



KYSELYTUTKIMUS JAMKIn OPIKELIJOIDEN ARJENHALLINNASTA

**Sisältää tutkimuksen perusteella laaditun Arjenhallinnan
ryhmäsuunnitelman**

**Nuutinen Outi
Savinen Anne**

**Opinnäytetyö
Helmikuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Sosiaali- ja terveysala

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Tekijä(t) NUUTINEN, Outi SAVINEN, Anne | Julkaisun laji Opinnäytetyö | |
| | Sivumäärä 50 | Julkaisun kieli suomi |
| | Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka | |
| Työn nimi Kyselytutkimus JAMKin opiskelijoiden arjenhallinnasta Sisältää tulosten perusteella laaditun Arjenhallinnan ryhmäsuunnitelman | | |
| Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma | | |
| Työn ohjaaja(t) RITSILÄ, Jaana ja HELMINEN, Eeva | | |
| Toimeksiantaja(t) Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia arjenhallinnasta. Tutkimuksen tuloksia oli tarkoitus hyödyntää Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteelle laadittavassa opiskelijoille suunnattavassa Arjenhallinnan tukemiseen tarkoitettussa ryhmäsuunnitelmassa.</p> <p>Kysely tehtiin www-kyselynä Jyväskylän ammattikorkeakoulun 2005 nuorten tutkintoon johtavan koulutuksen aloittaneille opiskelijoille. Kysely oli avoinna 3.11. – 12.11.2006. Vastauksissa kartoitettiin opiskelijoiden taustatietoja, asumismuotoa, työssäkäyntiä, elämäntilannetta ja mielipidettä osallistua Arjenhallinnan ryhmään.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoilla oli voimavaroina arjen jaksamiseen mm. liikunta ja ystävät. Tulokset kertoivat myös opiskelijoiden vaikeiksi kokemista asioista, kuten vapaa-ajan vähyydestä, arjen sujumuuden suunnittelun vaikeudesta, vuorokausirytmien muuttumisesta opiskeluaikana ja väsymisen tunteesta. Yli puolet vastaajista toivoi muutosta ajankäyttöön.</p> <p>Vastaajista 25 % oli kiinnostunut osallistumaan Arjenhallinnan ryhmään.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella ryhmäsuunnitelmassa käsiteltäviksi asioiksi muodostuivat mm. ajankäyttö, asioiden organisoiminen, vuorovaikutus, vahvuudet ja voimavarat. Tärkeiksi käsiteltäviksi asioiksi listattiin myös roolit, tunteet ja opiskelijan käsitys itsestä.</p> <p>Ryhmäsuunnitelma laadittiin toteutettavaksi moniammatillisesti, 10 kerran suljettuna ryhmänä 4-6 ryhmäläiselle. Toimintaterapeuttiopiskelija olisi toinen ohjaajista. Ohjaajat pysyisivät samoina koko ryhmän ajan.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) Kyselytutkimus, arjenhallinta, ryhmäsuunnitelma | | |
| Muut tiedot Liitteenä kyselytutkimus 11 sivua, ryhmäsuunnitelma 9 sivua | | |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| Author(s) NUUTINEN, Outi SAVINEN, Anne | Type of Publication Bachelor`s Thesis | |
| | Pages 50 | Language Finnish |
| Title Inquiry research of the control of weekday; Jyväskylä University of Applied Sciences students' experiences. Includes the control of weekday group plan based on results. | | |
| Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy | | |
| Tutor(s) Jaana Ritsilä, Eeva Helminen | | |
| Assigned by Welfare and Learning Centre Fysipiste | | |
| Abstract The purpose of the research was to find out students` experiences of their control of weekday. The research was carried out to Fysipiste and its aim was to benefit results in the control of weekday group plan which was directed to students. The Inquiry was done via internet to the beginner students of year 2005 in the Jyväskylä University of Applied Sciences. The period of inquiry was 3.11-12.11.2006. The purpose of inquiry was to find out students` backgrounds, habitation, work life, way of life, and their opinion to participate to the group of the control of weekday. The students mentioned exercise and friends as their resources of handling weekday according to the results of research. The students told things they experienced difficult like lack of free time, planning difficulties of controlling the weekday, changes in rhythm of day during study period, and fatigue. The half of answerers hoped change to their time usage. 25 percent of answerers interested to participate to the group of the control of weekday. According to the results of the research considered issues in group plan was the usage of time, organizing, interaction, strengths and resources. Other important issues were roles, feelings and students` own opinion of self. The Group model was planned to realize ten times multiprofessionally to the closed group of 4-6 participants. The student of occupational therapy is other mentor. The mentors remain same during the whole process. | | |
| Keywords Inquiry, control of weekday, group plan | | |
| Miscellaneous Appendix The Inquiry research 11 pages, The Group model 9 pages | | |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | 1 |
| 1 JOHDANTO | 3 |
| 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET | 5 |
| 3 YHTEISTYÖTAHO | 9 |
| 4 TUTKIMUSKYSYMYKSET | 10 |
| 5 TUTKIMUSMENETELMÄ | 10 |
| 5.1 Tutkimusaineisto | 11 |
| 5.2 Tutkimusote..... | 11 |
| 5.3 Tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen | 12 |
| 6 KYSELYLOMAKKEEN LAATIMINEN | 13 |
| 6.1 Kysymysten asettelu | 13 |
| 6.2 Tutkimusluvut | 15 |
| 6.3 Saate- ja kiitoskirje | 15 |
| 6.4 Kyselylomakkeen testaus ja lähettäminen..... | 15 |
| 6.5 Digium Enterprise- ohjelma | 15 |
| 6.6 Kysymysten sisällöt..... | 16 |
| 7 TUTKIMUSTULOKSET | 18 |
| 7.1 Sukupuoli ja ikä | 19 |
| 7.2 Asumismuoto arkipäivisin | 19 |
| 7.3 Asumismuoto viikonloppuisin | 20 |
| 7.4 Työssä käynti | 22 |
| 7.5 Elämäntilanne | 23 |
| 7.6 Mielenpide ryhmästä | 24 |
| 8 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOISTA TUTKIMUSKYSYMYKSITTÄIN | 26 |
| 8.1 Kokevatko Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat ongelmia arjenhallinnassa? | 26 |
| 8.2 Millaisia mahdollisia ongelmia opiskelijoilla ilmenee?..... | 26 |
| 8.3 Selviääkö tutkimuksen tuloksista onko opiskelijoilla halukkuutta osallistua Arjenhallinnan ryhmään?..... | 27 |
| 9 ARJENHALLINNAN TOIMINTAKOKONAISUUDET | 28 |
| 9.1 Toimintakokonaisuudet | 28 |
| 9.2 Toimintakokonaisuuksiin vaikuttavia tekijöitä | 30 |
| 10 OMINAISPIIRTEITÄ 18 - 25 VUOTIALLE NUORILLE AIKUISILLA | 33 |
| 11 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA | 34 |
| 11.1 Terapeuttiset toimintaryhmät..... | 34 |
| 11.2 Suljettu ryhmä | 35 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | 2 |
| 11.3 Ryhmän ulkoiset toimintaedellytykset..... | 37 |
| 11.4 Vertaistuki | 37 |
| 12 TOIMINTATERAPIAN KOGNITIIVIS- BEHAVIORAALINEN VIITEKEHYS..... | 38 |
| 12.1 Kognitiivis- behavioraalinen teoria..... | 39 |
| 12.2 Psykoedukatiiviset ryhmät..... | 40 |
| 13 JOHTOPÄÄTÖKSET | 41 |
| 14 POHDINTA | 43 |
| LÄHTEET..... | 46 |
| LIITTEET..... | 49 |
| Liite 1. Tutkimuslupa-anomus..... | 49 |
| Liite 2. Tutkimuslupa..... | 50 |
| Liite 3. Tutkimuskysely | |
| Liite 4. Ryhmäsuunnitelma | |

1 JOHDANTO

Kiinnostuksemme opiskelijoiden ajankäytön sujumiseen on syntynyt vuosien varrella ja nyt omien opintojen myötä asia tuli omakohtaiseksi. Olimme harjoittelujaksolla Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteessä ja suunnittelimme opiskelijoille tarkoitetun Arjenhallinnan ryhmän käynnistämistä. Kiinnostusta asiaan lisäsi Fysipisteen halukkuus yhteistyöhön, yhteydenottomme Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Jyväskylän ammattiopiston terveydenhoitajiin sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöön. Samaan aikaan lehdissä mm. Keski-suomalaisessa ja Helsingin Sanomissa kirjoitettiin paljon nuorten ja opiskelijoiden uupumuksesta, päihteiden käytöstä, koulutyön raskaudesta ja kiireestä. Tutustuimme myös tutkimuksiin, jotka käsittelevät opiskelijoiden kokemuksia opiskelun, elämänhallinnan ja terveyden vaikutusta toisiinsa.

Pidämme tärkeänä, että opiskelijat kykenevät jakamaan ajankäyttöään tasapainoisesti ja tyydyttävällä tavalla opiskelun lisäksi ympäristön asettamien vaatimuksien sekä omien tarpeiden ja tavoitteiden suhteen. Nämä asiat ovat merkittäviä mielekkään arjen saavuttamisen kannalta. Ryhmätoiminnan kautta haluamme vaikuttaa asiaan ennen kuin opiskelijalle syntyy negatiivinen kierre koulutyötä kohtaan ajattelun, tunteen ja toiminnan tasolla. Negatiivisuus voi osaltaan lisätä opiskelijan eristäytyneisyyttä ja syrjäytymistä tavallisesta kanssakäymisestä. Uskomme, että ennaltaehkäisevällä asioihin puuttumisella voimme vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden jaksamiseen. Katsomme tavoitteellisen ryhmätyöskentelyn mahdollistavan ryhmäläisille tuen saannin monen väylän esim. vertaistuen, tiedon ja toiminnan kautta.

Yhteistyötahot eivät mahdollisuuksien puutteen vuoksi lähteneet mukaan suunnitelmaan Arjenhallinnan ryhmän toteuttamista, vaikka kokivat asian tarpeelliseksi. Mainostamisesta huolimatta emme myöskään saaneet itse maksavia asiakkaita. Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste tuki meitä jatkamaan Arjenhallinnan ryhmän suunnittelua ja sen toteuttamista tilaamalla meiltä opinnäytetyön, joka sisältää kyselyn Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden halukkuudesta osallistua ryhmään.

JAMKissa opiskelee 18 - 25 -vuotiaita nuoria, jotka ovat samanikäisiä kuin lehtikirjoituksissa ja lukemissamme tutkimuksissa olleet nuoret. Siksi valitsimme vain nuorten ammatilliseen tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijat kyselyyn mukaan. Kyselyyn vastanneiden iän keskiarvoksi muodostui 22,95 vuotta.

Kartoitimme Jyväskylän ammattikorkeakoulun vuonna 2005 aloittaneiden opiskelijoiden tämän hetken kokemuksia opiskelun, mahdollisen työssäkäynnin, arjenaskareiden, levon, vapaa-ajan ja ihmissuhteiden yhteen sovittamisesta. Kysely tehtiin verkkokyselynä, koska katsoimme sen olevan helpoin tapa tavoittaa suuri vastaaja joukko eli 936 opiskelijaa.

Elämäntilanne kysymysten vastausten perusteella oli selvästi nähtävillä opiskelijoiden tarve ajankäytön muutokseen. Tulokset kertoivat myös opiskelijoiden arjenselviytymiskeinoista. Vastaajista 26 % opiskelijaa eli 165 oli kiinnostunut osallistumaan Arjenhallinnan ryhmään.

Kyselyn tulosten perusteella laadittiin ryhmäsuunnitelma, joka esitellään liitteessä 4. Ryhmä suunnitellaan toteutettavaksi yhteistyötaho Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteen toimesta opinnäytetyön valmistuttua. Yhteistyötahomme Fysipisteen toimintamalli sopii hyvin ryhmämuotoiseen toimintatapaan, koska siellä järjestetään runsaasti erilaista ryhmätoimintaa. Arjenhallinnan ryhmäsuunnitelmassa on hyödynnetty toimintaterapialähteiden näkemystä arjenhallinnasta ja kognitiivis-behavioraalista viitekehystä sekä kyselystä saatuja tuloksia. Näin ollen ryhmä sopii toimintaterapeuttien ohjaamaksi, mutta ohjaajapariksi sopii myös joku muu aiheeseen perehtynyt sosiaali- ja terveysalan opiskelija.

Tässä työssä käytämme Jyväskylän ammattikorkeakoulusta lyhennettä JAMK. Käytämme arjenhallintaa synonyymina sanalle elämänhallinta. Opinnäytetyössämme käsittelemme ensin tutkimuskyselyä, jonka jälkeen käsittelemme kyselyn tulosten ja teorian pohjalta laatimaamme ryhmäsuunnitelmaa.

2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Koulukohtaisesti sekä valtakunnallisesti on tutkittu ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia terveydestä ja elämänhallinnasta. Tutkimuksissa on kartoitettu opiskelijoiden opiskelun aikana saamaa tukea ja neuvontaa, opiskeluilmapiiriä ja opiskelun vaativuutta.

Heikkilä ja Murisoja (2006) ovat koonneet yhteen Valmistumisvaiheen opiskelijapalautte OPALA:ssa Jyväskylän ammattikorkeakoulun vuonna 2005 valmistuneet opiskelijat yksiköittäin ja koulutusohjelmittain. OPALA on opiskelijapalauttejärjestelmä, joka on ammattikorkeakoulujen ja opetusministeriön yhteinen opiskelijapalautteen koontijärjestelmä. OPALA – lähtökysely on käytössä kaikissa ammattikorkeakouluissa ja sitä käytetään koulutuksen arviointiin, ammattikorkeakoulujen ja koulutusalojen välisessä vertailussa ja koulutuksen suunnittelussa. Vuonna 2005 JAMKista valmistui 1071 opiskelijaa ja heistä 95 % vastasi kyselyyn. 72 % opiskelijoista koki saaneensa neuvonta ja ohjauspalveluista tukea opiskeluunsa. 28 % oli tyytymättömiä opiskelun aikana saamiinsa neuvonta ja ohjauspalveluiden kykyyn tukea opintojen etenemistä, opiskelijoista vain 5 % oli tyytyväisiä. (Heikkilä & Murisoja 2006, 3 - 15.)

Heikkilän ja Murisojan (2006) Opiskelijapalaute 1 käsittelee JAMK:n syksyllä 2004 ja keväällä 2005 aloittaneiden opiskelijoiden vuoden 2005 aikana antamat arviot opiskelijaksi hakeutumisesta, opiskelun aloittamisesta, opettajien ammattitaidoista ja ennen kaikkea opiskelu ilmapiiiristä. Kyselyyn vastanneita oli 276 ja vastausprosentti oli 19,06. Tutkimuksessa ilmenee, että vuonna 2005 kolmannes opiskelijoista on saanut halutessaan riittävästi tietoa ja ohjausta opintoihin liittyvissä käytännön asioista opiskelijatutoreilta. Vastanneista 34 % koki saaneensa tietoa ja ohjausta huonosti. Opiskeluilmapiiiristä kysyttäessä ensimmäisen vuoden opiskelijoista 73 % piti JAMK:n ilmapiiriä oppimiseen kannustavana, mutta kiireisenä opiskeluilmapiiriä piti 61 % vastanneista. (Heikkilä & Murisoja 2006, 8 - 14.)

Opiskelijapalaute 2:ssa, vastanneita oli 346 ja vastausprosentti oli 29,2, Heikkilä ja Murisoja (2006) raportoivat kaksi vuotta opiskelleiden opiskelijoiden palautekyselyssä mm. opiskelijoiden osallistumisesta opintojen ryhmäohjauksiin tai tutortapaamisiin. Raportista käy selville, että vuonna 2005 23 % vastanneista ei ollut koskaan osallistunut ryhmäohjauksiin tai tutortapaamisiin. Raportista ilmenee myös se, että vuonna 2005 28 % vastanneista ei ollut koskaan saanut halutessaan apua ja ohjausta koulutusalan henkilöstöltä muihin kuin opintoihin liittyvissä ongelmissa. (Heikkilä & Murisoja 2006, 3 - 7.)

Lappalainen-Kajan (2006) on tutkinut kehittämishankkeessaan JAMKin informaatioteknologian instituutin opiskelijoiden (N=59) syitä siihen, miksi opintoviikot eivät kerry. Merkittävämmäksi syyksi opintoviikkojen kertymättömyyteen opiskelijoista yli 70 % ilmoitti opiskelutahdin olevan heille liian nopea. 58 prosentille syynä oli fyysinen tai psyykkinen sairaus, joka ilmeni mm. masentuneisuutena, keskittymishäiriönä ja unensaantivaikeuksina ja unirytmien epäsäännöllisyytenä. Yksi syyistä opiskelun etenemättömyyteen oli myös perhe-elämän kärsiminen opiskelun takia, tätä mieltä oli 36 % vastaajista. 24 % opiskelijoista piti opiskelua liian vaativana, opiskelijat viittasivat koulupäivien pituuteen ja koulutehtävien runsaaseen määrään. Osalle opiskelijoista oli vaikeaa löytää aikaa ja energiaa pitkien koulupäivien jälkeen kotitehtävien tekoon. Työnteko opintojen ohella haittasi 27 % vastaajista. Henkilösuhteiden toimimattomuus oli myös yksi syy opintojen viivästyymiseen. 19 % vastaajista koki, etteivät suhteet muihin opiskelijoihin toimineet. (Lappalainen-Kajan 2006, 26 - 29.)

Hanna Erolan (2004) Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004-tutkimuksessa kartoitettiin Suomen 28 ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiin kuuluvia osa-alueita: opiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen nykytilaa ja kehittämistarpeita. Tutkimukseen osallistuneista 3 674 opiskelijasta 83 % ilmoitti terveydentilansa hyväksi ja vain 3 % huonoksi. Väsymys / heikotus oli neljänneksi yleisin oire, josta kärsi 23 % vastaajista viikoittain tai päivittäin. Reilut 55 % liikkui useita kertoja viikossa hengästyen ja hikoillen ja vajaat 8 % ei harrastanut liikuntaa lainkaan. (Erola 2004, 3 - 19, 55.)

Uni- ja nukahtamisvaikeuksista kärsi satunnaisesti 37 % opiskelijoista, 13 % viikoittain ja 6 % päivittäin. Vastanneista 35 % ilmoitti satunnaisesta masentuneisuudesta, 10 % viikoittaisesta ja 4 % päivittäisestä masentuneisuudesta. Opiskeluoloja tarkasteltaessa 40 % vastanneista oli ilmoittanut tarvitsevänsä apua ja neuvontaa stressinhallintaan. Opiskelutekniikkaan liittyviin asioihin kuten tentteihin lukemiseen, opiskelutehtävien valmiiksi saattamiseen ja opintojen suunnitteluun tarvitsi apua ja neuvontaa 37 % vastanneista. Melkein ongelmattomiksi vastaajat olivat kokeneet ryhmässä työskentelyn sekä kanssakäymisen opiskelijoiden ja opettajien kanssa. (Mts. 48 - 88.)

Opiskelijat työskentelevät entistä useammin opintojen ohessa, 22 % ilmoitti työskentelevänsä opintojen ohessa yli 10 tuntia viikossa, 54 % ei työskennellyt lainkaan. Asuminen opiskelun aikana oli tavallisinta joko yksin omassa taloudessa (43 %) tai kaksin puolison kanssa (33 %). (Mts. 21, 82.)

Vastanneista 24 % katsoi opintojen ohjauksen olleen riittämätöntä. Ryhmässä työskentelyn koki vaikeaksi alle 10 % vastanneista. Opiskelijat saivat ja hakivat apua opiskeluun liittyvissä asioissa pääasiassa ystäviltaan ja opiskelutovereiltaan (58 %) ja vain 17 % haki tukea opiskelijatutorilta. Alhaisen tukeutumisen opiskelijatutoriin Erola (2004) arveli johtuvan tutoroinnin painottumisesta opintojen alkuvaiheeseen ja sen informoivasta luonteesta. (Mts. 67 - 68.)

Kuopion yliopistosta **Raikkola** (2000) on opinnäytetutkielmassaan selvittänyt kyselyllä Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulun Lappeenrannan koulutusyksiköiden opiskelijoiden terveyttä ja elämänhallinnan tunnetta sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseen osallistui 264 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 77. Tutkimuksen johtopäätöksistä selviää, että opiskelijoiden terveys oli hyvä, vaikka heillä oli ollut runsaasti psykosomaattisia oireita, jotka olivat alentaneet terveyttä ja haitanneet opiskelua. Opiskelijoiden mielestä syitä koettuihin oireisiin olivat opiskelusta aiheutuneet elämäntilanteen muutokset. Raikkolan (2000) tutkimuksesta ilmenee, että opiskelusta aiheutuneet stressi ja suorituspainet, ystävyysuhteisiin liittyvät ongelmat sekä vähentynyt vapaa-aika vaikeuttivat opiskelijoiden nukkumista.

Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista 15 % kävi töissä opiskelun ohessa. (Raikkola 2000, 10, 40, 42, 90.)

Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden ystävyysuhteita. Tuloksista Raikkola (2000) toteaa, että sekä miehillä että naisilla oli useimmiten kaksi tai kolme sellaista läheistä ystävää, joille voi halutessaan kertoa omista vaikeista asioista. Psykkiseen terveyteen liittyviä oireita ilmeni opiskelijoilla viikoittain: hermostuneisuutta (28 %), masentuneisuutta (20 %), keskittymisvaikeuksia (33 %) ja nukahtamisvaikeuksia (27 %). Esiintymispelkoa lähes päivittäin ilmoitti kokevansa kaksi prosenttia, 11 % noin kerran viikossa ja 28 % kerran kuukaudessa. (Mts. 43 - 47.)

Tutkimuksen vastauksista ilmeni, että liikunta sai aikaan hyvää oloa, paransi keskittymiskykyä ja antoi virkeyttä opiskeluun. Vastaajista 42 % ilmoitti liikkuvansa päivittäin, toisaalta opiskelijoista 56 % arvio liikunnan vähentyneen opiskeluaikana lähinnä ajan puutteen vuoksi. Mitä useammin opiskelijat liikkuvat, sitä vähemmän heillä oli hermostuneisuutta ja masentuneisuutta. Liikunta vähensi myös keskittymisvaikeuksia ja nukkumiseen liittyviä ongelmia. (Mts. 49 - 78.)

Tutkimuksessa on selvitetty myös opiskelijoiden elämänhallinnan tunnetta, elämän tarkoituksellisuuden, ymmärrettävyyden ja hallittavuuden kautta. Neljäsosalla opiskelijoista oli vahva elämänhallinnan tunne, puolella kohtalainen ja neljäsosalla heikko. Hyväksi koettu terveys, terveyttä edistävät valinnat ja hyvät ystävyysuhteet olivat yhteydessä opiskelijoiden vahvaan elämänhallinnan tunteeseen. Heikolla elämänhallinnan tunteella oli selvä yhteys masentuneisuuteen, keskittymisvaikeuksiin, hermostuneisuuteen ja nukahtamisvaikeuksiin. Taloudellinen tilanne ja asumismuoto eivät vaikuttaneet mitenkään opiskelijoiden elämänhallinnan tunteeseen. (Mts. 67 - 84.)

3 YHTEISTYÖTAHO

Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste on Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden toimiva, kuntoutus- ja hyvinvointipalveluja tarjoava keskus. Fysipiste toimii opiskelijoiden harjoittelupaikkana ja palvelut toteutetaan opiskelijatyönä ammattitaitoisten ohjaajien ja opettajien ohjauksessa. Fysipisteen toimintaan kuuluu tarjota ja kehittää moniammatillisia kuntoutuspalveluja yhteistyössä mm. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden sekä liikuntakeskuksen kanssa, kuin myös eri yritysten ja yhteisöjen kanssa. Fysipisteellä toimivat opiskelijat ovat fysioterapian, toimintaterapian, kuntoutuksen ohjauksen ja - suunnittelun, hoitotyön ja sosiaalialan koulutusohjelmista. Fysipiste tarjoaa kaikenikäisille seuraavanlaisia palveluita:

- ohjeita ja tukea omatoimiseen kuntoutumiseen
- yksilöllistä ja ryhmämuotoista fysio- ja toimintaterapiaa
- terveyden edistämisen teemapäivät
- työ- ja toimintakyvyn testauksia
- kuntoutuksen ohjausta.

(Fysipiste 2007)

Opinnäytetyö hankkeistettiin Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteelle, koska sen toimintamalli kannustaa ryhmämuotoiseen toimintaan. Fysipiste tarjoaa laaja-alaisesti ryhmätoimintaa erilaisille asiakkaille. Fysipiste näkee, että opiskelijoiden arjenhallintaan suuntautuva ryhmätoiminta tulee olemaan tärkeä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen vuoksi. Kiinnostus ryhmäsuunnitelman laatimiseen alkoi opinnäytetyön tekijöiden ollessa harjoittelujaksolla Fysipisteellä. Silloin kokeiltiin ensimmäisen kerran Arjenhallinnan ryhmän aloittamista itse maksavien asiakkaiden ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kanssa. Ryhmä ei tuolloin toteutunut. Tämän jälkeen katsottiin tarpeelliseksi selvittää www-kyselyllä JAMKIn opiskelijoiden kiinnostusta osallistua mahdolliseen Arjenhallinnan ryhmään.

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksenamme oli selvittää JAMKin opiskelijoiden kokemuksia arjenhallinnasta ja kuinka monella heistä olisi tarvetta ja halukkuutta osallistua suunnitteilla olevaan Arjenhallinnan ryhmään. Kyselyn perusteella halusimme vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Kokevatko Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat ongelmia arjenhallinnassa?
- Millaisia mahdollisia ongelmia opiskelijoilla ilmenee?
- Selviääkö tutkimuksen tuloksista, onko opiskelijoilla halukkuutta osallistua arjenhallinnan ryhmään?

5 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa menetelmänä on käytetty www -kyselyä. Tutkimustuloksen tarkoitus on kuvata, kuinka paljon opiskelijoilla on kiinnostusta mahdolliseen Arjenhallinnan ryhmään, jossa käsitellään ryhmäläisten esille tuomia arjenhallintaan sekä ajankäyttöön liittyviä ongelmia.

Empiirisellä tutkimuksella testataan toteutuuko jokin teoriasta johdettu hypoteesi (oletamus) käytännössä. Tutkimusongelmana voi olla jonkin ilmiön syiden selittäminen tai ratkaisun löytäminen siihen, miten jokin asia pitäisi toteuttaa. (Heikkilä 2004, 13.)

Hirsjärven (2002) mukaan tutkimus voi olla tarkoitukseltaan kartoittava, kuvaileva, selittävä tai ennustava. Tutkimus on kuvaileva silloin, kun dokumentoidaan ilmiöstä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä. Strategiana voidaan käyttää survey-tutkimusta eli suunnitelmallista kysely- tai haastattelututkimusta. Tiettyyn tutkimukseen voi sisältyä useampi kuin yksi tarkoitus ja se voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes &

Sajavaara 2005, 19, 129 - 130.) Opinnäytetyön tutkimus on tarkoitukseltaan kuvaileva, koska raportti dokumentoi, kuinka paljon opiskelijoilla on kiinnostusta mahdolliseen Arjenhallinnan ryhmään ja miten he kokevat arjenhallintansa sekä ajankäyttönsä.

5.1 Tutkimusaineisto

Tarkoituksena oli tutkia Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden arjenhallintaa. Valinta kohdennettiin nuorten tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijoihin, heitä oli kaikkiaan 5 640. Otannaksi valittiin nuorten tutkintoon johtavan koulutuksen 2005 aloittaneet opiskelijat, joita oli 936. Otanta rajattiin jättämällä pois Aikuisten tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijat sekä englanninkielisen koulutusohjelman opiskelijat. Vuonna 2005 aloittaneet opiskelijat valittiin siksi, koska opiskelun katsottiin olevan jo tuttua ja rutinoitunutta eikä valmistuminen ole vielä ajankohtaista. Erolakin (2004) toteaa tutkimuksessaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, että monesti opintojen alkuvaiheessa opiskelu on intensiivisempää ja työmäärä varmasti on suurempi kuin opintojen edetessä. Toisaalta opintojen edetessä opiskelun vaativuus saattaa lisääntyä. (Erola 2004, 64.)

5.2 Tutkimusote

Heikkilän (2004) mukaan kvantitatiivinen tutkimusote selvittää lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia. Tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään yleensä standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tuloksia kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin tai kuvion. Kvantitatiivisen tutkimuksen on sanottu olevan pinnallinen tutkimusmenetelmä ja tutkija saattaa tehdä tuloksistaan vääriä tulkintoja. (Heikkilä 2004, 16.)

Tiedonkeruun voi suorittaa www -kyselynä, joka on survey-tutkimuksen yksi menetelmä. Www-kysely on taloudellinen ja tehokas tapa kerätä tietoa silloin,

kun tutkittavia on paljon. Nettikysely soveltuu perusjoukon tutkimiseen, jossa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus internetin käyttöön. Vastaukset tallentuvat tietokantaan, jolloin aineiston käsittely tilasto-ohjelmalla on mahdollista kyselyn päätyttyä. (Heikkilä 2004, 69.)

Heikkilä (2004) määrittelee perusjoukoksi tutkimuksen kohteena olevan joukon, josta tietoa halutaan (Heikkilä 2004, 14). Hirsjärven (2005) mukaan otantatutkimus on otos perusjoukosta ja otanta menetelmänä voidaan käyttää yksinkertaista satunnaisotantaa, systemaattista otantaa, ositettua otantaa ja ryväotantaa (Hirsjärvi ym. 2005, 169).

5.3 Tutkimuksen luotettavuuden mittaaminen

Tutkimuksen luotettavuutta Heikkilä (2004) tarkastelee validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Luotettavaan tulokseen pääsemiseksi on varmistettava, että otos edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa. Validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimus mittaa sitä mitä on tarkoituskin selvittää. (Heikkilä 2004, 29 - 30.)

Opinnäytetyön tutkimuskysely on helposti toistettavissa kenen tahansa tekemänä. Kyselyä toistettaessa on huomioitava kohderyhmän samankaltaisuus, koska kyselyn tarkoitus on selvittää opiskelun alkuvaiheen jälkeistä, opintojen kannalta selkeytyneempää tilannetta. Kyselyn kysymyksillä on pyritty suuntaamaan vastaajia ajatukset arjen eri osa-alueisiin ennen kuin he vastaavat Arjenhallinnan ryhmän tarpeellisuutta koskeviin kysymyksiin. Tämä edesauttaa sekä kysymysten laatien että vastaajien samansuuntaista mielikuvaan arjenhallintaan kuuluvista tekijöistä.

6 KYSELYLOMAKKEEN LAATIMINEN

6.1 Kysymysten asettelu

Heikkilää (2004) mukaillen tutkimuksen kysymykset tehdään mahdollisimman huolella, jotta ne mittaisivat juuri sitä, mitä niiden oli tarkoituskin mitata ja kattaisivat asetetut tutkimusongelmat. Tutkimuksessa pyritään kysymään vain yhtä asiaa kerralla. Tutkimuksen kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia, yksiselitteisiä ja ymmärrettäviä, eivätkä kysymykset ole liian pitkiä tai monimutkaisia. (Heikkilä 2004, 53.) Kysymyslomaketta laadittaessa täytyy tietää, mihin kysymyksiin halutaan vastauksia ja on varmistettava, että tutkittava asia saadaan selvitettyä tutkimuslomakkeen kysymysten avulla. (Heikkilä 2004, 47.)

Avoimet kysymykset

Avoimet kysymykset on helppoja laatia, mutta työläitä käsitellä. Sanallisten vastausten luokittelu on vaikeaa, mutta numeeriset vastaukset voidaan helposti luokitella ohjelman avulla. Avoimilla kysymyksillä voidaan saada vastauksia, joita ei etukäteen huomattukaan (esim. hyvät ideat). (Heikkilä 2004, 49.)

Ikä -kysymys on ainut avoin kysymys tässä tutkimuksessa, koska suljettu kysymys olisi kasannut vastauksia liiallisesti muutamaankin ikäjakaumaan vaihtoehtoon. Heikkilän mukaan luokittelussa menetetään aina osa informaatiosta (Heikkilä 2004, 52). Kysyttäessä ikää avoimena kysymyksenä tutkimuksessa oli käytössä useampia ristiintaulukointimahdollisuuksia.

Suljetut kysymykset

Suljetuissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista rastietaan sopiva vastaus. Tarkoitus on vastausten käsittelyn yksinkertaistaminen. Etuina pidetään vastaamisen nopeutta ja tulosten tilastollisen käsittelyn helppoutta. Haittoina pidetään sitä, että vastaukset voidaan antaa harkitsematta. Vaihtoehdot ja niiden esittämisjärjestys voivat johdatella vastaajaa ja sen lisäksi jokin vaihtoehto saattaa puuttua. (Heikkilä 2004, 50 – 51.)

Mielipidetiedusteluissa on useita suljettujen kysymysten muodossa esitettyjä väittämiä, joihin otetaan kantaa asteikkotyypillisesti. Likertin asteikossa mielipideväittämissä käytetään 4- tai 5-portaista järjestysasteikkoa, jonka toisena ääripäänä on usein täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä on täysin erimieltä vaihtoehto. Tämän tyyppisillä kysymyksillä saadaan paljon tietoa vähään tilaan. Toisaalta arvoasteikkokysymysten heikkoutena pidetään sitä, ettei vastauksista voida päätellä, mikä painoarvo kohteella on vastaajille. (Heikkilä 2004, 52 - 53). Hirsjärvi (2005) ei pidä parhaana vaihtoehtoja "samaa mieltä/eri mieltä" – väittämiä asennemittauksissa, koska vastaukset saattavat olla sosiaalisesti suotavia. Jos lomakkeessa on mukana viides vaihtoehto "ei mielipidettä", 12 – 30 % vastaajista valitsee sen vaihtoehdon. (Hirsjärvi ym. 2005, 192). Tässä tutkimuksessa elämänhallinnan kysymysten vastausvaihtoehtoina käytettiin neljä asteista skaalaa, koska ei haluttu vastausten kertyvän "ei mielipidettä" – vaihtoehtoon. Elämänhallinnan kysymykset laaditaan niin, että sekä kysymykset että vastaukset ovat selittäviä ja tietoa antavia.

Suurin osa tämän opinnäytetyön tutkimuksen kysymyksistä oli strukturoituja kysymyksiä juuri siksi, että vastaaminen olisi nopeaa ja tulosten tilastollinen käsittely näinkin suuressa otoksessa helpottuisi. (Ks. liite 3.)

Sekamuotoiset kysymykset

Tässä kysymystyyppissä on yhdistelty edellä mainittuja kysymysmuotoja eli osa vastausvaihtoehdoista on annettu valmiiksi ja yleensä yksi kysymys on avoin (Heikkilä 2004, 52). Sekamuotoista kysymystä tässä opinnäytetyöhön liittyvässä tutkimuksessa käytetään ainoastaan kysyttäessä ryhmän kokoontumispaikkaa, vastausvaihtoehdoista kaksi on annettu ja kohta kolme on "muu, mikä?". Avoin kysymys mahdollistaa kyselyn tekijöille vastaajan mielipiteen huomioimisen mietittäessä ryhmän kokoontumispaikkaa. (Ks. liite 3.)

6.2 Tutkimusluvut

Tutkimusta varten anottiin lupa rehtori JAMKin Jussi Halttuselta ja samalla luvalla saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun ATK-suunnittelija Ulla Tiainen-Salliselta tarvittavat opiskelijoiden sähköpostiosoitteet (ks. liite 1, 2). Tieto kyselyn lähettämisestä laitettiin sähköpostitse koulutuspäälliköille.

6.3 Saate- ja kiitoskirje

Kyselyn saatekirje laadittiin Heikkilän (2004) ohjeiden mukaan siten, että saatekirjeessä ilmoitettiin tutkimuksen toteuttajat, tutkimuksen tavoite ja tietojen käyttötapa. Saatekirjeestä selvisi, ketkä on valittu vastaajiksi ja mihin mennessä kysely sulkeutuu. Kirjeessä kerrottiin tietojen käytön luottamuksellisuudesta ja vastaajia kiitetään vastauksista. Saatekirjeessä oli tekijöiden nimet ja yhteistiedot. (Heikkiä 2004, 62.)

6.4 Kyselylomakkeen testaus ja lähettäminen

Lomakkeen testaus suoritettiin 10 henkilölle paperikyselynä. Palautetta lomakkeesta pyydettiin suullisesti, jonka jälkeen tehtiin tarpeelliset muutokset kysymysten järjestyksiin ja sanamuotoihin.

Www-kysely lähetettiin opiskelijoille 3.11.2006 (kaksi viikkoa syysloman jälkeen). Muistutukset vastaamattomille opiskelijoille ajastettiin lähtemään 7.11. ja 10.11.2006. Hirsjärven (2004) mukaan saatiin vastausprosentti nousemaan muistutusten lähettämällä jopa 30 %:sta 80 %:iin (Hirsjärvi ym. 2004, 185). Kysely sulkeutui 12.11.2006.

6.5 Digium Enterprise- ohjelma

Tutkimuksen kysymysten laatimiseen, kyselyn lähettämiseen, vastausten analysointiin ja kuvioiden sekä taulukoiden laatimiseen käytettiin Digium Enterprise-ohjelmaa. Digium Enterprise on internetpohjainen tutkimus- ja

tiedonkeruuohjelma, jossa tiedonkeruumenetelmänä toimii mm. internetkysely. Ohjelman avulla voi laatia kyselylomakkeen ja lähettää sähköpostikutsut suoraan vastaanottajille. Vastaanottaja voi avata kyselyn kutsussa olevan linkin kautta ja vastata kysymyksiin. Tulokset voidaan analysoida, raportoida sekä esittää käyttäen ohjelmaa apuna. Aineistoa voidaan suodattaa ja ristiintaulukoida kaikkien kysymysten ja taustatietojen perusteella. Ohjelmasta saadaan valmista grafiikkaa, joka voidaan helposti siirtää Office-ohjelmiin. Ohjelma mahdollistaa vastaajien anonyymiuden. (Digium 2007.)

Digium Enterprise lisenssiä anotaan JAMKissa koulutusyksiköltä. Anomuksesta tulee selvitä ohjaava opettaja sekä opinnäytetyön/verkkokyselyn nimi. Tutkimusta varten anotaan sosiaali- ja terveystieteiden lisenssi. Ohjelman käyttöön saadaan ohjausta Digium Enterprisen asiakkuuspäällikkö Saija Laaksoselta.

6.6 Kysymysten sisällöt

Arjenhallinta kyselyssä taustatietoina kysyttiin sukupuoli, ikä, koulutusyksikkö/koulutusohjelma ja työssä käynti opiskelun ohessa. Nämä olivat tutkimuksessa tärkeitä tekijöitä tulosten analysoinnissa. Käytkö työssä opiskelun ohessa kysymys ei kartoita työn laatua, eikä työhön käytettyä aikaa, vaan työssä käynnillä katsottiin olevan merkitystä opiskelijan arjen hallintaan.

Kysyttäessä asumismuoto arkena ja viikonloppuisin, kartoitettiin opiskelijan ajankäyttöä. Ajankäyttö muotoutuu erilaiseksi asuuko opiskelija yksin tai muiden kanssa, opiskelupaikkakunnalla tai muualla.

Kysyttäessä opiskelijoiden elämäntilannetta pyrittiin selvittämään vastaajien mielipidettä mm. vapaa-aikaan, sosiaaliseen kanssakäymiseen, arjen suunnitteluun, lepoon ja subjektiivisiin tunteuksiin. Likertin asteikon vastausvaihtoehdoista jätettiin pois vaihtoehto ”en osaa sanoa”, näin pakotetaan vastaaja vastaamaan kyseessä oleviin vaihtoehtoihin. Elämäntilanne kohdan väittämillä pyrittiin saamaan selville JAMKin opiskelijoiden arjenhallinnan keinoja ja mahdollisia ongelmia. Esiin tulevat asiat

antoivat sisältöä suunnitteilla olevaan ryhmäsuunnitelmaan. Elämäntilanne kohdan negatiiviset ja positiiviset väittämät pyrittiin järjestämään sekaisin, jotta vastaaja joutuisi miettimään jokaisen väittämän erikseen. Näillä väittämillä haluttiin, että vastaajat pysähtyvät hetkeksi miettimään omaa tilannettaan ennen kuin vastaavat mielipide arjenhallinnan ryhmästä kysymyksiin. Tulosten analysoinnissa jokaista elämäntilanne väittämää voitiin käyttää yksittäin tai yhdessä muuttujana suhteessa esim. miehet / naiset, koulutusyksikkö.

Yhteistyötahon Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteen kannalta vastaajien mielipide suunnitteilla olevasta arjenhallinnan ryhmästä oli merkittävä, koska kysymyksellä saatiin tietoa opiskelijoiden halusta osallistua ryhmään, ryhmän ajankohdasta ja kokoontumispaikasta. Ristiintaulukoitaessa saatiin tarkkaa tietoa koulutusyksiköittäin ryhmän tarpeesta, jolloin Fysipiste voi tarjota palvelua yksikkökohtaisesti.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön kyselyjä lähetettiin 936 ja vastauksia saatiin 644 eli vastausprosentiksi muodostui 69 %. Kysely oli vapaaehtoinen, eikä yksittäiseen kysymykseen ollut pakollista vastata.

TAULUKKO 1. Vastausprosentit koulutusyksiköittäin

| Koulutusyksikkö | lähetetyt kyselyt | vastaukset | Vastaus % | kaikista vastaajista |
|-------------------------------------|-------------------|------------|-------------|----------------------|
| Kulttuuriala | 83 | 53 | 64 % | 8,26 % |
| Liiketalous | 202 | 133 | 66 % | 20,72 % |
| Tekniikka ja liikenne | 160 | 103 | 65 % | 16,04 % |
| Informaatioteknologian instituutti | 138 | 90 | 65 % | 14,02 % |
| Luonnonvarainstituutti | 33 | 26 | 78 % | 4,05 % |
| Sosiaali- ja terveysala | 219 | 164 | 74 % | 25,55 % |
| Matkailu-, ravitsemis- ja talousala | 100 | 73 | 73 % | 11,37 % |
| yhteensä | 936 | 642 | 69 % | 100,00 % |

Jokaisen koulutusyksikön vastausprosentti oli yli 60 % ja vastausprosentit jakaantuivat tasaisesti 64 % - 78 % välille. Luonnonvarainstituutista vastauksia tuli eniten suhteessa lähetettyihin kyselyihin, vastausprosentti oli 78 %. Vähiten vastasivat Kulttuurialan opiskelijat 64 %. Kaikista vastanneista Sosiaali- ja terveysalan koulutusyksikön opiskelijoita oli 25,55 %. Sosiaali- ja terveysalankoulutusyksikköön lähetettiin 219 kyselyä ja vastauksia saatiin 164, vastausprosentiksi muodostui 74 %. (Ks. liite 3, kysymys 3.)

Kyselyyn vastaaminen tehostui selvästi muistutusten jälkeen. Muistutukset vastaamattomille opiskelijoille lähetettiin 7.11. ja 10.11.2006. Vastausajan loputtua 13.11.2006 vastanneita oli yhteensä 644.

Seuraavaksi tarkastellaan kyselyn (ks. liite 3) tuloksia kysymyksittäin. Taustakysymyksinä kysyttiin sukupuoli, ikä, asumismuoto sekä työssä käynti. Elämäntilanne kysymyksessä väittämät liittyivät arjenhallinnan osa-alueisiin, jonka jälkeen kysyttiin mielipidettä Arjenhallinnan ryhmään liittyvistä asioista.

7.1 Sukupuoli ja ikä

Vastaajista naisia oli 395 (61,53 %) ja miehiä oli 247 (38,47 %).

Kaksi vastaajaa oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. Vastaajien ikäjakauma oli 19 – 51 vuotta, josta keskiarvoksi muodostui 22,95 vuotta. Yksi vastaajista ilmoitti iäkseen kaksi vuotta. (Ks. liite 3, kysymys 1, 2.)

7.2 Asumismuoto arkipäivisin

Kaikista kysymykseen vastanneista 270 (41,99 %) asuu arkipäivät opiskelupaikkakunnalla yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa). Opiskelijoista yli puolet 348 (54,12 %) asuu muuten kuin yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa). (Ks. liite 3, kysymys 5.)

TAULUKKO 2. Arkipäivän asumismuoto (N = 643)

| | Vastaus | Lukumäärä | Prosentti |
|----|----------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1. | asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa) | 270 | 41,99 % |
| 2. | asun yhteistaloudessa | 59 | 9,18 % |
| 3. | asun kaksin puolisoni kanssa | 231 | 35,93 % |
| 4. | asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa | 36 | 5,60 % |
| 5. | asun yksin lapsen/ lasten kanssa | 1 | 0,16 % |
| 6. | asun vanhempieni luona | 21 | 3,27 % |
| 7. | asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla | 25 | 3,89 % |
| | Yhteensä | 643 | 100 % |

Muualla kuin opiskelupaikkakunnalla asuvista opiskelijoista 21 (84 %) asuu muuten kuin yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa).

Vastaajista 25 opiskelijaa asuu **arkisin muualla** kuin opiskelupaikkakunnalla:

10 eli 40 % vastaajista asuu kaksin puolison kanssa,

7 eli 28 % vastaajista asuu puolison ja lapsen/lasten kanssa,

4 eli 16 % vastaajista asuu yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa),

3 eli 12 % vastaajista asuu vanhempiensa luona,

1 eli 4 % vastaajista asuu lapsen/lastensa kanssa ja

vastaajista kukaan ei asu yhteistaloudessa. (Ks. liite 3, kysymys 5.1.)

Koulutusyksiköittäin arkipäivän asumismuoto muualla muodostui seuraavanlaisesti:

- 10 opiskelijaa liiketalouden koulutusyksiköstä
- 5 opiskelijaa sosiaali- ja terveysalan koulutusyksiköstä
- 2 opiskelijaa tekniikan ja liikenteen koulutusyksiköstä
- 4 opiskelijaa luonnonvarainstituutin koulutusyksiköstä
- 2 opiskelijaa matkailu- ravitsemus- ja talousalan koulutusyksiköstä
- 2 opiskelijaa informaatioteknologian instituutin koulutusyksiköstä
- 0 opiskelijaa kulttuurialan koulutusyksiköstä

7.3 Asumismuoto viikonloppuisin

Kaikista kysymykseen vastanneista 236 (36,93 %) asuu viikonloppuisin yksin omassa taloudessaan (tai soluasunnossa) ja 340 (53,20 %) opiskelijaa asuu muuten kuin yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa). (Ks. liite 3, kysymys 6.)

TAULUKKO 3. Asumismuoto viikonloppuisin

| | Vastaus | Lukumäärä | Prosentti |
|----|----------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1. | asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa) | 236 | 36,93 % |
| 2. | asun yhteistaloudessa | 54 | 8,45 % |
| 3. | asun kaksin puolisoni kanssa | 221 | 34,59 % |
| 4. | asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa | 34 | 5,32 % |
| 5. | asun yksin lapsen/ lasten kanssa | 1 | 0,16 % |
| 6. | asun vanhempieni luona | 30 | 4,69 % |
| 7. | asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla | 63 | 9,86 % |
| | Yhteensä | 639 | 100 % |

Vastaajista 63 opiskelijaa **asuu viikonloppuisin muualla kuin opiskelupaikkakunnalla**, heistä 57 (90,47 %) asuu muuten kuin yksin omassa

taloudessa (tai soluasunnossa). Vain kuusi opiskelijaa asuu omassa taloudessa. (Ks. liite 3, kysymys 6.1.)

25 eli 39,68 % vastaajista asuu vanhempien luona

21 eli 33,33 % vastaajista asuu kaksin puolison kanssa

9 eli 14,29 % vastaajista asuu puolison ja lapsen/lasten kanssa

6 eli 9,52 % vastaajista asuu yksin omassa taloudessa (tai soluasunnossa)

1 eli 1,59 % vastaajista asuu yhteistaloudessa

1 eli 1,59 % vastaajista asuu yksin lapsen/lasten kanssa

Koulutusyksiköittäin viikonloppuisin muualla kuin

opiskelupaikkakunnalla asuu:

21 opiskelijaa liiketalouden koulutusyksiköstä

13 opiskelijaa sosiaali- ja terveysalan koulutusyksiköstä

11 opiskelijaa tekniikan ja liikenteen koulutusyksiköstä.

8 opiskelijaa luonnonvarainstituutin koulutusyksiköstä

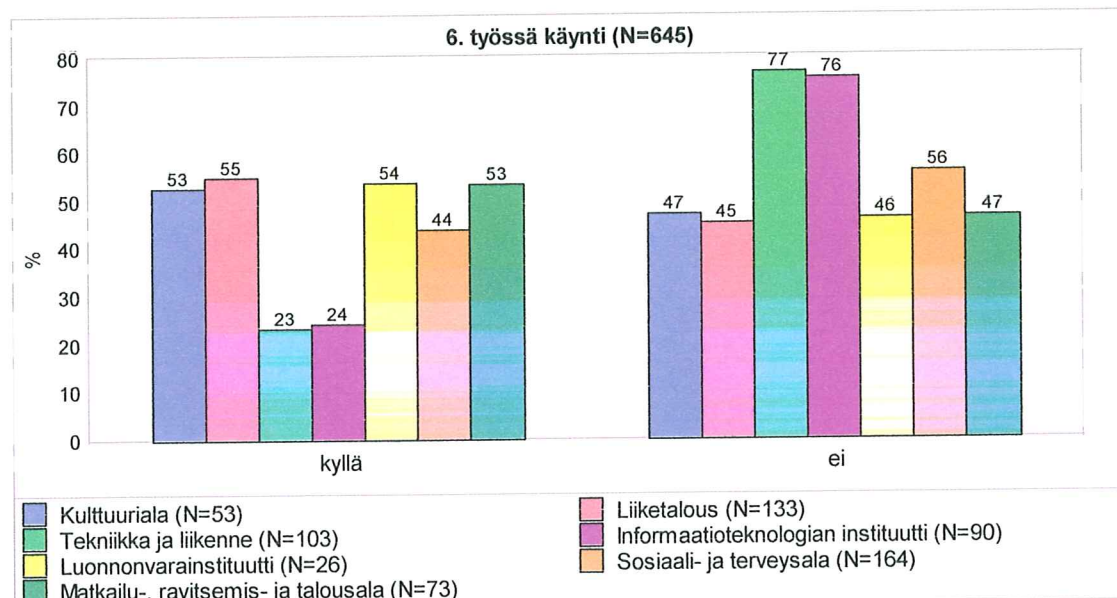
6 opiskelijaa matkailu- ravitsemus- ja talousalan koulutusyksiköstä

3 opiskelijaa informaatioteknologian instituutin koulutusyksiköstä

1 opiskelijaa kulttuurialan koulutusyksiköstä

7.4 Työssä käynti

Kaikista vastaajista 273 opiskelijaa eli 42,46 % työskenteli opiskelun ohessa ja 370 opiskelijaa eli 57,54 % ei työskennellyt. (Ks. liite 3, kysymys 4.)



KUVIO 1. Opiskelijoiden työssäkäynti koulutusyksiköittäin prosentteina

Työssäkäyvien opiskelijoiden määrä nousi seuraavissa koulutusyksiköissä yli 50 %:n

- LITA 55 % eli 73 opiskelijaa
- LUVA 54 % eli 14 opiskelijaa
- MARATA 53 % eli 39 opiskelijaa
- KULTTUURI 53 %, eli 28 opiskelijaa

Vähiten opiskelun ohessa töitä tehtiin

- TELI:llä, jossa 77 % eli 79 opiskelijaa ei työskennellyt opiskelun ohessa ja
- IT:llä, jossa 76 % eli 68 opiskelijaa ei työskennellyt opiskelun ohessa

7.5 Elämäntilanne

Elämäntilanne kysymys antoi tietoa vastaajien arjenhallinnan keinoista ja arjessa ongelmallisiksi koetuista asioista. Kysymyksen vastausvaihtoehtojen ääripäät olivat täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. (Ks. liite 3, kysymys 7a, 7b.)

TAULUKKO 4. Elämäntilanne kysymysten vastaukset lukumäärinä (N=644)

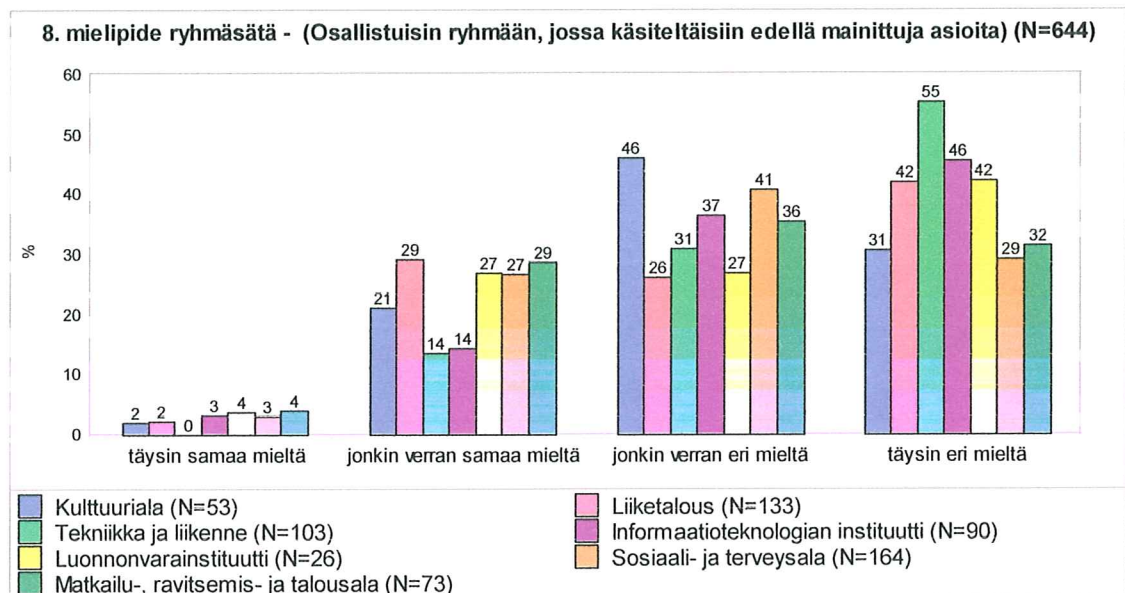
| Elämäntilanne kysymykset | täysin samaa mieltä | jonkin verran samaa mieltä | jonkin verran eri mieltä | täysin eri mieltä |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | | | | |
| Minulla on riittävästi vapaa-aikaa viikossa | 97 | 223 | 194 | 129 |
| Harrastukseni auttavat minua jaksamaan arjessa | 248 | 286 | 81 | 25 |
| Minulla on aikaa ystäville | 98 | 259 | 219 | 60 |
| Minulla on läheisiä ystäviä, joille voin kertoa omista asioistani | 403 | 158 | 58 | 22 |
| Arjen sujuvuuden suunnittelu on vaikeutunut | 109 | 294 | 178 | 60 |
| Kasvotusten asioiminen on hankaloitunut | 41 | 190 | 198 | 219 |
| Kunnon ylläpitäminen on minulle tärkeää | 318 | 242 | 75 | 7 |
| Nukun riittävästi yöllä | 116 | 244 | 197 | 86 |
| Viihdyn entistä enemmän yksin | 46 | 173 | 232 | 190 |
| Olen havainnut muuttuneeni totisemmaksi | 69 | 219 | 202 | 152 |
| Koen päivittäin rauhallisia ja miellyttäviä hetkiä | 135 | 336 | 149 | 22 |
| Juttelen mielelläni muiden kanssa | 379 | 207 | 52 | 4 |
| Huomaan olevani kireä viikoittain | 153 | 294 | 158 | 29 |
| Tekemättömät työt vaivaavat mieltäni useita viikkoja | 239 | 274 | 100 | 29 |
| Huomaan siirtäväni päätöksen tekemistä | 146 | 314 | 147 | 30 |
| Vuorokausirytmieni on muuttunut opintojen aikana | 121 | 209 | 160 | 83 |
| Ärsynnyn helposti | 97 | 224 | 247 | 92 |
| Voin viettää vapaa-aikaa viikonloppuisin | 207 | 271 | 129 | 36 |
| Koen itseni usein väsyneeksi | 182 | 287 | 151 | 19 |
| Ryhmässä oleminen on muuttunut vaikeammaksi | 24 | 91 | 244 | 284 |
| Toivon muutosta ajankäyttöni | 186 | 308 | 122 | 26 |

Kysymykseen vastanneista toivoo muutosta ajankäyttöön 77 % opiskelijoista ja 80 % opiskelijoista kokee että, tekemättömät työt vaivaavat mieltä useita viikkoja. Vaikka joidenkin väittämien kohdalla vastausmäärä oli pieni, juuri niiden opiskelijoiden kokemuksiin arjen sujuvuudesta on hyvä kiinnittää huomiota. Esimerkiksi 22 opiskelijaa 641:stä kokee, ettei heillä ole läheisiä

ystäviä, joille voivat kertoa omista asioistaan ja 41 opiskelijalle kasvatusten asioiminen on hankaloitunut, lisäksi ryhmässä oleminen on vaikeutunut 24 opiskelijalla. Tuloksista saadaan myös selville opiskelijoiden arjen voimavaroja ja jaksamista tukevia asioita.

7.6 Mielipide ryhmästä

Kysyttäessä vastaajilta (N=644) osallistuisivatko he ryhmään, jossa käsitellään elämäntilanne kysymyksiä, vastaajista 25 % (165) oli kiinnostunut osallistumaan ryhmään.



KUVIO 2. Mielipide ryhmään osallistumisesta koulutusyksiköittäin prosentteina

Opiskelijoiden kiinnostus ryhmään osallistumisesta nousi yli 30 %:n

seuraavissa koulutusyksiköissä: MARATA, LÜVA sekä LITA.

Kysyttäessä mielipidettä opiskelijoilta osallistuisivatko he ryhmään, jota

ohjaavat opiskelijat, opettajan tai ammattitaitoisen asiantuntijan ohjauksessa.

Vastaajista 25 % (161) osallistuisi ryhmään. Vastaajista 98 % ei ollut

halukkaita **maksamaan** ryhmämuotoisesta toiminnasta ja vain 10 opiskelijaa

oli valmis maksamaan ryhmässä käynnistä (ks. liite 3, kysymys 8). Kaikista

kysymykseen vastaajista lähes puolet piti iltaa parhaimpana

kokoontumisajankohtana ryhmälle. (Ks. liite 3, kysymys 9.)

TAULUKKO 5. Sopivin ajankohta ryhmälle olisi

| Vastaus | Lukumäärä | Prosentti |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. aamupäivä | 108 | 19,46 % |
| 2. iltapäivä | 180 | 32,43 % |
| 3. ilta | 267 | 48,11 % |
| Yhteensä | 555 | 100 % |

KULTTUURIn (N=53), ITn (N=90), LUVAn (N=53), ja MARATAn (N=70) opiskelijoista yli 50 % piti ilta-aikaa parhaana kokoontumisajankohtana.

Kaikista vastaajista 62 % piti pääkampusta parhaimpana **kokoontumispaikkana** (ks. liite 3, kysymys 10). KULTTUURIn, LITAn, TELIn, ITn ja MARATAn vastaajista yli 70 % piti JAMKin pääkampusta parhaana ryhmän kokoontumispaikkana. Fysipisteen kannatus kaikissa koulutusyksiköissä oli 5 -15 % luokkaa. SOTEn vastaajista 85 % piti Fysipistettä parhaana ryhmän kokoontumispaikkana.

TAULUKKO 6. Ryhmän kokoontumispaikkana olisi hyvä

| Vastaus | Lukumäärä | Prosentti |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| 1. Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste, Keskussairaalantie 21 | 153 | 27,52 % |
| 2. JAMKin pääkampus, Rajakatu 35 | 349 | 62,77 % |
| 3. Jokin muu, mikä | 54 | 9,71 % |
| Yhteensä | 556 | 100 % |

8 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA TUTKIMUSKYSYMYKSITTÄIN

8.1 Kokevatko Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat ongelmia arjenhallinnassa?

Elämäntilanne kysymykset ja vastaukset antoivat paljon tietoa opiskelijoiden elämäntilanteen kokemisesta. Vastaukset kertoivat asioista, joihin opiskelijat halusivat tukea ja ohjausta. Ongelmallisiksi muodostuivat vapaa-ajan vähyys, arjen sujuvuuden suunnittelun vaikeus, vuorokausirytmien muuttuminen opiskeluna aikana, väsymisen tunne sekä ajankäytön hallitsemattomuus. Tehdyistä tutkimuksesta selvisi, että muutosta ajankäyttöön toivoivat sekä työssä käyvät että työssä käymättömät opiskelijat. Muutostoive ajankäyttöön oli lähes yhtä suuri kuin kaikkien vastaajien eli 77 %.

Vastauksista päätelimme, että opiskelijoilla on myös voimavaroja selviytyä arjesta. Opiskelijat kokivat, että heillä on harrastuksia, jotka auttavat jaksamaan arjessa ja monelle kunnon ylläpitäminen on tärkeää. Suurimmalle osalle vastaajista kasvatusten asioiminen, muiden kanssa jutteleminen ja ryhmässä oleminen eivät tuottaneet ongelmia. Opiskelijoilla oli myös ystäviä, joille he voivat kertoa omista asioistaan. Erola (2004) tutkimuksessaan toteaa, että opiskelijoista yli puolet sai ja haki apua opiskeluun liittyvissä asioissa pääasiassa ystäviltään ja opiskelutovereiltaan. Raikkolakin (2000) toteaa samansuuntaisesti, että miehillä ja naisilla oli useimmiten kaksi tai kolme sellaista läheistä ystävää, joille voi halutessaan kertoa omista vaikeista asioista. Ystävyysuhteilla oli myös merkitystä opiskelijoiden elämänhallinnan tunteeseen. Hän toteaa myös, että mitä paremmat ystävyysuhteet opiskelijoilla oli, sitä vähemmän heidän liikuntansa oli vähentynyt opiskelun aikana ja mitä useammin opiskelijat liikkuivat, sitä vähemmän heillä oli hermostuneisuutta ja masentuneisuutta.

8.2 Millaisia mahdollisia ongelmia opiskelijoilla ilmenee?

Viikoittaisen vapaa-ajan puuttuminen, arjen sujuvuuden suunnittelun vaikeus, vuorokausirytmien muuttuminen opintojen aikana, ajankäyttö sekä väsymyksen

ja kireyden tunne näyttävät olevan tulosten perusteella muutosta ja tukea vaativia asioita. Varsinkin tekemättömien töiden kertyminen vaivaa opiskelijoita. Yli puolet vastanneista toivookin muutosta ajankäyttöön. Naisvastaajista muutosta ajankäyttöön toivoi 80 % ja miehistä 72 %. Läpikäydyistä tutkimuksista selvisi seuraavia samansuuntaisia tuloksia:

- opiskelijoilla oli vaikeuksia suoriutua koulupäivän jälkeen opiskeluun liittyvistä kotitehtävistä ajan ja energian puutteen ja kiireiseksi koetun opiskeluilmapiirin vuoksi
- opiskelijoiden kokema stressi, suorituspainet ja vapaa-ajan puute vaikeuttivat opiskelijoiden nukkumista
- opiskelijoilla oli tarvetta saada apua ja neuvontaa stressinhallintaan. (Erola 2004; Heikkilä & Murisoja 2006; Raikkola 2000.)

8.3 Selviääkö tutkimuksen tuloksista onko opiskelijoilla halukkuutta osallistua Arjenhallinnan ryhmään?

Vastaajista 165 opiskelijaa oli heti kiinnostunut osallistumaan Arjenhallinnan ryhmään. Kaikista vastaajista 26 % oli täysin ja jonkin verran samaa mieltä osallistumisestaan. Vastanneista naisista 32 % osallistuisi ryhmään ja miehistä vastaavasti 16 %.

SOTE:lla osallistumisesta kiinnostuneita olisi 49 opiskelijaa ja LITA:lla puolestaan 42 opiskelijaa. Ryhmään osallistumiseen ei näytä vaikuttavan se, että ryhmää ohjaavat opiskelijat opettajan / asiantuntijan valvonnassa, sillä 25 % osallistuisi ryhmään. Edelleen SOTE:n ja LITA:n opiskelijat olivat halukkaimpia osallistumaan ryhmään.

Kiinnostuneimpia ryhmään osallistumisesta olivat muualla kuin opiskelupaikkakunnalla asuvat opiskelijat (36 %), yksinasuvien osuus heistä oli suurin. Opiskelupaikkakunnalla asuvista opiskelijoista ne, jotka asuvat puolison tai puolison ja lasten kanssa olivat kiinnostuneimpia osallistumaan ryhmään. Viikonlopun asumismuodot eivät tuoneet muutosta vastauksiin, jotka olisivat vaikuttaneet ryhmään osallistumiseen. Tutkimus vahvistaa, että työssä käynnillä on merkitystä opiskelijan arjenhallintaan, sillä työssä käyvät

opiskelijat olivat kiinnostuneempia osallistumaan arjenhallinnan ryhmään kuin työssä käymättömät.

Vain 10 opiskelijaa kaikista vastaajista (N=644) olisi valmis maksamaan ryhmässä käynnistä. Ryhmän kokoontumisajankohtana 48 % opiskelijoista piti ilta-aikaa parhaana, mutta vastaajista ne, jotka osallistuisivat ryhmään, pitivät aamupäivää sopivimpana ajankohtana (35 %) ja iltaa huonoimpana (27 %).

Kokoontumispaikkana pidettiin parhaana JAMK:n pääkampusta.

Ryhmään osallistujien mielestä paras kokoontumispaikka olisi jokin muu paikka (41 %). Ehdotetut paikat olivat pääasiassa JAMK:n muita koulutusyksiköitä, lisäksi ehdotettiin ”mahdollisemman lähellä omaa koulutusyksikköä, joku rauhallinen paikka, joka ei liity kouluun, keskusta, jokin kiva paikka, Kirjailijatalo, pääkirjasto, ei ole aikaa käydä ryhmässä, toivoisin enemmän ymmärrystä opettajilta opiskelijoiden tilanteeseen”. Seuraavaksi suosituin oli Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste (32 %) ja JAMK:n pääkampusta kannatti 27 % vastaajista.

9 ARJENHALLINNAN TOIMINTAKOKONAISUUDET

9.1 Toimintakokonaisuudet

Arki sisältää useita elementtejä, joista ihmisen tulee suoriutua itseään tyydyttävällä tavalla organisoimalla ajankäyttöään, selviytymällä tarvittavista rooleista sekä motivoitumalla erilaisiin toimintoihin. Opiskelija voi olla elämässään ensimmäisen kerran itsenäisesti selviytymässä tästä kaikesta.

Arjen toiminnat jaetaan itsestä huolehtimiseen, leikkiin / vapaa-aikaan ja tuotteliaisuuteen / työssä käyntiin sekä lepoon. Näistä osa-alueista voidaan käyttää nimitystä toimintakokonaisuudet. Creekin (2002) mielestä yksi toiminta voi kuulua useampaan toimintakokonaisuuteen. Esimerkiksi ruoanlaitto voi olla itsestä huolehtimista, jos tyydytetään näläntunne, se voi olla työtä, kun

valmistetaan ruokaa perheelle tai vapaa-aikaa, kun valmistetaan ystäville illallinen. (Creek 2002, 36 - 37.) Seuraavaksi käsitellään toimintakokonaisuuksien osa-alueita.

Itsestä huolehtiminen ja päivittäiset toiminnot

Toimintaterapian tutkijat määrittelevät itsestä huolehtimisen ja päivittäiset toiminnot samankaltaisesti, mutta painottaen eri osa-alueita, joten on vaikea löytää yhtä kattavaa määritelmää päivittäisille toiminnoille. Creekin (2002) mielestä itsestä huolehtiminen on toimintaa, joka mahdollistaa yksilön selviytymisen, edistää ja ylläpitää hyvinvointia. Perustarpeita ovat syöminen, nukkuminen, erittäminen, puhtaus ja lämpö. Pysyäkseen hengissä yksilön tulee valmistaa ruokaa, käydä kaupassa, pukeutua, tehdä ostoksia, huolehtia ympäristöstä ja kuntoilla. (Creek 2002, 37.)

Reedin ja Sandersonin (1992) mukaan päivittäiset toiminnot ovat tehtäviä, joista henkilön pitää selviytyä itsenäisesti asiaan kuuluvalla tavalla käsittäen itsestä huolehtimisen, viestinnän ja yhteyden pidon sekä ympäristössä liikkumisen (Reedin & Sanderson 1992, 146). Salo- Chydenius (1992) puolestaan jaottelee jokapäiväiset toiminnot seuraavasti: itsestä huolehtiminen, vaatehuolto, ruuan laitto, siivous ja kodinhoito, asiointi, viestintävälineiden ja rahan käyttö, harrastukset, virkistys ja vapaa-aika, aikaan mukautuminen ja sopimuksien noudattaminen (Salo-Chydenius 1992, 36).

Tuotteliaisuus / työssä käynti

Työ tarkoittaa tavoitteellista, tuottavaa toimintaa, josta maksetaan palkkaa tai ei makseta. Työ ylläpitää ja kehittää yhteiskuntaa yhtä hyvin kuin yksilön eloon jäämistä tai kehittymistä. Yksilölle työ tarjoaa sosiaalisen roolin ja aseman, antaa toimeentulon, jäsentää ajan käyttöä, tuo tarkoituksen ja arvostuksen tunteen elämään. Työ voi olla tärkeä osa yksilön identiteettiä ja itsearvostusta ja se mahdollistaa ihmisten tapaamisen sekä erilaisten vuorovaikutussuhteiden luomisen. Lisäksi työ voi olla tärkeä mielenkiinnon kohde sekä tyydytyksen lähde. (Creek 2002, 37.) Opiskelun katsotaan olevan tuotteliasta ja tavoitteellista toimintaa.

Vapaa-aika

Moseyn (1996) ajatukseen vapaa-ajasta kuuluu henkilön fyysisen ja psyykkisen terveyden tavoittelu, vapauden määrä, itsetietoisuus, kokemus tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden tunteesta sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksesta. Vapaa-aika on aikaa, jolloin yksilö on vapaa perheen lisäksi myös muista sosiaalisista velvoitteista, päivittäisistä toiminnoista ja työstä. Yksilöä motivoi vapaa-aikatoimintojen valinnassa ja niihin osallistumisessa tyytyväisyys ja henkilökohtainen nautinto. Vapaa-aika on kompensoiva vastapaino päivittäisille toiminnoille, työlle ja perhevelvoitteille. Vapaa-aikatoimintoihin vaikuttavat ikä, sukupuoli, ammatti, siviilisääty ja koulutus. Vapaa-ajan toiminnat voivat olla yksin tai ryhmässä toteutettavia. (Mosey 1996, 85 - 88.)

Lepo

Härmän ja Sallisen (2004) mielestä unen tärkeimmät tehtävät ihmisellä liittyvät aivojen palautumiseen ja sitä kautta vireyden ja kognitiivisten toimintojen ylläpitoon. Unella on tärkeitä tehtäviä myös fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Alku- ja loppuyön unella on merkitystä tietojen ja taitojen oppimiselle. Mitä enemmän ihminen joutuu oppimaan uutta, sitä enemmän hän kuluttaa aivojen energiavarastojaan ja sitä enemmän hän tarvitsee unta oppiakseen ja täydentyäkseen aivojen energiavarastoja. (Härmä & Sallinen 2004, 44, 57 – 58.) Ihmisen on hyvä tiedostaa levon ja aktiivisen toiminnan suhde ja pyrkiä tasapainottamaan niiden välistä suhdetta (Holma 2003). ”Toisaalta pitäisi oppia enemmän, mutta aikaa oppimista monin tavoin edistävään nukkumiseen on monilla turhan rajoitetusti.” (Härmä & Sallinen 2004, 59).

9.2 Toimintakokonaisuuksiin vaikuttavia tekijöitä

Selviytyäkseen arjesta, siis päivittäisistä toiminnoista, opiskelusta / tuotteliaisuudesta / työssä käynnistä, vapaa-ajasta ja levosta, ihminen tarvitsee kykyä hallita aikaansa, motivaatiota toimiakseen ja taitoa suoriutuakseen eri rooleistaan.

Ajankäytön hallinta

Moseyn (1996) mukaan aikaan mukautuminen viittaa sosiaalisten roolien kuten perheen vuorovaikutuksen, päivittäisten toimintojen, opiskelun / työn ja leikin / vapaa-ajan / virkistyksen ajalliseen järjestäytymiseen. Tarkemmin määriteltynä se viittaa yksilön kykyyn organisoida aikaansa siten, että hän suorittaa velvollisuutensa asiaankuuluvasti ja nauttii sosiaalisen roolin mukanaan tuomasta mielihyvästä. Aika ohjaa ja strukturoi kokemuksia sekä toimintaa. Yksilö käyttää menneitä kokemuksiaan tiedonlähteenä tulevissa tehtävissä. Hän suunnittelee tulevaisuutta ja tapahtumia, asettaa tavoitteita, jotka eivät ole välttämättä mahdollisia tällä hetkellä, kuukasiin tai vuosiin. (Mosey 1996, 8, 92 - 93.)

Rytmi ja säännöllisyys

Ajalla on olemassa rytmi ja säännöllisyys, josta tulee tärkeä osa yksilöä. Rytmisyys luo perustan arjelle sekä mahdollistaa asioiden ennustettavuuden, kun taas häiriö päivärutiineissa puolestaan aiheuttaa orientoitumisvaikeutta, epäselvyyttä ja huolestumista. (Mosey 1996, 93.) Blair ja Hume (2002) määrittelevät jatkuvuuden tunteen tärkeänä voimavarana ja selviytymiskeinona elämän muutoksissa kuten syntymä, nuoruus, kumppanuus, avioituminen, raskaus, ero, työttömyys, eläkkeelle jääminen ja kuolema. Nämä tapahtumat voivat olla häkellyttäviä ja saattavat vaikuttaa sopeutumiseen, jos tapahtumat ovat yllättäviä ja tapahtumia on lukuisia. Seurauksena oleva stressi pitkittyy ja yksi menetys käynnistää monia muita muutoksia. (Creek 2002, 23 - 24.)

Kannustus on yksi avaintekijä selvitä silloin, kun elämän tapahtumat koettelevat yksilön hyvinvointia. Creek (2002) luettelee tekijöitä, jotka suojaavat yksilöä vaikeissa elämäntilanteissa: aikaisemmat positiiviset kokemukset selviytymisestä, vahvat perhesiteet, työssä käyminen, säännölliset vapaa-ajan toiminnot, kyky selviytyä päivittäisistä rutiineista. Henkilökohtaiset vahvuudet kuten järkevyys ja joustavuus, myönteinen elämänasenne, kyky asettaa realistisia tavoitteita ja huumorintaju ovat myös merkittäviä suojaavia tekijöitä. (Creek 2002, 24.)

Tarpeet, arvot ja mielenkiinnot

Tarpeet, arvot ja mielenkiinnot vaikuttavat yksilön käyttämään aikaan. Näiden perusteella yksilö määrää asioiden tärkeyden ja päättää, kuinka paljon varaa aikaa kuhunkin toimintaan. Asioiden tärkeyden mukaan yksilö asettaa ajallisia tavoitteita: lyhyen-, keskipitkän- ja pitkänajan tavoitteita. Tarpeiden, arvojen ja mielenkiintojen muuttuessa, muuttuvat myös yksilölle tärkeät asiat, joten ajankäyttökin muuttuu. (Mosey 1996, 93.)

Joustava ajankäyttö vaatii hallintaa, koska päivässä on ennalta sovittuja ja yllättäviä tapahtumia. Joustava aikataulutus perustuu tietoisuuteen yksilön prioriteeteista ja sisäisestä rytmistä. Ideaali ajankäyttö on jaettu jaksoihin, jolloin on riittävästi aikaa olennaisiin toimintoihin (syöminen, nukkuminen), rutiineihin, keskeytyksiin ja odottamattomien ongelmien selvittämiseen. Myös elämäntilanteiden muutokset esim. opiskelu, parisuhde ja ansiotyö tuovat mukanaan muutoksia yksilön ajankäyttöön. (Mosey 1996, 92 - 93.)

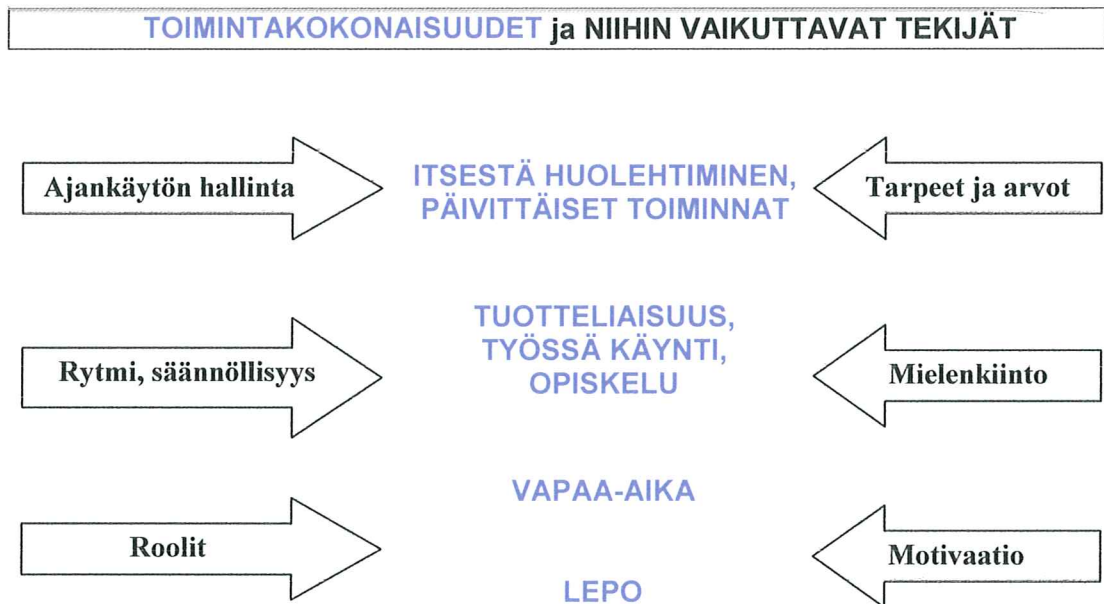
Motivaatio

Edellisten lisäksi katsomme tarpeelliseksi selvittää motivaation merkitystä toiminnan mahdollistumiseen. Pakarisen ja Rotin (1991) mielestä motivoitu toiminta on suuntautunutta ja tavoitteellista toimintaa, jossa ihminen itse kokee motiivin sisäisenä haluna, toiveena ja tarpeena. Motiivi vaikuttaa toiminnan tavoitteeseen, vireyteen ja keston. Motivaatio koostuu useista motiiveista esim. motivaatio harrastaa liikuntaa, koostuu motiiveista eli halusta liikkua, uteliaisuudesta ja seuran tarpeesta. Pysyvät motiivijärjestelmät syntyvät meille kaikille oppimisen tuloksena ja luonnollisesti motivaatiot muuttuvat elämän tilanteiden mukaan. (Pakarinen & Roti 1991, 75.)

Roolit

Roolit vaikuttavat yksilön toimintakokonaisuuksiin. Creekin (2002) mielestä roolit ovat malleja, jotka ovat yhteydessä yksilön sosiaaliseen asemaan. Yhteiskunta määrittää roolin ja antaa yksilölle tehtävän, joka määräytyy iän, sukupuolen, ihmissuhteiden, aseman, koulutuksen, tulojen ja ulkomuodon mukaan. Jokaisessa roolissa yksilön odotetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla. Hyvin sisäistetyt roolit tyydyttävät sekä yhteisöä että yksilön tarpeita. Toisaalta, jos yksilö määrätään rooliin, johon hän ei itse halua tai kokee olevansa

kykenemätön, ristiriita yhteisön oletusten ja yksilön suoriutumisen välillä kasvaa ja voi johtaa yksilön torjumiseen. Roolien ja toimintojen säännönmukaisuus tuottavat rutiineja. Rutiinit muuttuvat yksilön tarpeiden ja elinkaaren mukaan. (Creek 2002,100 - 101.)



KUVIO 3. Toimintakokonaisuudet ja niihin vaikuttavat tekijät

10 OMINAISPIIRTEITÄ 18 - 25 VUOTIALLE NUORILLE AIKUISILLA

JAMKissa opiskelee pääasiassa nuoria aikuisia ja on tärkeää tietää, mitä tyypillisiä kehitystehtäviä tämän ikäiselle kuuluu. Opiskelevat nuoret ovat eri kehitysvaiheissa ja voivat tarvita tukea myös muuhun kuin opiskeluun liittyvissä asioissa. Niin kyselytutkimusta kuin arjenhallinnan ryhmän suunnitteluakin varten tarvitaan tietoa tämän ikäryhmän ominaispiirteistä.

Nuori aikuinen käsittää ajan kahdella tavalla: kaikki pitää kokea tässä ja nyt ja toisaalta aikaa on enemmän kuin riittävästi. Suurimpia kysymyksiä tässä iässä on "Mitä aion tehdä elämälläni?" ja "Kuka olen?". Löydettyään vastauksen

näihin kysymyksiin yksilö on tehnyt yhden ison päätöksen tulevaisuudestaan tai luonut perustan identiteetilleen. Yksilöllä on tässä elämän vaiheessa useita tuttuja rooleja, mutta edelleen tärkein on kuitenkin suhde vanhempiin. Nuori aikuinen tekee eroa vanhemmistaan sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tyypillistä on muuttaminen pois vanhempien luota, luoda omat tavat päivittäisiin toimintoihin ja ottaa uusi rooli kumppanina perustaessaan omaa perhettä. (Mosey 1996, 122 - 123.)

Itsestään huolehtimaan oppiminen on yksi suuri kehitystehtävä tällä ikäkaudella. Lisäksi nuoren aikuisen pitää tehdä ammatinvalintaan ja opiskeluun liittyviä ratkaisuja. Yksi vapaa-ajan tehtävistä on löytää sopiva ystävien joukko. Tässä iässä ovat tyypillisiä keskustelut ja kokemusten jakaminen elämän arvoista ja tavoitteista. (Mts. 124 - 125.)

11 RYHMÄMUOTOINEN TOIMINTA

11.1 Terapeuttiset toimintaryhmät

Ihminen kuuluu koko elämänsä ajan erilaisiin ryhmiin, joissa tapahtuu sosiaalinen kehittyminen ja identiteetin muodostuminen. Perhe, päiväkotit, koulu, harrastukset ja työpaikka ovat mm. tällaisia ryhmiä. (Finlay 1997, 3.) Kun mietitään vertaistuellista ryhmätoimintaa nuorille aikuisille, ohjaajilla tulee olla käsitys erilaisista ryhmämuodoista, ryhmäprosessista sekä ryhmän toimintaedellytyksistä. Näiden asioiden tietäminen auttaa ymmärtämään, kuinka herkkä toimintamuoto ryhmä on.

Finlay (2002) määrittelee toimintaterapiaryhmän työvälineeksi, jonka avulla voidaan sekä tukea että edistää yksilön muutosta, opettaa taitoja ja rohkaista sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Creek 2002, 249). Salo-Chydeniuksen (1992) mukaan toimintaterapiaryhmän tulee lisäksi olla tavoitteellista työskentelyä tarkoituksenmukaisen toiminnan avulla. Siksi ryhmän tavoitteiden tulee olla samansuuntaiset ryhmäläisten tavoitteiden kanssa. (Salo-Chydeniuksen 1992,

167). Kun puhutaan ryhmän tavoitteista, samalla tulee ajatella ryhmän saavuttavan jotain (Niemi 2004, 21).

Borg ja Bruce (1991) käsittelevät ryhmiä jatkumolla, jonka toisena ääripäänä ovat psykoterapiaryhmät ja toisena perinteiset tehtäväkeskeiset ryhmät. Terapeuttinen toimintaryhmä on näiden kahden ryhmän joustava välimuoto, jonka painopistealueena ovat toiminnan tuotos ja prosessi. (Borg & Bruce 1991, 7 - 8). Prosessiksi tässä opinnäytetyössä käsitellään tekemisen prosessi, ryhmäläisen oma prosessi ja ryhmän prosessi. Ryhmän prosessi on ryhmän jatkuvaa tapahtumista ja kokonaisvaltaista muuttumista ja siihen kätkeytyy ajatus ryhmän kehittymisestä (Niemi 2004, 20). Sen vuoksi ohjaajilla tulee olla tiedossa **ryhmäprosessin eri vaiheet**: ryhmän muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhteenkuuluvaisuuden- ja työskentelyvaihe sekä päätösvaihe (Borg & Bruce 1991, 108).

Terapeuttisessa toimintaryhmässä keskeistä on mahdollisuus sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen että ryhmäläisten tunteiden, ajatusten ja taitojen muutoksiin. Ryhmässä voidaan käyttää menetelminä sekä keskustelua että toimintaa. (Borg & Bruce 1991, 7 - 8). Terapeuttinen toimintaryhmä on usein suljetturyhmä. Opinnäytetyn myötä syntynyt ryhmäsuunnitelma on tehty ajatellen terapeuttista toimintaryhmää, koska pääpaino on sekä ryhmäläisen että ryhmän prosesseissa, joita erilaiset ryhmässä tehtävät toiminnot ja tuotokset vahvasti tukevat.

11.2 Suljettu ryhmä

Ryhmä voi olla avoin-, täydentyvä- tai suljettu ryhmä. Ryhmämuoto valitaan ryhmäläisten tavoitteiden mukaan, joista muodostuu ryhmän tavoite. Suljettu ryhmä alkaa ja loppuu ennalta sovitusti sisältäen tietyn määrän kokoontumiskertoja (Finlay 1997, 124). Ryhmäläiset valitaan etukäteen siten, että he pystyvät sitoutumaan ryhmään (Salo-Chydenius 1992, 168). Suljettu ryhmä on tarkasti suunniteltu ja kohdennettu ryhmäläisten tarpeisiin. Se mahdollistaa ryhmäläisten syvemmän vuorovaikutuksen, yhteenkuuluvuuden ja luottamuksen. Ryhmä on turvallinen ryhmäläisille, koska sen sisältö on

tiedossa etukäteen, jolloin myös ryhmän toiminta on johdonmukaista. (Finlay 1997, 125.)

Suljetut ryhmät voivat toimia niin intensiivisesti, ettei ulkopuolisten vierailijoiden ole mahdollista osallistua ryhmäkerralle, sillä vierailut vaikuttavat ryhmän turvallisuuden tunteeseen. Jos kuitenkin ryhmäkerralle on odotettavissa vierailija, ryhmän jäsenten tulee tietää siitä etukäteen, jolloin se vähentää ryhmäläisten epäluuloa uutta ihmistä kohtaan. Myös vierailijan tulee olla selvillä omasta roolistaan ryhmässä. (Holvikivi & Kallonen 1995, 54 - 55.)

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt ryhmäsuunnitelma toteutetaan suljettuna ryhmä, johon valitaan ryhmäläiset etukäteen kartoittaen haastattelussa heidän motiivejaan ja tavoitteitaan ryhmän suhteen. Näin tarkentuu ryhmän kokonaistavoite sekä ryhmäkertojen alustavat teemat. Ryhmäläisille kerrotaan etukäteen vierailevien asiantuntijoiden käyttömahdollisuudesta. Näin luodaan mielikuvaan ryhmäntoiminnasta, johon ryhmäläisellä on mahdollisuus vaikuttaa.

Ohjaajien määrään on hyvä kiinnittää huomiota, sillä kahden ohjaajan samanaikainen läsnäolo ryhmäkerralla on hyödyllistä ja turvallista. Ryhmätoiminnan tehokkuus lisääntyy, kun ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Ohjaajien keskinäinen tuki varmistaa paremmin ryhmäkerran tavoitteen saavuttamisen. Vastavuoroinen palaute mahdollistaa sekä ohjaajien että ryhmän kehittymisen. (Ritsilä 2006.) Ryhmäkerran läpiviemisessä tärkeintä on ohjaajien välinen selkeä sopimus vastuualueista. Toinen voi olla vastuussa ryhmäkerran etenemisestä tavoitteen mukaisesti ja toinen toimii apuohjaajana huolehtien esim. yksittäisen ryhmäläisen tukemisesta ja tarvittaessa varmistaa suunnitelman loppuun viemisen. Opinnäytetyön ryhmäsuunnitelma on suunniteltu toteutettavaksi kahden vakituisen ohjaajan avulla, koska se on ryhmäläisille selkeämpää, turvallisempaa ja sitä kautta tukee ryhmäytymistä. Ohjaajien keskinäinen yhteistyö selkeytyy, mikä vaikuttaa myönteisesti ryhmänilmapiiriin.

11.3 Ryhmän ulkoiset toimintaedellytykset

Yleinen suositus terapeuttisen ryhmän koosta on viidestä kymmeneen osallistujaa. Silloin ryhmä on riittävän pieni ollakseen tuttu, kannustava ja turvallinen sekä toisaalta tarpeeksi iso toimiakseen ryhmänä. (Finlay 1997, 125 - 126.) Nuorille aikuisille suunnatussa ryhmässä ulkoisten toimintaedellytysten huomioiminen on tärkeää, koska he ovat itsenäistymässä perheestään.

Ryhmäkerta vaatii selkeät aikarajat: viikonpäivä, vuorokaudenaika ja ryhmäkerran pituus. Näihin vaikuttaa ryhmäkerran tavoite, ryhmäläisten kyky osallistua, ohjaajien ammattitaito ja yhteistyötahon toimintamalli. Finlay lainaa Whittakeria (1985) määritellesään ryhmän kokoontumistiheyttä: intensiteetti, tärkeys ja jatkuvuus. Intensiteetti ryhmässä lisääntyy, mitä useimmin se kokoontuu. Tämä voi olla positiivinen tai negatiivinen asia riippuen ryhmän tavoitteesta. Intensiteetti koskee myös ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta, kun ryhmästä tulee liian tärkeä, se lisää luonnotonta riippuvuutta ryhmän ihmissuhteista. Jatkuvuudella tarkoitetaan ryhmäkertojen nivoutumista toisiinsa. Jos on tärkeää, että tapaamiset tukevat toisiaan, kokoontuminen kaksi kertaa viikossa on tarpeellista. Jos taas jokaiselle kokoontumiselle on oma erillinen aiheensa, kokoontumiset voivat olla kerran viikossa tai joka toinen viikko. (Finlay 1997, 130 - 131.) Määräaikaisissa ryhmissä ollaan tietoisempia ryhmän muuttumisesta kuin pysyväluonteisissa ryhmissä (Niemi 2004, 20 - 21).

11.4 Vertaistuki

Nuori aikuinen tarvitsee samanikäisten ja samassa elämäntilanteessa olevien seuraa selviytyäkseen vaikeiksi kokemistaan asioista. Wikipedian mukaan vertaistuki on järjestelmällistä ryhmässä tapahtuvaa tukitoimintaa. Aktiivinen kuuntelu on keskeinen osa vertaistukea. Vertaistukea voidaan käyttää terapiana tai sen tukena. (Wikipedia 2006.) Vertaistuen ydin on kokemuksessa, etten ole yksin, että on olemassa ihmisiä, jotka ymmärtävät ja jakavat kokemukseni. Vertaistuki rakentaa itsetuntoa, tukee jaksamista ja kannustaa pitämään paremmin puoliaan. (Invalidiliitto 2003.) Suunnitteilla olevassa Arjenhallinnan ryhmässä on tarkoitus hyödyntää vertaistuen

mahdollisuuksia asioiden työstämisessä. Arjenhallinnan ryhmässä ohjaajien tehtävä on tukea ryhmäläisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen ja siten saada ryhmäläiset huomaan, että samankaltaisia vaikeuksia on muillakin tai että heillä on toimivia keinoja, joista voi ryhmässä kertoa.

12 TOIMINTATERAPIAN KOGNITIIVIS- BEHAVIORAALINEN VIITEKEHYS

Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys sopii käytettäväksi toimintaterapiaryhmissä, koska sen tavoitteena on muuttaa yksilön ajatuksia ja käyttäytymistä sekä vahvistaa yksilön tunnetta omasta vaikutuksen mahdollisuudesta.

Sivistyssanakirja (2002) määrittelee kognition tiedoksi ja psykologiassa tietämiseksi, ajattelemiseksi ja havainnoinniksi (Nurmi, Rekiaro, Rekiaro & Sorjonen 2002, 214). Gardner (2002) puolestaan määrittelee kognition yleismaailmalliseksi termiksi, jota käytetään kuvailemaan psyykkistä prosessia, jonka avulla muutetaan, järjestellään, muistetaan ja palautetaan mieleen tietoa. Se on myös kyky liittää aikaisemmat kokemukset tämänhetkisiin tilanteisiin, jotta ymmärrämme ja pystymme ratkaisemaan ongelmia. Kognitiolla on suuri vaikutus ihmisen toiminnalliseen rooliin. Kognitiivisen terapian Gardner luokittelee yhdeksi psykologian menetelmäksi, joka perustuu ajatukseen, jossa yksilön kokemusten jäsentyminen vaikuttaa hänen mieleen, käyttäytymiseen ja yleiseen asennoitumiseen. (Gardner 2002, 227 – 235.)

Sivistyssanakirja (2002) määrittelee behaviorismin psykologian haaraksi, joka tutkii vain ulkoisesti havaittavaa käyttäytymistä (Nurmi ym. 2002, 50).

Behavioristisessa ihmiskäsityksessä ihminen oppii havainnoimalla muiden toimintaa ja toimintaa voidaan ohjalla ulkoisilla palkinnoilla ja rangaistuksilla. (Peltola, Himberg, Laakso, Niemi & Näätänen 1999, 133.) Creekin (2002) mukaan toimintaterapian behavioraalinen viitekehys kohdistaa huomion siihen,

että opitut taidot ylläpitävät tarkoituksenmukaista käyttäytymistä ja toimintaa (Creech 2002, 82).

Behavioristisen näkemyksen mukaan ihmistä voidaan muuttaa ulkoa tulevilla ärsykkeillä ja kognitiivisen näkemyksen mukaan ihminen ohjautuu sisältäpäin, ihminen ohjaa itse toimintaansa ympäristönsä muokkaamana ja ihminen on toimiva ja aktiivinen subjekti (Vilkko & Kalliopuska 1988, 135).

12.1 Kognitiivis- behavioraalinen teoria

Kognitiivis-behavioraalista teoriaa käytetään yleensä silloin väliintuloissa, kun tavoitteena on laajentaa yksilön tietoisuutta, vahvistaa tiedon soveltamista taitojen rakentumisessa tai parantaa ongelmanratkaisutaitoja. Toisin sanoen tavoitteena on muuttaa yksilön ajatuksia, jotka vuorostaan voivat muuttaa hänen käyttäytymistä sekä lopulta parantaa yksilön päivittäisiä toimintoja ja tunnetta omasta vaikutuksen mahdollisuudesta. Kognitiivis-behavioraalinen teoria on viitekehys, jossa oletetaan, että yksilön kognitiivinen toiminta ja uskomukset toimivat välittäjinä tai vaikuttavat yksilön tunteeseen ja käyttäytymiseen. Arvioinnissa huomioidaan yksilön havainnot, ajatukset, asenteet, arvot ja uskomukset ja kuinka nämä vaikuttavat yksilön tunteisiin ja päivittäiseen käyttäytymiseen. (Bruce & Borg 2002, 163.) Finlayn (2002) mukaan Kognitiivis-behavioraalissa ryhmässä opetetaan jäseniä ymmärtämään heidän negatiivisten ajatusten, huolien, ahdistuneisuuden ja käyttäytymisen välisiä yhteyksiä. Ryhmissä yleisesti harjoitellaan näitä osaluueita käsittäen sosiaaliset taidot, itseluottamusharjoitukset ja ahdistuksenhallinta kurssit. (Finlay 2002, 247 - 248.)

Bruce ja Borgin (2002) mukaan kognitiivis-behavioraalissa teoriassa pyritään parantamaan yksilön toimintakykyä omassa ympäristössään vaikuttamalla kognitioon ja ajatteluun. Tässä teoriassa yhdistyy psykologia, opetus ja toimintaterapia. Teoria sopii hyvin toimintaterapian filosofiaan, koska se painottaa tiedollista käyttäytymistä yhdistäen sen yksilön mahdollisuuksiin, kokemukselliseen oppimiseen ja pyrkimykseen muuttaa yksilön uskomuksia omasta pystymättömyydestä pystyvyydeksi. (Bruce & Borg 2002, 199.)

kokemukselliseen oppimiseen ja pyrkimykseen muuttaa yksilön uskomuksia omasta pystymättömyydestä pystyvyydeksi. (Bruce & Borg 2002, 199.)

Bruce ja Borg (2002) lainaavat Duncomben ajatusta siitä, että kognitiivis-behavioraalinen teoria ja toimintaterapia jakavat seuraavat ominaisuudet:

- molemmat arvostavat yksilön näkökulmaa tai olemassaolon kokemusta
- molemmat suosittelevat, että asiakkaan ja ammatinharjoittajan välillä tulee olla vuorovaikutuksellinen suhde arvioinnin ja väliintuloprosessien aikana
- molemmat arvostavat kognitiivista tietoisuutta ja yksilön kykyä ongelmanratkaisuun
- molemmat liittävät toiminnan tai tehtävät väliintuloprosesseihin
- molemmat tarjoavat useita mahdollisuuksia harjoitella erilaisissa yhteyksissä, jotta toimintojen yleistyminen lisääntyisi (Bruce & Borg 2002, 163.)

12.2 Psykoedukatiiviset ryhmät

Psykoedukatiivinen ryhmä perustuu behavioraaliin ja kognitiivis-behavioraaliin periaatteisiin. Ryhmät voivat sisältää erilaisten taitojen harjoittelua, kuten varmuuden ja jämäkkyuden, sosiaalisten taitojen tai stressinhallintaa. Toimintaterapeutti käyttää usein psykoedukatiivista lähestymistä sisällyttäen siihen tiedonantoa ja käyttäen järjestelmällisiä oppimisharjoituksia. (Cole 2005, 160.) Toimintaterapeutti on usein opettajan asemassa, jolloin hän voi tarjota spesifisiä tekniikoita ja toimintamalleja, jotka helpottavat oppimista. Riippuen toiminnan luonteesta ryhmäkoko on kuudesta kymmeneen osallistujaa. (Borg & Bruce 2002, 193, 199.)

Leif Berg (2006) kirjoittaa artikkelissa Psykoedukatiivinen vertaisryhmä, että psykoedukatiivinen vertaistukiryhmä eroaa oma-apuryhmistä ja vertaistukiryhmistä johtajuuden, fokuksen, tavoitteiden asettelun ja struktuurin suhteen. Psykoedukatiivista vertaistukiryhmää ohjaa ammattilainen, jolla on erityistaitoja siitä aiheesta, jota ryhmässä käsitellään. Ryhmät ovat usein suljettuja ja niillä on selkeä alku ja loppu. Ryhmäkerta etenee etukäteen

tehdyn suunnitelman mukaisesti, jossa on tarkoitus oppia ja opettaa teemaan liittyviä asioita sekä vaihtaa kokemuksia ja antaa keskinäistä tukea. (Berg 2006, 4.)

13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten johtopäätökset vahvistivat käsitystämme Arjenhallinnanryhmän tarpeellisuudesta JAMKin opiskelijoille. Sillä opiskelijoista 25 % osallistuisi ryhmään, jossa käsiteltäisiin arjenhallinnan ongelmia. Heistä 16 olisi heti valmis osallistumaan ja 149 harkitsisi osallistumistaan ryhmään. Vastausten perusteella jokaiseen koulutusyksikköön voisi perustaa Arjenhallinnan ryhmän.

Tulosten perusteella opiskelijat toivoivat muutosta tai tukea seuraaviin asioihin:

- viikoittaisen vapaa-ajan vähyyteen
- arjen sujuvuuden suunnitteluun
- opintojen aikaisen vuorokausirytmiiin
- ajankäyttöön
- väsymiseen ja kireyden tunteeseen.

Ryhmäsuunnitelma (ks. liite 4) laadittiin tulosten perusteella, jossa hyödynnettiin toimintaterapialähteiden näkemystä arjenhallinnasta ja kognitiivis-behavioraalista viitekehystä. Laadittua ryhmäsuunnitelmaa voidaan käyttää mallina suunniteltaessa arjenhallinnan ryhmää todellisille asiakkaille.

Tulevan ryhmän ohjaajien toivotaan perehtyvän lähdemateriaaliin, tehtyyn opinnäytetyöhön sekä perehtyneisyyttä ryhmäprosessiin. Ryhmä suunnitellaan suljetuksi ryhmäksi, joten ohjaajien on sitouduttava ryhmään ja ohjaajien toivotaan pysyvän samoina ryhmäkertojen alusta loppuun. Ryhmä sopii toimintaterapeuttien ohjaamaksi, mutta ohjaajapariksi sopii myös joku muu aiheeseen perehtynyt sosiaali- ja terveysalan opiskelija. Ryhmä suunnitellaan toteutettavaksi yhteistyötaho Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteen toimesta opinnäytetyön valmistuttua.

Kyselyn tuloksista poimittiin seuraavia vastaajille ongelmallisiksi muodostuneita asioita sekä arjen jaksamista auttavia asioita, joita käsitellään ryhmäkerroilla:

Ajankäyttö, koska

- opiskelijat toivoivat muutosta ajankäyttöön
- opiskelijoilla oli riittävästi vapaa-aikaa viikonloppuna, muttei viikolla
- opiskelijoiden vuorokausirytmä oli muuttunut opintojen aikana
- opiskelijoiden arjen sujuvuuden suunnittelu oli vaikeutunut.

Asioiden organisoiminen, koska

- opiskelijoiden tekemättömät työt vaivaavat heitä useita viikkoja
- opiskelijat siirtävät päätöksen tekemistä
- opiskelijoiden vuorokausirytmä on muuttunut
- opiskelijoiden arjensujuvuuden suunnittelu on vaikeutunut.

Vuorovaikutus, koska

- osalle opiskelijoista ryhmässä oleminen on muuttunut vaikeammaksi
- opiskelijoista osa viihtyy entistä enemmän yksin
- kasvotusten asioiminen on hankalaa osalle opiskelijoista
- osalla opiskelijoista ei ole läheisiä ystäviä, joille kertoa omista asioista.

Vahvuudet ja voimavarat:

- harrastukset
- ystävät
- kunnon ylläpitäminen
- jutteleminen muiden kanssa
- viikonloppun vapaa-aika
- päivittäiset miellyttävät ja rauhalliset hetket.

Tunteet, joita opiskelijat kokivat:

- väsymys
- ärtyneisyys
- kireys

- totisuus.

Muita tarpeellisia ryhmässä käsiteltäviä asioita:

- roolit
- käsitys itsestä
- unelmat ja haaveet.

Arjen tehtävät, ajankäyttö sekä velvollisuudet hahmottuvat erilailla, kun niitä tarkastellaan roolien kautta. On tärkeä itse tietää, millainen on esim. opiskelijana, perheenjäsenenä tai työntekijänä, sitä kautta identiteetti vahvistuu. Kun oppii tuntemaan itseään, silloin on helpompi tunnistaa toimivia ja toimimattomia käyttäytymis- ja ajattelumalleja. Tämän jälkeen muutos on mahdollista. Unelmat ja haaveet ovat tärkeitä voimavaroja ja auttavat jaksamaan.

14 POHDINTA

Tutkimustulokset antoivat hyvin vastaukset laatimiimme tutkimuskysymyksiin. Tulokset antavat luotettavan riittävän kattavan katsauksen opiskelijoiden arjenhallinnan kokemisesta, sillä kyselyjä lähetettiin 936 opiskelijalle ja vastausprosentiksi muodostui 69. Tuloksista selvisi opiskelijoiden arjen voimavaroja sekä ongelmiksi koettuja asioita.

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää JAMKin opiskelijoiden kiinnostus osallistua Arjenhallinnan ryhmään. Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste kannusti meitä jatkamaan senkin jälkeen, että olimme kokeilleet ryhmän aloittamista keväällä 2006 itse maksavilla asiakkailla sekä yhteistyössä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kanssa. Fysipiste halusi, että selvitämme tutkimuksessamme JAMKin opiskelijoiden halukkuutta osallistua Arjenhallinnan ryhmään.

Kysymysten laatimista selkeyttivät aikaisemmat tutkimukset, jotka selvittivät samoja opiskelijoiden elämään liittyviä asioita, joita mekin halusimme kyselyllämme saada selville: ikä, asumismuoto, työssä käynti. Selvitimme opiskelijoiden asumismuotoa arkipäivisin ja viikonloppuisin, koska ajattelimme sillä olevan enemmänkin merkitystä opiskelijan arjen ajankäyttöön. Suurin osa opiskelijoista asuu opiskelupaikkakunnalla ja viikonlopun asumismuodolla ei ollut tuloksellista merkitystä. Asumismuotoa ei olisi ollut välttämätöntä kysyä näin laajasti, vaan arkipäivän asumismuoto olisi ollut riittävä. Sen lisäksi halusimme kartoittaa nimenomaan opiskelijoiden elämäntilanteen kokemista, sillä vastausten perusteella ajattelimme saavamme Arjenhallinnan ryhmässä käsiteltäviä aiheita. Itse asiassa elämäntilanne vastaukset muodostuivat mielenkiintoisimmaksi osioksi. Likertin asteikon valinta vastausmuodoksi ilman "en tiedä" -vaihtoehtoa oli onnistunut. Näin vastaaja "pakotettiin" vastaamaan annettuihin vaihtoehtoihin mielipiteensä mukaan. Vastausten jakaantuminen Likertin asteikon molempiin päihin antaa merkityksellistä tietoa sekä siitä pienestä tukea tarvitsevasta opiskelijajoukosta että suuren joukon elämäntilanteen kokemisesta.

Tulosten johtopäätöksistä voimme todeta, että opiskelijoiden voimavaroja arjessa ovat liikunnan harrastamien ja ystävien tärkeys. Ongelmallisiksi muodostuivat vapaa-ajan vähyyks, arjen sujuvuuden suunnittelun vaikeus, vuorokausirytmien muuttuminen opiskeluna aikana, väsymisen tunne sekä ajankäytön hallitsemattomuus.

Tulokset olivat odotetunkaltaiset, sillä ne tukivat lehdistä lukemiamme artikkeleita, sekä aikaisemmin samansuuntaisista aiheista tehtyjä tutkimuksia. Lisäksi omakohtaiset kokemuksemme opiskelijan arjen vaativuudesta vahvistuivat. Tulosten perusteella laadittiin ryhmäsuunnitelma Arjenhallinnan ryhmästä, joka on tarkoitus aloittaa opinnäytetyön valmistuttua Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteen toimesta.

Kyselytutkimuksen tuloksista nousi seuraavat asiat Arjenhallinnan ryhmässä käsiteltäviksi: ajankäyttö, asioiden organisoiminen, vuorovaikutus, vahvuudet ja voimavarat. Lisäksi katsoimme tärkeiksi käsitellä opiskelijan erilaisia rooleja, käsitystä itsestä, unelmia ja haaveita sekä tunteita. Pidämme tärkeänä, että

ohjaajat ovat perehtyneet ryhmäprosessiin ja kognitiivis-behavioraaliseen teoriaan sekä psykoedukatiiviseen työotteeseen. Ryhmäsuunnitelma jää Fysipisteelle, jossa on tarkemmat tiedot ryhmästä.

Olemme tulleet siihen tulokseen, että käsittelemme opinnäytetyössämme kahta laajaa aihealuetta tutkimusta ja ryhmämuotoista toimintaa. Olisimme voineet valita vain toisen, johon olisimme paneutuneet intensiivisesti. Alussa ajattelimmekin kyselyn osuutta pienemmäksi, vain suuntaa antavaksi ryhmäsuunnitelmalle. Kysymysten laatimiseen ja tulosten käsittelyyn käytetty Digium Enterprise – ohjelma mahdollisti oletettua laajemman ja monipuolisemman tulosten käsittelymahdollisuuden. Emme kuitenkaan käyttäneet kaikkia Digium Enterprisen tarjoamia mahdollisuuksia, koska halusimme panostaa myös ammatilliseen oppimiseen ja perehtyä ryhmätyön mahdollisuuksiin toimintaterapiassa.

Opinnäytetyön kyselytutkimuksen tekemiseen kului yllättävän paljon aikaa, sillä se oli meille täysin uusi asia. Lisäksi ohjelman tekninen toteutus tuotti hankaluuksia, mutta saimme hyvin tukea ja kannusta Digium Enterprisen asiakkuuspäälliköltä. Kyselyyn vaadittavien materiaalien selville saaminen lupien hakuprosessi ja kyselyyn valittujen opiskelijoiden kurssikoodien ja sähköpostiosoitteiden selville saaminen vei myös oman aikansa. Kuitenkin kokonaisuutta ajatellen työn tekemisen anti oli monipuolinen. Opinnäytetyön työstämisen aikana saimme käytännössä kokea vertaistuen myönteisen merkityksen.

Tutkimuksemme tulokset osoittivat, että opiskelijoilla on arjenhallinnassa tukea vaativia asioita. Saman havainnon olivat tehneet JAMKin terveydenhoitajat sekä ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön henkilökunta, jotka työssään kohtaavat opiskelijoita päivittäin samojen ongelmien parissa kuin mitä me selvitimme kyselytutkimuksessamme. Tutkimuksestamme on hyötyä opettajatutoreille ja opiskelijatutoreille. Toivomme, että tutoreille olisi mahdollisuus päästä tutustumaan Digium Enterprisella oleviin koulutusyksikkökohtaisiin tiedostoihin.

LÄHTEET

- Aralinna, V., Harra, T., Holma, T., Kanto-Ronkanen, A., Kara, H., Korkiatupa, R., Launiainen, H., Lintula, L. & Pihlava, J. 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Toim. T. Holma. Helsinki: Kuntatalon paino.
- Berg, L. 2006. Psykoedukatiivinen vertaisryhmä. Mielekäs päivä 1, 4 - 5.
- Blair, S. & Hume, C. 2002. Health, wellness and occupation. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. Creek, J. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Borg, B. & Bruce, M. 1991. The Group System: Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy. Thorofare: Slack Incorporated.
- Bruce, M. & Borg, B. 2002. Psychosocial Frames of Reference Core for Occupation-Based Practice. 3.p. Thorofare: Slack Incorporated.
- Cole, M. 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy the Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 3.p. Thorofare: Slack Incorporated.
- Creek, J. 2002. Assessment. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Creek, J. 2002. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Creek, J. 2002. Approaches to practice. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Digium. Digium Enterprise. 2007. Viitattu 7.2.2007. Digium Oy:n sivusto. [Http://www.digiumresearch.com/?lang=2](http://www.digiumresearch.com/?lang=2).
- Erola H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima.
- Finlay, L. 2002. Groupwork. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Finlay, L. 1997. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Thornes Ltd.
- Fysipiste. 2007. Jyväskylän ammattikorkeakoulun sivusto. Viitattu 8.2.2007. [Http://www.jamk.fi/sote/fysipiste](http://www.jamk.fi/sote/fysipiste).
- Gardner, M. 2002. Cognitive approaches. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health. Toim. J. Creek. 3.p. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.

Heikkilä, J. & Murisoja, H. 2006. Valmistumisvaiheen opiskelijapalaute OPALA. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Heikkilä, J. & Murisoja, H. 2006. Opiskelijapalaute 1, Aloittavien opiskelijoiden palautekysely, Raportti 2005. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Heikkilä, J. & Murisoja, H. 2006. Opiskelijapalaute 2, Kaksi vuotta opiskelleiden opiskelijoiden palautekysely, Raportti 2005. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.p. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Holvikivi, J. & Kallonen, T. 1995. Avainsanat: toiminnallinen ryhmä, ohjaaja, vuorovaikutus, ryhmään osallistuminen. Teoksessa Toimintaterapia, tie omatoimisuuteen. Toim. J. Holvikivi. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Invalidiliitto ry. 2003. Vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta Invalidiliitossa. Viitattu 29.12.2006. <http://inport2.invalidiliitto.fi/vertaistuki/>.

Lappalainen-Kajan, T., 2006, Miksi opintoviikot eivät kerry. Jyväskylän ammattikorkeakoulun informaatioteknologian instituutin opiskelijoiden opintojen viivästymisen syytä. Kehittämishanke. Opinnäyte. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ammatillinen opettajakorkeakoulu, opinto-ohjaajakoulutus.

Mosey, A. 1996. Psychosocial Components of Occupational Therapy. Philadelphia : Lippincott - Raven.

Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Nurmi, T., Rekiaro, I., Rekiaro, P. & Sorjanen, T. 2002. Gummeruksen suuri sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus.

Pakarinen, T. & Roti, R. 1991, Keskiasteen psykologia 1, psykologia perusteet. 1. - 3.p. Vaasa: Kirjayhtymä.

Peltola, R, Himberg, L., Laakso, J., Niemi, P. & Näätänen, R. 1999. Toimiva ihminen, psykologia 1. Porvoo: WSOY.

Raikkola, A. 2000. Terveys ja elämänhallinnan tunne, kyselytutkimus Etelä-Karjalan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto hoitotieteenlaitos, preventiivisen hoitotieteen koulutus.

Reed, K & Sanderson, S. 1992. Concepts of Occupational Therapy. 4. p. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Ritsilä, J. 2006. Toimintaterapiaryhmät – opintojakson luentomateriaali
5.10.2006. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala,
toimintaterapian koulusohjelma.

Salo-Chydenius, S. 1992. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki:
Valtion painatuskeskus.

Vilkkö, A. & Kalliopuska, M. 1988. Uuden lukoin psykologia 1. Porvoo: WSOY.

Wikipedia vapaa tietosanakirja 2006. Vertaistuki 2006. Viitattu 29.12.2006.
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Vertaistuki>.

Liite 1. Tutkimuslupa-anomus

Tutkimuslupa-anomus

30.10.2006

Hyvä Rehtori

Olemme Jyväskylän Ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden toimintaterapian koulutusohjelman aikuisopiskelijoita Outi Nuutinen ja Anne Savinen.

Teemme opinnäytetyötä, jossa tarkoituksenamme on laatia Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipisteelle toimintamalli Arjenhallinnan ryhmästä. Ryhmän on tarkoitus alkaa opinnäytetyön valmistuttua ja sitä tullaan tarjoamaan JAMKIn opiskelijoille.

Opinnäytetyöstämme osa on kyselyn tekeminen JAMKIn eri koulutusalueiden nuorten tutkintoon johtavan koulutuksen vuonna 2005 aloittaneille opiskelijoille. Kysely koskisi vain suomenkielisten koulutusohjelmien opiskelijoita.

Kyselyn tulokset:

- antavat ryhmän toimintamalliin sisältöä
- kertovat myös JAMKIn opiskelijoiden arjenhallinnan taidoista
- sekä antavat tietoa ryhmän tarpeellisuudesta

Anomme lupaa lähettää kysely JAMKIn eri koulutusalueiden vuonna 2005 aloittaneille opiskelijoille.


Käytämme JAMKIn Digium Enterprise nimistä ohjelmaa, joka ei paljasta lähettäjän henkilöllisyyttä. Tietoja käsitellään sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaisesti.

Jos saamme luvan, ilmoitamme sähköpostitse koulutuspäälliköille kyselyn lähettämisestä opiskelijoille.

Opinnäytetyömme aihe on hyväksytty 3.10.2006

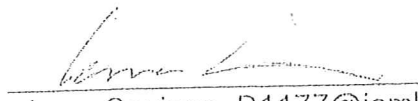
Opinnäytetyön ohjaajat: Jaana Ritsilä, toimintaterapian lehtori
(p. 014- 444 6986, 0400- 989 456)
Eeva Helminen, koordinaattori, Fysipiste
(p. 014- 444 6974, 040- 725 1205)

Terveisin



Outi Nuutinen, D1176@jamk.fi

FUISPORA 27 A 14
40200 OK



Anne Savinen, D1177@jamk.fi

Liite 2. Tutkimuslupa

JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU

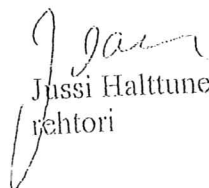
TUTKIMUSLUPA

30.10.2006

Outi Nuutinen
Anne Savinen

TIETOJEN LUOVUTTAMINEN TUTKIMUSTA VARTEN

Opiskelijat Outi Nuutiselle (D1176@jamk.fi) ja Anne Saviselle (D117@jamk.fi) myönnetään lupa tutkimusaineiston hankkimiseen Jyväskylän ammattikorkeakoulun koulutusalueiden nuorten tutkintoon johtavan koulutuksen vuonna 2005 aloittaneille opiskelijoille.



Jussi Halttunen
rehtori

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

HEI OPISKELIJA!

Tarvitsemme rehellistä mielipidettäsi sinun opiskelun, työn, vapaa-ajan, perheen, harrastusten ja levon yhteensovittamisesta.

Opiskelemme SOTElla toimintaterapiakoulutuksessa ja kysely on osa opinnäytetyötämme, joten kaikki vastaukset ovat merkityksellisiä.

Odotamme vastaustasi!

Outi Nuutinen ja Anne Savinen

[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Taustatiedot

1. Sukupuoli

- nainen
- mies

2. Ikä

Ikä

3. Valitse koulutusyksikkö

Koulutusyksikkö

4. Käytkö työssä opiskelun ohessa?

- kyllä
- ei

Arjenhallinta

Asumismuoto

5. Mikä on arkipäivän asumismuotosi opiskelupaikkakunnalla?

- asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- asun yhteistaloudessa
- asun kaksin puolisoni kanssa
- asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa
- asun yksin lapsen/ lasten kanssa
- asun vanhempieni luona
- asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla

[< Takaisin](#)

[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Sivu 3

5.1. Asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla

- asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- asun yhteistaloudessa
- asun kaksin puolisoni kanssa
- asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa
- asun yksin lapsen/ lasten kanssa
- asun vanhempieni luona

[< Takaisin](#)

[Jatka >](#)

Arjenhallinta

6. Miten asut opiskelupaikkakunnalla viikonloppuisin?

- asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- asun yhteistaloudessa
- asun kaksin puolisoni kanssa
- asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa
- asun yksin lapsen/ lasten kanssa
- asun vanhempieni luona
- asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla

[< Takaisin](#)

[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Sivu 5

6.1. Viikonloput asun muualla kuin opiskelupaikkakunnalla

- asun yksin omassa taloudessani (tai soluasunnossa)
- asun yhteistaloudessa
- asun kaksin puolisoni kanssa
- asun puolisoni ja lapsen/ lasten kanssa
- asun yksin lapsen/ lasten kanssa
- asun vanhempieni luona

[< Takaisin](#)

[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Elämäntilanne

7a. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tämän hetken tilannettasi

| | täysin samaa mieltä | jonkin verran samaa mieltä | jonkin verran eri mieltä | täysin eri mieltä |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Minulla on riittävästi vapaa-aikaa viikossa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Harrastukseni auttavat minua jaksamaan arjessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on aikaa ystäville | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on läheisiä ystäviä, joille voin kertoa omista asioistani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Arjen sujumuuden suunnittelu on vaikeutunut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kasvotusten asioiminen on hankaloitunut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kunnon ylläpitäminen on minulle tärkeää | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nukun riittävästi yöllä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Viihdyn entistä enemmän yksin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olen havainnut muuttuneeni totisemmaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[< Takaisin](#)
[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Elämäntilanne

7b. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tämän hetken tilannettasi

| | täysin samaa mieltä | jonkin verran samaa mieltä | jonkin verran eri mieltä | täysin eri mieltä |
|------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Koen päivittäin rauhallisia ja miellyttäviä hetkiä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Juttelen mielelläni muiden kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Huomaan olevani kireä viikottain | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tekemättömät työt vaivaavat mieltäni useita viikkoja | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Huomaan siirtäväni päätöksen tekemistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vuorokausirytmini on muuttunut opintojen aikana | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ärsynnyn helposti | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voin viettää vapaa-aikaa viikonloppuisin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen itseni usein väsyneeksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ryhmässä oleminen on muuttunut vaikeammaksi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Toivon muutosta ajankäyttöni | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[< Takaisin](#)[Jatka >](#)

Arjenhallinta

Mielipide Arjenhallinnan ryhmästä

8. Kysymme mielipidettäsi suunnitteilla olevasta Arjenhallinnan ryhmästä

| | täysin samaa mieltä | jonkin verran samaa mieltä | jonkin verran eri mieltä | täysin eri mieltä |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Osallistuisin ryhmään, jossa käsiteltäisiin edellä mainittuja asioita | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osallistuisin ryhmään, jota opiskelijat ohjaisivat opettajan/asiantuntijan valvonnassa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Olisin valmis maksamaan ryhmässä käynnistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9. Sopivin ajankohta ryhmälle olisi

- aamupäivä
- iltapäivä
- ilta

10. Ryhmän kokoontumispaikkana olisi hyvä

- Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste, Keskussairaalan tie 21
- JAMKin pääkampus, Rajakatu 35
- Jokin muu, mikä

Arjenhallinta

Vastauksesi tallentuvat, kun painat
"Lähetä"-painiketta.

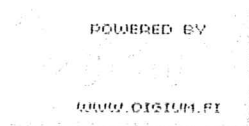
[< Takaisin](#)

[Lähetä](#)

Arjenhallinta

Kiitos vastauksistasi

Kiitos vastauksistasi



[Seuraava lomake >](#)

Liite 4. Ryhmäsuunnitelma

ARJENHALLINNAN RYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu JAMKin opiskelijoille.

TARKOITUS

Tarjoaa ryhmäläisille psykoedukatiivisen kymmenen kerran vertaistukiryhmän, joka mahdollistaa tiedon saannin sekä omakohtaisen tavoitteellisen työskentelyn.

Ohjaajan tukena on JAMKin Sosiaali- ja terveysalan ohjaava opettaja tai ammattitaitoinen asiantuntija.

TAVOITE

Ryhmäläinen saa selvyuden arjenhallinnan käsitteestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Ryhmäläinen saa konkreettisia menetelmiä selviytyäkseen vaikeiksi kokemistaan arjen tilanteista.

Ryhmäläinen saa kokemuksen vertaistuesta.

Ryhmäläinen tarkastelee arjenhallintaansa:

- ajankäytön näkökulmasta
- mieltien ongelmanratkaisumenetelmiä
- mieltien sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä
- kartoittaen ryhmäläisten vahvuuksia ja voimavaroja
- tutkien arjenhallintaa toiminnallisista rooleista käsin (esim. opiskelija, työntekijä, puoliso, ystävä, vanhempi)
- pyritään saamaan kotitehtävien avulla käsiteltävät asiat omakohtaisiksi
- tärkeää on asiakaslähtöinen/ryhmälähtöinen asioiden käsittely.

AJANKOHTA

- Ryhmä kokoontuu 2 kertaa viikossa, puolitoistatuntia kerrallaan
- Ajankohtana iltapäivä (32,43 %) tai ilta (48,11 %) olivat kyselyyn vastanneiden mielestä parhaimpia.

PAIKKA

- Paikka tutkimustulosten perusteella 62 % piti pääkampusta parhaimpana kokoontumispaikkana. Jos ryhmää tarjotaan SOTEn opiskelijoille, Hyvinvointipalvelutoiminnan oppimiskeskus Fysipiste on paras mahdollinen paikka. Tilan olisi hyvä säilyä samana.

OHJAAJAT

- Ohjaajina toimii kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa tai toimintaterapeuttiopiskelija yhdessä toisen sosiaali- ja terveysalan opiskelijan kanssa, samat ohjaajat pysyvät koko ryhmän ajan.

RYHMÄKERRAT

1. TUTUSTUMINEN JA TOIMINTATAVAT

Ohjaajan tavoite:

- ymmärtää vastuunsa ohjaajana
- saada ryhmäläiset ymmärtämään ryhmän kokonaistavoite
- yhteisten toimintatapojen luominen yhdessä ryhmäläisten kanssa
- antaa tietoa arjenhallinnasta
- kotitehtävään motivoiminen

Ryhmäläisen tavoite:

- tutustuu, ottaa kontaktia muihin ryhmäläisiin
- ymmärtää ryhmän kokonaistavoitteen
- hyväksyy yhteiset toimintatavat ja sitoutuu noudattamaan niitä
- saa käsityksen siitä, mitä arjenhallinta on

Sisältö ja menetelmät:

- Esittäytyminen: ohjaajat, ryhmän tavoite, ryhmäläiset (ryhmäläisen esittäytyminen vapaamuotoisesti, tarvittaessa riittää pelkkä nimi)
- Ryhmän puitteet ja toimintatavat: kokonaiskesto, ryhmäkerran pituus, poissaolot, työskentelytavat ryhmässä (yksilö-, pari- ja ryhmätyö, kotitehtävät), vaihtelovollisuus, tarvittavat tautot, vierailut, ryhmäläisten esille tuomia "pelisääntöjä", jotka kirjataan fläppitaululle koskeviksi sekä ohjaajia että ryhmäläisiä

- Jokaiselle jaetaan vihko, johon voi tehdä muistiinpanoja sekä työstää kotitehtäviä. Vihko on henkilökohtainen.
- Pohditaan yhdessä arjenhallinnan käsitettä, kerätään ajatuksia fläppitaululle
- Esitellään ja määritellään toimintaterapiassa käytetyt toimintakokonaisuudet: työ, opiskelu, vapaa-aika, lepo, itsestä/ ympäristöstä huolehtiminen.
- Pohditaan ja mietitään kuinka paljon käytämme aikaa toimintakokonaisuuksiin.
- Kotitehtävä: Pyydetään ryhmäläisiä kirjaamaan ajankäyttöään ainakin yhden päivän ajalta. Kirjoittaminen on vapaamuotoista. Tavoitteena on kiinnittää huomiota siihen, mihin ja kuinka paljon käyttää aikaansa ja miltä asiat ovat tuntuneet. Tehtävän pohjalta tarkentuu oma tavoite ryhmässä, johon palataan seuraavalla kerralla.

2. TAVOITTEET JA AJANKÄYTTÖ

Ohjaajan tavoite:

- luoda turvallinen ilmapiiri
- neuvoa ja opastaa käytetyissä menetelmissä
- tukea ja huomioida ryhmäläisiä
- annetun kotitehtävän purku ja uuden antaminen

Ryhmäläisen tavoite:

- selkeyttää omaa tavoitettaan
- laatii/työstää oman ajankäytön ympyrän
- ymmärtää realistisen ja haave ajankäytön eron
- laatii listan hankalista opiskeluun, vapaa-aikaan, työhön ja arkeen liittyvistä asioista joihin toivoo muutosta

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Ihanne-arkipäivän ajankäytön työstäminen esim. ajankäytön ympyrän tekeminen
- Pyydetään ryhmäläisiä vertaamaan tämän hetken arkea (edellisen kerran kotitehtävä) ihanne-arkeen. Keskustelua, millaisia havaintoja he ovat tehneet, millä ratkaisuilla kohti sujuvampaa ajankäyttöä.
- Pyydetään ryhmäläisiä listaamaan hankalaksi kokemiaan opiskeluun, vapaa-aikaan, työhön ja arkiaskareisiin liittyviä asioita, joita toivoisi ryhmässä käsiteltävän ja joihin toivoisi muutosta.
- Pyydetään laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen, joista kolme tärkeinä pyydetään antamaan ohjaajille.
- Näiden pohjalta ohjaajat laativat suunnitelman tuleville ryhmäkerroille, joka esitetään seuraavalla kerralla.

- **Kotitehtävä:** Pyydetään ryhmäläisiä miettimään arjen arkisia hyviä hetkiä, jotka antavat voimavaroja jaksamiseen.

3. VAHVUUDET JA VOIMAVARAT

Ohjaajan tavoite:

- luoda turvallinen ilmapiiri
- tulevien ryhmäkertojen aiheiden läpikäyminen
- kotitehtävän purkaminen
- jakaa tietoa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen merkityksestä stressinhallinnassa
- keskustelun ohjaaminen
- kotitehtävän anto

Ryhmäläisen tavoite:

- on kontaktissa muiden ryhmäläisten kanssa
- löytää itsestä vahvuuksia ja voimavaroja ja listaa niitä, ymmärtää niiden merkityksen stressinhallintaan

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Jaetaan ja käydään läpi seuraavien ryhmäkertojen aiheet, jotka on koottu ed. kerralla ryhmäläisten hankaliksi kokemista asioista.
- Kotitehtävän purkaminen, esille tulleiden asioiden kokoaminen fläppitaululle esim.
 - harrastukset
 - ystävät
 - kunnon ylläpitäminen
 - jutteleminen muiden kanssa
 - viikonlopun vapaa-aika
 - päivittäiset miellyttävät ja rauhalliset hetket
- Ajatusten vaihtoa arjen hyvistä hetkistä
- Ohjaajien pienimuotoinen alustus fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen merkityksestä stressinhallinnassa
- Yhteistä keskustelua
- **Kotitehtävä:** Pyydetään ryhmäläisiä listaamaan asioita, jotka pitäisi tehdä viiden seuraavan päivän aikana

4. ARJEN SUJUMINEN

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- purkaa kotitehtävä niin, että ryhmäläinen havainnoi tehtävän seurauksia arjessaan
- koostaa käsiteltäviä asioita
- kotitehtävän antaminen

Ryhmäläisen tavoite:

- listaa ylös arjen selkeytymiseen ja sujumiseen liittyviä asioita
- tekee listan itselle tekemättömistä asioista
- löytää syitä tekemättömille töille
- löytää selviytymiskeinoja

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Kotitehtävän tekemisen seuraukset (helpottiko/ vaikeuttiko?, miltä tekeminen tuntui?....)
- Jokainen kirjaa itselleen syitä, miksi tekemättömiä asioita on niin paljon→ yhteenveto fläppitaululle esim.
 - vaikea tehdä päätöksiä
 - joudun valvomaan yöt
 - on niin paljon tekemistä, ettei saat tehtyä kaikkea
- Yhdessä mietitään selviytymiskeinoja em. asioihin esim.
 - ajankäytönpyrjän tekeminen
 - viikko-ohjelman laatiminen
 - ongelmanratkaisumenetelmä
- **Kotitehtävä:** viikko-ohjelman laatiminen

5. LEVON JA UNEN MERKITYS

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- kotitehtävän purkaminen keskustellen
- alustaa unen merkityksestä
- saada ryhmäläiset miettimään keinoja, jotka vaikuttavat hyvään nukkumiseen
- rentousoharjoituksen vetäminen

Ryhmäläisen tavoite:

- ymmärtää viikko-ohjelman merkityksen
- ymmärtää unen ja levon merkityksen

- löytää omia keinoja vaikuttaa nukkumiseen

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Kotitehtävän purku: keskustelua viikko-ohjelman tekemisestä ja sen toimivuudesta
- Ohjaajat kertovat unen merkityksestä, jota jatketaan keskustellen.
- Mietitään yhdessä keinoja, joilla voi itse vaikuttaa nukkumiseen. Asiat kootaan fläppitaululle.
- Kerta lopetetaan rentoutusharjoitukseen

6. ROOLIT

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- alustus rooleista
- ohjata elämänkaaren tekemisessä
- tarvittaessa positiivisten ja negatiivisten uskomusten avaaminen
- kotitehtävän antaminen

Ryhmäläisen tavoite:

- roolien merkityksen ymmärtäminen ajankäytöllisesti/ tekemisen kannalta
- työstää oman opiskelijaroolin elämänkaaren
- löytää elämänkaaresta positiivisia ja mahd. negatiivisia uskomuksia

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Ohjaajat avaavat roolikäsitystä. Näin kaikille muodostuu samanlainen käsitys rooleista ja niiden liittymisestä toimintaan ja ajankäyttöön.
- Työstetään, jokainen omalla tavallaan, millaisena näkee itsensä koululaisena ja opiskelijana esikoulusta tähän päivään eli opiskelijaroolin elämänkaari.
Tämä kertoo mahdollisesti ryhmäläisen positiivisista ja negatiivisista uskomuksista. Tarkoituksena on positiivisten uskomusten tukeminen ja sitä kautta negatiivisten uskomusten väheneminen.
Töiden kautta yleistä keskustelua, tarvittaessa ohjaajat avaavat käsityksiä negatiivisista/ positiivisista uskomuksista. Työtä ei tarvitse esitellä, mutta siihen annetaan mahdollisuus. Tarvittaessa tehtävää voi jatkaa kotona.
- **Kotitehtävä:** Pyydetään ryhmäläisiä kirjaamaan helppoja ja hankalia vuorovaikutustilanteita, esim. mikä tilanne on, ketä on läsnä, missä asennossa olen, mihin katson, miten puhun, miltä tuntuu.

7. VUOROVAIKUTUS

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- kertoa vuorovaikutuksesta
- kotitehtävän purku
- ohjajata ihmissuhdeverkostokartan tekemisessä
- ohjata tarvittaessa pienimuotoisia vuorovaikutusharjoituksia

Ryhmäläisen tavoite:

- ymmärtää vuorovaikutuksen merkityksen
- saa vaikeisiin vuorovaikutustilanteisiin selviytymiskeinoja
- laatii oman ihmissuhdeverkostokartan

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen ”fiilistely” kahvikupin kera
- Ohjaajat kertovat vuorovaikutukseen liittyvistä asioista. Keskustellen kerätään fläppitaululle ryhmäläisten hankaliksi kokemia vuorovaikutustilanteita esim.
 - ryhmässä oleminen on muuttunut vaikeammaksi
 - viihdyn entistä enemmän yksin
 - kasvotusten asioiminen on hankalaa
 - olen yksinäinen, vaikea ottaa kontaktia
- Keskustellaan viimekerran kotitehtävästä ja täydennetään fläppitaululistaa. Huomioidaan myös helpot vuorovaikutustilanteet.
- Edellä mainittuja asioita voidaan työstää laatimalla ihmissuhdeverkostokartta tai pienimuotoisilla vuorovaikutusharjoituksilla
- Tarvittaessa aiheesta jatketaan seuraavalla kerralla.

8. TUNTEET

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- tunkea ryhmäläisiä tunteiden ymmärtämisessä
- motivoida ryhmäläisiä kertomaan selviytymiskeinoista
- kotitehtävän antaminen

Ryhmäläisen tavoite:

- ymmärtää, etteivät tunteet synny tyhjästä
- pystyy sanallistamaan omia tunteitaan
- hahmottaa syyt negatiiviselle tunteille
- saa vertaistukea

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Edetään keskustellen ryhmäläisten sen hetkistä tuntemuksista ja pyritään selvittämään, mistä tunne johtuu.
- Kuvan avulla sanallistetaan tunteita ja verrataan saman kuvan vaikutusta ryhmäläisiin.
- Annetaan tehtäväksi muistella viimeisintä tuntemaansa negatiivista tunnetta. Lähdetään yksin tai yhdessä miettimään syitä tunteelle. Tehtävän avulla havainnollistetaan, että tunne on aina seurausta jostakin eikä synny itsestään.
- Jaetaan käytännön niksejä, harjoituksia, joilla ryhmäläiset ovat selvinneet vaikeista tilanteista. Keinoina voi olla esim. kymmeneen laskeminen, keskittyminen itselle johonkin mukavaan asiaan, syvähengitys.
- **Kotitehtävä:** Kirjoita päiväkirjaan päivän tapahtumista ja niihin liittyvistä tunteista.

9. KÄSITYS ITSESTÄ, UNELMAT JA HAAVEET

Ohjaajan tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta ilmapiiristä
- kotitehtävän purku
- tukea ja ohjata mahdollisuuksien, vahvuuksien, heikkouksien ja mahdollisten uhkien kirjaamisessa
- ohjata Aarrekartan tekemisessä
- muistuttaa viimeisestä kerrasta ja sen sisällöstä

Ryhmäläisten tavoite:

- listaa omat mahdollisuudet, vahvuudet, heikkoudet ja uhat
- työstää/ laatii oman aarrekartan

Sisältö ja menetelmät:

- Vapaamuotoinen "fiilistely" kahvikupin kera
- Kotitehtävän purku yleisellä tasolla
- Laaditaan taulukko, johon merkitään omat mahdollisuudet, vahvuudet, heikkoudet ja mahdolliset uhat
- Tehdään Aarrekartta ja käsitellään sitä vapaaehtoisesti
- Kerrotaan, että viimeiselle kerralle voi ottaa mukaan tehdyt työt/ tehtävät, vihon

10. YHTEENVETO JA LOPETUS

Ohjaaja tavoite:

- huolehtia ryhmän turvallisesta lopettamisesta
- koota yhteen ryhmäkerrat ja tavoitteiden tarkistus
- tukea ryhmäläistä tavoitepohdinnassaan
- palautteen antaminen
- on selvillä erilaisista jatkumahdollisuuksista

Ryhmäläisten tavoite:

- käy läpi asettamansa tavoitteet ja pohtii onko saavuttanut ne
- antaa palautetta
- tarvittaessa miettii jatkumahdollisuuksia

Sisältö ja menetelmät:

- Tehdään yhteenvetoa ryhmässä käsitellyistä aiheista.
- Aiheista keskustellaan vapaamuotoisesti
- Palataan tehtyihin tehtäviin ja mietitään niistä saatua antia itselle
- Tulevaisuuden suunnittelua saatujen arjenhallinnan keinojen pohjalta
- Palautteen antaminen

Lähteet

Ryhmämallin lähtökohtana on kognitiivis-behavioraalinen teoria ja psykoedukatiivinen työote. Lähteenä on käytetty:

Bruce, M. & Borg, B. 2002. Psychosocial Frames of Reference Core for Occupation-Based Practice. 3.p. Thorofare: Slack Incorporated.

Cole, M. 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy the Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 3.p. Thorofare: Slack Incorporated.

Nuutinen, O. & Savinen, A. 2007. Kyselytutkimus JAMkin opiskelijoiden arjenhallinnasta. Sisältää tulosten perusteella laaditun Arjenhallinnan ryhmäsuunnitelman. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala, toimintaterapia.