

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Terveysten edistämisen koulutusohjelma
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kinnunen Marketta

SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELU - toimintatutkimus ryhmämallin kehittämisestä

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

Kinnunen Marketta

Sosiaalisten taitojen harjoittelu – toimintatutkimus ryhmämallin kehittämisestä,
74 sivua, 5 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Terveystieteiden edistämisen koulutusohjelma

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö, 2011

Ohjaajat: yliopettaja Päivi Löfman Saimaan ammattikorkeakoulu, mielenterveyskuntoutuksen päällikkö Ursula Viro Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää sosiaalisten taitojen harjoittelua mielenterveyskuntoutuksessa asiakaslähtöisesti. Tavoitteena oli suunnitella Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Päiväkeskus Palloon soveltuva näyttöön perustuva sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalli asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä. Opinnäytetyössä selvitettiin ensiksi asiakkaiden sosiaalisten taitojen harjoittelun tarvetta, ja toiseksi, millainen ryhmämalli soveltuisi sosiaalisten taitojen harjoitteluun Päiväkeskus Pallossa. Asiakkaat eivät olleet halunneet harjoitella sosiaalisia taitoja aiemmissä ryhmissä.

Opinnäytetyö toteutettiin emansipatorisena eli valtauttavana toimintatutkimuksena, jossa kuvautui monivaiheinen kehittämisprosessi ja kokemukset asiakas- ja työntekijänäkökulmasta. Alkukartoituksena kerättiin tietoa asiakkaiden sosiaalisten taitojen harjoittelun tarpeesta kvantitatiivisella kyselyllä. Aineisto analysoitiin SPSS versio 19 –ohjelmalla. Kehittäminen toteutettiin asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä suunnittelupalavereissa.

Sosiaalisen harjoittelun tarve on yksilöllistä, ja se tulee selvittää harjoitteluun osallistujilta ennen ryhmän alkua. Päiväkeskus Palloon soveltuva ryhmämalli perustuu Bellack ym. (2004) sosiaalisten taitojen harjoittelun malliin ja sosiaalisen oppimisen teoriaan. Aiemmin suuressa ryhmässä harjoittelua esti jännittäminen. Tulevaan suljettuun ryhmään osallistuu vain neljästä viiteen kuntoutujaa kerran viikossa puolen vuoden ajan. Pilottiryhmä koostuu suunnitteluun osallistuneista asiakkaista. Pilottiryhmän päätyttyä olisi syytä tutkia ohjaajien ja asiakkaiden kokemuksia ryhmästä. Seurantatutkimus valaisisi sosiaalisten taitojen harjoittelun pitkäaikaisia vaikutuksia.

Asiakkaat kokivat voineensa vaikuttaa kehittämisprosessiin. He vaikuttivat paljon ryhmämallin muodostumiseen. Työntekijät antoivat tilaa asiakkaille suunnittelussa. Työntekijöille kokemus oli mielenkiintoinen mahdollisuus. Asiakaslähtöinen suunnittelu voi olla haasteellista, ja vaatii työntekijältä tahtoa ja taitoa. Asiakkaille tulee tarjota aktiivisesti mahdollisuuksia osallistua heitä koskevan toiminnan suunnitteluun. Tällöin tulee huomioida ensisijaisesti asiakkaiden hyvinvointi ja jaksaminen. Työyhteisö aikoo jatkaa asiakaslähtöistä toiminnan suunnittelua.

Asiasanat: asiakaslähtöisyys, osallistaminen, psykiatrinen kuntoutus, sosiaalisten taitojen harjoittelu

ABSTRACT

Kinnunen Marketta

Social Skills Training – Action Research on Developing a Group Model, 74 pages, 5 appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services

Master's Degree Program in Health Promotion,

Master's Thesis 2011

Instructors: Principal Lecturer Dr. Päivi Löfman, Ursula Viro, MNSc, Head of Mental Health Rehabilitation

The purpose of this action research was to develop social skills training in mental health rehabilitation with client orientation. The aim was to develop an evidence-based group model for social skills training in "Päiväkeskus Pallo" Daytime Activities Centre for clients with psychiatric disorders in the South Karelia District of Social and Health Services. In addition, the research strives to discuss experiences of the clients and the employees throughout the developmental process.

This study was a participatory action research with clients and employees developing a group model for social skills training. The data for the thesis were collected in March-April 2011. The research was composed of two parts. A survey with a quantitative structured questionnaire was used to collect data on clients' needs for social skills training. The data were analysed by the SPSS version 19 programme. Three planning meetings for the clients and the employees were held with a participatory approach. The information were gathered from the notes, the summaries and the research diary.

The results show individual differences in the needs for social skills training. Therefore, it is crucial to examine the clients' needs prior to initiation of a new group. The group model for social skills training in "Päiväkeskus Pallo" is based on the Bellack et al. (2004) evidence-based model. The clients felt they had influence on the planning process. The employees found the process challenging, yet interesting. Furthermore, they are willing to continue client-oriented planning in the future. The client-oriented participatory approach should be actively used in the planning of rehabilitation groups. Further study is required to examine the experiences of clients and employees after the pilot group of the new model. Additionally, further study is recommended on the longitudinal impacts of social skills training on clients' social functional capacity.

Keywords: Client Orientation, Participatory Approach, Psychiatric Rehabilitation, Social Skills Training

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA SOSIAALISET TAIDOT.....	6
2.1 Mielenterveyskuntoutus	6
2.2 Asiakaslähtöisyys mielenterveyskuntoutuksessa.....	8
2.3 Asiakaslähtöisyys Päiväkeskus Pallossa	9
2.4 Ryhmäkuntoutus	10
2.5 Ryhmäkuntoutus Päiväkeskus Pallossa	11
2.6 Sosiaalisten taitojen harjoittelu mielenterveyssairauksien yhteydessä	12
2.7 Vuorovaikutusryhmä Päiväkeskus Pallossa.....	14
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
4.1 Toimintatutkimus tutkimustyyppinä ja –asetelmana.....	17
4.2 Emansipatorinen toimintatutkimus	18
4.3 Toimintatutkimus toiminnallisena prosessina.....	18
4.4 Osallistujat	21
4.5 Aineistonkeruu	22
4.5.1 Kysely alkukartoituksena.....	22
4.5.2 Suunnittelupalaverit.....	24
4.5.3 Tutkimuspäiväkirja.....	26
4.6 Aineiston analysointi	27
4.7 Eettiset näkökohdat	30
4.8 Reliabiliteetti ja valideetti toimintatutkimuksessa.....	35
4.9 Tutkimusluvut ja yhteistyökumppanit	35
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	36
5.1 Asiakkaiden sosiaalisten taitojen oppimisen tarve	36
5.2 Päiväkeskus Palloon soveltuvan ryhmämallin suunnittelu	38
5.2.1 Ensimmäinen suunnittelupalaveri.....	39
5.2.2 Toinen suunnittelupalaveri	44
5.2.3 Kolmas suunnittelupalaveri	51
5.3 Asiakkaiden ja ohjaajien kokemuksia	54
5.4 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalli Päiväkeskus Pallossa.....	56
6 POHDINTA.....	61
6.1 Keskeisimmät tulokset	61
6.2 Suunnitteluprosessi asiakasnäkökulmasta	63
6.3 Suunnitteluprosessi työntekijänäkökulmasta	64
6.4 Luotettavuuden arviointia.....	67
6.5 Jatkotutkimusaiheet	68
LÄHTEET	71

LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Saate

Liite 3 Suostumus kyselylomaketta varten

Liite 4 Kyselytutkimuksen tulostaulukot

Liite 5 Yhteenvedo kyselyn tuloksista

1 JOHDANTO

Sosiaalisia taitoja voi oppia harjoittelemalla. Sosiaalisten taitojen harjoittelu on näyttöön perustuva käytäntö, joka parantaa skitsofreniaa tai muita vakavia mielenterveys­sairauksia sairastavien sosiaalista toimintakykyä. Koska se on ainoa interventio, jonka on todettu parantavan skitsofreniaa sairastavien sosiaalista toimintakykyä, sen tulisi olla laajalti käytettävissä kuntoutusmenetelmänä. (Bellack, Mueser, Gingerich & Agresta 2004, 29.)

Kauppilan & Variksen (2004) mukaan sosiaalinen kyvykkyys vaikuttaa esimerkiksi ystävyys­suhteisiin, palvelujen saamiseen, seksuaaliseen kanssakäymiseen ja työllistymiseen. Näissä epäonnistuminen puolestaan voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, eristäytymistä, ja uudelleen sairastumisriski suurenee. Käypä hoito -suosituksen (2007) mukaan sosiaalisten taitojen harjoittelu parantaa skitsofreniaa sairastavien sosiaalisia taitoja ja sosiaalista toimintakykyä. Harjoitellulla saavutetut tulokset voivat olla pitkäkestoisia. Sosiaalisten taitojen harjoittelua tulisi järjestää osana skitsofreniapotilaan kuntoutusta.

Mielenterveys­palvelujen nykyisten kehittämissuositusten mukaan kuntoutusta tulee kehittää kuntoutujalähtöiseksi (STM 2000:4). Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirissä (Eksote) mielenterveyskuntoutuksen lähtökohtana on kuntoutujan asiantuntijuus oman elämänsä suhteen (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Eksoten mielenterveyskuntoutusyksikkö Päiväkeskus Pallossa käytettyä sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallia. Kehittäminen toteutetaan asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä toimintatutkimuksena, jossa kuvautuu kehittämisprosessi. Toimin Päiväkeskus Pallossa sairaanhoitajana, ja osallistun tutkimukseen itse kehittäjäjäsenenä, joka pyrkii edistämään asiakaslähtöisyyttä työyhteisössään.

Ajatus sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallin kehittamisestä syntyi jo vuosia aiemmin, koska ohjasin sosiaalisten taitojen ryhmää, jossa käytimme eri lähteitä ryhmän teoriaohjana. Ryhmässä sosiaalisista taidoista keskusteltiin paljon, mutta ryhmässä harjoiteltiin vain vähän. Tutustuin tutkimuksiin ja etsin materiaalia, jota voisin käyttää sekä tutkimuksessa että ryhmän ohjauksessa. Halusin perehtyä näyttöön perustuvaan harjoittelutapaan, ja tutkia asiaa omassa työyhteisössä. Kuntoutuksessa työskentelevänä osallistaminen on päivittäinen toimintatapa, joten ajatus yhdessä kehittamisestä syntyi luonnollisesti.

Toimintatutkimuksen piirteitä ovat käytäntöihin suuntautuminen, muutokseen pyrkiminen ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin (Kuula 1999, 10). Heikkisen (2008, 20) mukaan toimintatutkimuksessa on tarkoitus valaa uskoa osallistujien toimintamahdollisuuksiin eli pyritään voimaannuttamaan (empower) heitä. Tutkija aloittaa muutoksen rohkaisten muita mukaan kehittämään.

2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA SOSIAALISET TAIDOT

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Psykiatrinen kuntoutus eli mielenterveyskuntoutus tarkoittaa psykiatristen asiakkaiden kuntoutusta, jonka tarkoituksena on estää sairauden uusiutuminen ja uudelleen sairaalaan joutuminen. Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on myös asiakkaan elämänlaadun ja usein sosiaalisten taitojen paraneminen. (Bustillo, Lauriello, Horan, & Keith 2001, 163–175.) Pratt, Gill, Barrett & Roberts (2007, 14) määrittelevät psykiatrisen kuntoutuksen ponnisteluina palauttaa psyykkisesti heikentyneille paras mahdollinen kyky mielekkääseen toimintaan.

Riikosen & Järvisalon (2001, 162–172) mukaan kuntoutusta on kuvattu mielen-terveyden yhteydessä psykiatrisen, psykososiaalisen ja mielenterveyskuntoutuksen käsitteillä, joista mielenterveyskuntoutus on laajin. Se ulottuu psyykkistä toimintakykyä heikentävien olosuhteiden ja kokemusten ennaltaehkäisystä toimintakyvyn tukemiseen.

Koskisuus (2004, 11–32) määrittelee, että kuntoutuminen on toivon heräämistä, uusien toimintatapojen opettelua, kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja suhteiden solmimista. Kuntoutuminen on myös kykyä selviytyä arjessa, toimia omassa elinympäristössä ja ratkaista arjen ongelmatilanteita. Kuntoutumista on myös elää tyydyttävää elämää sairaudesta huolimatta.

Koskisuun (2004, 15–32) mukaan kuntoutumisessa siirrytään vetäytymisestä osallistumiseen, opetellaan selviytymiskeinoja ja luodaan myönteistä minäkuvaa. Kuntoutuminen ei aina tarkoita paranemista tai oireiden poistumista, mutta usein oireet lievittyvät tai kuntoutuja oppii hallitsemaan niitä paremmin. Kuntoutuminen on jokaiselle kuntoutujalle ainutlaatuista, toisten tuella oman näköisen elämän rakentamista.

Kunta on ollut mielenterveyslain (1116/90) perusteella velvoitettu järjestämään yhdessä erikoissairaanhoidon kanssa sellaiset mielenterveyspalvelut kuin väestö tarvitsee. Laki määrittelee mielenterveyspalvelut hyvin laajasti ja ohjaa järjestämään mielenterveyspalvelut ensisijaisesti avopalveluina. Oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tuetaan. (FINLEX 2010a.) Väättäinen (2009) kiirehti mielenterveyslain kokonaisuudistusta, sillä mielenterveyslaki on pirstaleinen eikä huomioi riittävästi ennalta ehkäisevän työn merkitystä. Se ei myöskään anna selkeää kuvaa mielenterveyspalveluiden vähimmäisvaatimuksista. Ennaltaehkäisevä työ on vaikutuksiltaan merkittävää, ja säästää inhimillistä kärsimystä kuin taloudellisia kustannuksia.

Mielenterveyslain (1116/1990) muutos (FINLEX 2010b) tuli voimaan 1. toukokuuta 2011:

Mielenterveyspalvelujen järjestäminen:

Kunnan tulee huolehtia alueellaan tässä laissa tarkoitettujen mielenterveyspalvelujen järjestämisestä osana kansanterveystyötä siten kuin terveydenhuoltolaissa (1326/2010) säädetään ja osana sosiaalihuoltoa siten kuin sosiaalihuoltolaissa (710/1982) säädetään. Erikoissairaanhoidolaissa (1062/1989) tarkoitetun sairaanhoitopiirin kuntayhtymän tulee huolehtia erikoissairaanhoidona annettavista mielenterveyspalveluista alueellaan siten kuin terveydenhuoltolaissa ja tässä laissa säädetään.

Mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä Etelä-Karjalassa on parantaa Eksote:n alueella asuvien mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa, selviytymistä, toipumista ja oman elämänmukaisen arjen löytymistä (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010). Toteutan opinnäytetyön Päiväkeskus Pallossa, joka on Eksoten mielenterveyskuntoutuksen avopalveluyksikkö. Päiväkeskus Pallo tarjoaa kuntouttavaa ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa mielenterveyskuntoutujille ryhmäpainotteisesti arkipäivisin.

Päiväkeskus Pallon asiakkaat ovat aikuispsykiatrian työikäisiä mielenterveyskuntoutujia, joilla on mielenterveyteen liittyvä sairaus tai häiriö tai muuta elämänlaatua heikentävää psyykkistä oireilua. Asiakkaita kutsutaan tässä opinnäytetyössä myös mielenterveyskuntoutujiksi tai kuntoutujiksi. Asiakkaiden käyntejä ja ryhmiin osallistumista Pallossa suunnitellaan yksilöllisesti ja yhdessä asiakkaan kanssa.

Pallon työntekijät muodostavat moniammatillisen tiimin. Työntekijöihin kuuluu kaksi sairaanhoitajaa, lähihoitaja, toimintaterapeutti ja askartelunohjaaja/tekstiilityön ohjaaja. Työntekijöiden perustehtävä on kuntouttavien ryhmien suunnittelu, toteutus ja arviointi. Kukin työntekijä ohjaa viikoittain useita erilaisia kuntouttavia ryhmiä yksin tai työparin kanssa. Lisäksi Pallossa tekee vastaanototyötä sairaanhoitaja, joka ohjaa yhtä päiväkeskuksen ryhmää päiväkeskuksen työntekijän kanssa. Pallossa on myös vuosittain sosiaali- ja terveystieteiden tai tekstiilialan opiskelijoita työssäoppimisjaksolla.

2.2 Asiakaslähtöisyys mielenterveyskuntoutuksessa

Kuten johdannossa mainittiin, mielenterveyspalvelujen kehittämissuosituksen mukaan kuntoutusta tulee kehittää kuntoutujalähtöiseksi (STM 2000:4). Kuntoutujalähtöisyys tai asiakaslähtöisyys tarkoittaa kuntoutuksen yksilöllisten tavoitteiden ja toimenpidekokonaisuuden määrittelyä kuntoutujan tai asiakkaan lähtökohdista. Tällöin korostetaan hänen autonomiaansa ja aktiivista osallistumistaan kuntoutuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Kuntoutuksen tavoitteiden määrittelyssä on vähitellen siirrytty työllistymistavoitteista yleisempien tavoitteiden suuntaan: kohti parempaa toimintakykyä, sosiaalista integraatiota, elämän-

laadun kohentumista ja itsenäistä elämänhallintaa. (Järvikoski & Härkäpää 2001, Aspvikin 2003, 33 mukaan.)

STM:n tiedotteen (332/2003) mukaan mielenterveyskuntoutus lähtee asiakkaan tarpeista. Kuntoutusta suunnitellaan yhteistyössä kuntoutujan kanssa. Mielenterveystyössä asiakaslähtöisyys ilmenee pyrkimyksenä nostaa asiakas aiempaa keskeisempään asemaan, ja lisätä palvelujen joustavuutta asiakaspalautteen kautta (Kokkola, Kiikkala, Immonen & Sorsa 2002).

Kokon (2004) mukaan asiakkaat arvostavat omia vaikutusmahdollisuuksia hoitoonsa. Kuntoutuksessa edetään asiakkaan voimavarojen mukaan kohti kuntoutumista. Kuntoutus puolestaan on monimuotoinen ja yksilöllinen prosessi.

2.3 Asiakaslähtöisyys Päiväkeskus Pallossa

Päiväkeskus Pallossa asiakaslähtöisyyttä toteutetaan jatkuvasti, ja sen toteutumista käytännössä pidetään tärkeänä. Asiakaslähtöisyys Pallossa tarkoittaa esimerkiksi kirjallisten ja suullisten asiakaspalautteiden keruuta ja käyttöä ryhmätoiminnan yhteydessä. Tietoa kerätään suullisesti esimerkiksi asiakkaiden ja työntekijöiden yhteisessä viikkopalaverissa ja ryhmien päättyessä. Kirjallisia asiakaspalautteita kerätään vähintään kerran vuodessa Pallon palveluista yleensä, mutta myös suljettujen ryhmien päättyessä tai esimerkiksi erilaisista avoimista ryhmistä niiden jäädessä kesätauolle. Työntekijät käyvät läpi asiakaspalautteet, ja muokkaavat toimintaa niiden pohjalta.

Asiakaslähtöisyys on myös asiakkaiden osallistamista suunnitteluun ja heidän kuntoutustarpeensa huomioimista. Asiakkaiden tarpeiden pohjalta esimerkiksi suunnitellaan ryhmätoimintaa. Asiakkaat voivat tuoda esiin toiveensa ryhmätoiminnasta viikkopalavereissa. Toiveiden pohjalta toteutetaan esimerkiksi perjantaisin asiakkaiden toiveryhmä, ”Perjantai-extra”. Pallon suljetut ryhmät alkavat myös usein aloituskerralla, jossa ryhmäläiset suunnittelevat ryhmän sisältöä ja toimintatapoja.

Pallon palveluja käyttää vuosittain noin 180 kuntoutujaa, joista uusia asiakkaita on noin 50. Ryhmätoimintaa muokataan tarvittaessa kulloisenkin asiakaskunnan tarpeisiin. (Päiväkeskus Pallo.) Pallon ryhmätarjonnassa asiakkaille on viikoittain 15–20 avointa tai suljettua ryhmää, joista asiakkaat valitsevat yksilöllisen käyntisuunnitelman mukaan tarpeeseensa sopivat ryhmät.

2.4 Ryhmäkuntoutus

Ryhmäkuntoutuksessa pyritään vahvistamaan kuntoutujan heikentynyttä omanarvontuntoa ja kehitetään psykososiaalisia valmiuksia. Ryhmä palauttaa kuntoutujalle kyvyn liittyä uudelleen yhteisöön. (STM 2002:7.)

Ryhmäkuntoutus on aina tavoitteellista ryhmätoimintaa. Schneider Coreyn & Coreyn (2002, 98–99) mukaan ryhmän huolellinen suunnittelu on ratkaisevaa ryhmän onnistumiselle. Ryhmässä asetetaan tarkoitus ja tavoitteet, toisin sanoen määritellään, mitä ryhmäläiset voivat saavuttaa ryhmään osallistuttuaan.

Schneider Coreyn & Coreyn (2002, 94–95) mukaan ryhmän prosessi on jatkuvaa muutosta. Ryhmän elinkaari voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: aloitusvaihe, muutosvastarintavaihe, työskentelyvaihe ja päätösvaihe. Ohjaajan tulee tukea ryhmäläisiä kehittämään vuorovaikutussuhde toisiinsa, ja saavuttamaan asetettuja tavoitteita (27). Kun ryhmäläiset alkavat tuntea yhteyttä keskenään, heidän on helpompi toimia yhdessä, luottaa toisiinsa, ja ottaa riskejä. Tällöin he voivat vähitellen edetä työskentelyvaiheeseen. Työskentelyvaiheessa ryhmäläisten vuorovaikutus on vapaata, ja ryhmäläiset voivat kokea saavansa tukea pyrkiessään haluamaansa muutokseen (252–253). Kokon (2004) mukaan asiakkaat kokevat yhdessä toimimisen auttavan. Ryhmänohjaajan taidot, persoonalliset ominaisuudet, ohjaustyyli ja pätevyys ryhmätyöhön vaikuttavat oleellisesti ryhmän lopputulokseen ja sen laadukkuuteen (Schneider Corey & Corey 2002, 69).

Ryhmä voi olla toimintaperiaatteeltaan avoin tai suljettu. Avoimeen ryhmään ei tarvitse sitoutua, ja sen jäsenet voivat vaihtua. Ryhmäläinen on vapaa lopettamaan halutessaan, uusia otetaan mukaan, ja toiminta jatkuu. Suljettu ryhmä al-

kaa tietyllä kokoonpanolla, ja sillä on yleensä ennalta sovittu alku ja päätös. Toiminta-aika on rajattu, ja ryhmäläinen sitoutuu osallistumaan koko ryhmän olemassaolon ajan. (Schneider Corey & Corey 2002, 109.) Edellisten lisäksi on myös olemassa täydentyvä ryhmä. Se on yleensä pitkäkestoinen, ja edellyttää sitoutumista. Uusi jäsen voi aloittaa vain jonkun lopetettua.

2.5 Ryhmäkuntoutus Päiväkeskus Pallossa

Päiväkeskus Pallossa ryhmäkuntoutus tarkoittaa mielenterveyskuntoutujille suunniteltua ja toteutettua ryhmää, joka voi olla toimintaperiaatteeltaan avoin, suljettu tai täydentyvä. Kaikilla Pallon ryhmillä on kuntouttava tarkoitus ja tavoitteet. Tarkoitus voi olla esimerkiksi tarjota mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun, ja tavoitteena voi olla oppia uusia sosiaalisia taitoja, joiden avulla sosiaaliset suhteet voivat lisääntyä.

Ryhmät voivat olla toiminnallisia tai keskustelupainotteisia. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi tekstiilityöt, peli- ja liikuntaryhmät sekä keskusteluryhmä ja vuorovaikutusryhmä. Pallossa toimintaperiaatteita ovat kunnioittava kohtaaminen, toivon ylläpitäminen, voimavaraistaminen ja kuntoutujan tukeminen kohti omaa elämänmukaista arkea.

Kriteerejä ryhmään osallistumiselle ovat riittävän hyvä vointi ja kyky osallistua ryhmätoimintaan, motivaatio ja suljetuissa sekä täydentyvissä ryhmissä sitoutumiskyky. Ryhmiin ei oteta avoimen psykoottisia asiakkaita. Ryhmään voi silti osallistua asiakas, jolla on esimerkiksi kroonisia kuulo- tai ajatusharhoja, jotka eivät häiritse ryhmätoimintaa tai huononna ryhmäläisen tai ryhmäläisten vointia.

Suurin osa Pallon ryhmistä on sekaryhmiä, joihin osallistuu eri-ikäisiä miehiä ja naisia, joilla on heterogeeniset diagnoosit ja kognitiiviset valmiudet. Sekaryhmät ovat syntyneet laajan asiakaskunnan ryhmätoiminnan tarpeesta, jossa ryhmäläisiä yhdistävänä tekijänä on kuntouttavan ryhmätoiminnan tarve. Jokaista asiakasta pyritään tukemaan yksilöllisesti, ja jokaisen ainutkertaisuutta korostetaan. Asiakkaat oppivat arvostamaan ja hyväksymään erilaisuutta itsessään ja

toisissa. Tämä tukee ryhmäläisiä kohtaamaan erilaisia ihmisiä myös ryhmäkuntoutuksen ulkopuolella.

2.6 Sosiaalisten taitojen harjoittelu mielenterveys sairauksien yhteydessä

Kauppilan (2005) mukaan sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yhteistoimintataitoja ja kognitiivisia taitoja, jotka liittyvät yksilön sosiaalisten tilanteiden hallintaan. Sosiaaliset taidot ovat toisin sanoen sosiaalisesti hyväksytyä opittua käyttäytymistä. Ne luovat edellytyksiä rakentavaan vuorovaikutukseen toisten kanssa. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan opittuja taitoja, joilla teemme itsemme ymmärrettäviksi, ilmaisemme tunteita, kuuntelemme toisia ja saamme vastakaikua toiselta osapuolelta (Vainio 2009, 138).

Mielenterveys sairaus aiheuttaa muutoksia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ongelmat vuorovaikutustilanteissa ovat tavallisia mielenterveyskuntoutujilla. Mielenterveysongelman puhkeaminen saattaa tehdä vuorovaikutuksesta aiempaa vaikeampaa ja lisätä eristäytymistä muista. (Koskisuu 2004, 123–125.)

Joidenkin vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet heikosti jo ennen sairastumista. Toisten hyvät vuorovaikutustaidot ovat heikentyneet vähitellen sairauden myötä. Elämää alkaa leimata pelot ja jaksamattomuus lisääntyy. Syntyy kierre: jaksaa tehdä vain vähän, ja mitä vähemmän tekee, sitä vähemmän jaksaa. Mitä vähemmän jaksaa olla ihmisten kanssa, sitä vaikeampaa se on. Vähitellen kierre voi johtaa eristäytymiseen. (Koskisuu 2004, 13.)

Hedmanin (2002, 3) mukaan mielenterveyskuntoutukseen kuuluvat esimerkiksi sosiaalisten taitojen ja elämäntaitojen parantaminen. Sosiaalisten taitojen harjoittelu on mielenterveyskuntoutuksessa usein ryhmätoimintaa. Heinssenin, Libermannin & Kopelowitzin (2000, 21–46) mukaan sosiaalisten taitojen harjoittelusta on tehty runsaasti tutkimuksia, joista suuri osa skitsofreniaa sairastavien parissa. Sosiaalisten taitojen harjoittelu on tehokas tapa opettaa sosiaalisia ja itsenäiseen elämään tarvittavia taitoja skitsofreniaa sairastaville. Harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia itsetunnolle ja sosiaalinen jännittäminen vähenee.

Glynn (2003, 23–33) pitää sosiaalisten taitojen harjoittelua merkittävänä kuntoutuksen strategiana, joka keskittyy sosiaalisen sopeutumisen paranemiseen. Sosiaalisten taitojen harjoittelussa käytetään kannustusta, positiivista vahvistamista sekä mallintamista ja muokkausta, jotta kuntoutuja pystyisi toimimaan yhteisössä eläen tyydyttävää elämää.

Bellack ym. (2004, 46) kuvaavat sosiaalisten taitojen harjoittelun perustuvan Banduranin 1969 sosiaalisen oppimisen teoriaan. Banduranin teorian mukaan sosiaalinen käyttäytyminen syntyy yhdistelmästä, johon sisältyy toisten käyttäytymisen, ja siitä johtuvien myönteisten tai kielteisten seurauksien tarkkailua sekä omaa toimintaa. Viisi sosiaalisen oppimisen periaatetta kuuluvat myös sosiaalisten taitojen harjoitteluun: mallintaminen, vahvistaminen, muokkaus, ylioppiminen ja yleistyminen.

Sosiaalisten taitojen harjoittelun opasta ”Social skills training for schizophrenia” (Bellack ym. 2004), on käytetty Suomessa sosiaalisten taitojen harjoitteluun mielenterveyskuntoutuksessa, esimerkiksi Kaupilan ja Variksen (2004) lopputyössä kognitiivisen psykoterapian erityistason koulutuksessa Oulun yliopistossa ”Sosiaalisten taitojen ryhmämuotoinen harjoittelu skitsofreniapotilaiden hoidossa”. Teosta on tarkoitus käyttää myös tässä opinnäytetyössä sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallin kehittämisessä.

Bellackin ym. (2004) sosiaalisten taitojen harjoittelun malli, joka on samalla myös harjoitteluopas, on luotettava näyttöön perustuva harjoittelumenetelmä. Alan S. Bellack on arvostettu psykiatrian professori ja psykologian laitoksen johtaja Marylandin yliopistosta. Bellack on julkaissut runsaasti tieteellisiä artikkeleja ja kirjoja. Hän on tutkinut skitsofreniaa, masennusta ja sosiaalisten taitojen harjoittelua vuosikymmeniä. Lisäksi hän on monen tieteellisen julkaisun, esimerkiksi Schizophrenia Bulletin ja Clinical Psychology Review lehtien toimittaja tai hallituksen jäsen. Kim Mueser on kliininen psykologi, ja psykologian professori, joka on julkaissut monia tutkimuksia psykiatrisesta kuntoutuksesta. Susan Gingerich ja Julie Agresta ovat myös arvostettuja ja kliinisen työn ja tutkimuksen ammattilaisia.

Bellackin ym. (2004) teos on empiirisesti testattu ja käytännöllinen opas, jota voi käyttää psykiatrisen kuntouttavan ryhmän ohjauksessa. Mielestäni se on laajin ja luotettavin sekä myös käytännöllisin teos, jonka mallia, mittareita ja ohjeistusta voi hyödyntää käytännön työssä. Teosta ei ole saatavilla suomenkielisenä, mutta suomenkielisiä vastaavan laatuista ja laajuisia teoksiakaan ei ole julkaistu. Vaikka teokseen tutustuminen voi olla hankalaa englannin kieltä vähemmän ymmärtäville, se on kuitenkin helppotajuinen ja selkeä englanninkielentaitoisille. Tarkoitukseni on kääntää kirjasta tarvittavia osia suomeksi, jotta sen käyttöä ryhmämallin suunnitteluun voivat muut tutkimukseen osallistujat arvioida.

2.7 Vuorovaikutusryhmä Päiväkeskus Pallossa

Sosiaalisten taitojen harjoitteluun tarkoitettua suljettua ryhmää nimeltä ”Vuorovaikutusryhmä” on toteutettu Päiväkeskus Pallossa viisi kertaa vuodesta 2007. Ryhmiä on ohjannut kolme Pallon työntekijää kahtena eri työparina. Ohjaajilla on sosiaali- ja terveysalan koulutus (lähihoitaja, sairaanhoitaja AMK, toimintaterapeutti AMK) ja usean vuoden työkokemus mielenterveyskuntoutuksessa.

Ryhmät ovat toimineet 6–8 viikon ajan (6–8 kertaa) kokoontuen kerran viikossa 1,5–2 tuntia. Ryhmät ovat olleet heterogeenisia. Niihin on osallistunut kuudesta kahdeksaan eri-ikäistä ja eri sukupuolta olevaa työikäistä kuntoutujaa, joilla on yksi tai useampi psykiatrinen diagnoosi, esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus, skitsofrenia, persoonallisuushäiriö tai jännitysoireita. Ryhmäläisten sosiaaliset taidot ovat olleet erilaisia. Ryhmään tulon kriteerejä ovat olleet motivaatio oppia sosiaalisia taitoja ja riittävän hyvä vointi sitoutua ja osallistua ryhmään. Sama työpari on ohjannut kutakin ryhmää koko sen olemassa olon ajan (lähihoitaja/toimintaterapeutti tai lähihoitaja/sairaanhoitaja).

Sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmissä yleensä, esimerkiksi Bellackin ym. (2004) mallin mukaan, harjoitellaan strukturoidusti sosiaalisia esimerkkilanteita. Pallon Vuorovaikutusryhmässä on käytetty joitakin Bellackin harjoitteluoppaan mallilanteita, ja opetettu joitakin sosiaalisten taitojen perusteita. Pallossa painopiste on kuitenkin ollut kunkin ryhmäkerran teeman käsittelyssä keskustel-

len. Teemoja ovat olleet pelot, tunteiden tunnistaminen ja tunteiden käsittely, vuorovaikutus, kommunikaatio, syyllisyydentunto, itsetunto ja sen rakentuminen. Ryhmän tavoitteita ovat olleet sosiaalisten taitojen harjoittelun lisäksi itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen. Tavoitteena on myös ollut vähentää syyllisyydentunteita, joita moni kokee sairastumisestaan.

Kullakin kokoontumiskerralla on keskusteltu teeman pohjalta. Tämän jälkeen ohjaajat ovat esittäneet esimerkkitalanteita, joissa opittavaa perustaitoa on käytetty. Ryhmissä on ollut mahdollisuus harjoitella sosiaalisia perustaitoja: kuunteleminen, myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaiseminen, pyyntöjen esittäminen, keskustelun aloittaminen, sen yllä pitäminen ja lopettaminen sekä kieltäytymisen ilmaiseminen (Bellack ym. 2004; Kauppila & Varis 2004). Ongelmana on ollut, etteivät ryhmäläiset ole halunneet harjoitella ryhmässä. Harjoittelu on koettu pikemminkin esiintymistilanteena. Ryhmäläisiä on kannustettu harjoittelemaan taitoja käytännön elämässään. Kaikki eivät ole harjoitelleet taitoja tässäkään muodossa.

Pallon Vuorovaikutusryhmä on suunniteltu erilaisten lähdemateriaalien, ohjaajien tärkeiksi kokemien aihealueiden ja ryhmäpalautteiden pohjalta. Palautteiden mukaan ryhmäläiset ovat hyötäneet ryhmistä. Palautteissa ei ole tarkemmin selvitetty, mitä hyötyä ja kuinka paljon kuntoutujat ovat kokeneet saaneensa. Epäselvää on, mitkä ryhmän osa-alueet ovat kehittäneet ryhmäläisen sosiaalisia taitoja tai ovatko sosiaaliset taidot kehittyneet ja tulleet käyttöön.

Pallon asiakkaat ovat tuoneet esiin eri tilanteissa tarvettaan kehittyä sosiaalisissa taidoissa. Asiakkailta ei ole systemaattisesti kysytty minkälaisia sosiaalisia taitoja he kokevat tarvitsevänsä. Vuorovaikutusryhmä on osaltaan vastannut tähän tarpeeseen, mutta vasta pienen asiakasryhmän kohdalla.

Yhtenä vuorovaikutusryhmän ohjaajista olen pohtinut, millainen ryhmän tulisi olla, jotta ryhmäläiset pystyisivät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja ryhmässä ja jotta heidän taitonsa kehittyisivät. Miten tulisi selvittää, mitä taitoja kuntoutujat kokevat tarvitsevänsä? Kuntouttavan ryhmän tulee olla näyttöön perustuva, joten ryhmäsisältöä tulisi muokata näyttöön perustuvaksi. Kuntoutuksen tulee

myös olla asiakaslähtöistä, joten asiakkaiden osallistaminen ryhmän kehittämiseen olisi tärkeää.

Ajatuksena vuorovaikutusryhmän kehittäminen oli tavattoman innostava, mutta samalla haasteellinen. Yhteinen kehittämisprosessi voisi olla asiakkaita voimaannuttava ja yhteisön toimintatapoja uudistava kokemus. Toisaalta prosessi voisi olla työläs eikä sen onnistumisesta olisi takeita. Näistä lähtökohdista syntyi ajatus toteuttaa uuden ryhmämallin kehittäminen asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä ja samalla opinnäytetyönä. Toimintatutkimuksena kehittäminen kuvautuisi prosessinomaisena, ja työntekijänä voisin osallistua prosessiin sekä tutkijana että kehittäjäjäsenenä.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoitus on sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallin kehittäminen asiakaslähtöisesti Päiväkeskus Pallossa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirissä. Kehittäminen toteutetaan työntekijöiden ja asiakkaiden yhteistyönä. Tavoitteena on lisätä ryhmämalliin näyttöön perustuvaa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Tämä on tärkeää, koska sosiaalisten taitojen harjoittelu parantaa sosiaalisia taitoja ja sosiaalista toimintakykyä.

Tarkoituksena on lisäksi pohtia Pallon työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa seuraavia teemoja: Mitä sosiaalisia taitoja asiakkaat kokevat tarvitsevansa lisää? Miten sosiaalisten taitojen harjoittelua voisi lisätä ryhmämalliin? Mitä ratkaisuja voidaan yhdessä löytää sosiaalisten taitojen harjoittelun toteuttamiseksi? Tutkimuksella haluan myös selvittää, millaisena osallistujat kokevat asiakaslähtöisen kehittämisprosessin. Opinnäytetyön tutkimustehtävät voivat tarkentua tutkimusprosessin aikana. Opinnäytetyössä etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia sosiaalisia taitoja asiakkailla on tarve oppia?
2. Millainen ryhmämalli soveltuu sosiaalisten taitojen harjoitteluun Päiväkeskus Pallossa?
3. Millaisena asiakkaat ja ohjaajat kokevat yhteisen kehittämisprosessin?
4. Millainen on Päiväkeskus Pallon asiakkaiden ja työntekijöiden yhdessä kehittämä sosiaalisten taitojen harjoittelun –ryhmämalli?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Toimintatutkimus tutkimustyyppinä ja –asetelmana

Tämä opinnäytetyö on tutkimustyyppiltään toimintatutkimus. Aaltolan & Syrjälän (1999, 18) mukaan toimintatutkimus on prosessi, joka tähtää kehittämiseen ja asioiden muuttamiseen paremmaksi. Toiminnan kehittäminen nähdään jatkuvana prosessina, jossa tuloksena ei ole parempi toimintatapa, vaan yhteisöllinen koulutusprosessi. Toimintatutkimus on levinnyt erityisesti työelämän tutkimukseen esimerkiksi hoitotieteen ja terveystieteen alueilla (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 29).

.

Kuulan (1999, 29) mukaan toimintatutkimuksen historiallista alkupistettä *ei* voida määritellä yksiselitteisesti. Saksalais-amerikkalainen sosiaalipsykologi Kurt Lewin (1890-1947) nostetaan toimintatutkimuksen ylivertaiseksi isähahmoksi. Heikkisen & Jyrkämän (1999, 26) mukaan toimintatutkimusta sanana olisi käyttänyt ensi kerran John Collier 1940-luvulla intiaanireservaateissa tehdyistä kokeiluista. Kurt Lewin toi kuitenkin käsitteen esille kirjoituksissaan 1940-luvun lopulla tehden sen perusideat tunnetuksi.

Toimintatutkimus sai jalansijaa varsinkin Yhdysvalloissa Columbian yliopistossa 1950-luvulla, jolloin sitä kehitteli erityisesti Stephen Corey. Hänen mukaansa toimintatutkimuksella pyritään ennen kaikkea toiminnan ymmärtämiseen ja kehittämiseen. Keskeisenä on ajatus siitä, että toimintatutkimuksen avulla kehitetään ihmisten välistä kommunikaatiota ja yhteistoimintaa. Seuraava

vuosikymmen oli tutkimuksen osalta hiljaiseloa. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 27.)

Toimintatutkimus alkoi elpyä Englannissa 1970-luvulla. Kiinnostus toimintatutkimukseen on kasvanut, ja sen merkittävä soveltamisalue on ollut erilaiset yhteisöjen kehittämisprojektit. Suomessa on tehty useita väitöskirjatutkimuksia toimintatutkimuksena, ja sen suosio on lisääntymässä. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 27–32.)

4.2 Emansipatorinen toimintatutkimus

Tämä toimintatutkimus on emansipatorinen eli valtauttava (kriittinen, osallistava). Sen päämääränä on vapautua itsestään selvistä ajatusmalleista ja muuttaa toimintatapoja. (Huttunen 1999, 168.) Heikkinen, Kontinen & Häkkinen (2008, 47) kuvasivat kriittisemansipatorista toimintatutkimusta muun muassa tutkijan ja osallistujien yhteisvastuullisena pyrkimyksenä muuttaa organisaatiota. Päämääriä ovat toimijoiden parantunut itseyttäminen, toiminnan tehokkuus ja vaikuttavuus. Tarkoituksena on myös ammatillinen kehittyminen ja byrokratian kritiikki.

Toimintatapaa muuttamalla ja yhdessä kehittämällä arvelen voivamme yhdistää asiakkaiden kokemustiedon ja ohjaajien ammatillisen tiedon. Kehittämisprosessin avulla sosiaalisten taitojen harjoittelu voisi olla jatkossa vaikuttavampaa, ja asiakkaiden tulisi kokea voivansa vaikuttaa kuntouttavaan toimintaan. Prosessi voisi myös tukea yhteisön ammatillista kasvua ja asiakaslähtöistä toimintatapaa.

4.3 Toimintatutkimus toiminnallisena prosessina

Toimintatutkimus on syklinen prosessi, jossa ymmärrys ja tulkinta lisääntyvät vähitellen. Prosessi alkaa kartoitusvaiheesta. Katsotaan ensin ikään kuin taaksepäin. On voitu havaita jokin ongelma, jota voidaan lähteä kehittämään. Tutkimus alkaa jonkin yksityiskohdan pohtimisesta ja reflektoinnista. Tästä alkaa suunnitteluvaihe, johon sisältyy ajattelua, keskustelua ja kehittelyä eli käännetään katse eteenpäin. Tämän jälkeen toteutetaan suunniteltu yhteisöllisessä prosessissa. Toteutusvaiheesta edetään toiminnan havainnointiin, jota edelleen reflektoidaan eli katsotaan taaksepäin arvioiden. Tästä voidaan jatkaa uuteen

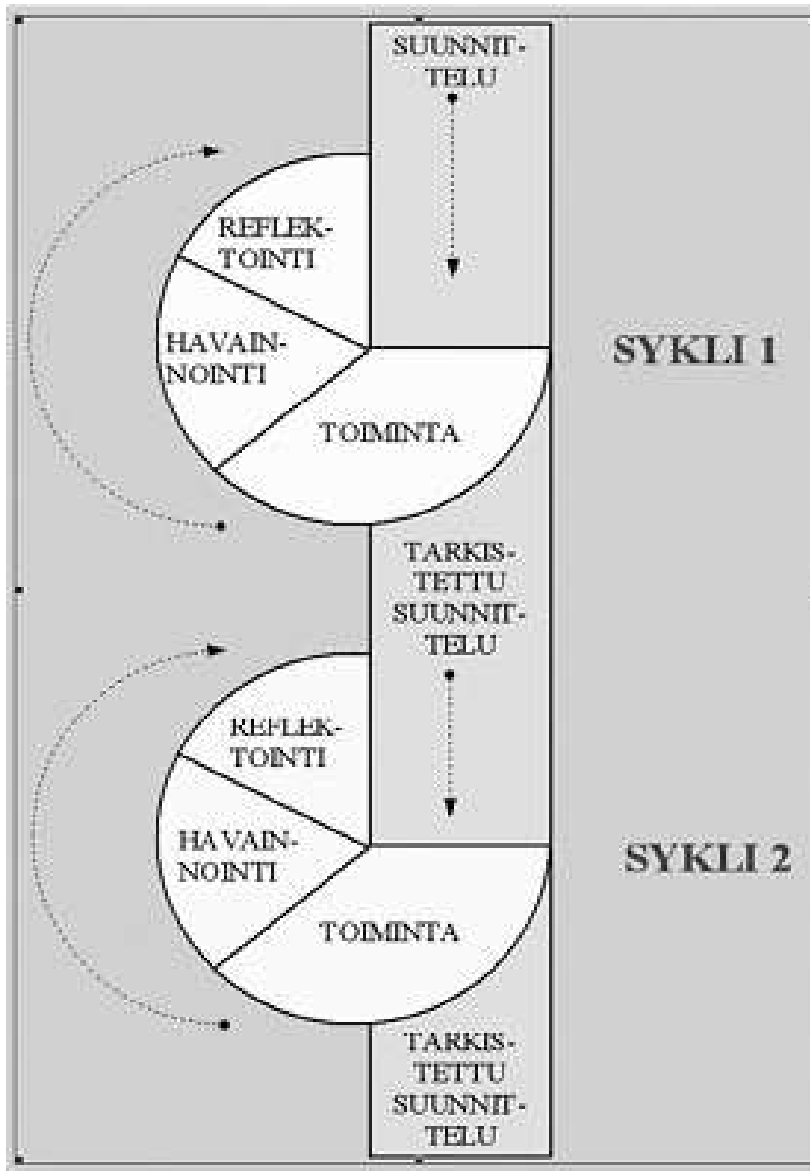
sykliin parantamalla suunnitelmaa, uudella toteutuksella parannetun suunnitelman mukaan ja jälleen havainnoimalla ja reflektoidulla. Syklejä voi siis olla useampia. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2008, 36, 78–81.)

Tämän toimintatutkimuksen kartoitus ja reflektointivaihe ovat alkaneet jo muutama vuosi aiemmin. Sosiaalisten taitojen harjoittelu koettiin Päiväkeskus Pallossa tärkeäksi, mutta toteutetuissa ryhmissä harjoittelua oli vain vähän. Asiasta keskusteltiin työyhteisössä, ja ryhmän kehittäminen työyhteisössä koettiin mahdolliseksi toteuttaa opinnäytetyönä ja toimintatutkimuksena.

Tutkimuksen suunnittelu eteni opinnäytetyön ideapaperin ja opinnäytesuunnitelman kautta uuden sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallin suunnittelmiseksi. Toiminnan toteuttamisvaihe toteutui Päiväkeskus Pallossa helmikuussa 2011. Siihen sisältyi toimintaa, edelleen suunnittelua, havainnointia, reflektointia ja jälleen jatkosuunnitelmia. Muutosprosessin ja tulosten arviointi toteutuivat opinnäytetyöraportissa huhti-toukokuussa.

Toimintatutkimusprosessin aikaansaaman muutoksen on tarkoitus vakiintua Päiväkeskus Pallossa uudeksi ryhmämalliksi, joten prosessi jatkuu opinnäytetyön valmistumisen jälkeenkin. Prosessi voi myös jatkua suunnitellun ryhmämallin parantamisella lisäsuunnittelulla Uuden parannetun suunnitelman työstäminen voidaan toteuttaa uudella toiminnalla, jota taas havainnoidaan ja reflektoidaan.

Linturin (2003) mukaan toimintatutkimuksen sykli (kuva 1) alkaa tutkijan ensiksi suunnitella, ja tämän jälkeen seuraavassa vaiheessa toteuttaessa uuden toimintatavan. Toteutusta havainnoidaan ja havainnoitua reflektoidaan. Toiminnan, havainnoinnin ja reflektoinnin kautta on mahdollista suunnitella uusi parempi suunnitelma. Voidaan suunnitella aiempaa parempi uusi toimintatapa.



Kuva 1 Toimintatutkimuksen syklit (Linturi 2003)

Kiviniemi (1999, 63–81) on todennut, että toimintatutkimuksessa on kysymys vähitellen monen vaiheen kautta tapahtuvasta kehittämisprosessista. Kehittämiskokemuksista ja aineistonkeruusta saatua palautetta hyödynnetään toiminnan muuttamiseksi ja uusien käytäntöjen luomiseksi yhteisössä. Tutkimuksen osa-alueet, kuten tutkimustehtävä, aineistonkeruu ja aineiston analyysi muotoutuvat ja täsmentyvät tutkimusprosessin edetessä. Tutkimus on luonteeltaan yhteisöllinen oppimisprosessi, joka edellyttää muutosvalmiutta ja halua kehittää.

4.4 Osallistujat

Tähän toimintatutkimukseen osallistuvien tuli olla Pallon asiakkaita, nykyisiä työntekijöitä ja opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui vapaaehtoisuusperiaatteella Päiväkeskus Pallon työntekijöitä, asiakkaita ja työssäoppimisjaksolla ollut opiskelija. Tutkimukseen osallistui yhteensä 31 henkilöä (n=31). Alkukartoituskyselyyn vastasi 24 asiakasta. Suunnittelupalaveriiniin osallistui yhteensä 14 henkilöä, joista seitsemän asiakkaita, kuusi työntekijöitä ja yksi opiskelija. Suunnittelupalaveriiniin osallistuneet asiakkaat olivat myös vastanneet kyselyyn. Kaikki Päiväkeskus Pallon viisi työntekijää, vastaanottotyötä tekevä sairaanhoitaja ja lähihoitaja osallistuivat yhteen tai useampaan suunnittelupalaveriin.

Päiväkeskuksen asiakkaiden vastausinnostus kyselyyn vaihteli. Osa vastasi mielellään, osa ei halunnut ehdottomasti ottaa osaa kyselyyn, osa ei yleensä-kään vastaa kyselyihin. Kyselyyn vastanneet olivat kaikki Päiväkeskus Pallon nykyisiä asiakkaita. Vastaajat olivat kerrasta useampaan kertaan viikossa Pallossa käyviä aikuisikäisiä miehiä ja naisia. Vastaajien joukossa oli ryhmätoimintaan vähän osallistuvia sekä aktiivisesti ryhmiin osallistuvia.

Tutkijana osallistuin itse toimintatutkimukseen yhtenä kehittäjäjäsenenä. Toimintatutkimuksessa tutkijan rooli on olla yhteistoiminnan koordinoija ja osallistuja, joka on yhteisvastuullinen muiden kehittämiseen osallistuvien kanssa (Huttunen 1999, 168). Heikkisen & Jyrkämän (1999, 44–46) mukaan toimintatutkija voi olla työyhteisön jäsen, joka kehittää työtä intervention, väliintulon, avulla. Tehdään jotain toisin kuin ennen, ja katsotaan mitä tapahtuu, ei millä tahansa muutoksella, vaan muutoksella parempaan. Interventiolla on kaksi merkitystä:

Toimintatutkimuksessa todellisuutta muutetaan, jotta sitä voitaisiin tutkia. Toisaalta todellisuutta tutkitaan, jotta sitä voitaisiin muuttaa.

Huovisen & Rovion (2008, 101–102) mukaan toimintatutkimukseen osallistuminen edellyttää tutkijan ja muiden osallistujien tiivistä yhteistyötä ja luottamusta.

Luottamus edellyttää viiden dialogisuuden periaatteen toteutumista: osallistuminen, sitoutuminen, vastavuoroisuus, vilpittömyys ja refleksiivisyys. Osallistuminen edellyttää vapaaehtoisuutta, mutta sitoutumistakin tarvitaan, koska jaettu asiantuntijuus vaatii osallistujilta aktiivisuutta. Osallistumiseen kuuluu esimerkiksi yhteistä suunnittelua, kuuntelemista, kyselemistä ja yhteenvetojen tekemistä. Tutkija eläytyy osallistujien kokemuksiin, mutta ottaa samalla etäisyyttä arvioiden tutkimustilannetta kriittisesti ja neutraalisti. Tutkija reflektoi havaittua myös yhdessä osallistujien kanssa. Toimintatutkimuksen kenttävaihe on parhaimmillaan osallistujien tasavertaista vuorovaikutusta.

4.5 Aineistonkeruu

Keräsin aineistoa tutkimuksen alkukartoituksena strukturoidulla kyselylomakkeella (Liite 1) asiakkailta. Suunnittelupalavereissa keräsin aineistoa työntekijöiltä ja asiakkailta. Aineistoon kuuluivat myös suunnittelupalaverihin liittyvät runkosuunnitelmat, muistiinpanot ja yhteenvedot. Tutkimusprosessin ajan keräsin aineistoa työntekijöiltä ja asiakkailta kirjoittaen myös tutkimuspäiväkirjaa. Päiväkirjaan kirjasin lisäksi tutkijan näkökulmasta omaa pohdintaa, kysymyksiä ja tunnelmia.

4.5.1 Kysely alkukartoituksena

Toimintatutkimuksessa voidaan hyödyntää määrällistä aineistoa, kuten kyselylomakkeella kerättyä aineistoa (Huovinen & Rovio 2008, 104). Heikkilän (2001, 16) mukaan kvantitatiivisella kyselylomakkeella saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne, mutta asioiden syitä ei selvitetä. Aineiston keruussa käytetään standardoitua tutkimuslomaketta valmiine vastausvaihtoehtoineen. Sen avulla selvitetään muun muassa prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin.

Alkukartoitusvaiheessa keräsin tietoa strukturoidulla kyselylomakkeella (Liite 1) Pallon asiakkailta ennen suunnittelupalavereja. Keräsin tietoa siitä, millaisia sosiaalisia taitoja asiakkailla on tarve oppia ja miten he kokevat jännittämisen vaikuttavan sosiaalisten taitojen harjoitteluun omalla kohdallaan. Tätä varten

suunnittelin kvantitatiivisen kyselylomakkeen, jossa käytin Likertin 5-portaista asteikkoa. Heikkilän (2001, 50–53) mukaan Likertin asteikko on mielipideväit-
tämissä käytetty tavallisesti 4- tai 5-portainen järjestysasteikko, jossa ääripäinä
ovat yleensä vaihtoehdot ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Vastaaja
valitsee omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon rastittamalla tai ympyröimäl-
lä. Suurin osa kyselylomakkeen kysymyksistä pohjautui Bellackin ym. (2004,
193 -194) oppaan sosiaalisten taitojen luokitteluun.

Kyselyssä oli yhteensä 40 kysymystä. Kysymykset 1–38 olivat strukturoituja ky-
symyksiä, joista kysymykset 1–33 koskivat eri sosiaalisten taitojen harjoittelun
tarvetta. Näissä kysymyksissä käytin Likertin 5-portaista asteikkoa, joissa ääri-
päinä olivat luokat 1, ”En tarvitse harjoittelua” ja luokka 5, ”Tarvitsen harjoitte-
lua”. Tähän sanamuotoon päädyin, koska esitestauksessa käytetyt asteikon
ääripäät 1, ”Täysin eri mieltä” ja 5 ”Täysin samaa mieltä” aiheuttivat vastaajissa
hämmennystä.

Kyselylomakkeen esitestasi kaksi Päiväkeskuksen asiakasta ja yksi työntekijä.
Asteikko oli sellaisena vaikeaselkoinen, ja yksi esitestaja ymmärsi sen väärin.
Riski ymmärtää kysymykset omien taitojen arviointina oli ilmeinen. Esitestauk-
sessa ilmeni siis suuri riski ymmärtää asteikko väärin, joten sanamuodon sel-
keyttäminen ehkäisi riskiä saada vääriä tuloksia. Tein lomakkeeseen testaa-
jien ehdottamia muutoksia. Muutokset koskivat ulkoasua ja kieliasua. Jokaisen ky-
symysryhmän eteen lisäsin myös lihavoidulla ”harjoitteluntarve”. Selkeämpi vas-
tauslomake vähensi mittausvirheiden mahdollisuutta.

Kyselylomakkeen kysymykset 34–38 olivat myös strukturoituja, mutta vastaus-
vaihtoehtoja oli vain kolme. Ne olivat ”kyllä” ”en osaa sanoa” ja ”ei”. Nämä ky-
symykset koskivat sosiaalisten taitojen harjoittelun kokemuksia sekä
halukkuutta osallistua ryhmään, jännittämisen vaikutusta harjoitteluun ja ryhmä-
koon merkitystä.

Kysymykset 39 ja 40 olivat avoimia kysymyksiä. Kysymys 39 koski tarvetta op-
pia sellaisia sosiaalisia taitoja, mitä kyselyssä ei lueteltu. Kysymys 40 oli varattu
muita mahdollisia kommentteja varten.

Hoitotieteellisissä tutkimuksissa tutkittavien ikää, koulutusta, perhesuhteita tai työelämässä olemista koskevia kysymyksiä pidetään yleensä tärkeinä, koska ne selittävät kokemuksia hoidon laadusta, kohtelusta, ja arviointeja elämänlaadusta. Tutkija kuitenkin arvioi, onko tarpeellista kysyä henkilökohtaisia tietoja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009.) Tässä tutkimuksessa en kysynyt näitä taustatietoja, koska ne eivät olleet tarpeellisia ryhmämallin kehittämisessä Päiväkeskus Pallossa, missä ryhmät ovat heterogeenisiä. En myöskään kysynyt näitä henkilökohtaisia kysymyksiä eettisistä syistä, koska suojelin asiakkaiden anonymiteettiä.

Kyselylomakkeen sai täyttää Päiväkeskuksessa tai muualla, ja palauttaa viimeisenä vastauspäivänä. Kyselyyn saivat vastata ne Pallon asiakkaat, jotka olivat ensin lukeneet saatteen (Liite 2), selvityksen tutkimuksesta, menetelmistä ja vapaaehtoisuudesta, ja allekirjoittaneet tietoisesti suostumuksen (Liite 3). Kyselylomakkeet palautettiin Pallossa olevaan vastauslaatikkoon nimettöminä tai asiakkaan halutessa työntekijöille.

Kyselyyn vastasi 24 henkilöä (n=24). Kysely toteutettiin maaliskuun alkupuoliskolla, ja vastausaikaa oli seitsemän arkipäivää. Sinä aikana Päiväkeskus Pallossa kävi 73 asiakasta). Vastausprosentti oli 33 %. Kyselyn toisella viikolla, eli kahtena viimeisenä päivänä, käyneet asiakkaat olivat enimmäkseen samoja kuin edellisellä viikolla, joten vastausprosentti ei olisi ehkä noussut paljon vastausaikaa hieman pidentämällä. Kyselystä kerrottiin päivittäin eri aikaan tulleille asiakkaille, jolloin osa kuuli asian toistuvasti. Osa asiakkaista alkoi väsyä kuulemaan kyselyä, joten vastausaikaa ei pidennetty vastausprosentin nostamiseksi.

4.5.2 Suunnittelupalaverit

Suullista tietoa keräsin asiakkailta ja ohjaajilta kolmessa suunnittelupalaverissa, jotka pidettiin maaliskuun-huhtikuussa 2011 Pallon tiloissa. Suunnittelupalaveriin osallistuvat (lisäksi 13 henkeä) täyttivät ensin kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseksi. Palaverien kesto oli 60 minuuttia. Toinen suunnitte-

lupalaveri pidettiin kaksi viikkoa ensimmäisen jälkeen. Näin halusin välttää asiakkaiden kohtuutonta rasittamista pitkään kestäväällä tai usein toistuvalla palaverilla. Kolmas, viimeinen palaveri pidettiin viikon kuluttua toisesta palaverista, koska myöhempi ajankohta ei sopinut kaikille mukaan haluaville. Osallistujat eivät kokeneet lyhyttä aikaväliä rasittavana.

Suunnittelupalavereissa käytiin vuoropuhelua asiakkaiden ja ohjaajien kesken tutkimustehtävien pohjalta. Esittelin alkukartoituksen tuloksia siitä, millaisia sosiaalisia taitoja asiakkailla oli tarve oppia kyselyyn vastanneiden mukaan, ja asian pohtimista jatkettiin palavereissa. Palavereissa pohdittiin, mitä ratkaisuja voidaan yhdessä löytää sosiaalisten taitojen harjoittelun toteuttamiseksi. Suunnittelupalavereissa esittelin Bellackin ym. (2004) sosiaalisten taitojen harjoittelumateriaalia joiltakin osin. Keräsin asiakkailta myös suullista tietoa siitä, millaisena he kokivat Bellackin ym. oppaan harjoittelumateriaalin.

Huovisen ja Rovion (2008, 106) mukaan toimintatutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää ja kuvata tutkimuskohdetta. Toimintatutkijan osallistumisen aste vaihtelee, välillä hän on ulkopuolinen tarkkailija, välillä keskeinen toimija. Tarkkailijana hän tekee muistiinpanoja, mutta osallistuessaan, joutuu kirjaamaan muistiinpanoja jälkikäteen. Tässä tutkimuksessa tutkijakehittäjänä roolini vaihteli suunnittelupalaverin aikana. Suunnittelin ja ohjasin palaverit. Tein esimerkiksi kysymyksiä, johdin keskustelua, esittelin kartoitusvaiheen kyselyn tulokset ja havainnoin tunnelmia.

Jokaisessa palaverissa yksi työntekijöistä kirjoitti muistiinpanoja, joista muokkasin myöhemmin yhteenvedon. Yhteenvedot käytiin läpi seuraavan suunnittelu-ryhmän alussa. Muistiinpanoista ja yhteenvedoista ei voinut paljastua yksittäisten osallistujien henkilöllisyys. Muistiinpanot säilytin lukollisessa kaapissa. Sähköisen tiedoston talletin salasanalla suojattuna. Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2009) mukaan anonymiteetti on tutkimuksen keskeisiä asioita, mikä tarkoittaa, ettei tutkimustietoja luovuteta tutkimusprosessin ulkopuolisille. Aineisto tulee säilyttää lukitussa tilassa ja sähköinen aineisto suojata salasanalla.

Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2009) mukaan tutkijan tulee estää mahdolliset haitat ja edistää kaikkien tutkittavien hyvää. Tutkijan tulee ymmärtää tutkittavien persoonallisia eroja ja suojella heidän yksityisyyttään mahdollisimman hyvin. Koska tähän tutkimukseen osallistuu mielenterveyskuntoutujia, kehittämispalaveria ei nauhoitettu tai videoitu, koska asiakkaat olisivat kokeneet sen epämukavana. Asiakkaiden lausumat kirjattiin kirjaimella erotettuna, esimerkiksi A = asiakas ja O = ohjaaja.

Ohjaajien osuus ryhmämallin suunnittelussa on luonnollisesti laajempi kuin asiakkaiden. Kuntouttavan ryhmätoiminnan suunnittelu edellyttää sosiaali- ja terveysalan koulutusta, kokemusta ja ammattitaitoa. Toimintatutkimuksena toteutettiin tulevan ryhmämallin pohjasuunnitelma, mutta yksityiskohtaisemmat suunnitelmat suunnitellun pohjalta tekevät tulevan ryhmän ohjaajat myöhempanä ajankohtana.

4.5.3 Tutkimuspäiväkirja

Toimintatutkija keskustelee osallistujien kanssa jopa päivittäin toiminnan aikana tuoden esille omia havaintoja ja kysellen mielipiteitä osallistujilta. Toimintaa suunnitellaan yhdessä. Tällaisia keskusteluja tutkija voi tallentaa tutkimuspäiväkirjaansa. Hän kerää aineistoa järjestelmällisesti viitekehyksensä mukaisista teemoista. Tutkija jäsentää päiväkirjan avulla ajatuksiaan, ja kenttätapahtumien lisäksi kootaan tietoa tutkimuksen etenemisestä ja tunnelmista. Päiväkirja voi sisältää esimerkiksi palautetta, yhteenvetoja, kysymyksiä ja omaa toimintaa koskevia havaintoja. Kaiken on tarkoitus saattaa tutkimusta eteenpäin. (Huovinen & Rovio 2008, 106–107.)

Tutkimuspäiväkirjaa aloin kirjoittaa saatuani tutkimusluvan. Tutkimuspäiväkirjaan keräsin esimerkiksi tapahtumia, ajatuksiani, palautetta, yhteenvetoja ja kysymyksiä. Näin tein usein kesken työpäivän tutkimukseen liittyvän ajatuksen saadessani. Työntekijät ja asiakkaat antoivat myös palautetta ja kyselivät tutkimuksesta, joten kirjasin myös näitä asioita päiväkirjaan tai muistilapulle, jonka

teippasin päiväkirjaan. Kirjoitin lisäksi omaa pohdintaa iltaisin kotona, jolloin aikaa oli pysähtyä pohtimaan päivän aikana koettua.

Huovisen & Rovion (2008, 108) mukaan tutkimuspäiväkirjan tulee olla aina saatavilla. Se kulki siksi mukamani repussa, ja oli ajoittain myös yöpöydälläni. Huolehdin jo kirjoittaessani siitä, että tutkimukseen osallistuvien yksityisyys säilyi. Tutkimuspäiväkirjaa kirjoitin enimmäkseen paperiversiona päiväkirjaani sekä joskus myös töissä sähköisessä muodossa, koska kiireisen työpäivän aikana koneella kirjoittaminen vei vähemmän aikaa.

Huolehdin erityisesti siitä, ettei tutkimuspäiväkirja joudu ulkopuolisille eikä siinä mainita tunnistettavasti yksittäisiä asiakkaita eikä työntekijöitä. Käytin myös päiväkirjassa koodeja henkilöistä (A = asiakas ja O = ohjaaja).

Tutkimuspäiväkirjaa hyödynsin varsinkin suunnittelupalaverien runkosuunnitelmia tehdessäni. Hahmottelin päiväkirjaan tulevan suunnittelupalaverin kulkua, luetteloin palaverissa käsiteltäviä asioita, ja ennakoisin mahdollisia ongelmatilanteita ja vaihtoehtoisia toimintatapoja. Asiakkaiden ja työntekijöiden kommentit kyselylomaketta esitestatessani kirjasin myös tutkimuspäiväkirjaan.

Kirjoittamastani syntyi usein uusia ajatuksia tai lisäkysymyksiä, jotka auttoivat tutkimuksen eteenpäin viemisessä. Päiväkirjaa hyödynsin myös oman oppimisen välineenä, koska se mahdollisti rakentavan itsekritiikin dokumentoinnin, ja toimi samalla myös tunteiden ilmaisun kanavana eräänlaisena kirjoittamisen kautta tapahtuvana purkukeinona.

4.6 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnin aloitin tutkimuspäiväkirjaa analysoimalla. Käytännössä tutkin kynä kädessä tutkimuspäiväkirjaan kirjaamiani asioita kirjoittamisen jälkeen. Kävin kirjoittamani läpi etsien sieltä asioita tai teemoja, jotka auttavat viemään tutkimusta eteenpäin. Esimerkiksi ympyröin teemoja, kuten ”sitoutuminen” ja ”hiljaisuus palaverissa”, joista tulisi herätellä keskustelua seuraavassa suunnittelupalaverissa. Tutkimuspäiväkirjaa analysoin jatkuvasti koko tutkimus-

prosessin ajan. Huovisen & Rovion (2008, 103) mukaan toimintatutkimukselle on juuri ominaista aineiston jatkuva analysointi, ja tutkimustulosten käyttö kehittämiseen.

Rovion (2008, 108) mukaan tutkimuspäiväkirja oli tärkeimpiä aineistoja hänen toimintatutkimuksessaan. Huovinen & Rovio (2008, 107) pitävät tutkimuspäiväkirjaa tarpeellisena aineiston talletukseen ja ajatusten jäsentämiseen. Kiviniemen (1999, 77) mukaan aineiston analysoinnin lähtökohtana on kehittää aineistosta nousevia mielekkäitä ydinteemoja. Koko tutkimusprosessin ajan osallistajat voivat dialogillaan syventää yhteisöllistä tulkintaa, vaikka toimintatutkimuksen tekeminen onkin tutkijan tulkintojen värittämä tuotos.

Teemoja, jotka nousivat esiin tutkimuspäiväkirjasta, olivat esimerkiksi yhdessä tekeminen ja yksin tekeminen, osallistaminen, osallistuminen, tutkimuskokemukset ja tunnelmat, tutkijan ja kehittäjän roolin haasteellisuus ja vuorovaikutus. Palasin usein tutkimuspäiväkirjaan etsiäkseni asiakkaiden ja työntekijöiden kommentteja, joita pohdin suunnitellessani toimintatutkimuksen kulkua tai joista mielestäni tuli keskustella osallistujien kanssa suunnittelupalavereissa tai työyhteisön kesken. Tutkimuspäiväkirjan analysointi johdatteli osaltaan myös tutkimusta vaihe vaiheelta eteenpäin. Analyysin tarkoitus oli myös syventää rooliani tutkijana, joka tarkastelee tutkimuksen toteutusta neutraalisti ja kriittisesti.

Analyysissä erotin kaksi näkökulmaa: tutkijan näkökulma ja tästä hieman poikeen kehittäjäjäsenen näkökulma. Kehittäjäjäsenenä huomioni kiinnittyi ryhmämallin suunnittelun analyysiin ja omaan rooliini viedä kehittämisprosessia eteenpäin. Tutkijan roolissa keskityin analyysissä tutkimusprosessin tulkintaan ja arviointiin. Arvioin myös omaa toimintaani tutkijana toimintatutkimuksen valossa, millaisia kokemuksia ja tuntemuksia olin kirjannut tai mikä oli merkityksellistä tutkimuksen kannalta. Analysointi ei siis tukenut ainoastaan tutkimusta, vaan myös kehittämistä.

Kyselyn analysoinnin aloitin syöttämällä alkukartoituksena kyselylomakkeella asiakkailta kerätyt tiedot kyselylomake kerrallaan SPSS versio 19 -ohjelmaan. Analysoin aineiston SPSS-ohjelman avulla. Kyseessä oli alkukartoitus, joten tu-

lostien analysoinnissa pitäydyin frekvenssi- ja prosenttijakaumissa. Tulostin analysoituista vastauksista frekvenssi- ja prosenttijakaumataulukot (Liite 4).

Taulukoissa on nähtävissä kyselyyn vastanneiden asiakkaiden harjoittelun tarve 33 eri sosiaalisessa taidossa frekvenssi- ja prosentuaalijakaumina (kysymykset 1–33). Taulukkomuodossa ovat myös nähtävissä frekvenssi- ja prosentuaalijakaumat, jotka kuvaavat vastaajien aiempaa osallistumista sosiaalisten taitojen harjoitteluun (kysymykset 34–35), halukkuutta osallistua sosiaalisten taitojen harjoitteluun (kysymys 36), ryhmäkoon merkitystä (kysymys 37) ja jännittämisen vaikutusta harjoitteluun osallistumiseen (kysymys 38).

Kysymys 39 oli avoin kysymys, jossa selvitettiin vastaajan tarvetta harjoitella sellaista sosiaalista taitoa, jota kyselyssä ei ollut mainittu. Luettuani vastaukset luetteloin ne, ja koska niitä oli vain muutama, ilmoitin ne tuloksissa sellaisenaan. Kysymys 40 oli muita mahdollisia kommentteja varten. Sen kohdalla toimin samoin kuin edellä, sillä kysymykseen oli vastannut vain muutama.

Tuloksia analysoituani 5-portaisen asteikon prosenttijakaumat eivät antaneet selkeää kuvaa harjoittelun tarpeesta. Kahden lähinnä toisiaan olevan luokan yhdistäminen tuntui järkevältä vaihtoehdolta selkeyttää tuloksia helpommin ymmärrettävään ja luettavampaan muotoon. Yhdistin luokat 1 ja 2 ("en tarvitse harjoittelua" ja "en tarvitse paljonkaan harjoittelua") sekä 4 ja 5 ("tarvitsen hie- man harjoittelua" ja "tarvitsen harjoittelua"). Näin vastaustuloksissa oli parem- min nähtävissä harjoittelun tarve eri taitojen kohdalla. Uudet luokat olivat 1 "en tarvitse harjoittelua" ja 3 "tarvitsen harjoittelua". Luokka 3 "en tiedä / ei mieli- dettä" muuttui luokaksi 2. Luokkien yhdistämisen jälkeen tein kyselytuloksista yhteenvedon (Liite 5), josta kyselyn tulokset oli selkeästi luettavissa ja myös helpompi ymmärtää.

SPSS-ohjelman avulla analysointi oli mahdollista tehdä nopeasti, ja tuloksia pystyi hyödyntämään toimintatutkimuksen seuraavassa vaiheessa. Käytin tu- loksia ensimmäisen suunnittelupalaverin suunnittelussa. Esitin myös tulokset osallistujille ensimmäisessä suunnittelupalaverissa. Näin asiakkaat saattoivat esimerkiksi vertailla omaa harjoittelun tarvettaan kyselyn kokonaistuloksiin. Tu-

loksia käytettiin myös suunnittelupalaverissa tulevan sosiaalisten taitojen ryhmämallin sisällöstä keskusteltaessa.

Suunnittelupalavereja analysoin työntekijöiden kirjoittamien muistiinpanojen pohjalta. Luin muistiinpanot useaan kertaan. Tämän jälkeen kirjoitin niistä yhteenvedon. Tulostin yhteenvedot jaettavaksi seuraavaan suunnittelupalaveriin osallistuville. Yhteenvedon ja tutkimuspäiväkirjan pohjalta suunnittelin seuraavan suunnittelupalaverin runkoa.

Toimintatutkimuksen edetessä analysointi eteni jatkuvasti lisääntyvän aineiston vertailulla. Muistiinpanoja, yhteenvedoja ja runkosuunnitelmia vertailemalla oli nähtävissä, että ryhmämalli alkoi rakentua palaveri kerrallaan. Suunnittelupalaverien analysoinnissa tutkimuspäiväkirja toimi hyvänä aineistolähteenä, koska olin kirjannut sinne tuntemuksiani ja ajatuksia jokaisesta suunnittelupalaverista.

Suunnittelupalaverien tuloksia syntyi monta liuskaa. Vielä tässäkin vaiheessa analysointi jatkui. Tämän toimintatutkimuksen aikana analysointi oli siis jatkuvaa, ja sillä oli useita kohteita. Aineisto oli monimuotoinen, ja siksi analyysikin oli osin päällekkäistä. Analyysi toimi suunnittelun apuvälineenä, ja toisinaan taas tutkimustulosten rakennusaineena.

4.7 Eettiset näkökohdat

Löfmanin, Pelkosen & Pietilän (2004) mukaan osallistavassa (emansipatorisessa) toimintatutkimuksessa erityisesti on tärkeää edetä osallistujien mukaan. Toimintatutkimus on joustava tutkimustapa, ja osallistujat tulee sisällyttää prosessiin jo tutkimuksen alusta lähtien, jotta tutkijan ja osallistujien valta jakaantuisi tasa-arvoisena. Osallistaminen valtauttaa osallistujia, mutta se voi myös tuoda eteen eettisiä kysymyksiä, joita on tärkeä pohtia. Nämä liittyvät yksilön suojaamiseen vahingolta, tietoiseen suostumukseen, luottamuksellisuuteen, tutkijan rooliin ja valtaan ja tutkimuksen omistusoikeuteen.

Leino-Kilven & Välimäen (2009, 19) mukaan hoitotyön etiikka liittyy oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan kysymyksiin hoitotyössä. Hoitotyön tehtävänä on

tukea terveystalvelujen asiakkaiden terveyttä. Erityisesti mielenterveytystyössä eettisyys on tärkeää, koska mielenterveysongelmat tekevät ihmisestä helposti haavoittuvan. Seuraavassa käyn läpi tässä tutkimuksessa huomioimiani eettisiä periaatteita.

Yleinen periaate on, ettei tutkimus saa aiheuttaa tutkittavalle haittaa tai vahingoittaa, vaan tutkittavan etu on asetettava aina etusijalle. Tutkijan on selvitettävä tutkittavalle tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja riskit. (JYU 2010.) Koko tutkimuksen ajan huolehdin erityisesti asiakkaiden, mutta myös työntekijöiden kohdalla siitä, että tutkimus ei aiheuta haittaa osallistujille. Pysin järjestämään suunnittelupalaverit ajankohtana, jolloin ne eivät rasita asiakkaita, ja rajasin palaverin keston yhteen tuntiin. Järjestin myös tarjoilua osallistujille. Kerroin tutkimuksen tavoitteista, menetelmistä ja riskeistä, esimerkiksi siitä, että jos prosessi tuntuu rasittavalta, siitä on mahdollista jäädä pois milloin tahansa.

Leino-Kilven & Välimäen (2009, 291) mukaan myös työntekijällä on tutkittavana ollessaan samat oikeudet kuin asiakkailla. Esittelin opinnäytetyösuunnitelman työntekijöille, ennen kuin pyysin heiltä suostumuksen osallistua kehittämissessisiin toimintatutkimuksen muodossa. En painostanut ketään mukaan tutkimukseen. Mainitsin usein tutkimuksen vapaaehtoisuudesta, ja mahdollisuudesta vetäytyä siitä pois. Kerroin kaikille osallistujille, ettei kenenkään tule osallistua miellyttääkseen ketään osapuolta, vain ainoastaan omasta vapaasta tahdosta.

Kuulan (2006, 106) mukaan tutkittavat voivat päättää vapaaehtoisesti osallistumisesta ainoastaan saatuaan riittävästi informaatiota. Keskeinen päätökseen vaikuttava seikka on myös se, paljonko osallistuminen vie tutkittavan aikaa. Osallistujille on kerrottava, mitä osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa. saateen. Kerroin tutkimuksesta ja sen kulusta sekä tarkoituksesta suullisesti päiväkeskuksen viikkopalavereissa sekä ilmoitin asiasta kirjallisesti ilmoitustaululla viikkoa ennen tutkimuksen aloitusajankohtaa. Laitoin myös saateen (Liite 2) yleisesti nähtäväksi päiväkeskuksen ilmoitustaululle. Näin osallistujilla oli mahdollisuus saada informaatiota tutkimuksesta jo hyvissä ajoin, ja tarvittaessa tehdä lisäkysymyksiä sekä päättää osallistumisestaan.

Selvitin osallistujille, asiakkaille sekä ohjaajille, tutkimuksen tarkoituksen, menetelmät, keston, vapaaehtoisuuden periaatteet, luottamuksellisuuden ja muut tutkimuksen etiikkaan liittyvät asiat. Pyysin osallistujilta kirjalliset suostumukset (Liite 3) tutkimukseen ennen tutkimukseen liittyvän aineiston keruuta kyselylomakkeella ja kehittämispalaveriin osallistumista. Kankkusen & Vehviläinen-Julkusen (2009) mukaan tutkimukseen osallistuvalla on saatava tietoinen suostumus, joka pyydetään mieluiten kirjallisena. Toimintatutkimukseen osallistuvan tulee olla tietoinen tutkimuksesta.

Tutkimuksen aikana kiinnitin erityistä huomiota eettisiin kysymyksiin suojellakseni asiakkaitteni yksityisyyttä, terveyttä ja itsemääräämisoikeutta. Kannustin asiakkaita osallistumaan yhteiseen kehittämiseen, mutta korostin sitä, että en halua painostaa ketään eikä kenenkään tule osallistua esimerkiksi miellyttääkseen tutkijaa tai ketään toista osapuolta, vaan vapaasta omasta tahdosta omien voimiensa mukaan.

Tiedonhankinnassa hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkija perustaa tiedonkeruun alansa tieteelliseen kirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin lähteisiin, ja analysoi omaa tutkimustaan. Tutkijan on osoitettava hallitsevansa tutkimusmenetelmä, tiedonkeruu ja tutkimustulosten esittämisessä tieteelliselle tutkimukselle asetetut vaatimukset. Hyvä tutkimustapa edellyttää, että tutkija kertoo, mikä tutkimusryhmän suhde on tutkittavaan asiaan. (Vilka 2009, 30.)

Tässä opinnäytetyössä olen toteuttanut edellä mainittuja eettisiä periaatteita. Olen perehtynyt toimintatutkimukseen menetelmänä ja sen keskeisiin lähdeteoksiin sekä tutustunut toimintatutkimuksiin. Tutkimusryhmän suhdetta sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja ryhmämallin kehittämiseen olen kuvannut tässä opinnäytetyössä. Olen tuonut esiin toimintatutkimuksen poikkeavan erityispiirteen muihin tutkimusmenetelmiin nähden tutkijan osallistuessa itse tutkimukseen väliin tulevana muuttujana. Tutkijana ja kehittäjäjäsenenä osallistun toimintatutkimukseen yhtenä työntekijöistä, joskin roolini on muita suurempi, koska samalla johdan tutkimusta ja teen siitä opinnäytetyöni.

Vilkan (2009, 30–31) mukaan hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tieteelliseltä tutkimukselta rehellisyyttä ja yleistä huolellisuutta kaikissa vaiheissa, myös tutkimustuloksia esiteltäessä. Tutkijan on oltava toiminnassaan vilpitön ja rehellinen toisia tutkijoita kohtaan tarkoin lähdeviittein. Tutkijan on itse myös tunnistettava, millä metodeilla hän pystyy tekemään eettisesti kestävästä tutkimuksesta. Huomioin tässä työssä eettiset kysymykset tutkimuksen edetessä tarvittavin toimenpitein tai muutoksin tutkimuksenkulussa ja raportoinnissa. Tutustuin toimintatutkimuksen moniin lähdeoteiksiin ennen tutkimuksen aloittamista, pyrin olemaan huolellinen lähdemerkinnöissä jokaisen lauseen kohdalla erottaen omat ja lainaukset selkeästi.

Luottamuksellisuus tutkimusaineiston käytössä tarkoittaa niitä sopimuksia, joita tutkittavan kanssa tehdään. Nimettyyn tarkoitukseen kerättyä aineistoa, joka sisältää henkilötietoja, saavat käsitellä vain ne tahot, joista tutkittaville on kerrottu. (Kuula 2006, 88.) Korostin luottamuksellisuutta tutkimuksen eri vaiheissa. Saatua tietoa käytin luottamuksellisesti tutkimukseen varmistaen, etteivät tiedot joudu työyhteisön ulkopuolisten käyttöön. Työyhteisön jäsenillä oli oikeus tutustua aineistoon, koska kehittäminen tapahtui työyhteisössä. Tutkittavien anonymiteetistä huolehdin tarkoin, myös työntekijöiden osalta. Suostumuspaperit säilytin erillisessä laatikossa. Tutkimukseen osallistuvien henkilötietoja en tallentanut missään vaiheessa.

Kyselylomakeaineiston sähköisen tallentamisen jälkeen hävitin kyselylomakeaineiston polttamalla. Varmistin näin, ettei luottamuksellisia tietoja voi käsitellä mitkään muut tahot. Kehittämispalaverin muistiinpanot hävitin yhteenvedon kirjoittamisen jälkeen polttamalla.

Sähköiset tiedostot säilytin huolellisesti. Huolehdin siitä, etteivät suorat lainaukset paljasta tiedon antajaa. Huomioin tämän myös tutkimuspäiväkirjaa kirjoittaessani. Tutkimuksen valmistuttua hävitän sähköisen tutkimuspäiväkirjan sekä käsinkirjoitetun päiväkirjan edellisten tavoin. Tämän jälkeen toimintatutkimuksen tulokset ovat nähtävissä ainoastaan opinnäytetyöraporttina ja sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallina.

Koska tein asiakaslähtöistä tutkimusta, halusin kiinnittää erityistä huomiota asiakkaiden hyvinvointiin. Kohtelin asiakkaita kunnioittavasti ja tasavertaisina työntekijöiden kanssa. Pyrin tukemaan heidän mahdollisuuttaan osallistua kehittämiseen. Sovin suunnittelupalaverit heille sopiviksi ajankohdiksi.

Huomioin asiakkaiden jaksamista suunnittelupalaverin aikana, ja pyrin suojaamaan heitä rasittumiselta. Tekemällä kysymyksiä ja vetämällä osallistujia mukaan keskusteluun pyrin tukemaan kaikkien osallistumista. En kuitenkaan painostanut ketään osallistumaan keskusteluun. Suunnittelupalaverit pidin lyhyinä, tunnin mittaisina, ja niiden yhteyteen järjestin kahvitarjoilun omalla kustannuksellani. Teemojen käsittelyyn ei käytetty kohtuuttomasti aikaa eikä niihin jääty pitemmäksi aikaa, jos keskustelua ei syntynyt. Tällöin jatkoin toisella teemalla, ja saatoin palata seuraavalla kokoontumiskerralla vielä samaan aiheeseen. Kiitin osallistujia tutkimuksen kaikissa vaiheissa.

Tutkijan rooli ja valta tutkimuksessa oli haasteellisinta tässä toimintatutkimuksessa. Osallistavassa tutkimuksessa on tärkeää, että kaikki saavat osallistua ja vastuu ja valta jakautuvat tasaisesti. Toisaalta vastuuta ja valtaa ei voi jakaa osallistujille, elleivät he sitä vapaaehtoisesti halua. Edellyttää herkkyyttä ja hyvää havainnointikykyä arvioida, milloin toimia itse ja milloin osallistaa muita. Kiiressä työyhteisössä vastuun jakaminen ei välttämättä toimi rakentavalla tai osallistujia kunnioittavalla tavalla. Tässä tutkimuksessa tein enemmän itse, ja vastuun jaossa keskityin mielipiteiden kokoamiseen osallistujilta, ja hoidin suurimman osan järjestelyistä ja tarvittavista materiaaleista itse.

Kenelle tutkimus kuuluu, on toimintatutkimuksessa pulmallinen kysymys. Tutkija toimii tiiviissä yhteydessä muiden osallistujien kanssa, ”tutkii” ja kehittää yhdessä. Tällöin on tutkijana huolehdittava siitä, että osallistujien ääni tulee riittävästi kuuluviin. Tässä tutkimuksessa kehitettiin Päiväkeskus Palloon ryhmämallia, joten voidaan ajatella, että asiakkaiden ja työntekijöiden yhdessä kehittämä malli on siis yhteinen, vaikka tutkimusraportti ja aloite on tullut opinnäytetyön kirjoittajalta. Osallistajat, varsinkin asiakkaat, vaikuttivat suuresti opinnäytetyön ja ryhmämallin syntyyn, joten eettisestä näkökulmasta heillä on oikeus tutkimukseen, sen tuloksien kuulemiseen ja raportin tarkasteluun.

4.8 Reliabiliteetti ja validiteetti toimintatutkimuksessa

Toimintatutkimuksessa on vaikea käyttää validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Reliabiliteetti on huonosti sopiva käsite, koska toimintatutkimus on itsessään interventio, väliin tuleva muuttuja, jota jopa käytetään muuttamaan vallitsevia käytäntöjä. Tulos on ”totta” vain tietyssä paikassa tiettyyn aikaan. Validiteetti perustuu ajatukseen, jossa tutkija on subjekti, joka esittää ajatuksen objektista. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113–114 ; Huttunen 1999, 181.)

Toimintatutkimuksen pätevyys perustuu näkemykseen, että sen avulla kehitetään yhteisön toimintaa. Onnistuessaan toimintatutkimus siis merkitsee toimivampia uusia käytäntöjä. Tällainen näkökulma on pragmatistinen: totta on se mikä toimii. Tutkimuksen merkitystä ja totuutta voidaan tällöin arvioida kysymällä, auttoiko toimintatutkimus muuttamaan yhteisön toimintatapoja. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 118–119, 132.)

Päiväkeskus Pallossa toteutettuun toimintatutkimukseen sopi pragmatistinen näkökulma. Asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä oli toimintatutkimuksessa tarkoitus kehittää ryhmämalli, joka toimisi käytännössä. Jos suunnittelu asiakkaiden ja työntekijöiden kesken toteutuisi onnistuneesti, toimintatutkimus muuttaisi yhteisön toimintatapoja aiempaa asiakaslähtöisemmäksi. Yhteisön toimintatavat muuttuisivat. Suunnittelu muuttuisi aiempaa asiakaslähtöisemmäksi. Toimintatutkimus väliin tulevana interventiona muuttaisi Pallossa vallitsevia käytäntöjä pitkäkestoisen suljetun ryhmän suunnittelussa.

4.9 Tutkimusluvat ja yhteistyökumppanit

Anoin tutkimusluvan Eksoten kehittämisosastolta, kun opinnäytetyösuunnitelmani oli hyväksytty Saimaan ammattikorkeakoulussa. Tutkimusluvan myönsi kehittämisjohtaja Taru Juvakka. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita tässä toimintatutkimuksessa ovat tutkimukseen osallistuvat vapaaehtoiset asiakkaamme. Tärkeä yhteistyökumppani on työyhteisöni, jonka kanssa olen kiinteässä vuorovaikutuksessa opinnäytetyön kaikissa vaiheissa.

Työpaikkaohjaajani Eksotesta on mielenterveyskuntoutuksen päällikkö Ursula Viro. Opinnäytetyön ohjaaja Saimaan ammattikorkeakoulusta on yliopettaja Päivi Löfman. Opponentti on fysioterapeutti ja YAMK-opiskelija Heli Tuomi.

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Asiakkaiden sosiaalisten taitojen oppimisen tarve

Alkukartoituksena tehdyllä kyselyllä (Liite 1) hain vastauksia lähinnä tutkimustehtävään ”Millaisia sosiaalisia taitoja asiakkailla on tarve oppia?” Kyselyyn vastasi 24 asiakasta (n=24), Päiväkeskuksessa kyselyn aikana käyneistä 73 asiakkaasta. Kyselyn vastausprosentti oli 33 %.

Perustaitoja käsiteltiin kysymyksissä 1 - 4. Suurin osa vastanneista ei kokenut tarvitsevansa harjoittelua näissä taidoissa. Toisaalta taidoissa esittää pyyntöjä ja ilmaista myönteisiä tunteita koki harjoitteluntarvetta kuitenkin 42 % vastanneista. Vähiten harjoittelun tarvetta koettiin kuuntelutaidoissa (13 %).

Keskustelutaitoja käsiteltiin kysymyksissä 5 - 14. Puolet vastanneista (50 %) koki harjoittelun tarvetta taidossa osallistua meneillään olevaan keskusteluun sekä taidossa kertoa, ettei ymmärrä toista. Vähiten harjoittelun tarvetta koettiin taidossa aloittaa keskustelu tutun kanssa (8 %). Toisaalta 38 % vastanneista arvioi silti tarvitsevansa harjoittelua keskustelun aloittamisessa yleensä.

Vakuuttavuustaidot oli kaikista taitoryhmistä eniten harjoittelua kaipaava ryhmä (kysymykset 15–20). Vakuuttavuustaidoissa koki tarvitsevansa harjoittelua yli puolet vastanneista kolmen ensimmäisen taidon kohdalla: ilmaista olevani eri mieltä tai valittaa (71 %), vastata eriävään mielipiteeseen tai valitukseen (63 %) kieltäytyä pyynnöistä (54 %). Nämä olivat myös kyselyn tulosten perusteella kolme eniten harjoittelun tarvetta vaativaa taitoa.

Lähes puolet (46 %) kaipasi harjoittelua taidossa kertoa, etten tunne oloani turvalliseksi. Huomattavan paljon ”en tiedä / ei mielipidettä” -vastauksia oli taidon

pyytää neuvoa ja apua kohdalla (25 %). Taidon kohdalla ”miten vastata kun saan neuvoja tahtomattani” jopa 33 % vastaajista vastasi, ettei tiennyt tai ettei ole mielipidettä siitä, tarvitseeko harjoittelua taidon kohdalla. Vastaajista 42 % ilmaisi tarvitsevansa harjoittelua tässä taidossa.

Konfliktitaidoissa moni kaipasi myös harjoittelua (kysymykset 21–25). Puolet vastanneista ilmaisivat tarpeensa harjoitella taitoja olla eri mieltä riitelemättä (50 %) ja harjoitella, kuinka vastata syytöksiin, jotka eivät pidä paikkaansa (50 %). Anteeksi pyytäminen sujui paremmin, vain 21 % koki tarvetta harjoitella anteeksi pyytämistä.

Ihmissuhdetaidot (kysymykset 26–33) oli kaikista taitoryhmistä ryhmä, jossa ilmeni vähiten harjoittelun tarvetta. Vastaajat eivät tarvinneet harjoittelua kaupassa tai virastossa asiointitaidoissa (83 %), hoitaa asioita puhelimesta (79 %) tai kieltäytyä seksuaalisesta kontaktista (62 %). Toisaalta kuitenkin 42 % koki tarvitsevansa harjoittelua taidoissa pyytää yksityisyyttä, lausua kohteliaisuuksia ja ehdottaa tapaamista.

Huomioitavaa on, että vastanneista vain neljä koki tarvitsevansa harjoittelua hoitaa asioita puhelimitse ja vain kaksi taidoissa asioida kaupassa tai virastossa. Molemmat ovat merkittäviä taitoja, joita tarvitaan itsenäisesti elämässä selviytymisessä. Lisäksi kolme vastaajaa koki tarvetta harjoitella, kuinka kieltäytyä seksuaalisesta kontaktista. Tämä taito on tarpeellinen itsetunnon, itsenäisyyden ja omien turvallisten rajojen pitämisen kannalta.

Prosenttiluku kertoo vain osan totuudesta, sillä yhdelläkin asiakkaalla oleva tarve näillä taitoalueilla voi olla äärimmäisen tärkeä hänen hyvinvointinsa kannalta. Siksi sosiaalisten taitojen harjoittelun tarvetta tulisi selvittää ryhmään hakeutuvilta ennen sen alkua tai vaihtoehtoisesti järjestää muu tapa harjoitella.

Sosiaalisten taitojen harjoitteluun osallistumista selvittivät kysymykset 34–36. Vastanneista vain 25 % ilmoitti osallistuneensa Päiväkeskus Pallon suljettuun vuorovaikutusryhmään. Sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmään muualla oli osallistunut 33 %. Suurin osa ei ollut vielä osallistunut sosiaalisten taitojen har-

joitteluun missään. Yli puolet, 54 % vastanneista oli kiinnostuneita ehkä osallistumaan sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmään. Ainoastaan 4 % ei ollut kiinnostunut osallistumaan tällaiseen ryhmään.

Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäkoko ja harjoitteluun liittyvää jännittämistä selvitettiin kysymyksien 37 ja 38 avulla. Jännittäminen voi estää 46 % vastaajista osallistumasta harjoitteluun. Vastaajista 75 % osallistuisi mieluummin 3–4 hengen ryhmään kuin Päiväkeskuksessa aiemmin toteutettuihin 6–8 hengen ryhmiin. Jännittämällä ja ryhmän koolla voisi olla yhteyttä toisiinsa. Suunnittelupalaverissa olisi tärkeää käsitellä tätä asiaa tuloksen perusteella.

Kysymykset 39 ja 40 olivat avoimia kysymyksiä, joiden viereen oli jätetty useita rivejä tilaa kirjoittaa itse vastauksia. Näihin kysymyksiin oli vastattu vain kahdella lomakkeella. Vastaajat toivoivat oppivansa taitoja olla oma itsensä toisten seurassa, tuntea kelpaavansa omana itsenään, ja he halusivat oppia esimerkiksi kieltäytymään suoramyyntistä. Yksi vastaajista koki myös, että on hyvä olla toisten parissa, jolloin ajatukset eivät kierrä vain totuttua rataa myöten. Toinen kommentoi viihtyvänsä hyvin yksin, mutta ahdistavalla hetkellä apua tarvitessaan hän haluaisi voida keskustella luotetun henkilön kanssa.

Vain kolmen kysymyksen kohdalla oli yksi puuttuva arvo. Lomakkeet oli täytetty asiallisesti, ja vastaukset oli helposti luettavissa. Kyselyn vastaukset antavat joi-takin viitteitä sosiaalisten taitojen harjoittelun tarpeesta, mutta se ei ole yleistettävissä koko päiväkeskuksen asiakaskuntaa koskevaksi, koska vastausprosentti jäi alhaiseksi (33 %). Tuloksia voi kuitenkin käyttää ryhmämal-lin suunnittelussa keskustelun pohjana. Kyselylomaketta voisi mahdollisesti käyttää jatkossa sosiaalisten taitojen harjoittelun tarvearviointiin.

5.2 Päiväkeskus Palloon soveltuvan ryhmämallin suunnittelu

Kolmeen suunnittelupalaveriin osallistui kullakin kerralla neljästä seitsemään asiakasta, kolmesta viiteen työntekijää ja opiskelija. Palaverien kesto oli 60 minuuttia, ja ne pidettiin torstaisin kello 13.00. Osallistujat allekirjoittivat suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen ennen ensimmäisen palaverin alkua.

Työntekijät allekirjoittivat suostumuksen tätä aiemmin. Tutkimukseen ei tarjoutunut eikä olisi enää otettu uusia osallistujia ensimmäisen suunnittelupalaverin jälkeen. Poikkeuksena tästä oli viimeiseen suunnittelupalaveriin osallistunut työntekijä, joka ei ollut päässyt aiempiin palavereihin.

5.2.1 Ensimmäinen suunnittelupalaveri

Ensimmäinen asiakkaiden ja työntekijöiden yhteinen suunnittelupalaveri pidettiin Päiväkeskus Pallossa 24. maaliskuuta 2011. Ensimmäistä suunnittelupalaveria voisi luonnehtia aiheeseen johdatukseksi, ja uuteen asiakaslähtöiseen suunnittelutapaan tutustumiseksi. Ensimmäinen suunnittelupalaveri toteutettiin torstai-iltapäivänä. Siihen osallistui seitsemän asiakasta, viisi ohjaajaa ja opiskelija. Aloitin kahvitarjoilulla, jonka lomassa keräsin suostumuslomakkeet. Osallistujat istuivat kahden pöydän ääressä tai seinän vierustalla. Palaverin ohjaajana seisoin toisen pöydän vieressä nähdäkseni osallistujat paremmin. Havainnoin esimerkiksi merkkejä asiakkaiden halukkuudesta osallistua keskusteluun. Joitakin jännitti tuoda esiin oma mielipiteensä.

Osallistujat saivat tekemäni suunnittelupalaverin suunnitelman, josta selvisi palaverin kulku sekä ensimmäisen kerran suunnitteluteemat. Alustava suunnitelma oli pohtia suunnittelupalaverin kulkua yhdessä työntekijöiden kanssa palavereja edeltävästi, mutta aikaa tähän ei jäänyt työviikkojen aikana. Se olisi myös vähentänyt asiakaslähtöisyyttä ja lisännyt työntekijälähtöisyyttä suunnittelussa.

Kerroin osallistujille tavoitteesta suunnitella asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä uusi sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalli Päiväkeskus Palloon. Samalla oli tarkoitus kokeilla uutta asiakaslähtöistä tapaa suunnitella suljettua ryhmää. Kertasin vielä, että toimintatutkimus on samalla opinnäytetyöni ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa varten sekä esittelin kokoontumiskerran kulun.

Tämän jälkeen esittelin osallistujille kyselytutkimuksen tulokset. Jaoin jokaiselle yhteenvedon kyselyn tuloksista (liite 5). Kukaan ei erityisesti kommentoinut tuloksia. Seuraavaksi esittelin Päiväkeskus Pallossa käytetyn Vuorovaikutusryhmän mallin ja Bellackin ym. (2004) näyttöön perustuvan sosiaalisten taitojen harjoittelun mallin pääpiirteissään.

Käytin apuna fläppitaulua havainnollistaakseni kahta toisistaan eroavaa ryhmämallia. Päiväkeskus Pallossa oli opetettu aiemmin neljää perustaitoa, mutta niitä ei harjoiteltu ryhmässä, vaan pääpaino oli keskustelussa. Bellackin ym. mallissa sosiaalisia taitoja on useita kymmeniä. Niitä harjoitellaan ryhmässä, kun taas keskustelua ryhmässä oli ollut vähän.

Tämän jälkeen ohjasin keskustelun teemaan asiakkaiden toiveista sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Asiakkaat osallistuivat keskusteluun oma-aloitteisesti hyvin vähän. Oma osuuteni ohjaajana korostui keskustelussa keskustelun eteenpäin viejänä ja aiheiden tuojana keskusteluun.

Esitin teema-alueen kysymyksiä osoittaen kysymyksiä eri henkilöille satunnaisessa järjestyksessä saadakseni kaikkia osallistumaan. Pyrin luomaan vapaata ilmapiiriä, jossa jokaisen mielipide on tärkeä. Näin tehden esiin tuli joitakin asiakasmielipiteitä, mikä ehkä rohkaisi muitakin osallistumaan.

Työntekijöistä osa osallistui keskusteluun, osa seuraili tilannetta, yksi teki muistiinpanoja. Painopisteenä keskustelussa oli saada asiakasnäkökulmia, toiveita ja kysymyksiä esille. Oli siis luonnollista, että työntekijät käyttivät puheenvuoroja vähemmän. Näin edettiin teemasta toiseen, ja palaveri toteutui pääpiirteittäin runkosuunnitelman mukaisesti.

Ensimmäisessä suunnittelupalaverissa esiin tuli useita asiakkaiden ajatuksia ja kysymyksiä. Ryhmäkoko oli yksi näistä teemoista. Asiakkaan mukaan pienemmässä ryhmässä käytännön harjoittelu mahdollistuu paremmin, ja ryhmäläinen jännittää vähemmän. Kahden ohjaajan ohjaama ryhmä, jossa olisi neljästä viiteen ryhmäläistä, oli monesta itselleen sopivin ryhmäkoko.

Omaa aikaa tulee enemmän pienemmässä ryhmässä.

Ei pääse olemaan äänessä, jos iso porukka.

Kysymykseen miten jännittämistä olisi mahdollista vähentää ryhmässä, löytyi vastaukseksi pieni ryhmäkoko. Kahdelle asiakkaalle ryhmäkoolla ei ollut merkitystä. Keskustelussa tuli esiin, että he eivät jännittäneet ryhmissä. Sen sijaan huolena asiakkaat toivat esiin, mahtuvatko kaikki halukkaat mukaan, jos ryhmäkoko on pieni. Ryhmään pääsyä voisi tällöin joutua odottamaan. Etusijalle tällöin on asetettava ne, jotka eivät ole olleet sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmissä tai Pallon vuorovaikutusryhmässä aiemmin.

Toivomuksena esiin nousi myös, että uuden taidon opettelulle olisi riittävästi aikaa:

...että olisi aikaa harjoitella useamman kerran sellaista taitoa, mikä on itselle tosi vaikea.

Keskusteltiin myös, voisiko mahdollisesti olla kaksi erilaista ryhmää, jolloin toinen olisi lyhyempi ja toinen pitkäkestoisempi asiakkaan omien tavoitteiden mukaan. Osallistuisivatko samankaltaisia taitoja tarvitsevat samaan ryhmään? Molemmat ryhmätyypit saivat kannatusta, ja niille koettiin olevan tarvetta. Näihin kysymyksiin ei vielä selviä vastauksia ollut, joten siirryttiin muihin aiheisiin.

Ryhmän kesto herätti asiakkaissa keskustelua muita teemoja enemmän. Useat olivat sitä mieltä, että ryhmä voisi olla pitkäkestoinen, puoli vuotta tai pitempikin. Joillekin osallistujille kestolla ei ollut merkitystä, koska he osallistuvat Pallon ryhmätoimintaan pitkäkestoisesti joka tapauksessa.

Ei mitään syytä, miksi ryhmän pituudella olisi merkitystä.

Keskustelun ja harjoittelun osuudesta tulevassa ryhmässä keskusteltiin myös jonkun verran. Asiakkaiden mielestä painopiste voi olla harjoittelussa, mutta hieman keskusteluakin voisi olla ryhmäkerran lopussa.

Harjoitteet voivat herättää keskustelua.

Kannatan keskustelua.

Tässä vaiheessa tunti oli kulunut, joten suunnitelman mukaan päätin tilaisuuden. Kiitin osallistujia. Sovimme seuraavan suunnittelupalaverin torstai-iltapäiväksi kaksi viikkoa ensimmäisestä palaverista, samaan aikaan ja edelleen Pallon olohuoneessa. Kysytyäni kuinka moni haluaisi mahdollisesti tulla seuraavaan palaveriin, moni asiakas nosti kätensä.

Palaverin aikana kysyin, mikä sai asiakkaat osallistumaan palaveriin. Vastauksia olivat mahdollisuus vaikuttaa, uteliaisuus nähdä, millainen tilanne käytännössä on tai mitä on tulossa. Osa ei osannut kertoa, miksi oli tullut mukaan.

Ensimmäinen suunnittelupalaveri voidaan jakaa kahteen osaan: ensimmäinen puolituntinen oli johdanto yhdessä suunnitteluun ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Jälkimmäinen puolituntinen oli teemakeskustelua. Teemakeskustelussa tuli esiin useita toteutettavissa olevia asiakaslähtöisiä toiveita. Niiden käsittelyä oli mahdollista jatkaa seuraavilla tapaamiskerroilla, mutta niissä oli jossainselaisenaan nähtävissä tulevan ryhmämallin yksittäisiä rakenneosia. Tällaisia olivat muun muassa pieni ryhmäkoko, pitkäkestoisuus, painopisteenä taitojen harjoittelu, mutta mukana olisi myös keskustelua.

Merkittävimpiä ensimmäisen suunnittelupalaverin tuloksia oli, että mukaan tuli seitsemän asiakasta sekä kaikki tuolloin työpaikalla olleet työntekijät. Asiakaslähtöisen suunnittelutavan kokeilu toimintatutkimuksena mahdollistui. Muita tuloksia olivat eteneminen suunnitelman mukaan: teemoista syntyi keskustelua. Asiakastoiveita kirjattiin ylös. Suunnittelua päätettiin jatkaa.

Ensimmäisen suunnittelupalaverin jälkeen kirjoitin muistiinpanoista yhteenvedon jaettavaksi seuraavassa palaverissa. Kirjoitin havaintojani ja ajatuksiani tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirjassa keskeisenä olivat omat tunnereaktioni. Palaverin toteutuminen oli helpotus, sillä olihan mahdollista, ettei siihen olisi osallistuttu tai ettei keskustelua olisi syntynyt.

Pohdin myös palaverin jälkeen kokemiani tunteita. Päälimmäisenä koin helpotusta ja iloa alkaneen prosessin toteutumisesta. Seuraavaksi tulivat epävarmuuden tunteet siitä, oliko roolini palaverissa ollut liian suuri. Palaverin jälkeen pyysin palautetta työntekijöiltä ja opiskelijalta. Sitä tuli vähän, mutta se oli rakentavaa:

Olisi voinut olla heti keskustelua, osa johdannosta meni ehkä asiakkailta ohi.

Kysyessäni tältä pohjalta toisen työntekijän mielipidettä, tämä näki asian toisin.

Johdannon ja keskustelun suhde oli ihan hyvä.

Tämä herättää ajatuksen siitä, että eri ihmiset kokevat aina saman tilanteen eri tavoin, jolloin on mahdotonta arvioida absoluuttista onnistumista. Toisaalta herää kysymys, onko esimerkiksi työyhteisön ulkopuolelta tulevan opiskelijan helpompi kertoa rehellinen mielipiteensä kuin työtoverin? Työyhteisössä, kuten ei missään muussakaan yhteisössä, ei toteudu koskaan täydellinen avoimuus, koska yhteisö ei pue kaikkea tuntemaansa ja kokemaansa sanoiksi.

Ensimmäisen palaverin jälkeen heräsi myös kysymys siitä, riittääkö kaksi palaveria vai olisiko pidettävä vielä kolmas. Aikataulu oli tiukka, mutta yhä selvemmältä alkoi tuntua, että kolmaskin suunnittelupalaveri olisi tarpeen. Suunnittelu oli edelleen alussa, ja siihen varattu tunti oli kulunut nopeasti. Tämä sai pohtimaan asiakkaiden jaksamista, olisiko kolme palaveria liikaa? Palaverien välissä olisi myös ehdittävä keskustella ja suunnitella mallin jatkotyöstämistä työntekijöiden kesken. Aikaa ei ehkä olisi riittävästi.

Tässä vaiheessa suunnitteluprosessi alkoi näyttäytyä odottamaani laajempaa kokonaisuutena, ja sen jakaminen raportoitaviin osiin vaikutti haasteelliselta tehtävältä. Pohdin myös, kuinka jakaa tutkijana oma ja muiden kanssa tehtävä yhteistyö sopiviin osuuksiin. Toimintatutkimuksessa yhteisön yhdessä tekeminen ja yhdessä kehittäminen korostuvat. Koin liiallisen yksin toimimisen uhkana yhdessä kehittämisen toteutumiselle. Halusin osallistaa työyhteisöä, jotta suunnit-

teluprosessi koettaisiin *meidän* tehtävänä. Prosessi muuttaisi mahdollisesti myös omaa tapaa toimia yhteisöllisemmäksi, ja voisi kehittää yhteistyötaitoja.

Haasteena oli se, että työyhteisön yhteinen kalenteri on usein täynnä eikä siitä aina löydy aikaa, jolloin kaikki voisivat osallistua samaan toimintoon. Lopulta suunnittelin myös toisen suunnittelupalaverin suunnitelman itse. Syitä tähän jälkeenpäin pohtiessani oli, ettei yhteistä suunnittelu-aikaa sovittu heti palaverin jälkeen, jolloin asia jäi sopimatta. Olisin voinut osallistua aktiivisemmin.

Jätin toisaalta myös osittain tilaa työyhteisöltä tuleville aloitteille keskusteluun tai kysymyksille. Minua kiinnosti nähdä, kuinka edistyimme työyhteisönä ryhmämallin suunnittelussa, ja miltä prosessi työntekijöistä tuntui. Tutkijana, omiin havaintoihini perustuen, vaikutti siltä, että asia herätti vain vähän keskustelua työyhteisössä. Aiheeseen ei palattu oma-aloitteisesti palaveripäivän jälkeen.

Työtoverien tunnelmista ja ajatuksista kysyessäni keskustelua syntyi myös vain vähän. Esille tuli yleensä, että suunnittelupalaveri oli mennyt ”ihan hyvin”. Lyhyet kommentit koskivat toteutuneen palaverin arviointia. Yhdessä suunnittelusta ei ensimmäisen ja toisen suunnittelupalaverin välisenä aikana puhuttu. Arvioinnista ei edetty yhdessä suunnitteluun.

5.2.2 Toinen suunnittelupalaveri

Toinen suunnittelupalaveri pidettiin 7. huhtikuuta 2011. Palaveriin osallistuivat kaikki edellisellä kerralla mukana olleet seitsemän asiakasta. Ohjaajia oli kaksi vähemmän eli yhteensä kolme. Mukana oli edelleen opiskelija. Yksi ohjaajista tarjoutui oma-aloitteisesti kirjoittamaan muistiinpanoja, ja itse ohjasin taas suunnittelupalaverin kulkua. Palaverissa edettiin suunnitelman mukaisesti.

Edellisellä kerralla osallistujat olivat sijoittuneet kahteen pöytään. Tällä kokoon-tumiskerralla päätin liittää kaksi pöytää yhteen niin, että kaikki olivat saman suu-ren pöydän ympärillä. Pöytien yhdistäminen tuntui lisäävän yhteisöllisyyttä.

Ensimmäisen palaverin yhteenveto käytiin lyhyesti läpi kaikille jakamistani kopiosta. Osallistujilla oli mahdollisuus kertoa ajatuksiaan edellisestä kerrasta ja kysyä kysymyksiä.

Voi olla ihan jännä ja mielenkiintoista, tuleeko keskustelua vai meneekö käskytykseksi.

Eräs ohjaajista kuvasi ohjaajien olevan jonkinlaisessa auktoriteettiasemassa ryhmässä, jolloin on tärkeää antaa tilaa asiakkaille.

Suunnittelun koettiin olevan vasta alussa. Osallistujilla ei ollut vielä selkeää käsitystä suunnittelusta. Mukana olo kiinnosti, ja haluttiin seurata suunnittelun etenemistä. Yksi asiakkaista kertoi myös, ettei muistanut kovin paljon edellisestä palaverista, koska oli tällöin ollut väsynyt.

Asiakkailla oli myös kysymyksiä. Haluttiin tietää esimerkiksi ryhmäkäytännöistä.

Miten niitä sosiaalisia taitoja harjoitellaan?

Joillakin oli kokemuksia muualla harjoittelusta, josta he eivät olleet kokeneet käytännön hyötyä. Oli esimerkiksi harjoiteltu työnhakua, mikä ei ollut johtanut työpaikan saamiseen. Korostin tarkoitusta suunnitella yhdessä sellaista ryhmää, josta olisi hyötyä arjessa. Kuvasin ryhmäläisille Bellackin ym. (2004) mallin mukaista harjoittelua, jossa edetään yksi opittava taito kerrallaan. Kuvailin Bellackin mallia muutamin lausein.

Palautteen vastaanottaminen tuntui myös jännittävän. Asiakkailta tuli kysymys:

Ruotivatko muut, mitä huonoa esityksessä on, kun tehdään harjoitteita?

Tähän kysymykseen vastasin, että ryhmässä annetaan positiivista palautetta ja korjaavia ehdotuksia, mutta negatiivista palautetta ei anneta. Palautteen antamista harjoitellaan ryhmän alussa. Positiivinen palaute on tärkeää, ja ryhmässä jokainen saa tilaisuuden harjoitella taitoja.

Eräs osallistujista kertoi, että hänelle hyvästelytilanteet olivat vaikeita. Lisäksi hän toi esille, ettei keskusteluun osallistuminen ollut aina helppoa.

Toisilla on kovin varmat mielipiteet, jolloin on vaikea itse tulla väliin.

Ohjaajana kommentoin, että tärkeä kysymys tällöin olisikin, miten saisi oman äänensä kuuluville. Tähän nyökkäiltiin vastaukseksi.

Tässä vaiheessa halusin tarkentaa, mitä asiakkaat toivoivat palaverilta. Varsinaisia toiveita ei noussut esiin, mutta asiakkaat kommentoivat osallistumistaan. Kommentit noudattelivat edelliskertaisia:

Tuleva ryhmä kiinnostaa.

Asiakkaat olivat uteliaita kuulemaan, mitä suunnittelu tai tuleva ryhmä pitivät sisällään. Jälleen mainittiin kiinnostus vaikuttaa tulevaan ryhmään. Joku koki mielenkiintoisena seurata suunnittelun etenemistä, koska edellinen ryhmä oli ollut positiivinen kokemus. Yksi mainitsi, ettei suunnittelupalavereissa oma osallistuminen aina onnistu.

Väliin ei ole aina helppo sanoa.

Esittelin palaverissa Bellackin ym (2004) englanninkielistä opasta, josta ei vielä ollut suomenkielistä käännöstä. Opas oli pöydällä jo ryhmän alussa, ja siihen sai tutustua. Osa oli selaillut kirjaa, mutta koska se oli englanninkielinen, siitä oli vaikea muodostaa kuvaa. Asia herätti asiakkaissa hilpeyttä ja kommentteja, kuten että kirja oli liian vaikeatajuinen tai olisi voinut olla suomenkielinen, että siihen olisi jaksanut tutustua.

Ei tästä oikein osaa sanoa mitään.

Olin varautunut tähän, ja kääntänyt kirjan sisällysluettelon suomeksi. Jaoin osallistujille kopiot sisällöstä. Tämäkään ei avannut teosta osallistujille, jotka tutkivat

paperia hiljaisuuden vallitessa. Tämän jälkeen joku puki ehkä hieman hämmennyneen tunnelman sanoiksi:

Monisteen perusteella on vaikea saada kuvaa sisällöstä.

Esittelin osallistujille kirjaa kertoen sen sisällöstä, ja näytin harjoittelussa tai sen arvioinnissa käytettäviä sivuja.

Tämän jälkeen etenimme varsinaiseen suunnitteluun. Tavoitteena oli saada esiin mielipiteitä ryhmien sisällöstä, materiaalin valinnasta, ja siitä, minkä muun osallistajat kokivat tärkeäksi tulevassa ryhmässä. Ryhmien sisällöstä eli opittavien taitojen valinnasta keskusteltiin myös. Keskustelussa päädyttiin siihen, että ryhmään tulevat haastateltaisiin, ja sisältö muokattaisiin haastattelujen perusteella. Haastattelussa olisi mahdollista käyttää Bellackin ym. (2004) oppaan valmista haastattelupohjaa. Myös tämän toimintatutkimuksen alkukartoituksena käytettyä kyselylomaketta tai sen pohjaa voisi käyttää haastattelussa.

Opetusmateriaalin valinnassa vaihtoehtona olivat valinta yhdessä (asiakkaat ja ohjaajat) tai vain ohjaajat. Kysyin, tulisiko osallistujien mielestä käyttää Bellackin ym. opasta, joka on näyttöön perustuva menetelmä. Asiakkaiden epätietoisuutta kirjan käyttömahdollisuudesta kuvasi hyvin asiakaskommentti:

Miten sitä sitten käytetään, luet sie sitten sitä?

Asiakkaat toivoivat, ettei harjoittelusta tulisi ”monistesulkeisia”. Keskustelussa päädyttiin asiakkaiden toivomuksesta siihen ratkaisuun, että ohjaajat valitsisivat materiaalin asiakkaiden tarpeen pohjalta, ja vain ryhmän perusasioita suunniteltaisiin yhdessä eli tehdään *raamit kimpassa*. Yksi ohjaajista kommentoi ohjaajalähtöisen suunnittelutavan huonoja puolia.

Ohjaajina kompastutaan usein siihen, ettei se hirveän hyvin vastaa ryhmäläisten odotuksia.

Sovimme, että oppaasta valitaan käännettäväksi niitä osioita, jotka ovat ryhmäläisten oppimisen tai arvioinnin kannalta tärkeitä. Ohjaaja kääntää tarvittavat otteet kirjasta. Ryhmäläinen saisi kullakin kerralla opittavasta taidosta A4-kopion *vietäväksi vaikka kotiin ja (taidon) siirtyäkseen omaan elämään*.

Yksi keskustelun teemoista oli, mikä muu olisi asiakkaille ryhmässä tärkeää. Moni toivoi, että ryhmä olisi suljettu eli siihen osallistuisivat samat ryhmäläiset koko sen olemassaolon ajan. Harjoittelu olisi mahdollisempi näin helpompaa.

Miusta parempi, että on sama porukka.

Ei välttämättä voi tulla uusia.

Yksi asiakkaista toi esiin käsitteen *molempi parempi*. Ryhmäläisten vaihtuessa hyvänä puolena nähtiin mahdollisuus harjoitella uusien ihmisten kanssa. Esille nousi myös epäily siitä, että pienestä suljetusta ryhmästä taidot eivät siirtyisi käytäntöön. Päätettiin kuitenkin suunnitella ryhmää harjoittelua eniten tarvitsevien kannalta. Harjoittelu on haasteellisempaa heille, kuin niille, joilla on sosiaalisia taitoja ja rohkeutta enemmän. Ryhmätyypiksi sovittiin suljettu ryhmä.

Ryhmän kokoontumistiheydestä keskusteltiin myös jonkin verran. Päädyttiin siihen, että ryhmä kokoontuisi vain kerran viikossa. Tapaaminen useammin muodostuisi asiakkaiden mielestä rasitteeksi eikä uutta taitoa ehtisi harjoitella käytännössä. Myös ohjaajissa tämä vaihtoehto sai kannatusta, koska ohjattavia ryhmiä oli paljon. Suljetun ryhmän ohjaaminen kaksi kertaa viikossa veisi paljon aikaa suunnitteluineen, toteutuksineen ja arviointineen. Työhön kuuluu ryhmänohjauksen lisäksi monia muita tehtäviä.

Ryhmän ajankohdasta keskusteltiin myös. Yhteisymmärryksessä päätettiin, että ryhmä tulee kokoontumaan aina iltapäivällä. Iltapäivä sopi useamman päivärytmiin paremmin, koska monille aamut ovat vaikeita. Mainitsin myös Bellackin ym. (2004) oppaan suosittelleen iltapäivää ajankohtana aamupäivän sijaan, koska se sopii tarkkaavaisuuden ja oppimiskyvyn kannalta monille aamua paremmin.

Yksi asiakastoiveista oli ryhmän ilmapiirin avoimuus:

...avoin ilmapiiri, ei luurankoja kaapissa ilmapiiri.

Keskusteltiin siitä, että on tärkeää oppia sanomaan vaikeita asioita, ja että myös sitä voidaan ryhmässä harjoitella. Sovittiin, että ryhmässä opetellaan ilmaisemaan esimerkiksi harjoittelun tai palautteen aiheuttamaa mielipahaa. Ryhmässä mahdollisesti esiintyvät ongelmat käsitellään heti.

Palaverissa suunniteltiin myös yksittäisen ryhmäkerran kulkua: ryhmä alkaisi edellisen kerran sisällön lyhyellä kertaamisella, ja asiakkaiden kokemuksilla käytännön harjoittelusta. Seuraavaksi tulisi taidon esittely ja harjoittelu. Ryhmän lopussa olisi lyhyt keskusteluosuus ryhmäkokemuksesta. Amerikkalaiseen tapaan ryhmäkerran päätteeksi nautittaisiin lyhyesti termoskahvia, teetä tai mehua, mutta kahvipöytään ei enää tässä vaiheessa istuttaisi.

Hyvältä kuulostaa.

Asiakkaita huolestutti, ehtisikö taitoa oppia yhdellä kerralla. Huolena oli myös, jäisikö taito oppimatta sairauden tai muun poissaolon vuoksi. Tästä syntyi ajatus harjoitella samaa taitoa mahdollisesti kahdella kokoontumiskerralla, jolloin poissaolleeella olisi myös mahdollisuus harjoitella uutta taitoa.

Lopuksi päätettiin suunnittelun jatkon tarpeellisuudesta. Ketkä jatkaisivat suunnittelua? Päätös syntyi nopeasti, osa asiakkaista halusi jatkaa. Sovittiin yksi lisäkerta. Oli kuitenkin vaikeaa löytää kaikille sopivaa aikaa kahden viikon päähän. Juhlapyhät muuttivat viikkoaikatauluja. Kolmas ja viimeinen suunnittelupalaveri sovittiin siksi jo seuraavalle viikolle.

Sovimme vielä, että kolmatta palaveria varten kääntäisin joitakin ryhmässä käytettäviä sivuja Bellackin ym. (2004) oppaasta malliesimerkeiksi. Esittelisin ne palaverissa, jolloin osallistujilla olisi mahdollisuus saada parempi käsitys mallista. Ryhmässä käytettäviä oppaan osia voisivat olla esimerkiksi ohjaajien ja ryhmäläisten arviointilomakkeet ja A4-moniste harjoiteltavasta taidosta.

Suunnittelupalaverin päätteeksi pohdittiin vielä hetken tämän toimintatutkimuksen tutkimustehtäväänkin liittyvää kysymystä: Miltä suunnitteluryhmä tuntui? Mielipiteet vaihtelivat. Suunnitteluryhmä koettiin ”hämmäntävänä” ja ”ihan hyvänä.”

Vaikeaa suunnitella, kun ei oikein tiedä, mitä ryhmä pitää sisällään.

Asiakkaat odottivat ohjaajien suunnittelevan tarkemmin sisällön. Asiakkaiden mielestä ohjaajien tulee johtaa suunnittelua, koska he ovat alan ammattilaisia.

Palaverissa käytiin keskustelua, mutta ohjaajan rooli oli edelleen suuri. Palaverin etenemiseksi pyrin osallistamaan kaikkia kyselemällä. Vastasin kysymyksiin ja kommentteihin enemmän kuin muut työntekijät, koska olin ainoana tutustunut Bellackin malliin. Pyrin osallistamaan kaikkia keskusteluun. Ajoittain palaverissa oli hiljaisia hetkiä. Tunnelma oli hieman jännittynyt. Palaverin jälkeen yksi asiakkaista ehdotti, että kysyisin asiakkailta yksitellen kommentteja suunnittelupalaverin ulkopuolella, koska kaikkea ei ehkä saa kerrottua palaverissa.

Kahvitarjoilu oli suunnittelupalaverin päätteeksi keittiössä, ja lähes kaikki asiakkaat jäivät kahville. Tunnelma oli vapautuneempi kuin palaverissa, kellään ei tuntunut olevan kiirettä pois. Kahvihetken jälkeen asiakkaat korjasivat suunnittelussa käytetyt pöydät paikoilleen opiskelijan kanssa. Tätä ei yleensä tehdä ryhmien jälkeen, ja mielestäni tässä kuvautui yhteisöllisyyden tuntu.

Toisen palaverin merkittävimpiä tuloksia oli asiakkaiden sitoutuminen prosessiin: kaikki edellisellä kerralla mukana olleet jatkoivat. Sen sijaan työntekijöistä kaikki eivät päässeet mukaan. Työntekijät puhuivat melko vähän suunnittelusta palaveria ennen ja sen jälkeen. Koko prosessissa ja myös palavereissa näkyi toimintatavan uutuus, mikä aiheutti jonkin verran hämmennystä osallistujissa. Työntekijät ja asiakkaat osallistuivat hieman varovasti, ikään kuin seuraten, kuinka prosessi etenee.

Merkittävää toisessa suunnittelupalaverissa oli myös, että monista asiakas-kommenteista alkoi kuitenkin jo hahmottua tulevan ryhmämallin perusta pääpiir-

teissään. Päällimmäiset tunnelmat ryhmän jälkeen kuvasin tutkimuspäiväkirjaan.

Suunnitteluryhmä ei oikeastaan ollut suunnittelua. Enemmän kyselin ja vähemmän sain vastauksia. Tunnelma oli hiljainen, jännittynyt?

Ensi tunnelmista huolimatta ymmärsin silti päässeeni yllättävän paljon suunnittelussa eteenpäin kuluneen tunnin aikana. Ohjaajien kesken suunnittelu on usein keskustelua, ja näkemysten vaihtoa. Asiakkaiden kanssa keskustelua oli vähemmän, mutta kysymyksiä kysymällä heidän toiveitaan ja ajatuksiaan oli kuitenkin tullut paljon esille. Seuraavassa on ote tutkimuspäiväkirjasta:

Vaikka tunnelma oli hiljainen ja suurta innostusta ilmassa ei ollut, ohjaajana koin päässeeni eteenpäin ryhmän kanssa. Esimerkiksi ilmaisemalla, ettei suunnittelu ole niin helppoa, ja että harjoitteleme yhdessä uutta toimintatapaa.

Omat tunteet:

- *Aikaa vievää.*
- *Vaatii ohjaajilta paljon.*
- *Pitkä prosessi.*
- *Pitää lopussa mitata, mitä (prosessi) toi asiakkaille.*
- *Olo on hajanainen, koska materiaalia on paljon.*
- *Miten paljon voin vetää johtopäätöksiä itse?*

5.2.3 Kolmas suunnittelupalaveri

Viimeinen suunnittelupalaveri pidettiin 14. huhtikuuta 2011. Se järjestettiin vain viikko toisen palaverin jälkeen. Kokoontumiskerran tavoitteena oli esittää yhteenveto edellisestä kerrasta, ja syntynyt ryhmämallin pohja sekä päätöstunnelmista keskustelu. Mukana oli neljä edellisilläkin kerroilla ollutta asiakasta, opiskelija ja kolme ohjaajaa, joista yksi pääsi mukaan vasta ensimmäistä kertaa. Osallistujia oli vähemmän, joten päätin, että istumme nojatuoliryhmässä rennommin. Ohjaajana istuin fläppitaulun vieressä, koska halusin havainnollistaa siihen kirjoittamaani ryhmämallia.

Alkutunnelmat olivat edelliskertojen kaltaisia. ”Ei mitään kummempia odotuksia, tuln seurailemaan” ja ”Ihan OK.” Edelliskerta ei aiheuttanut kysymyksiä tai ajatuksia. ”Ei tule nyt mitään mieleen.”

Jaoin ryhmäläisille Bellackin ym. (2004) oppaasta kääntämäni otteet: "Orientoituminen sosiaalisiin taitoihin ryhmäläisille" (mts. 279), "Neljä sosiaalista perustaitoa", "vakuuttavuustaidot", "ryhmän aloittaminen: käytännön kysymyksiä suunnittelussa" (mts. 195), "Taito: kuunnella toisia" (mts. 197), "Yksilöllinen tavoitearviointi" (mts. 85) ja "Sosiaalisten taitojen tavoitteiden itsearviointi" (mts. 316). Kävimme läpi käännöksiensä sisältöä ja ulkoasua paperi kerrallaan. Sisälöstä keskusteltiin jonkin verran, ja ulkoasusta esimerkiksi tehostevärien käytöstä. A4-paperista nousi selkeästi esiin sen kerran harjoiteltavan taidon ohjeet, jos käytettäisiin tehosteväriä.

Näyttää heti mielenkiintoisemmalta.

Orientoituminen sosiaalisiin taitoihin ryhmäläisille –paperi ei herättänyt keskustelua. Se yllätti, koska odotin sen herättävän paljonkin ajatuksia. Paperi kertoi sen, mitä olin yrittänyt palaverissa kertoa suullisesti. Yksilöllinen tavoitearviointi –lomake "näytti hyvältä" ja kysymykset vaikuttivat "asiallisilta". Opiskelija kommentoi tavoitteen 6 kuukauden aikaväliä melko pitkäksi ja piti sitä paremmin pitkän aikavälin tavoitteena. Osallistujat pohtivat tätä ja pitivät parempana, että tavoite olisi konkreettinen ja esimerkiksi seuraavalle viikolle asetettava *käydä kaupassa*.

Ryhmästä voisi saada ideoita, miten taitoa voisi harjoitella, jos itse ei keksi.

Keskusteltiin myös siitä, mikä olisi paras tapa tehdä itsearviointi, ryhmässä vai yksitellen ohjaajan kanssa? Arviointia ei haluttu tehdä ryhmässä, vaan ohjaajan kanssa. "Voi tulla henkilökohtaisia asioita eteen. Ovatko ihmiset valmiita jakamaan niitä?"

Luottamuksellisuus on tärkeää, voi jakaa tahtoessaan esimerkiksi jonkun onnistumisen kokemuksen.

Seuraavaksi esittelin ryhmämallin fläppitaululta, ja kyselin toiveita ryhmäkerran kestoksi. Vastaukset vaihtelivat 45–90 minuutin välillä. Kuvailin ryhmäkertaa, ja lopputulos oli, että suunnittelemani ryhmän kestoksi muodostuisi 75–90 mi-

nuuttia. Tämä näytti sopivan osallistujille. Mitään kysymyksiä ryhmämalli ei herättänyt, ei liioin kommentteja, mikä ohjaajana tuntui hieman hämmentävältä.

Lopuksi kysyin, olisiko osallistujien joukossa joku, joka haluaisi osallistua syksyllä alkavaan ryhmään suunnitellun pohjalta. Kaikki neljä palaverissa mukana olevaa nosti kätensä. Tämä oli ohjaajana ja tutkijana merkityksellinen hetki, sillä se heijasteli myös yhteisen suunnittelun onnistumista ja prosessin etenemistä kohti valmista ryhmämallia.

Asiakkaiden päätöstunnelmat vaihtelivat. Yhden mukaan viimeinen suunnittelukerta selkeytti paljon, millainen ryhmä tulisi olemaan. Eräs pohti 20:a ryhmäkertaa arvellen lopulta asiaa varmasti riittävän koko ajaksi. Yksi oli helpottunut suunnittelun päättymisestä. Huomattiin myös kehittämisen tarvetta: *Tässä nyt on tullut paljon, on kehittämisen tarvetta itsessä, on aiheellista jatkaa.* Mainittiin myös, että kuuntelemiseen on vaikea keskittyä, joten olisi helpompi nähdä asiat paperilla tai tehdä samalla vaikkapa käsitöitä. Kysymykseeni, mikä olisi tehnyt suunnittelusta vähemmän tylsää, mainittiin ensimmäisellä kerralla olleet karkkiastiat pöydällä. Joku mainitsi laulun hyräilyn.

Hyvältä tuntui olla mukana.

Onneksi tää loppuu, on niin tylsää, kun pitää istua paikoillaan ja sellasta.

Kysyin vielä, mitä olisi voitu tehdä toisin. Yksi asiakkaista toi esiin, olisiko käännökset voitu jakaa osallistujille etukäteen, jolloin niihin olisi voinut tutustua rauhassa. Olisi myös voitu demonstroida taitojen harjoittelua ohjaajien esittäminä, mikä olisi ”saanut ryhmää ehkä enemmän liikkeelle”. Päätin kiittämällä osallistujia, jonka jälkeen siirryimme kahvipöytään.

Viimeisellä kerralla poissa olivat ne, jotka aiemmilla kerroilla olivat osallistuneet, mikä saattoi vaikuttaa aktiivisuuden vähenemiseen keskusteluissa. Yksi ohjaaja oli mukana ensimmäistä kertaa enemmän seuraajana. Toinen ohjaaja teki muistiinpanoja, ja kolmantena ohjasin ryhmän kulkua.

Nojatuolien käytöllä ei näyttänyt olevan erityistä vapauttavaa vaikutusta. Välimatka osallistujien välillä oli joidenkin kohdalla useita metrejä, ja ohjaajana istuin fläppitaulun kanssa hieman erillään asiakkaista vieressäni muistiinpanoja tekevä työntekijä. Osallistujien sijoittumisella tilassa näytti olevan merkitystä valitsevaan ilmapiiriin. Yhteisöllisin tunnelma oli toisella kerralla, jolloin kaikki olimme saman suuren pöydän ääressä.

Viimeisen palaverin jälkeenkin keskustelua yhteisestä suunnittelupalaverista oli työyhteisössä melko vähän. Työyhteisössä on useita ryhmiä, paljon asiakkaita ja runsaasti erilaisia yhteisiä työtehtäviä, joista on keskusteltava. Tällöin kuu-kausien kuluttua toteutuva ryhmä jää toissijaiseksi. Sovin siksi työntekijöiden kanssa iltapäiväajan, jolloin keskustelisimme tutkimuskokemuksista.

5.3 Asiakkaiden ja ohjaajien kokemuksia

Toimintatutkimukseen osallistui vapaaehtoisesti Päiväkeskus Pallon nykyisiä asiakkaita. Alkukartoituksena tehtyyn kyselyyn sosiaalisten taitojen harjoittelun tarpeesta vastasi 24 asiakasta kyselyn aikana käyneistä 73 asiakkaasta. Kolmeen suunnittelupalaveriin osallistui seitsemän eri asiakasta, jotka olivat kaikki vastanneet myös kyselyyn.

Asiakkaiden kokemukset vaihtelivat. Jollekin kokemus oli mielenkiintoinen tai oli mahdollisuus vaikuttaa ja kertoa oma mielipiteensä. Kokemus oli myös uusi. Jonkun mielestä tuntui hyvältä olla mukana, kun taas toisen mielestä oli hyvä, että ”tylsä” suunnittelu loppui. Joku koki yhdessä suunnittelun hämmentävänäkin. Asiakkaiden ei ollut aina helppo kertoa mielipiteitään. Toisaalta suunnittelun päätyttyä asiakkaat kokivat saaneensa äänensä kuuluville. Kokemukset olivat enimmäkseen myönteisiä.

Asiakkaiden mielestä tarjoilu vapautti tunnelmaa. Mahdollisuus esimerkiksi tehdä samalla käsitöitä tai hyräillä olisi voinut myös toimia vapauttavasti ja auttaa keskittymään. Asiakkaat olisivat myös mielellään tutustuneet palaverin paperimateriaaliin ennen palavereja. Asiakkaiden mielestä kehittämisen tarkoitus toteutui.

Ohjaajillekin kokemus oli uusi, ja asiakkaiden tavoin se koettiin myös mielenkiintoisena mahdollisuutena. Ohjaajien mielestä palaverien tarkoitus pohtia palaverissa, millainen ryhmämalli soveltuisi Päiväkeskus Palloon, toteutui. Palautteen pohjalta osallistujat olivat kokeneet asiakkaiden ja ohjaajien yhteisen kehittämisprosessin pääasiassa positiivisena kokemuksena. Yhdessä suunnittelemista kannattaisi jatkaa tulevaisuudessa. Ohjaajat kommentoivat prosessia kuitenkin asiakkaita vähemmin.

Lomien vuoksi työntekijöiden palautekeskustelu pidettiin kolme viikkoa viimeisen palaverin jälkeen. Mukaan osallistui lisäksi neljä ohjaajaa. Työntekijä, joka ei tuolloin ollut töissä, kertoi kokemuksistaan ennen yhteiskeskustelua. Pyysin osallistujilta suullisen palautteen lisäksi kirjallisen palautteen lomakkeelle, jonka suunnittelin muussa toiminnassamme käyttämiemme palautelomakkeiden pohjalta. Kaikki lomakkeet eivät palautuneet.

Mielenkiintoinen mahdollisuus, uusi kokemus

Mukavaa, mielenkiintoista ja uutta.

Joku työntekijöistä mainitsi havainneensa, että asiakkaat kuuntelivat kiinnostuneina, mutta sosiaalinen kanssakäyminen voi olla monelle vaikeaa. Tarjoilun järjestäminen, ja karamelliastiat pöydillä saattoivat vapauttaa tunnelmaa. Työntekijöistä joku mainitsi, ettei tiennyt paljon tutkimuksen aiheesta, mutta palaverissa kuuleminen auttoi ymmärtämään, mistä oli kysymys.

Suunnittelupalaverissa oli tarkoitus pohtia, millainen ryhmämalli soveltuisi sosiaalisten taitojen harjoitteluun Päiväkeskus Pallossa. Palautteiden mukaan tämä toteutui hyvin tai täysin. Mahdollisuudet vaikuttaa suunnitteluun koettiin kohtalaisina tai hyvinä.

Ryhmässä oli mahdollisuus sanoa oma mielipiteensä ja sai äänensä kuuluviin.

Työntekijöiden kesken pohdittiin myös, kuinka erilaisten ihmisten on mahdollista harjoitella sosiaalisia taitoja samassa ryhmässä. Päiväkeskuksen ryhmät ovat

heterogeenisiä, joten kaikki eivät kokeneet tätä ongelmana. Yhteinen nimittäjä on ryhmäläisten halu harjoitella sosiaalisia taitoja.

Ohjaajan roolia pidettiin haastavana. Oli ohjattava palaveria, kuljetettava suunnittelua eteenpäin ja havainnoitava. Ohjaajana olin huolissani siitä, että tein melko paljon itsenäistä työtä kiireen vuoksi, vaikka tarkoitukseni oli suunnitella enemmän yhdessä. Kukaan muista työntekijöistä ei ollut mukana kaikissa suunnittelupalaverissa. Toisaalta kukaan ei kokenut jääneensä sivuun suunnittelusta. Yksi työntekijöistä kertoi visionsa tulevasta, että muutaman vuoden kulluttua istuisimme suunnittelemassa kaikkia ryhmiä yhdessä asiakkaiden kanssa.

5.4 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalli Päiväkeskus Pallossa

Päiväkeskus Pallon sosiaalisten taitojen ryhmämallin runko valmistui viimeisessä kolmesta suunnittelupalaverista. Sosiaalisten taitojen harjoittelu ryhmämalli Päiväkeskus Pallossa perustuu Bellackin ym. (2004) oppaaseen, jossa esitellään näyttöön perustuva sosiaalisten taitojen harjoittelumalli mittareineen ja ohjeistuksineen. Ryhmä kestää noin puoli vuotta ja kokoontuu 20 ryhmäkertaa, 75 - 90 minuuttia kerrallaan. Ryhmää ohjaavat Päiväkeskuksen kaksi aiemmin vuorovaikutusryhmiä ohjannutta työntekijää. Lisäksi kolmas ohjaaja on tarvittaessa sijaisena, jolloin ryhmää ei peruta poissaolon vuoksi. Syksyllä 2011 alkavaan pilottiryhmään osallistuu neljästä viiteen ryhmäläistä, jotka kaikki osallistuivat sosiaalisten taitojen harjoittelun suunnitteluryhmään toimintatutkimuksena.

Ryhmän sisällössä painopiste on sosiaalisten taitojen harjoittelussa Bellackin ym. (2004, 281) mallin mukaan. Taulukossa 1 on kuvattu ryhmäkerran kulkua tarkemmin. Ryhmäkerta aloitetaan kertaamalla edellisellä viikolla harjoiteltua taitoa. Ryhmäkerran alussa ryhmäläiset kertovat myös kokemuksistaan viikon aikana toteutuneesta itsenäisestä harjoittelusta omassa elinympäristössään. Kokoontumiskerran alkupuoliskolla ryhmäläisillä on vielä mahdollisuus harjoitella edellisellä kerralla harjoiteltua taitoa uudelleen. Poissa ollut ryhmäläinen saa siten myös mahdollisuuden harjoitella taitoa.

Taulukko 1 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäkerta Päiväkeskus Pallossa

RYHMÄKERRAN VAIHEET	VAIHEEN SISÄLTÖ
Suunnittelu	Ohjaajat suunnittelevat ryhmäkerran sisällön, työnjaon, tarvittavan materiaalin, muut asiat
Valmistelu	Materiaalin valmistaminen: A4-taitopaperin käännökset kopiointi fläppitaulu kynät, mahdolliset arviointilomakkeet
Aloitus	<ul style="list-style-type: none"> - Lyhyt alkukierros: edellisen kerran kokemukset - Lyhyt kertaus edellisestä kerrasta - Ryhmäläisten harjoittelukokemukset käytännössä
Harjoittelu	<ul style="list-style-type: none"> - Mahdollisuus harjoitella vielä ed. kerran taitoa
Mallintaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Uuden taidon tarpeen perustelu (Ohjaajat esittelevät uuden taidon fläppitaulua apuna käyttäen) - ryhmäläiset kertovat, mihin taitoa tarvitaan - ryhmäläiset saavat A4-taitopaperin - Taidon askelista keskusteleminen - Ohjaajat esittävät malliesimerkkitalanteen, jossa on käytetty uutta taitoa (15 - 45 s.) - Ryhmäläisiä pyydetään seuraamaan - Esitys, ja taidon askeleet käydään läpi, ryhmäläiset kommentoivat - Ohjaaja ja ryhmäläinen esittävät - Ryhmäläiset harjoittelevat keskenään
Vahvistaminen/ Muokkaus	<ul style="list-style-type: none"> - Anna aina ensin <i>positiivista</i> palautetta - Anna seuraavaksi <i>korjaavaa</i> palautetta
Harjoittelu / Ylioppiminen	<ul style="list-style-type: none"> - Jatka harjoittelua
Vahvistaminen/Muokkaus	<ul style="list-style-type: none"> - Jatka lisäpalautteella
Lopetus	<ul style="list-style-type: none"> - Kotitehtävä käytännön harjoitteluun - Ryhmäkokemuksesta keskustelu - Lyhyt loppukierros: tunnelmat - Virvokkeet

Ohjaajat esittelevät uuden taidon fläppitaulun avulla ja ryhmäläisille jaetaan A4-versio opetettavasta taidosta. Taidosta keskustellaan lyhyesti. Sen jälkeen ohjaajat mallintavat opittavan taidon ryhmäläisille esimerkkitalanteen avulla. Ohjaaja harjoittelee jokaisen ryhmäläisen kanssa uutta taitoa. Tämän jälkeen ryhmäläiset harjoittelevat toistensa kanssa. Ohjaajat ja ryhmäläiset antavat rakentavaa palautetta korjaavin ehdotuksin. Harjoittelua jatketaan korjausehdotuksen jälkeen. Ryhmäläiselle annetaan aina ensin positiivista palautetta ja vasta tämän jälkeen korjaavaa palautetta. Tätä kutsutaan vahvistamiseksi ja muokkaukseksi.

Ryhmäläinen saa tilaisuuden harjoitella useamman kuin yhden kerran, jolloin taito tulee todennäköisemmin käyttöön käytännön elämässä. Toistamalla harjoittelua tapahtuu ylioppimista, mikä tukee taidon omaksumista. Kaikkea korjaa palautetta ei anneta kerralla, vaan vähitellen eri harjoituskerroilla. Ryhmän lopussa keskustellaan ryhmäkerran kokemuksista. Ryhmän päättyessä on mahdollisuus jäädä vielä hetkeksi, ja nauttia yhdessä virvokkeita. Ryhmäläinen harjoittelee seuraavan viikon aikana opittua taitoa itsenäisesti omassa ympäristössään.

Ryhmässä kannustetaan avoimuuteen, ja opetellaan yhdessä ilmaisemaan myös epämiellyttäviä tunteita. Ongelmatilanteet ja epämiellyttävät tunteet käsitellään ryhmän aikana. Harjoitteluun ei pakoteta, vaan siihen kannustetaan. Ryhmäläinen harjoittelee, kun on siihen valmis.

Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmään tuloa. Ryhmäläiset asettavat itselleen alkutavoitteen ja välitavoitteita. Taitojen omaksumista arvioidaan sovituin väliajoin. Ryhmäläinen arvioi itseään ja ohjaaja arvioi ryhmäläistä, lisäksi ryhmäläiset arvioivat ryhmän ohjaajaa. Kaikkiin edellä mainittuihin tarvittavat lomakkeet, kuten myös ryhmässä käytettävät harjoitteet käännetään Bellackin ym (2004) englanninkielisestä oppaasta suomeksi Päiväkeskus Pallossa.

Päiväkeskus Pallon tuleva sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäsuunnitelma on nähtävissä taulukossa 2. Taulukossa on esitetty ryhmän vaiheet, jokaisen vaiheen tehtävät ja ryhmässä tai sen tukena käytettävät mittarit ja materiaali. Ryhmässä kiinnitetään erityisesti huomiota arviointiin, koska sosiaalisten taitojen harjoittelu on tavoitteellista mielenterveyskuntoutusta. Arviointi toimii myös ryhmän kehittämisen välineenä.

Taulukko 2 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäsuunnitelma
Päiväkeskus Pallossa

RYHMÄN VAIHEET	TEHTÄVÄ	MITTARIT & MATERIAALI
SUUNNITTELU	Orientoituminen ja suunnittelu: aikataulutus sisältö, haastattelu mittarit, työnjako	Bellack ym. (2004) <i>Social Skills Training for Schizophrenia - A step-by-step Guide</i> käytetään ryhmän perustana: - ryhmän toimintaperiaatteet - ohjeistus ja toteutus - ryhmämateriaalit ja mittarit
TAVOITEARVIOINTI	Ryhmäläiset haastatellaan	- Haastattelulomake - Tavoitearviointi-lomake
SUUNNITTELU	Sisällön tarkennus ryhmäläisten tavoitteiden pohjalta	- Ryhmäsuunnitelma - A4-ohjeet (jokainen taito erikseen)
TOTEUTUS	Ryhmän aloituskerta: Tutustuminen	- Orientoituminen sosiaalisiin taitoihin ryhmäläiselle
TOTEUTUS	1. ryhmä: harjoittelu	-A4-ohjeet - Ohjaajan itsearviointilomake - Ohjauksen arviointilomake (ryhmäläiset täyttävät)
TOTEUTUS	2. ryhmä: harjoittelu	-A4-ohjeet
TOTEUTUS	jne.	-A4-ohjeet
VÄLIARVIOINTI	10. ryhmän jälkeen jokaisen ryhmäläisen kanssa erillinen tapaaminen	- Itsearviointi -ryhmäläinen -ohjaaja - ohjauksen arviointi - ryhmäläisen arviointi - jatkotavoitteet
TOTEUTUS	11. ryhmä: harjoittelu	-A4-ohjeet
TOTEUTUS	12. ryhmä: harjoittelu	-A4-ohjeet
TOTEUTUS	jne.	-A4-ohjeet
LOPPUARVIOINTI	20. ryhmän jälkeen jokaisen ryhmäläisen kanssa erillinen tapaaminen	- Itsearviointi -ryhmäläinen -ohjaaja - ohjauksen arviointi - ryhmäläisen arviointi - jatkotavoitteet
TOTEUTUS	Ryhmän päätöskerta: - kokemukset - saavutukset - jatkotavoitteet Party	- Arvioinnin tulokset
JÄLKIARVIOINTI/ TARVEARVIOINTI	Ohjaajat arvioivat - ryhmätoteutus - jatkotarve	- swot-analyysi
SUUNNITTELU	Jatkosuunnitelmat	

Päiväkeskus Pallon ryhmäsuunnitelma on tarkoitus ottaa käyttöön kesällä 2011 pilottiryhmän suunnittelun apuvälineeksi. Ryhmäsuunnitelmaa käytetään myös pilottiryhmässä. Ryhmän päättyessä arvioidaan ryhmän toteutusta ja sen jatkotarvetta taulukon 2 arviointisuunnitelman mukaisesti.

Seuraavassa (taulukko 3) on esitetty lyhyesti yhteenveto sosiaalisten taitojen pilottiryhmästä Päiväkeskus Pallossa. Yhteenveto kuvaa samalla myös hyvin tiivistetyssä muodossa Päiväkeskuksen sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallia.

Taulukko 3 Yhteenveto sosiaalisten taitojen harjoittelun pilottiryhmästä Päiväkeskus Pallossa.

Sisältö: painotus sosiaalisten taitojen harjoittelussa Bellackin ym. (2004) mukaan. Keskustelua ryhmäkokemuksesta ryhmäkerran lopussa.

Suunnittelu: Ohjaajat suunnittelevat tarkemman ryhmäsuunnitelman, työnjaon ja ryhmäaikataulun ennen ryhmän alkua. Ohjaajat valitsevat käytettävät mittarit oppaasta.

Ennen ryhmää: Ryhmäläiset haastatellaan ennen ryhmän alkua (lomake). Ryhmäläinen asettaa itselleen tavoitteet ennen ryhmän alkua (lomake).

Toteutus: Kokonaiskesto noin puoli vuotta: aloituskerta, 20 harjoittelukertaa, lopetuskerta.

Ohjaajat: 2 ryhmänohjaa ohjaavat työparina, kolmas ohjaaja sijaisena. Ryhmää ei peruta poissaolon vuoksi.

Ryhmäläiset: 4–5 ryhmäläistä, työikäisiä mielenterveyskuntoutujia, joilla harjoittelun tarve.

Ryhmäkerran kesto: 75–90 min. Tarvittaessa tauko.

Ryhmän kulku: Alkukeskustelu, edellisen kerran kertaus, uuden taidon perustelu, mallintaminen, harjoittelu, positiivinen ja korjaava palaute, harjoittelu, ylioppiminen, lisäpalaute, kotitehtävänanto, loppukeskustelu, virvokkeet.

Arviointi: Ryhmää, ohjaajia ja ryhmäläisiä varten arviointilomakkeet, joita käytetään suunnitelman mukaisesti. Arviot pääsääntöisesti ensimmäisen harjoittelukerran jälkeen, ryhmän puolivälissä ja ryhmän päättyessä ennen lopetuskertaa.

Sosiaalisten taitojen ryhmämallia voidaan tarvittaessa muuttaa jatkossa. On tärkeää selvittää pilottiryhmän päättyessä, miten asiakkaiden ja työntekijöiden yhdessä suunnittelema ryhmämalli toteutui käytännössä. Ryhmämallin kehittämistä voidaan jatkaa edelleen asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä.

6 POHDINTA

6.1 Keskeisimmät tulokset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Päiväkeskus Pallossa käytettyä sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallia asiakkaiden ja työntekijöiden yhteistyönä. Asiakkaat ja työntekijät kehittivät yhdessä tulevaa ryhmämallia suunnittelupalavereissa. Suunnittelun tuloksena syntyi Päiväkeskus Pallossa käytettävä malli, joka perustuu Bellack ym. (2004) sosiaalisten taitojen harjoittelun malliin ja sosiaalisen oppimisen teoriaan. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui.

Tämä toimintatutkimus oli tyypiltään kriittisemansipatorinen eli valtauttava. Heikkinen, Kontinen & Häkkinen (2008, 47) kuvasivat kriittisemansipatorista toimintatutkimusta tutkijan ja osallistujien yhteisvastuullisena pyrkimyksenä muuttaa organisaatiota. Päämääriä ovat toimijoiden parantunut itseymmärrys, toiminnan tehokkuus ja vaikuttavuus. Tässä toimintatutkimuksessa tutkija ja osallistujat pyrkivät muuttamaan toiminnan suunnittelua asiakaslähtöisemmäksi. Asiakaslähtöisyys toteutui prosessissa hyvin.

Heikkisen (2008, 20) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään voimaannuttamaan osallistujia, ja tutkija itse toimii aloitteen tekijänä muutokseen rohkaisemalla muita osallistumaan. Tässä opinnäytetyössä asiakkaita rohkaistiin osallistumaan, ja heidän mielipiteillään oli suuri merkitys ryhmämallin synnyssä. Voimaannuttamista tapahtui, ja asiakkaat kokivat voineensa vaikuttaa osallistamalla kehittämisprosessiin.

Eksotessa mielenterveyskuntoutuksen lähtökohtana on kuntoutujan asiantuntijuus oman elämänsä suhteen (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2010). Myös STM:n (2000) nykyisten mielenterveyspalvelujen kehittämissuosituksen mukaan kuntoutujalähtöisyyttä tulee kehittää. Opinnäytetyö toteutettiin näistä lähtökohdista, ja se osoitti, että kuntoutujalähtöisyyttä voidaan toteuttaa käytännössä myös ryhmätoiminnan suunnittelussa mielenterveyskuntoutuksessa.

Asiakkaille tulee luoda mahdollisimman hyvät edellytykset osallistua. Yhteistyön onnistumista ja asiakkaiden hyvinvointia tukevat esimerkiksi asiakkaille sopiva ajoitus sekä turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Asiakkaita rohkaistaan osallistumaan keskusteluun auttamalla heitä alkuun, käyttämällä heille tuttua kieltä ja kysymällä heiltä kysymyksiä. Näin asiakasnäkökulma tulee riittävästi esiin.

Tutkimus osoitti, että on vaikeaa mitata Päiväkeskus Pallon koko asiakaskuntaan yleistettävää sosiaalisten taitojen harjoittelun tarvetta eli millaisia sosiaalisia taitoja asiakkaat tarvitsevat. Voidaan kuitenkin todeta, että Päiväkeskus Pallossa kyselyyn osallistuneet eivät tarvitse harjoittelua niinkään perustaidossa, kuin vakuuttavuus- ja konfliktitaidoissa. Harjoittelun tarve on yksilöllistä, ja se tulee selvittää ryhmään osallistuvilta uutta ryhmää edeltävästi. Bellackin ym. (2004, 193 –194) sosiaalisten taitojen jaottelu sopii hyvin harjoittelun tarpeen arvioimiseen.

Kuulan (1999, 10) mukaan toimintatutkimukseen kuuluu *käytäntöön suuntautuminen, muutokseen pyrkiminen ja tutkittavien osallistuminen prosessiin*. Tutkimustyypinä toimintatutkimus soveltui hyvin tähän opinnäytetyöhön. Toimintatutkimuksessa kuvautui työyhteisön ja asiakkaiden välinen käytännön kehittämisprosessi. Kyselyn ja suunnittelupalaverien avulla pyrittiin selvittämään käytännössä, millainen ryhmämalli soveltuu sosiaalisten taitojen harjoitteluun Päiväkeskus Pallossa.

Tutkimus antoi vastauksia kyselyn ja suunnittelupalaverien avulla, ja asiakkaita sekä työyhteisön kaikkia jäseniä osallistamalla mukaan suunnitteluun. Päiväkeskus Palloon soveltuu 4–5 hengen pitkäkestoinen ja suljettu sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmä. Muutoksella aiemmasta pienempään ja pitempikestoiseen ja näyttöön perustuvaan ryhmään pyritään vähentämään asiakkaiden jännittämistä, jolloin taitojen harjoittelu mahdollistuisi aiempaa paremmin.

6.2 Suunnitteluprosessi asiakasnäkökulmasta

Suunnittelupalavereissa asiakkaiden mielipiteitä kysyttiin paljon, heitä kuunneltiin ja heidän kommenttinsa huomioitiin hyvin. Suunnittelupalaverien jälkeen asiakaspalautteista näkyi, että asiakkaat olivat kokeneet saaneensa äänensä kuuluville. Asiakkaat vaikuttivat paljon suunnittelun lopputuloksena syntyneeseen sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalliin. Osallistumalla kyselyyn ja suunnittelupalaveriiniin asiakkaat saivat aikaan muutoksen sekä tulevassa ryhmässä että ryhmätoiminnan suunnittelutavassa.

Asiakkaita valtauttavana tässä toimintatutkimuksessa voidaan pitää asiakkaiden osallistumista pitkäkestoisen suljetun ryhmän suunnitteluun. Heille tarjottiin mahdollisuutta, jonka he ottivat vastaan. Asiakkaat osallistuivat suunnitteluun, vaikka tilanne oli heille uusi. Joitakin jännitti kertoa omia mielipiteitään. Suurin osa osallistuneista asiakkaista osallistui kuitenkin kaikkiin kolmeen suunnittelupalaveriin.

Toimintatutkimus osoitti, että Päiväkeskus Pallon aiemmissa ryhmissä asiakkaiden sosiaalisten taitojen harjoittelun esteenä oli jännittäminen. Jännittämistä oli lisännyt ryhmän suuri koko (kahdeksan ryhmäläistä). Tulevan sosiaalisten taitojen harjoittelu -ryhmän kokoa pienennettiin asiakkaiden toiveista tuntuvasti, jotta harjoittelu olisi ryhmäläisille mahdollista. Viimeisessä suunnittelupalaverissa olleet kaikki neljä asiakasta ilmoittivat halukkuutensa osallistua tulevaan sosiaalisten taitojen vuorovaikutusryhmään, joka perustuu taitojen harjoitteluun.

Asiakaslähtöinen suunnittelu on toimintatapana uusi, joten keskustelun vähäinen määrä palavereissa ei ollut yllätys. Tärkeämpää kuin keskustelun määrä oli kuitenkin se, että asiakkaiden mielipiteet ja toiveet tulivat esiin yksi kerrallaan. Ne dokumentoitiin ja niiden pohjalta toteutettiin muutoksia, joiden tarkoitus on tarjota jatkossa asiakkaille aiempaa toimivampi ja sosiaalisten taitojen oppimista edistävä kuntouttava ryhmä.

Asiakkaat pitivät kokemusta suunnitteluprosessista pääasiassa hyvänä ja mielenkiintoisena. Jonkun mielestä palaverissa oli kuitenkin tylsää, ja oli vaikeaa

istua paikallaan ja keskittyä. Jatkossa näihin ongelmiin tulee kiinnittää huomiota. Työntekijöiden tulee etsiä aktiivisesti asiakkaille sopivia toimintatapoja osallistua, jolloin kokemus olisi mielenkiintoisempi ja osallistuminen helpompaa.

Voimaannuttaminen mielenterveyskuntoutuksessa merkitsee esimerkiksi asiakkaiden tukemista arvostamaan itseään ja tuomaan esiin omia mielipiteitään ja tarpeitaan. Asiakkaille tulee tarjota aktiivisesti mahdollisuuksia osallistua heitä koskevan toiminnan suunnitteluun. Asiakkaiden hyvinvointi ja jaksaminen tulee tällöinkin asettaa etusijalle.

6.3 Suunnitteluprosessi työntekijänäkökulmasta

Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena oli myös työyhteisön ammatillinen kehittyminen, parantunut toiminnan tehokkuus ja vaikuttavuus. Koko työyhteisöllä oli mahdollisuus osallistua suunnitteluun. Kaikki eivät voineet aina osallistua, mutta jokainen työyhteisön jäsen osallistui ainakin kerran. Toimintatutkimukseen liittyvää keskustelua oli melko vähän palaverien välillä. Ammatilliseen kehittymiseen oli mahdollisuus, mutta riippui osallistujasta, miltä osin ja kuinka paljon kehitystä tapahtui. Ammatillisuuden kehittymistä ei mitattu, joten sen arvioiminen on vaikeaa.

Työyhteisön osallistuminen yhteiseen kehittämisprosessiin jäi lopulta asiakkaita vähäisemmäksi. Tähän vaikuttivat muut työtehtävät, lomat ja työvuorot. Toisaalta työyhteisön jäsenet pyrkivät osallistumaan, ja jopa peruivat normaalin viikko-ohjelmansa osallistukseen suunnitteluun. Työyhteisössä on tarkoitus jatkaa asiakaslähtöistä toiminnan suunnittelutapaa tulevaisuudessakin.

Asiakaslähtöisyyden toteutuminen käytännössä voi olla haasteellista. Työntekijän tulee pyrkiä osallistamaan asiakkaita aktiivisesti. Se vaatii työyhteisöltä taitoa ja rohkaistava ja joskus myös autettava asiakkaita tuomaan esiin mielipiteitään. On tuettava asiakasta osallistumaan keskusteluun tai ellei tämä ole mahdollista, niin on selvitettävä muulla tavoin asiakkaan tarpeita ja toiveita.

Työntekijät osallistuivat keskusteluun suunnittelupalavereissa asiakkaita vähemmän. Suurin osa kysymyksistä oli suunnattu suoraan asiakkaille, koska toimintatutkimuksen avulla oli tarkoitus saada esiin etenkin asiakkaiden mielipiteitä ja tarpeita. Työntekijät antoivat selvästi tilaa asiakkaille. Työntekijöistä osa osallistui kuitenkin keskusteluun jonkun verran. Yksi kirjoitti aina muistiinpanoja, ja osallistui keskusteluun vähemmän tai ei lainkaan.

Jatkossa uuden toimintatavan kokeilulle tulisi järjestää enemmän aikaa, ja asiasta keskustelua tulisi pitää yllä työyhteisössä aktiivisemmin. Suunnitteluprosessin aikataulu oli nyt tiukka, koska tarkoitus oli toteuttaa asiakkaiden ja työntekijöiden yhteinen suunnittelu toimintatutkimuksena ja opinnäytetyönä. Tutkimukseen vaikuttivat työyhteisölle ominainen monien työtehtävien päällekkäisyys, ja vaikeus löytää kaikille sopivaa yhteistä aikaa keskustelulle.

Tutkijan rooli toimintatutkimuksessa oli mielestäni haasteellinen, koska olin samalla sekä tutkija että kehittäjäjäsen. Luonnollisesti osallistuin eniten tutkimukseen, koska olin sen alullepanija, vastasin toteutuksesta ja aineiston sekä tulosten kokoamisesta. Pysin edistämään asiakaslähtöisyyttä työyhteisössä osallistamalla muita suunnitteluun. Tutkijan rooli opinnäytetyössä oli työläs ja aikaa vievä, mutta sen positiiviset puolet ja käytäntöön tuottama hyöty olivat kuitenkin merkityksellisempiä kuin pitkällisen prosessin haittapuolet.

Suunnittelupalaverin ohjaajan roolissa asiakkaiden osallistaminen vaati läsnäolotaitoa, havainnointikykyä ja aktiivisuutta. Oli kysyttävä monia kysymyksiä, odotettava kärsivällisesti vastauksia, tuettava asiakasta tuomaan esiin mielipiteensä ja pidettävä yllä turvallista ilmapiiriä. Mielestäni asiakkaan oli voitava kokea, että hänen mielipiteensä otettaisiin vastaan ja sillä olisi merkitystä.

Suunnittelupalaverissa johdin keskustelua ja palaverin kulkua sekä tutkijana että yhtenä työntekijänä. Kaikista teemoista keskustelua ei syntynyt tai sitä syntyi vähän. Kysymällä kysymyksiä yksittäisiltä osallistujilta asiakasmielipiteitä tuli kuitenkin riittävästi esiin.

Tutkijana pohdin omaa rooliani, joka oli palaverien aikana suuri. Olisinko voinut jakaa vastuuta enemmän muille osallistujille? Veinkö tilaa osallistujilta vai annoinko kaikille mahdollisuuden osallistua? Varmasti olisin voinut toimia jollakin paremmalla tavalla. Tutkimuksessa kuvautuu kuitenkin toteutunut suunnittelupalaveri vahvuuksineen ja heikkouksineen. Kyseessä oli yhteisöllinen oppimisprosessi, jonka tarkoituksena suunnittelun lisäksi oli myös kehittyä ammatillisesti.

Tutkijana oma aktiivisuuteni suunnittelupalaverien ulkopuolella keskustelun herättäjänä ja ylläpitäjänä työyhteisössä jäi prosessin aikana vähäiseksi. Syynä tähän olivat muut hoidettavat työtehtävät, ja toisaalta odotin myös työyhteisöltä tulevaa vuoropuhelua prosessista. Jälkeenpäin ajatellen ymmärrän, että toimintatutkijan ja toimintatapojen muutoksen alullepanijan on oltava aktiivinen jakaessaan tietoa suunnitelmista, prosessin etenemisestä ja heräteltävä keskustelua. Keskustelun tulisi olla jatkuvaa. Joillekin työntekijöille prosessi saattoi jäädä etäiseksi. Tutkijana olisin voinut huomioida heitä paremmin kertomalla tutkimuksen vaiheista, toteutuneista palavereista, jatkosuunnitelmista, ja kysymällä tutkimukseen liittyviä kysymyksiä.

Mahdollisesti omat odotukseni olivat suuremmat kuin muiden työyhteisöön kuuluvien, olihan kyseessä opinnäytetyöni, joten olin eniten aiheeseen perehtynyt. Toimintatutkimus edellyttää koko yhteisön halua kehittää yhdessä. Tätä halua herättämään tarvitaan yhteistä aikaa keskustelulle, aiheeseen perehtymiselle, ja nähdä jokainen osallistuja merkityksellisenä lopputulokseen vaikuttajana.

Toimintatutkimus ja tässä tapauksessa yhdessä suunnittelu edellyttävät myös prosessissa johtajan roolin kantajaa. Johtajan työpanos on toimintatutkimuksen parhaiten tuntevana luonnollisesti suurin. Prosessin johtajan tuli toimia yhtenä osallistujista, mutta samalla pohtia suunnittelun jatkotarvetta ja toimia palaveria ja suunnittelua eteenpäin kuljettavana strategisena johtajana. Oli myös tulkittava osallistujien sanatonta viestintää silloin, kun sanallista viestintää oli vähän. Johtaja toimii tarvittaessa alullepanijana, virittelijänä ja kokoajana, ja parhaimmillaan innostavana osallistajana.

Vuorovaikutuksen suuri merkitys yhteisöllisessä kehittämisprosessissa kirkastui itselleni tutkimusprosessissa. Oppimiskokemuksena toimintatutkimus oli mielenkiintoinen ja paljon uutta opettava prosessi. Sen hyödyt olivat selvästi suuremmat kuin siitä aiheutunut vaiva ja siihen käytetyn ajan menetys muista työtehtävistä.

Toimintatutkimuksen päätteeksi työyhteisössä keskusteltiin prosessista, ja kokemusta pidettiin mielenkiintoisena mahdollisuutena ja uutena kokemuksena. Asiakkaat olivat osallistuneet heitä koskevan ryhmän suunnitteluun, ja saivat vaikuttaa siihen. Asiakaslähtöisyyttä tullaan jatkamaan toiminnan suunnittelussa työyhteisössä. Yksi työntekijöistä visioi, että tulevaisuudessa Päiväkeskus Pallossa istuisi pöydän ympärillä asiakkaita jokaista ryhmää suunniteltaessa.

6.4 Luotettavuuden arviointia

Toimintatutkimukseen eivät täysin päde käsitteet validiteetista ja reliabiliteetista. Reliabiliteetti ei sovi, koska toimintatutkimus on väliin tuleva muuttuja, jonka tarkoitus on muuttaa käytäntöjä. Tulos on ”totta” vain tietyssä paikassa ja ajassa. Tämä toimintatutkimus on ”totta” Päiväkeskus Pallossa tutkimuksen toteutusajankana. Validiteetti taas perustuu ajatukseen, jossa tutkija subjektina esittää ajatuksen objektista. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113–114; Huttunen 1999, 181.)

Tutkimuksen merkitystä ja totuutta voidaan myös arvioida kysymällä, autoiko toimintatutkimus muuttamaan yhteisön toimintatapoja (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 132). Tältä osin opinnäytetyö osoittautui luotettavaksi, toimintatapoja muutettiin asiakaslähtöisemmiksi. Toimin itse tutkijana, subjektina, joka toimintatutkimuksen avulla muutti käytäntöjä. Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu se ei heikentänyt tutkimuksen luotettavuutta, vaan oli luonnollinen toimintatapa tutkimuksessa.

Toimintatutkimuksen alkukartoituksena käytettiin kyselyä. Mittarina käytetty Likertin 5-asteikollinen kyselylomake esitettiin. Tarvittavien muutosten jälkeen

sen luotettavuus antaa oikeita vastauksia parani huomattavasti. Se mittasi asiakkaiden harjoittelun tarvetta, kuten sen tuli mitata.

Kyselyn vastausprosentti (33 %) jäi alhaiseksi. Se heikensi tulosten luotettavuutta eivätkä ne siksi ole yleistettävissä päiväkeskuksen koko asiakaskuntaa koskeviksi. Kyselyn vastaukset analysoin luotettavalla SPSS-ohjelmalla. Toimintatutkimuksen alkukartoituksena tehdyn kyselyn luotettavuus perustui enemmänkin sen käyttöarvoon toiminnan suunnittelun tukena. Tämä näkökulma oli pragmatistinen: ”Totta on se, mikä toimii” (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 119).

Suunnittelupalaverien luotettavuutta lisätäkseni käytin tutkimuspäiväkirjaa koko prosessin ajan. En tehnyt itse muistiinpanoja palavereissa, vaan joku muu työntekijöistä keskittyi tähän tehtävään palavereissa. Lisäsin näin palavereissa kerätyn aineiston luotettavuutta. Kolmen palaverin muistiinpanoista tein yhteenvedot, jotka käytiin läpi seuraavissa suunnittelupalavereissa. Lisätäkseni asiakasmielipiteiden luotettavuutta, pyrin osallistamaan kaikkia keskusteluun, kysyin kysymyksiä ja tein tarvittaessa lisäkysymyksiä ja reflektoin suullisesti asiakaskommentteja tarkistaakseni, että olin ymmärtänyt oikein.

Kaikilla tämän toimintatutkimuksen osallistujilla oli mahdollisuus syventää vuoropuhelulla yhteisöllistä tulkintaa, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta se, että keskustelu jäi lopulta vähäiseksi, voidaan myös katsoa luotettavuutta alentavaksi. Luotettavuutta arvioidessa on muistettava, että toimintatutkimus on aina myös tutkijan tulkitsema ja värittävä tuotos.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Sosiaalisten taitojen harjoittelun pilottiryhmän päätyttyä vuoden 2011 lopulla olisi syytä tutkia ohjaajien ja asiakkaiden kokemuksia ryhmästä. Oliko asiakaslähtöisesti suunniteltu ryhmä käytännössä toimiva ja minkälaista hyötyä asiakkaat kokivat ryhmästä saaneensa. Seurantatutkimus esimerkiksi vuosi ryhmän jälkeen valaisisi sosiaalisten taitojen harjoittelun pitkäaikaisia vaikutuksia. Asiakaslähtöinen suunnittelutapa oli uusi käytäntö, jonka toivottiin jatkuvan.

Seurantatutkimus asiakaslähtöisyyden toteutumisesta jatkossa Päiväkeskus Pallossa tukisi asiakaslähtöisyyden juurtumista pysyväksi toimintatavaksi kuntouttavan toiminnan suunnittelussa.

KUVAT

Kuva 1 Toimintatutkimuksen sykli, s. 19

TAULUKOT

Taulukko 1 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäkerta Päiväkeskus Pallossa, s. 56

Taulukko 2 Sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmäsuunnitelma Päiväkeskus Pallossa, s. 58

Taulukko 3 Yhteenveto sosiaalisten taitojen harjoittelun pilottiryhmästä Päiväkeskus Pallossa, s. 59

LÄHTEET

Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 11–23.

Aspvik, U. 2003. Psykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminta – toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitoksen väitöskirja.

Bellack, A., Mueser, K., Gingerich, S. & Agresta, J. 2004. Social skills training for schizophrenia. A step by step guide. New York: The Guilford Press.

Pratt, C., Gill, K., Barrett, N & Roberts, M. 2007. Psychiatric rehabilitation. Second edition. Elsevier. USA.

Bustillo, J., Lauriello, J., Horan, W. & Keith, S. 2001. The Psychosocial Treatment of Schizophrenia: An Update. The American Journal of Psychiatry. Vol 158 (2). 163–175.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus / Palvelut / Mielenterveys- ja päihdepalvelut / Mielenterveyskuntoutus.
<http://www.eksote.fi>. (Luettu 10.12.2010)

FINLEX 2010a. Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116> (Luettu 21.5.2011)

FINLEX 2010b. 1338/2010. Laki mielenterveyslain 3 § muuttamisesta.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101338> (Luettu 21.5.2011)

Glynn, S. 2003. Psychiatric rehabilitation in schizophrenia: Advances and challenges. Clinical Neuroscience Research 3, 23–33.

Hedman, A. 2002. Mielenterveyden edistäminen hoitotyössä – käsitteen analyysi hybridimallin mukaan. Tampereen Yliopisto. Hoitotieteen laitoksen pro gradu -tutkielma.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Heikkinen, H. 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–36.

Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 25–56.

Heikkinen, H., Kontinen, T. & Häkkinen, P. 2008. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39–74.

Heikkinen, H., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2008. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.

Heinssen, R., Liberman, R. & Kopelowicz., A. 2000. Psychosocial Skills Training for Schizophrenia: Lessons from the Laboratory. Schizophrenia Bulletin 26 (1),21–46.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.

Huttunen, R. 1999. Opettamisen filosofia ja kritiikki. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.

Huttunen, R., Kakkori, L. & Heikkinen R. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 111–133.

JYU Jyväskylän yliopisto. Aineiston hankinta ja tutkittavien kohtelu. <https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/tutkimusetiikkaa/aineisto>. (Luettu 14.12.2010)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kauppila, A. & Varis, A. 2004. Sosiaalisten taitojen ryhmämuotoinen harjoittelu skitsofreniapotilaiden hoidossa. Kognitiivisen psykoterapian ylemmän erityistason koulutus. Oulun yliopiston Koulutus- ja tutkimuspalvelut. Lopputyö.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: PS -kustannus Oy.

Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena kustannus, 63–81.

Kokko, S. 2004. Mielenterveystoimiston asiakkaiden ja työntekijöiden käsityksiä hyvästä mielenterveystyöstä. Arvotoreettinen näkökulma mielenterveystyöhön. <http://herkules.oulu.fi/isbn9514273435/> (Luettu 1.10.2010)

Kokkola, A., Kiikkala, I., Immonen, T. & Sorsa, M. 2002. Mitä sinä elämältäsi haluat? Asiakaslähtöinen mielenterveyttä edistävä toimintamalli. Stakes. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Koskisuus, J. 2004. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Käypä hoito -suositukset. Näytönastekatsaukset. 24.10.2007. Sosiaalisten taitojen harjoittelu parantaa skitsofreniapotilaiden sosiaalisia taitoja ja sosiaalista toimintakykyä.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nak02863>
(Luettu 26.4.2011)

Leino-Kilpi, H. & Välimäki M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Linturi, H. 2003. Toimintatutkimus. Verkkoartikkeli/NexusDelfix.

http://nexusdelfix.interntix.fi/fi/sisalto/materiaalit/2_metodit/5_actix?C=61566&C:selres=61566. (Luettu 21.5.2011)

Löfman, P., Pelkonen, M. & Pietilä, A-M. 2004. Ethical issues in participatory action research. *Scandinavian Journal of Caring Science*. 333–340.

Pratt, C., Gill, K., Barrett, N. & Roberts, M. 2007. *Psychiatric Rehabilitation*. 2. painos. USA: Elsevier Inc.

Päiväkeskus Pallo. Toimintakertomus 2009. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri.

Riikonen, E. & Järvisalo, A. 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa: Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 162–172.

Rovio, E. 2008. Tärkein aineistoni. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 108–109.

Schneider Corey, M, & Corey, G. 2002. *Groups – process and practice*. 6. painos. Pacific Grove CA, USA: The Wadsworth Group. Brooks/Cole.

STM Julkaisuja 2000:4. Mielekäs elämä. Luku 3: Suosituksia mielenterveyspalvelujen kehittämiseen.

STM Monisteita 2002:7. Näkökulmia mielenterveyskuntoutukseen.

STM Tiedote 332/2003. Julkisella terveydenhuollolla vastuu psykiatrisesta kuntoutuksista.

Vainio, A. 2009. Kivunhallinta. Helsinki. Hippokrates/Kustannus Oy Duodecim.
Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus.

Väätäinen, T. 2009. Väätäinen: Mielenterveystarpeiden kokonaisuudistus tarpeen.
<http://www.sdp.fi/politiikka/artikkeli/584/vaatainen-mielenterveystarpeiden-kokonaisuudistus-tarpeen>. (Luettu 21.5.2011)

KYSELYLOMAKE

SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELU

Sosiaalisia taitoja voi oppia harjoittelemalla. Tässä mielipidekyselyssä luetellaan erilaisia sosiaalisia taitoja, joita voi harjoitella. Mieti jokaisen taidon kohdalla, tarvitsetko mielestäsi sen taidon harjoittelua.

Vastausohje:

Mieti jokaisen kysymyksen kohdalla, **tarvitsetko kyseisen taidon harjoittelua.**

Ympyröi jokaisesta kysymyksestä sinulle sopivin vaihtoehto asteikolla 1-5.

1 = En tarvitse harjoittelua

2 = En tarvitse paljonkaan harjoittelua

3 = En tiedä / ei mielipidettä

4 = Tarvitsen hieman harjoittelua

5 = Tarvitsen harjoittelua

Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
PERUSTAITOT					
1. Kuunnella toista	1	2	3	4	5
2. Esittää pyyntöjä	1	2	3	4	5
3. Ilmaista myönteisiä tunteita	1	2	3	4	5
4. Ilmaista kielteisiä tunteita	1	2	3	4	5
Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
KESKUSTELUTAIDOT					
5. Aloittaa keskustelu yleensä	1	2	3	4	5
6. Aloittaa keskustelu tutun kanssa	1	2	3	4	5
7. Jatkaa keskustelua kyselemällä	1	2	3	4	5

Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
KESKUSTELUTAIDOT					
8. Jatkaa keskustelua kertoen tapahtuneista asioista	1	2	3	4	5
9. Pitää yllä keskustelua kertoen tunteistani	1	2	3	4	5
10. Lopettaa keskustelu	1	2	3	4	5
11. Osallistua meneillään olevaan keskusteluun	1	2	3	4	5
12. Kertoa mielipiteeni	1	2	3	4	5
13. Kertoa, etten ymmärrä toista	1	2	3	4	5
14. Pysyä toisen valitsemassa keskustelunaiheessa	1	2	3	4	5

Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
VAKUUTTAVUUSTAIIDOT					
15. Kieltäytyä pyynnöistä	1	2	3	4	5
16. Ilmaista olevani eri mieltä tai valittaa	1	2	3	4	5
17. Vastata eriävään mielipiteeseen tai valitukseen	1	2	3	4	5
18. Pyytää neuvoa ja apua	1	2	3	4	5
19. Miten kertoa, etten tunne oloani turvalliseksi	1	2	3	4	5
20. Miten vastata, kun saan neuvoja tahtomattani	1	2	3	4	5

Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
KONFLIKTITAITO					
21. Tehdä kompromissi ja neuvotella	1	2	3	4	5
22. Lähteä stressaavasta tilanteesta	1	2	3	4	5
23. Olla eri mieltä riitelemättä	1	2	3	4	5
24. Vastata syytöksiin, jotka eivät pidä paikkaansa	1	2	3	4	5
25. Pyytää anteeksi	1	2	3	4	5

Harjoitteluntarve:	En tarvitse harjoittelua	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	En tiedä/ ei mielipidettä	Tarvitsen hieman harjoittelua	Tarvitsen harjoittelua
IHMISUHDETAIDOT					
26. Pyytää yksityisyyttä	1	2	3	4	5
27. Lausua kohteliaisuuksia	1	2	3	4	5
28. Ehdottaa tapaamista	1	2	3	4	5
29. Päättää tapaamistilanne	1	2	3	4	5
30. Kieltäytyä tapaamisesta	1	2	3	4	5
31. Kieltäytyä seksuaalisesta kontaktista	1	2	3	4	5
32. Hoitaa asioita puhelimitse	1	2	3	4	5
33. Asioida kaupassa / virastossa	1	2	3	4	5

Tässä tulevat viimeiset kysymykset!

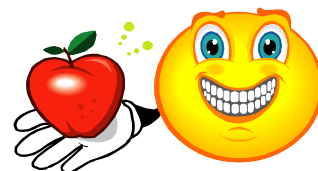
Vastausohje: **Ympyröi** sopivin vaihtoehto.

	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
34. Oletko osallistunut Päiväkeskuksen suljettuun vuorovaikutusryhmään?	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
35. Oletko osallistunut muualla ryhmään, jossa on harjoiteltu sosiaalisia taitoja?	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
36. Kiinnostaisiko sinua ehkä osallistua sosiaalisten taitojen harjoitteluryhmään?	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
37. Voiko jännittäminen estää sinua osallistumasta harjoitteluun ryhmässä?	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI
38. Osallistuisitko mieluummin 3-4 hengen ryhmään kuin 6-8 hengen ryhmään?	KYLLÄ	EN OSAA SANOA	EI

39. Jos sinulla on tarve oppia sosiaalisia taitoja, mitä tässä kyselyssä ei lueteltu, voit kirjoittaa siitä tähän.

40. Tähän voit lisätä muita kommentteja.

SUURET KIITOKSET OSALLISTUMISESTASI!



SAIMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Terveystutkimuksen koulutusohjelma

SAATE
28.01.2011

Arvoisa Päiväkeskuksen asiakas tai ohjaaja

Opiskelen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa terveystutkimuksen koulutusohjelmassa. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallin kehittämiseksi toimintatutkimuksena. Tavoitteena on kehittää entistä paremmin asiakkaiden tarpeisiin ja tieteelliseen näyttöön perustuva sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämalli, joka soveltuisi Päiväkeskuksen käyttöön.

Tutkimukseen sisältyy alkukartoituksena kyselylomake, jolla selvitetään asiakkaiden sosiaalisten taitojen harjoittelun tarvetta. Kyselyyn voivat vastata Päiväkeskuksen nykyiset asiakkaat vapaaehtoisesti. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan vain kokonaistuloksina, joten yksittäisen vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksista. Kyselylomakkeet voi palauttaa päiväkeskukseen palautelaatikkoon viimeistään 15.3.2011.

Tutkimukseen sisältyy asiakkaiden ja ohjaajien yhteiset kehittämispalaverit Päiväkeskuksessa kevään 2011 aikana. Alkukartoituksen tuloksia käytetään kehittämispalavereissa ryhmämallin kehittämisessä. Kehittämispalavereissa suunnitellaan Päiväkeskukseen soveltuvaa sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmämallia. Ryhmämallin suunnittelussa päävastuu on ohjaajilla, mutta parhaaseen tulokseen päästäksemme asiakkaiden osallistuminen on tärkeää.

Osallistumisesi kehittämiseen on täysin vapaaehtoista, ja halutessasi voit keskeyttää osallistumisesi tutkimukseen kaikissa vaiheissa.

Tervetuloa mukaan kehittämään!

Annan mielelläni lisätietoja:

Marketta Kinnunen
sairaanhoitaja amk / ylempi amk -opiskelija
EKSOTE / Mielenterveyskuntoutus / Päiväkeskus Pallo
P. 040 xxx xxxx

Kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Tietoisena ylempi AMK -opiskelija Marketta Kinnusen opinnäytetyön tarkoituksesta, suostun tietoisesti ja vapaaehtoisesti osallistumaan tutkimukseen. Tällä suostumuksella vahvistan osallistumiseni kyselylomakkeen täyttämiseen.

Minulle on selvitetty osallistumisen vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta sen kaikissa vaiheissa. Aineisto, joka koskee minua, poistetaan vetäytyessäni tutkimuksesta eikä sitä käytetä tutkimuksessa.

Tiedän, että kyselylomake analysoidaan, mutta se tehdään niin, ettei minua voida tunnistaa vastauksista.

Minulle on myös selvitetty, ettei täyttämäni tutkimusaineisto joudu tutkimuksen ulkopuolisten käsiin, vaan aineistoa käytetään sellaisenaan ainoastaan tähän tutkimukseen.

Olen myös tietoinen mahdollisuudestani pyytää lisätietoja tutkimuksen kaikissa vaiheissa Marketta Kinnuselta Päiväkeskus Pallossa p. xxx xxx xxxx

_____/____2011

Paikkakunta

Tutkimukseen osallistuja

Nimen selvennys

KYSELYTUTKIMUKSEN TULOSTAULUKOT

Perustaito: kuunnella toista

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	10	41,7	41,7	41,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	10	41,7	41,7	83,3
	En tiedä / ei mielipidettä	1	4,2	4,2	87,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	3	12,5	12,5	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Perustaito: esittää pyyntöjä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	6	25,0	25,0	25,0
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	4	16,7	16,7	41,7
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	16,7	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Perustaito: ilmaista myönteisiä tunteita

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	45,8
	En tiedä / ei mielipidettä	3	12,5	12,5	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Perustaito: ilmaista kielteisiä tunteita

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	8	33,3	33,3	45,8
	En tiedä / ei mielipidettä	5	20,8	20,8	66,7
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	29,2	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: aloittaa keskustelu yleensä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	7	29,2	29,2	29,2
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	54,2
	En tiedä / ei mielipidettä	2	8,3	8,3	62,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	5	20,8	20,8	83,3
	Tarvitsen harjoittelua	4	16,7	16,7	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: aloittaa keskustelu tutun kanssa

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	13	54,2	54,2	54,2
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	8	33,3	33,3	87,5
	En tiedä / ei mielipidettä	1	4,2	4,2	91,7
	Tarvitsen hieman harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: jatkaa keskustelua kyselemällä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	7	29,2	29,2	29,2
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	11	45,8	45,8	75,0
	En tiedä / ei mielipidettä	3	12,5	12,5	87,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	2	8,3	8,3	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: jatkaa keskustelua kertoen tapahtuneista asioista

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	9	37,5	37,5	58,3
	En tiedä / ei mielihpidettä	3	12,5	12,5	70,8
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	29,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: jatkaa keskustelua kertoen tunteistani

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	6	25,0	25,0	37,5
	En tiedä / ei mielihpidettä	4	16,7	16,7	54,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: lopettaa keskustelu

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	7	29,2	29,2	29,2
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	8	33,3	33,3	62,5
	En tiedä / ei mielihpidettä	4	16,7	16,7	79,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	3	12,5	12,5	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: osallistua meneillään olevaan keskusteluun

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	5	20,8	20,8	41,7
	En tiedä / ei mielihpidettä	2	8,3	8,3	50,0
	Tarvitsen hieman harjoittelua	10	41,7	41,7	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: kertoa mielipiteeni

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	7	29,2	30,4	30,4
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	4	16,7	17,4	47,8
	En tiedä / ei mielihpidettä	4	16,7	17,4	65,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	8	33,3	34,8	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
Yhteensä		24	100,0		

Keskustelutaidot: kertoa etten ymmärrä toista

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	6	25,0	25,0	45,8
	En tiedä / ei mielihpidettä	1	4,2	4,2	50,0
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	87,5
	Tarvitsen harjoittelua	3	12,5	12,5	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Keskustelutaidot: pysyä toisen valitsemassa keskustelunaiheessa

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	6	25,0	25,0	25,0
	En tarvitse paljontaan harjoittelua	7	29,2	29,2	54,2
	En tiedä / ei mielihpidettä	4	16,7	16,7	70,8
	Tarvitsen hieman harjoittelua	6	25,0	25,0	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: kieltäytyä pyynnöistä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	4	16,7	16,7	29,2
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	16,7	45,8
	Tarvitsen hieman harjoittelua	8	33,3	33,3	79,2
	Tarvitsen harjoittelua	5	20,8	20,8	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: ilmaista olevani eri mieltä tai valittaa

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	2	8,3	8,3	8,3
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	3	12,5	12,5	20,8
	En tiedä / ei mielipidettä	2	8,3	8,3	29,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	12	50,0	50,0	79,2
	Tarvitsen harjoittelua	5	20,8	20,8	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: vastata eriävään mielipiteeseen tai valitukseen

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	4	16,7	16,7	16,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	3	12,5	12,5	29,2
	En tiedä / ei mielipidettä	2	8,3	8,3	37,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	11	45,8	45,8	83,3
	Tarvitsen harjoittelua	4	16,7	16,7	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: pyytää neuvoa ja apua

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	8	33,3	33,3	33,3
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	3	12,5	12,5	45,8
	En tiedä / ei mielipidettä	6	25,0	25,0	70,8
	Tarvitsen hieman harjoittelua	6	25,0	25,0	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: kertoa, etten tunne oloani turvalliseksi

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	37,5
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	16,7	54,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	6	25,0	25,0	79,2
	Tarvitsen harjoittelua	5	20,8	20,8	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Vakuuttavuustaidot: vastata kun saan neuvoja tahtomattani

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	2	8,3	8,3	8,3
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	4	16,7	16,7	25,0
	En tiedä / ei mielipidettä	8	33,3	33,3	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	29,2	87,5
	Tarvitsen harjoittelua	3	12,5	12,5	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Konfliktitaidot: tehdä kompromissi ja neuvotella

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	21,7	21,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	8	33,3	34,8	56,5
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	17,4	73,9
	Tarvitsen hieman harjoittelua	5	20,8	21,7	95,7
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,3	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
	Yhteensä	24	100,0		

Konfliktitaidot: lähteä stressaavasta tilanteesta

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	1	4,2	4,2	4,2
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	9	37,5	37,5	41,7
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	16,7	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	29,2	87,5
	Tarvitsen harjoittelua	3	12,5	12,5	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Konfliktitaidot: olla eri mieltä riitelemättä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	4	16,7	16,7	16,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	5	20,8	20,8	37,5
	En tiedä / ei mielipidettä	3	12,5	12,5	50,0
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	87,5
	Tarvitsen harjoittelua	3	12,5	12,5	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Konfliktitaidot: vastata syytöksiin jotka eivät pidä paikkaansa

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	3	12,5	12,5	33,3
	En tiedä / ei mielipidettä	4	16,7	16,7	50,0
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	29,2	79,2
	Tarvitsen harjoittelua	5	20,8	20,8	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Konfliktitaidot: pyytää anteeksi

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	10	41,7	41,7	41,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	66,7
	En tiedä / ei mielipidettä	3	12,5	12,5	79,2
	Tarvitsen hieman harjoittelua	3	12,5	12,5	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: pyytää yksityisyyttä

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	37,5
	En tiedä / ei mielipidettä	5	20,8	20,8	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	6	25,0	25,0	83,3
	Tarvitsen harjoittelua	4	16,7	16,7	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: lausua kohteliaisuuksia

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	5	20,8	20,8	20,8
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	8	33,3	33,3	54,2
	En tiedä / ei mielipidettä	1	4,2	4,2	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	9	37,5	37,5	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: ehdottaa tapaamista

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	3	12,5	12,5	12,5
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	5	20,8	20,8	33,3
	En tiedä / ei mielipidettä	6	25,0	25,0	58,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	3	12,5	12,5	70,8
	Tarvitsen harjoittelua	7	29,2	29,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: päättää tapaamistilanne

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	6	25,0	25,0	25,0
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	6	25,0	25,0	50,0
	En tiedä / ei mielipidettä	3	12,5	12,5	62,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	4	16,7	16,7	79,2
	Tarvitsen harjoittelua	5	20,8	20,8	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: kieltäytyä tapaamisesta

		Frekvenssi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	2	8,3	8,7	8,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	10	41,7	43,5	52,2
	En tiedä / ei mielipidettä	2	8,3	8,7	60,9
	Tarvitsen hieman harjoittelua	7	29,2	30,4	91,3
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,7	100,0
	Total	23	95,8	100,0	
Missing	System	1	4,2		
	Yhteensä	24	100,0		

Ihmissuhdetaidot: kieltäytyä seksuaalisesta kontaktista

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	11	45,8	45,8	45,8
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	4	16,7	16,7	62,5
	En tiedä / ei mielipidettä	6	25,0	25,0	87,5
	Tarvitsen hieman harjoittelua	2	8,3	8,3	95,8
	Tarvitsen harjoittelua	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: hoitaa asioita puhelimitse

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	11	45,8	45,8	45,8
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	8	33,3	33,3	79,2
	En tiedä / ei mielipidettä	1	4,2	4,2	83,3
	Tarvitsen hieman harjoittelua	2	8,3	8,3	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Ihmissuhdetaidot: asioida kaupassa / virastossa

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	En tarvitse harjoittelua	16	66,7	66,7	66,7
	En tarvitse paljonkaan harjoittelua	4	16,7	16,7	83,3
	En tiedä / ei mielipidettä	2	8,3	8,3	91,7
	Tarvitsen harjoittelua	2	8,3	8,3	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

Osallistunut päiväkeskuksen vuorovaikutusryhmään

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	6	25,0	25,0	25,0
	en osaa sanoa	2	8,3	8,3	33,3
	ei	16	66,7	66,7	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

osallistunut sosiaalisten taitojen ryhmään muualla

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	8	33,3	33,3	33,3
	en osaa sanoa	4	16,7	16,7	50,0
	ei	12	50,0	50,0	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

kiinnostunut osallistumaan ryhmään

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	13	54,2	54,2	54,2
	en osaa sanoa	10	41,7	41,7	95,8
	ei	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

voiko jännittäminen estää osallistumasta harjoitteluun

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	11	45,8	45,8	45,8
	en osaa sanoa	6	25,0	25,0	70,8
	ei	7	29,2	29,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

osallistuu mieluummin 3-4 hengen ryhmään kuin 6-8 hengen ryhmään

		Frekvenssi	Prosentti	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kyllä	18	75,0	75,0	75,0
	en osaa sanoa	5	20,8	20,8	95,8
	ei	1	4,2	4,2	100,0
	Yhteensä	24	100,0	100,0	

YHTEENVETO KYSELYN TULOKSISTA
Prosentuaaliset jakaumat 16.3.2011

TAITO **EI TARVITSE HARJOITTELUA (%)** **TARVITSEE HARJOITTELUA (%)**

Perustaidot:

Kuunnella	83	13
Esittää pyyntöjä	42	42
Ilmaista myönteisiä tunteita	46	42
Ilmaista kielteisiä tunteita	46	33

Keskustelutaidot:

Aloittaa keskustelu yleensä	54	38
Aloittaa keskustelu tutun kanssa	88	8
Jatkaa keskustelua kyselemällä	75	13
Jatkaa keskustelua kertoen tapahtuneista asioista	58	29
Pitää yllä keskustelua kertoen tunteistani	38	46
Lopettaa keskustelu	63	21
Osallistua meneillään olevaan keskusteluun	42	50
Kertoa mielipiteeni	48	35
Kertoa, etten ymmärrä toista	46	50
Pysyä toisen valitsemassa keskustelunaiheessa	54	29

Vakuuttavuustaidot:

Kieltäytyä pyynnöistä	29	54
Ilmaista olevani eri mieltä tai valittaa	21	71
Vastata eriävään mielipiteeseen tai valitukseen	29	63
Pyytää neuvoa ja apua	46	29
Miten kertoa, etten tunne oloani turvalliseksi	38	46
Miten vastata, kun saan neuvoja tahtomattani	25	42

Konfliktitaidot:

Tehdä kompromissi ja neuvotella	57	26
Lähteä stressaavasta tilanteesta	42	42
Olla eri mieltä riitelemättä	38	50
Vastata syytöksiin, jotka eivät pidä paikkaansa	33	50
Pyytää anteeksi	67	21

Ihmissuhdetaidot:

Pyytää yksityisyyttä	38	42
Lausua kohteliaisuuksia	54	42
Ehdottaa tapaamista	33	42
Päättää tapaamistilanne	50	37
Kieltäytyä tapaamisesta	52	39
Kieltäytyä seksuaalisesta kontaktista	62	13
Hoitaa asioita puhelimitse	79	17
Asioida kaupassa / Virastossa	83	8

	KYLLÄ %	EI %
<u>Osallistunut Päke:n suljettuun</u>		
<u>vuorovaikutusryhmään</u>	25	67
<u>Osallistunut muualla sos.t.harj. ryhmään</u>	33	50
<u>Kiinnostunut ehkä osallist. sos.t.harj. ryhmään</u>	54	4
<u>Jännittäminen voi estää osall. harjoitteluun</u>	46	29
<u>Osallistuisi miel. 3-4 hengen ryhmään kuin 6-8</u>	75	4