekijät kertoivat, että ensimmäisessä yksilökeskustelussa nuoren kanssa he käyttäisivät aikaisemminkin käytössä ollutta Vamoksen omaa alkuhaastattelulomaketta, mutta kokevat realistiseksi tavoitteiden asettamisen uudella välineellä nuoren toisessa yksilökeskustelussa. Työntekijät kokivat välineen helposti sovellettavaksi, sillä välineen osia voidaan käyttää ja hyödyntää eri tavoin. Välineen sovellettavuutta Vamoksen toimintaan edelleen sopivammaksi auttaa myös se, että välineen osat toimitetaan Vamokselle sellaisissa tiedostomuodoissa, että niiden muokkaaminen on mahdollista. Herttoniemen Vamoksen työntekijöiden on myös helppo ladata sähköisessä muodossa olevat välineen osat jakoon eri toimipisteiden kesken Vamoksen yhteisen verkkoaseman kautta.

7 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö on tehty tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin mukaisesti noudattaen prosessin eri vaiheita. Kehittämistyön prosessimalli olisi jäänyt melko irralliseksi, jos sitä ei olisi käytetty työn runkona ja tällöin kehittämistyön vaiheet eivät olisi olleet selkeästi nähtävillä. Kehittämistyössä etsittiin kysymyksiä siihen, millainen kehitettävän välineen tulee olla tavoitteiden asettamiseen Vamos Herttoniemelle. Toinen tutkimuskysymys on millainen kehitettävän välineen tulee olla, jotta seurattavuuden saisi näkyväksi. Taustateoriana on toimintaterapian teoria kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista, teoriaa nuoren normaali kehityksestä sekä tavoitteiden asettamisesta, erityisesti SMART-tekniikasta. Opinnäytetyön toteuttamiseen haettiin tutkimuslupa Helsingin Diakonissalaitokselta. Eettiselle toimikunnalle lähetettiin vapaamuotoinen hakemus, jossa oli liitteenä opinnäytetyön työsuunnitelma, suostumuslomake-pohja sekä opinnäytetyön Metropolian ohjaajan Tuula Uutelan tutkimuslupapuohto. (Helsingin Diakonissalaitos n.d.b.) Ennen hakemuksen lähettämistä tuli toiminnanjohtajan olla tietoinen tehtävästä opinnäytetyöstä, jonka Vamoksen työntekijät Anni Kauppinen ja Eeva Piha olivat varmistaneet. Eettinen toimikunta puolsi opinnäytetyötä ja toiminnanjohtaja myönsi lopullisen tutkimusluvan syyskuussa 2015.

Aineisto hankittiin haastatteluiden avulla. Kaikki haastatteluihin osallistuneet allekirjoittivat suostumuslomakkeen. Haastattelut äänitettiin, jotta muistivirheitä välttyttiin. Analyysivaiheessa haastatteluäänitteet purettiin aluksi pelkistäen muistiinpanoiksi, jonka jälkeen analyysi tehtiin teemoittelemalla tutkimuskysymysten mukaisesti. Opinnäytetyössä kehitettävä väline rakentui taustateorian, aineiston analyysin sekä luovuuden pohjalta. Välineestä muodostui kaksi vaiheinen. Ensimmäinen vaihe sisältää kartoituksen, jossa nuori valitsee 1–3 asiaa, joihin haluaa muutosta. Tämän jälkeen näistä asioista muodostetaan tavoite/tavoitteita SMART-tekniikan avulla. Toisessa vaiheessa yksi tai useammat muodostuneet tavoitteet asetetaan tavoitepolulle.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää kiinnittää huomiota sen luotettavuuteen ja on olennaista tarkastella luotettavuuden toteutumista. Validiteetti ja reliabiliteetti käsitteiden avulla voidaan tarkastella erityisesti määrällisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan ennemminkin tarkastelemalla sen kokonaisuuden ja sisäisen johdonmukaisuuden luotettavuutta. Olennaista laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on, että toteutettu tutkimus on selostettu tarkasti kaikkine vaiheineen. Tämä

opinnäytetyö edustaa laadullista tutkimussuuntausta, siksi keskitytään enemmän raportin kokonaisluotettavuuden tarkasteluun. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 231–233; Tuomi 2007: 149–155.)

Tässä opinnäytetyössä on otettu luotettavuuden osalta huomioon se, että työn kaikki vaiheet ja valinnat on pyritty raportoimaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja selkeästi sekä perustellusti. Vaihe vaiheelta raportoitu työ antaa lukijalle riittävästi tietoa, joka mahdollistaa saatujen tuloksien luotettavuuden arvioinnin. Myös työhön käytetty aika vaikuttaa luotettavuuteen. (Tuomi 2007: 150–152.) Opinnäytetyöprosessi ja tämän myötä kehittämistyö on tehty intensiivisesti lyhyellä aikataululla. Jos toteuttamiseen olisi ollut enemmän aikaa, olisi haastatteluja mahdollisesti voitu tehdä enemmän ja myös eri aineiston hankinnan menetelmiä olisi voitu hyödyntää. Pidemmän aikataulun puitteissa myös laajempi tiedonhaku olisi mahdollistunut taustatietoja kerätessä. Koska välineen kehittäminen oli osittain myös luovaa työtä, olisi siinä ollut hyötyä työn pidemmästä prosessoinnista. Myös tiiviimpi yhteistyö yhteistyökumppanin kanssa välineen kehittämisen vaiheessa olisi tällöin mahdollistunut. Nämä kaikki tekijät olisivat antaneet lisäarvoa työn luotettavuudelle. Työn tulos eli kehitetty väline esiteltiin haastatelluille työntekijöille ja heidän antamien kommenttien perusteella kehitettyä välinettä muokattiin. Yleensä tuloksista kerättyjen kommenttien ei tulisi muuttaa lopputulosta, mutta tässä kehittämistyössä muokkauksien tekemisen mahdollisuus nähtiin etuna. (Tuomi 2007: 150–152.)

Taustateorian ja -ajatuksena välineessä käytettiin kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia. Mallista kumpuaa ajatus siitä, että muutos ihminen, toiminta tai ympäristö osa-alueella vaikuttaa muutoksellaan aina muihin osa-alueisiin. Tätä ajatusta käytettiin koko välineen muodostuksessa, sillä tällä näkökulmalla voidaan perustella miksi ylipäätään asetetaan tavoitteita omalle toiminnalle. Kanadalainen teoria näkyy kehitettävässä välineessä myös muutoinkin kuin vain tausta-ajatukseltaan. Erityisesti välineen ensimmäisen vaiheen kartoituskiekon muodon idea tulee kanadalaisen mallin visuaalisuudesta. Kanadalaisen mallin keskeinen käsite *henkisyys* on tuotu näkyväksi välineen koontilomakkeessa, kun nuorta pyydetään kirjaamaan voimavarojaan. Lisäksi kartoituskiekon pääotsakkeissa on hyödynnetty kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin käsitteitä, kuten Taulukosta 2 luvussa 5 ilmenee. Suoranaisesti mallin hyödyntämistä ei välttämättä huomaa välineestä, varsinkaan jos ei tunne taustateoriaa entuudestaan.

Kartoituskiekon kohdalla heräsi kysymys siitä, voiko pääotsakkeiden alle luokittelu johdatella liikaa tai rajoittaa nuoren ajatuksen suuntaa. Välineen kehittämisen kannalta olisikin ollut tarpeellista selvittää, minkälainen vaikutus tämän kaltaisilla pääotsakkeilla ja väittämillä on nuoreen. Pääotsakkeita muodostettaessa olisi ollut hyödyllistä kartoittaa myös muita toimintaterapian teoreettisia malleja ja selvittää niissä esiintyvien käsitteiden yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia verrattuna Vamoksen jo olemassa olevien tavoitteiden asettamiseen liittyvien lomakkeiden käsitteistöön. Haasteena oli täsmällisten pääotsakkeiden ja väittämien löytäminen välineeseen ja niiden muodostaminen arkikieliseksi, sekä niiden ymmärrettävyyden säilyttäminen koulutuksesta riippumattomiksi.

SMART-tekniikan valinta koettiin hyväksi tavoitteiden asettamiseen sen laajan hyödynnettävyyden takia. SMART-tekniikkaa käyttävän ei tarvitse olla tietyn ammattialan edustaja eikä sen käyttämiseen vaadita erillistä käyttökoulutusta, kuten esimerkiksi GAS-menetelmässä, jossa käyttökoulutusta suositellaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus n.d.b). Muita tavoitteiden asettamisen keinoja ei selvitetty toimintaterapian alan ulkopuolelta. Tämä olisi lisännyt työn luotettavuutta. Välinettä kehitettäessä on pohdittu paljon sitä, viekö SMART-tavoitteiden asettaminen liian paljon aikaa. SMART-tavoitteiden etu kuitenkin on, että tavoitteesta muodostuu selkeä ja konkreettinen. Kehitettyyn välineeseen SMART-tekniikka tuo lisänä sen, että se tarjoaa erityisesti työntekijöille menetelmän, kuinka tavoitteen muodostamista nuoren kanssa voi lähestyä.

Aineistosta nousi toive helposti lähestyttävään välineeseen, joten on aiheellista pohtia, onko kehitetyssä välineessä liian monta osaa erillisine papereineen. Väline koostuu kahdesta osasta: koontilomakkeesta ja polusta sekä näihin liittyvistä apuvälineistä, kartoituskiekosta ja SMART-ohjeistuksesta. Välineen pilkkominen kahteen osaan nähtiin kuitenkin tarpeellisena, jotta kartoitusvaiheeseen ja SMART-tavoitteiden muodostamiseen olisi selkeästi oma vaihe ja vasta sen jälkeen siirrettäisiin jo muodostetut tavoitteet polulle, jossa tavoitteiden edistymistä seurataan.

Aineiston hankintaan laaditut haastattelukysymykset muodostuivat tutkimuskysymysten pohjalta, mutta myös teoriaperustan hyödyntämistä pohdittiin haastattelukysymyksien muodostamisessa. Tarkoituksenmukaisemmaksi koettiin kuitenkin hyödyntää tutkimuskysymyksiä, jotta saatiin kerättyä selkeämmin tieto, joka tarvittiin välineen kehittämiseen. Tutkimuskysymysten pohjalta tehty haastattelu mahdollisti myös aineiston analyysin tutkimuskysymysten avulla.

Nuorten haastatteluiden kohdalla pohdittiin luovan ideointimenetelmän käyttöä, jota suunniteltiin toteutettavaksi pienryhmässä. Tämän tavan taustalla oli ajatus, että se voisi tuottaa tavallista haastattelua enemmän aineistoa. Vamoksen työntekijöiltä saadun palautteen pohjalta päädyttiin kuitenkin käyttää perinteistä yksilö tai pari haastattelua. Nuorille annettiin myös mahdollisuus vastata haastattelukysymyksiin kirjallisesti. Työntekijöiden ammattitaitoon luottaminen näitä valintoja tehdessä osoittautui hyväksi ratkaisuksi, sillä haastateltavia saatiin enemmän kuin odotettiin. Haastattelulomake antoi sekä kirjallisesti että suullisesti yhtä paljon tietoa kehittämistyön tueksi, vaikka ajateltiin kirjallisen haastattelun tuottavan kysymyksiin myös tyhjiä vastauksia. Suullisen haastattelun etuna oli, että nuoren antamista vastauksista pystyi esittämään vielä tarkentavia lisäkysymyksiä, jotta vastaus tuli ymmärrettyä oikein. Toisaalta suullisessa haastattelussa johdattelevilla esimerkeillä saattoi olla vaikutusta nuoren vastauksiin. Johdattelevia kysymyksiä ja esimerkkejä tuli vähäisen haastattelukokemuksen takia. Kirjallisesti toteutetussa haastattelussa johdattelevia esimerkkejä ei ollut, mutta toisaalta vastauksien tarkentamista ei pystytty tekemään. Kirjallinen haastattelu tilanteena mahdollistaa kysymysten ja vastausten syvällisemmän pohtimisen, joka taas ei mahdollistu samalla tavalla suullisessa haastattelussa.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää eri menetelmien yhdistäminen (Hirsjärvi – Hurme 2000: 38). Tässä opinnäytetyössä tieto hankittiin ainoastaan haastatteluiden avulla. Jos esimerkiksi havainnointia olisi käytetty tiedon hankinnan tukena, voi pohtia olisiko lopputuloksesta eli välineestä muodostunut erilainen. Alkuperäinen suunnitelma oli, että tavoitteen asettamista yksilökeskustelussa olisi havainnoitu. Havainnoinnilla olisi saanut tietoa vuorovaikutuksesta nuoren ja työntekijän välillä sekä muun muassa käyttäytymismuodoista, joita tutkittavat eivät halua kertoa (Hirsjärvi – Hurme 2000: 37–38) tai jota eivät osaa kuvailla (Kananen 2015: 135). Havainnointi menetelmän käytöstä luovuttiin, sillä yksilökeskustelutilanne on liian arkaluontoinen ja ulkopuolisella havainnoijalla voi olla merkitystä keskustelun kulkuun. Vaikka tiedon hankinnan menetelmiä ei ollut useita, käytettiin kuitenkin erilaisia haastattelumuotoja (yksilö- ja parihaastattelut, suullisesti ja kirjallisesti sekä toivelistatekniikan käyttäminen), joka lisää työn luotettavuutta. Haastattelun luotettavuutta lisäsi myös se, että kysymykset oli tarkoin mietityt ja niiden muodostamiseen käytettiin paljon aikaa sekä työntekijät hyväksyivät nuorten haastattelukysymykset ennen haastattelutilannetta (Hirsjärvi – Hurme 2000: 37). Haastatteluiden luotettavuutta lisäsi myös haastatteluiden nauhoittaminen ja että haastattelijoita oli kaksi. Toisaalta tulosten luotettavuutta laski se, että haastateltavia oli melko vähän. (Tuomi 2007: 151–152.)

Aineiston keruu vaiheen jälkeen tapahtuva analyysi menetelmän valitseminen teemoittelemalla tutkimuskysymysten avulla koettiin selkeäksi. Tulokset pelkistettiin ja analyysi kirjattiin opinnäytetyöraporttiin taulukkomuodossa. Taulukointi mahdollisti sekä nuorten että työntekijöiden haastatteluista saatujen tulosten analyysin vertaamisen samanaikaisesti. Sopivan analyysimenetelmän löytämiseen jouduttiin kuitenkin käyttää aikaa, sillä varmuuden löytäminen siihen, tehdäänkö analyysi teorialähtöisesti vai tutkimuskysymyksiä hyödyntäen vaati tarkastelua ja pohdintaa. Lopullinen analyysimenetelmä valittiinkin vasta haastatteluiden toteutumisen jälkeen, vaikka sen tapaa oli jo mietitty aineistoa kerätessä (Hirsjärvi – Hurme 2000: 136). Analyysi oli tarkoituksenmukainen ja kohdennettu hyvin kehittämistyöhön, sillä analyysi tehtiin tutkimuskysymysten mukaisesti. Tämä lisää työn tuloksen luotettavuutta. (Tuomi 2007: 151–152.)

On liian aikaista arvioida välineen soveltuvuutta käyttötarkoitukseen, sillä sitä ei ole koekäytetty, eikä tuloksia sen varsinaisesta toimivuudesta ole. Välinettä kehitettäessä on mietitty näyttöön perustuvuutta. Välineessä tavoitteet muodostetaan SMART-tekniikalla, sillä konkreettiset tavoitteet toteutuvat epäselkeää tavoitetta todennäköisemmin (Werle Lee 2010: 744–745). Taustateorian rinnalla käytettiin COPM-haastattelua käsitteiden muodostamisen avuksi, sillä se on todettu hyvin käyttötarkoitukseen soveltuvaksi menetelmäksi (Law ym. 2011: 3). Tässä opinnäytetyössä kehitetyn välineen käytöstä ei ole kuitenkaan vielä mitään näyttöä, joten sen käyttöä ei voida toistaiseksi perustella näyttöön perustuvuudella.

Kun kehittämistyötä tarkastelee eettisesti, tuli työtä aloittaessa pohtia onko kehittämiskohde eettisesti hyväksytty (Heikkilä – Jokinen – Nurmela 2008: 44). Tavoitteiden asettamisen edistäminen Vamoksen palveluissa koettiin hyväksyttäväksi edistää toimintaterapian alan opinnäytetyön avulla. Terveystieteiden kehittämisessä päämääränä on oltava aina potilaiden hyvä (Heikkilä ym. 2008: 44). Vamoksella tarve välineeseen tuli työntekijöiden lisäksi nuorilta, joten kehittämistyön aihe on senkin nojalla eettisesti hyväksyttävä. Nuoret saivat tietoa tehtävästä kehittämistyöstä, jonka pohjalta haastatteluun osallistuvat saivat päättää osallistumisestaan itse. Kaikki haastatteluun osallistuneet allekirjoittivat suostumuslomakkeen. Haastatteluun osallistuvalla oli myös oikeus kieltäytyä tai keskeyttää haastattelu. (Heikkilä ym. 2008: 44–45.)

Opinnäytetyön tekemisessä on käytetty toimintaterapeutin ammattietiikkaa. Vaikka opinnäytetyö ei käsittele terapiaa, voi ammattieettisiä ohjeita soveltaa kokonaisuudessaan

tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tekemiseen. Opinnäytetyöprosessissa nuorten kanssa toimiminen on ollut kunnioittavaa sekä vaitiolovelvollisuudesta on pidetty kiinni. Asiakkaan eli tässä tapauksessa nuorten äänen kuuleminen on ollut keskeistä kehittämistyön kannalta, kuten se on myös keskeistä terapiatyössä. Ammattieettinen ohje kieltää tietojen vääristämisen ja manipuloimisen. Opinnäytetyössä onkin arvioitu lähteiden luotettavuutta sekä lähdeviittaukset on tehty huolellisesti (Heikkilä ym. 2008: 44). Opinnäytetyöprosessissa on tehty yhteistyötä Vamoksen työntekijöiden kanssa. Yhteistyössä on kunnioitettu muiden ammattiryhmien ammattitaitoa. (Toimintaterapeuttiliitto ry 2011.)

Haastatteluun osallistuneilta Vamoksen työntekijöiltä pyydettiin lupa heidän nimien käytöstä opinnäytetyöraportissa, sillä tutkittavien nimeä ei saa mainita raportissa ilman heidän lupaa (Vilkkä 2009: 33). Hyvään eettiseen käytäntöön kuuluu myös aineiston oikea säilyttäminen. Tutkijan tulee huolehtia, että erityisesti tutkimusaineisto, josta henkilö voidaan tunnistaa, kuten alkuperäiset haastattelunauhut, säilytetään oikein. (Vilkkä 2009: 34–35.) Tätä opinnäytetyötä varten kerätty aineisto (äänitteet, muistiinpanot sekä suostumuslomakkeet) on säilytetty työn teon aikana huolellisesti ja ne hävitetään työn päätyttyä, sillä aineistoja ei ole mahdollista säilyttää ja taltioida siten, että voidaan taata kehittämissuunnitelman osallistuneiden yksityisyydensuojaa.

Opinnäytetyön merkitys voidaan katsoa kohdistuvan kolmeen eri tekijään: opinnäytetyön tekijöiden ammatilliseen kasvuun ja oppimiskokemukseen, työn merkitykseen työelämän yhteistyökumppanille ja tuloksen merkitykseen muille työyhteisöille sekä toimintaterapian alalle. Ensinnäkin oppimiskokemuksena opinnäytetyöprosessi on ohjannut ammatillista ajattelua kriittisesti, teoriaperustan perehtymisen, kehittämistyön tekemisen ja toteuttamisen avulla. Tulevaisuuden työelämää ajatellen, kokemus kehittämistyön tekemisestä ja siitä kiinnostuminen ovat keskeisessä osassa. Lisäksi tavoitteiden asettamisen teoriaan tutustuminen antaa tukea tavoitteiden asettamiseen myös työelämässä. Toimintaterapeutin työssä keskeistä on tavoitteiden asettaminen ja tulevaisuudessa niiden asettaminen kuntoutuksessa tulee yhä tärkeämpään rooliin, kun puhutaan kuntoutuksen vaikuttavuudesta ja tehokkuudesta. Tutkimustiedon pohjalta on todettu, että tavoitteiden asettaminen kuntoutuksessa koetaan vaikeaksi ja aikaa vieväksi, mutta ne ovat tärkeitä ja välttämättömiä. Toimintaterapia on tavoitteellista toimintaa, joten tavoitteet ovat välttämättömiä.

Toiseksi tämä opinnäytetyö vastaa työelämäkumppani Vamoksen pyyntöön, joten sillä on merkitystä Vamoksen toiminnalle. Väline pyrittiin kehittämään työelämän yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti, jotta väline voitaisiin ottaa käyttöön Vamoksen toiminnassa. Työntekijöiltä saadun palautteen perusteella koettiin, että väline voidaan ottaa koekäyttöön tällaisenaan ja myöhemmin tehdä siihen muutoksia ja sovellutuksia tarpeen mukaan. Jos tämä ei olisi onnistunut, koettiin tärkeäksi, että väline olisi antanut ideoita Vamoksen työyhteisölle kehittää kokonaan uudenlainen väline tavoitteiden asettamiseen. Kaikista merkittävimmäksi Vamoksen kannalta koettiin, että tavoitteiden asettamisen prosessi etenisi heillä.

Vamoksen kannalta merkittävää on myös se, että tässä opinnäytetyössä kehitetty väline tekee näkyväksi tavoitteiden suuntaan etenemisen ja näin ollen tapahtunutta muutosta voitaisiin todentaa. Muutoksen todentamisella voidaan osoittaa palvelun vaikuttavuutta ja tehokkuutta, jolla voi myös olla vaikutusta palvelun rahallisen tuen määrään. Aiheena tavoitteen asettamisen voidaan siis katsoa olevan ajankohtainen myös muiden kolmannen sektorin palveluntarjoajien kannalta.

Kolmanneksi opinnäytetyön merkitystä voidaankin pohtia muille moniammatillisille työyhteisöille sekä toimintaterapian alalle. Tässä opinnäytetyössä on haluttu antaa mahdollisuus myös muiden palveluiden hyödyntää kehitettyä välinettä. Toimintaterapian alalla tavoitteiden asettaminen on keino toiminnan perusteluun. Jos tavoitteita ei ole, on toiminnan perusteleminen ja vaikuttavuuden osoittaminen lähes mahdotonta. Sen takia tällä opinnäytetyöllä on merkitystä toimintaterapian alalle.

Väline antaa nyt jatkokehitysmahdollisuuden Vamoksen työntekijöille ja muille opiskelijoille. Koska välinettä ei ollut tarkoitus koekäyttää tämän opinnäytetyön puitteissa, olisi se luonnollinen jatkumo seuraavalle opinnäytetyölle. Koekäytön jälkeen välinettä voitaisiin muokata ja jatkokehittää saadun palautteen pohjalta ja edelleen koekäyttää ja jatkokehittää. Kehittämistyö voi olla jatkuva prosessi, joka muodostuu peräkkäisistä ja syklisistä vaiheista: tutkimuksesta ja kehittämisestä (Heikkilä ym. 2008: 25). Kehittämistyössä syntynyttä välinettä saa hyödyntää vapaasti myös muissa organisaatioissa kuin Vamoksessa. Käyttäjän täytyy kuitenkin huomioida, että tämä väline on kehitetty Vamospalveluihin, eikä välinettä ole koekäytetty, eli se ei ole näyttöön perustuva eikä standardoitu. Tässä on mahdollisuus esimerkiksi harjoittelussa olevan sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijan hyödyntää kyseistä välinettä ja pohtia tavoitteiden asettamista välineen avulla. Välinettä voisi käyttää esimerkiksi nuorten tai aikuisten mielenterveyskuntoutujien

kanssa, mutta se voisi soveltua yhtäläillä neurologisten asiakkaiden kanssa työskenteleeseen. Jos välinettä käyttää toimintaterapiassa, soveltuisi se paremmin terapiatyöhön kuin arviointityöhön, sillä terapiatyössä tavoitteita asetetaan ja niissä edistymistä seurataan.

Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessiin kuuluu vielä yksi vaihe, joka on **tulosten julkaminen**. Siinä vaiheessa keskitytään raportoimaan kehittämistyötä koko kehittämisprosessin ajalta. Lukijat ovat yleensä käytännön yhteisöjä, jotka voivat oppia hankkeen kokemuksista. Kirjoittajille tekstin työstäminen jäsentää ajatuksia ja usein synnyttää uusia ideoita. Kirjoittamisessa voi hyödyntää prosessikirjoittamista, jossa kirjoittajia on useampia ja kirjoittaminen etenee versioista toiseen. Kirjoittajat voivat kirjoittaa erikseen tai yhdessä. Yhdessä kirjoittaessa omien ja ryhmän ajatusten, saavutusten arvion sekä tulevaisuuteen suuntaavan toiminnan pohdintaa voi helpommin reflektoida. (Ojasalo ym. 2014: 46–47.) Tämä vaihe on toteutunut luontevasti opinnäytetyöprosessin aikana, sillä opinnäytetyössä on raportoitu kaikki valinnat ja toteutukset on tuotu näkyviksi. Tämän opinnäytetyön tuloksia jaetaan myös esittelemällä välinettä Vamoksen eri toimipisteiden työntekijöille julkistamisseminaarin jälkeen.

Lähteet

Alanen, Olli – Kotkavuori, Aapo n.d. Välittämisen ammattilaiset. Vamoksen käsikirja et-sivään nuorisotyöhön. Helsingin Diakonissalaitos.

Alanen, Olli – Kainulainen, Sakari – Saari, Juho 2014. Vamos tekee vaikutuksen Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset. Helsingin diakonissalaitos. Verkkodokumentti <https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/VAMOS_ISBN_low-res.pdf> Luettu 9.9.2015.

Autti-Rämö, Ilona – Louhenperä, Anneli – Sukula, Seija - Vainiemi, Kirsi n.d. GAS-menetelmä. Käsikirja. 2. versio. <http://www.kela.fi/documents/10180/12149/gas_kasikirja_100518.pdf> Luettu 2.11.2015

Bovend'Eerdt, Thamar JH – Botell, Rachel E – Wade, Derick T 2009. Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. Clinical Rehabilitation. 23: 352–361.

Bowman, Julia – Mogensen, Lise L. 2010 Writing occupation-focused goals. Teoksessa Curtin, Michael – Molineux, Matthew – Supyk-Mellson, Jo. Occupational Therapy and Physical Dysfunction. Enabling Occupation. Churchill Livingstone: Elsevier. 95–109.

Craik, Janet – Davis, Jane – Polatajko, Helene J. 2007a. Introducing the Canadian Practice Process Framework (CPPF): Amplifying the Context. Teoksessa Townsend, Elizabeth - Polatajko, Helene 2007. Enabling Occupation 2: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE. 229-246.

Craik, Janet – Davis, Jane – Polatajko, Helene J. 2007b. Using the Canadian Process Practice Framework: Amplifying the Process. Teoksessa Townsend, Elizabeth - Polatajko, Helene 2007. Enabling Occupation 2: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE. 247-276.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Heikkilä, Asta – Jokinen, Pirkko – Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Helsingin Diakonissalaitos n.d.a. Miksi nuoret syrjäytyvät kaikkien palvelujen ja mahdollisuuksien äärellä? Verkkodokumentti. <<https://www.hdl.fi/fi/konsernin-artikkelit/1549-miksi-nuoret-syrjaytyvat-kaikkien-palvelujen-ja-mahdollisuuksien-aaella>> Luettu 7.1.2015.

Helsingin Diakonissalaitos/b n.d.b. Lausunnon hakeminen Eettiseltä toimikunnalta. Verkkodokumentti. <<https://www.hdl.fi/fi/toiminta/tutkimus/eettisen-toimikunnan-lausunto>> Luettu 29.10.2015.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko– Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häggman, Erik 2014. Etsivä nuorisotyö 2013 tilastoraportti. Trenditietoja 2008-2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/etsiva_nuorisoty/liitteet/Etsivx_tyx_2013_raportti.pdf> Luettu 15.9.2015.

Kajander, Nina – Väätäinen Tiia 2012. Kohti sosiaalista osallistumista, päivärytmiä ja mielekästä toimintaa. Väline Vamos nuorten toimintakeskuksen työntekijöille. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauppinen, Anni – Piha, Eeva 2015. Vamoksen työntekijät. Vamos Herttoniemi. Helsinki. Haastattelu 21.9.

Law, Mary – Baptiste, Sue – Carswell, Anne – McColl, Mary – Polatajko, Helene – Pollock, Nancy 2011. Canadian occupational performance measure. Kantanen, Mari – Kaukinen, Mary-Ann (suom.). 4. painos. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Law, Mary – Polatajko, Helen – Baptiste, Sue – Townsend, Elizabeth 1999. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend, Elizabeth - Stanton, Sue – Law, Mary – Polatajko, Helene – Baptiste, Sue – Thompson-Franson, Tracey – Kramer, Christine – Swedlove, Fern – Brintnell, Sharon – Campanile, Loredana 1999. Enabling Occupation An Occupational Therapy Perspective. 3. painos. Ottawa: CAOT Publications ACE. 29–56.

Lumitsalo, Nadja – Vaaja, Helena 2015. Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla Vamoksessa. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Lapsiin ja nuoriin tulee ja kannattaa investoida! Mannerheimin Lastensuojeluliiton eduskuntavaaliohjelma 2015. <<http://www.mll.fi/?x34302=22406193>> Luettu 7.1.2015.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea - Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
Nurmi, Jari-Erik 2008. Nuoruusikän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula - Korhonen, Mikko - Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Helsinki: WSOY. 256-288.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Polatajko, Helene J – Davis, Jane – Stewart, Deb – Cantin, Noémi – Amoroso, Bice – Purdie, Lisa – Zimmerman, Daniel 2007a. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa Townsend, Elizabeth – Polatajko, Helene J. (toim.) 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE. 13–36.

Polatajko, Helene J – Backman, Catherine – Baptiste, Sue – Davis, Jane – Eftekhar, Parvin – Harvey, Andrew – Jarman, Jennifer – Krupa, Terry – Lin, Nancy – Pentland, Wendy – Laliberte Rudman, Debbie – Shaw, Lynn – Amoroso, Bice – Connor-Schisler, Anne 2007b. Human occupation in context. Teoksessa Townsend, Elizabeth - Polatajko, Helene 2007. Enabling Occupation 2: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE. 37–61.

Stanton, Sue – Thompson-Franson, Tracey – Kramer, Kristine 1999. Linking Concepts to a Process for Working With Clients. Teoksessa Townsend, Elizabeth - Stanton, Sue - Law, Mary - Polatajko, Helene - Baptiste, Sue - Thompson-Franson, Tracey - Kramer, Christine - Swedlove, Fern - Brintnell, Sharon - Campanile, Loredana 1999. Enabling Occupation An Occupational Therapy Perspective. 3. painos. Ottawa: CAOT Publications ACE. 57–94.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.a. TOIMIA Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto. COPM. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/95/>> Luettu 14.10.2015.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.b. TOIMIA Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto GAS-menetelmä. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/150/>> Luettu 26.10.2015.

Toimintaterapeuttiliitto ry 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Juliste. Toimintaterapeuttiliitto ry.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vamos n.d. Vamos-palvelut. Verkkosivut. <<http://vamosnuoret.fi/>> Luettu 26.9.2015

Werle Lee, Karen P 2010. Planning for success: setting SMART goals for study. British Journal of Midwifery. 11/2010 Vol 18, No 11: s. 744-746.

Vilkka, Hanna 2009. Tutki ja kehitä. 1. –3.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Suostumuslomake

Suostumuslomake

Suostun haastatteluun, jolla kerätään aineistoa Vamoksen Herttoniemen toimipisteesseen tehtävään toimintaterapian opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää väline auttamaan työntekijöitä ja nuoria tavoitteiden asettamisessa Vamoksessa.

Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja kaikki aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä. Kirjoitamme aineistosta opinnäytetyössämme, mutta haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta, eikä keskeyttäminen vaikuta Vamoksen palveluihin.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

Vastaamme opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin mielellämme, jos kysyttävää ilmenee.

Iida Lehtonen

Metropolia ammattikorkeakoulu

iida.lehtonen@metropolia.fi

Kaisa Märsylä

Metropolia ammattikorkeakoulu

kaisa.marsyla@metropolia.fi

Haastattelulomake

Tavoitteiden asettaminen Vamoksessa

Tämä kyselylomakkeella kerätään tietoa Vamokselle tehtävään opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää väline/metodologia helpottamaan tavoitteiden asettamista Vamoksessa työntekijöille sekä nuorille. Tämä kysely toteutetaan joko kirjallisesti tai suullisesti Vamoksen toiminnassa mukana oleville nuorille. Jos kysymys tuntuu esim. liian omakohtaiselta, ei siihen ole pakko vastata.

Omakohtainen kokemus tavoitteen asettamisesta Vamoksessa:

1. Minkälaisesta toiminnasta pidät Vamoksessa?

2. Oletko asettanut itsellesi tavoitteita Vamoksessa? Voit halutessasi kertoa yhden esimerkin.

3. Minkälaisessa tilanteessa asetit tavoitteet? Minkälaista apua sait työntekijöiltä?

4. Miten koet tavoitteen asettamisen, onko se helppoa/vaikeaa? Miksi?

5. Minkälainen merkitys asetetulla tavoitteella on sinulle itsellesi?

6. Millainen on mielestäsi hyvä tavoite?

7. Mikä tavoitteiden asettamisessa on haastavinta/helpointa?

8. a) Mikä auttaisi tavoitteiden asettamista?

b) Minkälainen tapa sopisi juuri sinulle?

c) Minkälainen tapa sopisi Vamokseen? Miten nykyistä tavoitteen asettamisen tapaa voisi muuttaa paremmaksi?

d) Mikä keino auttaa/auttaisi sinua pyrkimään kohti omaa tavoitettasi?

9. Millaisia aikaisempia kokemuksia sinulla on tavoitteiden asettamisesta? Onko tilanteita ollut paljon/vähän? Minkälaisia hyviä tapoja tavoitteen asettamiseen tiedät, kuvaile niitä.

10. Onko tavoitteiden asettaminen itselle mielestäsi järkevää? Millä tavalla se vaikuttaa omaan toimintaasi Vamoksessa?

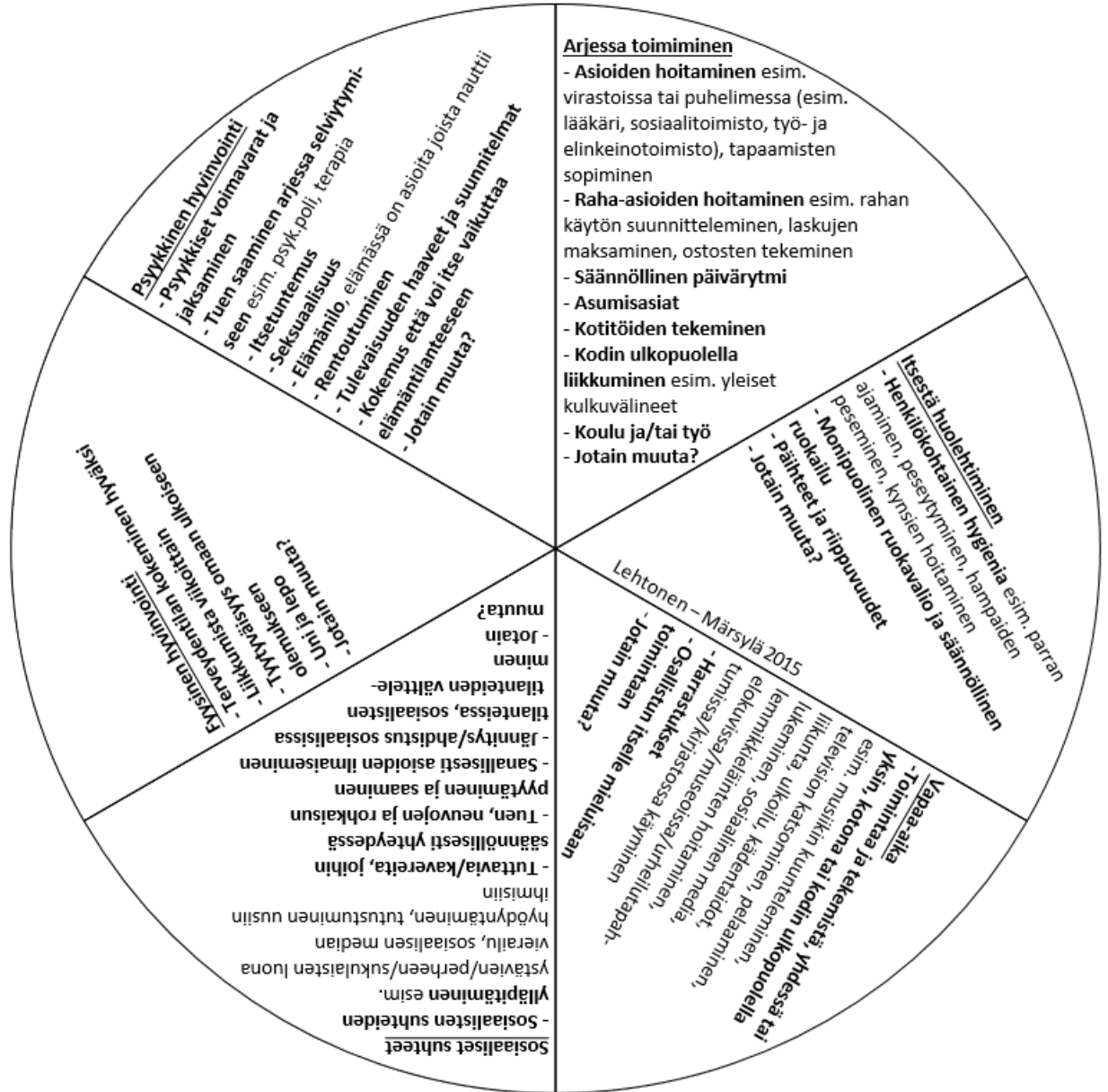
11. Millä tavoin tavoitteita otetaan esille ryhmätilanteissa/päivän toiminnoissa Vamoksessa? Toivoisitko siihen jotain muutosta, millaista?

12. Kuinka usein toivoisit, että tavoitteestasi keskusteltaisiin ja miten?

13. Miten huomaat edistymisen tavoitteen suuntaisesti? Miten edistymisen saisi vielä paremmin esiin?

14. Kerro toiveitasi koskien uutta tavoitteiden asettamisen menetelmää/väli-
nettä.

Kartoituskiekko



Koontilomake

Koontilomake

Toimi näin:

1. Kokoa tähän lomakkeelle asiat, joihin haluat muutosta. Voit käyttää kokoamisen apuna kartoituskiekkoa. Kirjoita myös omia voimavarojasi pilven sisään.
2. Seuraavaksi ympyröi 1-3 keräämääsi asiaa, jotka koet itsellesi tärkeimmiksi tällä hetkellä ja joiden muuttamiseen koet sinulla olevan voimavaroja.
3. Muotoile sitten 1-3 valitsemastasi asiasta SMART-tavoite erillisen ohjeen avulla.
4. Siirrä SMART-tavoitteet tavoitepolun laatikkoon.

Itsestä huolehtiminen

Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____

Vapaa-aika

Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____

Sosiaaliset suhteet

Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____

Fyysinen hyvinvointi

Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____

Psyykinen hyvinvointi

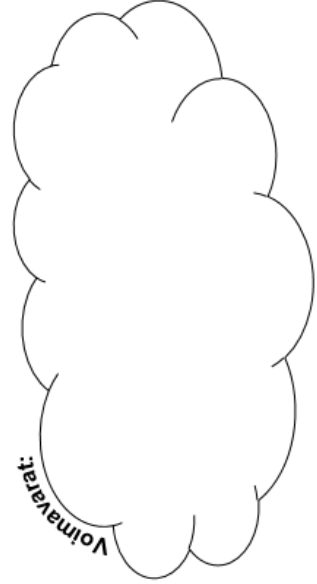
Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____

Arjessa toimiminen

Haluun muutosta: _____

SMART tavoite/tavoitteet: _____



SMART-ohjeistus

Konkreettisesta tavoitteesta löytyy nämä SMART-tekijät:

S = Specific, **tarkka**. Tiedetään tarkasti se, mihin halutaan muutosta.

M = Measurable, **mitattava**. Tavoitteessa on mitattava tekijä, esim. kertojen lukumäärä, konkreettinen teko (ajan varaaminen jonnekin, soittaminen jollekin), jonka avulla todetaan onko tavoite toteutunut.

A = Achievable, **saavutettavissa oleva, realistinen**. On voimavaroja ja mahdollisuuksia muutokseen.

R = Relevant, **oleellinen tällä hetkellä** eli tavoitteen työstäminen sopii tähän hetkeen.

T = Time-bounded, **aikaisidonnainen**. Tavoite sisältää sen toteuttamisajan.

Esimerkki:

Haluan muutosta: Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, ryhmätoimintaan osallistuminen

SMART tavoite/tavoitteet:

Vamoksen starttityöryhmän ryhmätilanteissa otan puheenvuoron (S, R) vähintään yhden

kerran päivän aikana (M) 2 seuraavan viikon ajan (T). (A)

Tavoitepolku

