

Titta Rämä

AKTIIVISEEN ELÄMÄÄN -KOULUTUS

Tukea elämänhallintaan ja työelämätaitoihin

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Titta Rämä	Sosionomi (AMK)	Elokuu 2020
Opinnäytetyön nimi Aktiiviseen elämään -koulutus Tukea elämänhallintaan ja työelämätaitoihin		47 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja Perheniemen evankelinen opisto		
Ohjaaja Tuomo Paakkonen		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee Perheniemen evankelisen opiston Aktiiviseen elämään -koulutusta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Perheniemen evankeliselle opistolle koulutuksen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää seuraavia asioita:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet, eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin? 2. Ovatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet toteutuneet opiskelijan kohdalla? 3. Mitkä ovat opiskelijoiden suunnitelmat koulutuksen jälkeen? 4. Mitä vahvuuksia ja kehitettävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä? <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, ja tutkimusaineisto kerättiin kuudelta koulutukseen osallistuneelta opiskelijalta verkkokyselyllä ja yksilöhaastattelulla. Opinnäytetyö etenee teoreettisesta viitekehiksestä tutkimustuloksiin, johtopäätöksiin ja jatkotutkimusaiheisiin. Teoriaosuudessa avataan opinnäytetyölle olennaiset käsitteet, kuten Perheniemen evankelinen opisto ja Aktiiviseen elämään -koulutus, kokonaisvaltainen hyvinvointi, työelämäpalvelut, työelämän vaatimat taidot sekä tilastotiedot työttömyydestä ja kuntouttavasta työtoiminnasta. Opinnäytetyössä käytettiin päälähteinä kirjallisia lähteitä.</p> <p>Tutkimuksesta selviää, että suurin osa opiskelijoista, lukuun ottamatta yhtä, saavuttavat koulutuksessa vähintään yhden henkilökohtaisen tavoitteensa, eli koulutus vastaa ainakin osittain opiskelijoiden tarpeisiin. Kaikki opiskelijoiden asettamat tavoitteet eivät ole laadultaan sellaisia, joihin opisto tarjoaa tukea. Kehitysmahdollisuuksia tarkasteltaessa opiskelijoiden kokemuksen välillä nähdään ajoittain melko paljonkin vaihtelevuutta, mutta selkeitä onnistumisen ja kehittämisen kohteitakin nousee esiin. Selkeitä onnistumisia koetaan itsetuottamuksen kohenemisessä sekä voimavarojen löytämisessä ja vahvistamisessa. Lisäksi opiston opetushenkilökunta koetaan oppilaita tukevana ja opisto turvallisena paikkana opiskella. Heikoimmat kokemukset koetaan opiskeluvälineiden kehittämisessä ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisen tukemisessa. Aktiiviseen elämään -koulutus saa opiskelijat suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja ottamaan askeleita eteenpäin, sillä kaikilla opiskelijoilla on suunnitelmia koulutuksen jälkeen. Suurin osa opiskelijoiden palautteista on kehitysehdotuksia, mutta myös kehuja annetaan. Yksi kehitysehdotuksista on koulutuksen pidentäminen.</p>		
Asiasanat kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, työttömyys, työelämätaidot, koulutus, kokonaisvaltainen hyvinvointi, ryhmätoiminta, työelämäpalvelut		

Author (authors)	Degree	Time
Titta Rämä	Bachelor of Social Services	August 2020
Thesis title		47 pages 4 pages of appendices
To an Active Life education Support to the life management and working life skills		
Commissioned by		
Perheniemi evangelical institute		
Supervisor		
Tuomo Paakkonen		
Abstract		
<p>This thesis deals with the education called To an Active Life of the evangelic college of Perheniemi. The objective of this thesis was to produce information for the development of the education. The research questions for this thesis were the following:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. How does the education To an Active Life respond to the students' needs? 2. Has the development potential offered by the education come true for the students? 3. What are the students' plans after the education? 4. What are the strengths and what should be developed in the education in the students' opinion? <p>This thesis is a qualitative study and the material was collected by an internet survey and interviewing seven students in the Active Life education at the evangelic college of Perheniemi.</p> <p>Most of the students achieved at least one personal objective in the education, in other words the education at least partly responded to the students' needs. Only one student did not achieve the objectives at all. All the objectives appointed by the students were not objectives to which the education offered support. When the development potential offered by the education was examined, quite a lot of variability was seen between the students' experiences but the topics of success and developing were also found. The clear successes were experienced in improving self-confidence, and in finding and strengthening the resources. Furthermore, the staff of the institute is experienced in supporting the students and to see the institute as a safe place. The weakest experiences were experienced in the development of studying readiness and in supporting the maintaining of the student's own welfare. To an Active Life education makes the students design their future and take also new steps in their own life. All the students had plans after the education. Most of the students' feed-back were development proposals but also praises were given.</p> <p>The principal of this thesis is the evangelic institute of Perheniemi. The education was organized for the first time. The research provides important information about the education that can be used to development education, which is the main benefit for the principal of this thesis. One of the development proposals is the lengthening of the education.</p>		
Keywords		
rehabilitative job activity, social rehabilitation, unemployment, working life skills, education, comprehensive welfare, group activity, working life services		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PERHENIEMEN EVANKELINEN OPISTO	7
2.1	Perustaitoja vahvistava Aktiiviseen elämään -koulutus.....	8
2.2	Koulutuksen merkitys opiskelijoille.....	8
3	KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	10
4	TYÖELÄMÄPALVELUT	11
4.1	Kuntouttava työtoiminta, asiakasmäärät ja määrien kehitys	12
4.2	Sosiaalinen kuntoutus.....	13
5	TYÖTTÖMYYDEN TILA SUOMESSA	14
6	TYÖELÄMÄN VAATIMAT TAIDOT.....	14
6.1	Vuorovaikutustaidot	14
6.2	Sosiaaliset taidot.....	16
6.3	Muut työelämätaidot	18
7	AIEMMAT TUTKIMUKSET	21
8	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
8.1	Tutkimuskysymykset.....	24
8.2	Webropol-verkkokysely.....	24
8.3	Haastattelu	25
8.4	Sisällönanalyysi	26
9	TUTKIMUSTULOKSET	29
9.1	Webropol-verkkokyselyn tulokset	30
9.2	Keskivaiheen haastattelu: Tulokset opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta	30
9.3	Loppuhaastattelu: Tulokset opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta	31
9.4	Opiskelijoiden kokemukset kehitysmahdollisuuksista	32
9.4.1	Perustaitojen: luku-, numero- ja digitaitojen osaamisen kehittyminen.....	32

9.4.2	Opiskelu- ja työelämävalmiuksien kehittyminen.....	33
9.4.3	Omien voimavarojen löytyminen tai vahvistuminen koulutuksessa.....	33
9.4.4	Opiskelijoiden itseluottamuksen koheneminen koulutuksen aikana.....	34
9.4.5	Koulutuksesta saatu apu elämän haasteiden keskellä elämiseen	34
9.4.6	Koulutuksesta saatu ohjaus oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.....	34
9.4.7	Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen koulutuksen aikana	34
9.4.8	Oppimisympäristön kannustavuus ja turvallisuus	35
9.4.9	Opetushenkilöstön antama tuki koulutuksen aikana	35
9.4.10	Koulutuksessa käytettyjen opetusmenetelmien mielekkyys.....	35
9.4.11	Opiskelijoiden kiinnostuksen kohteiden huomioiminen opetuksessa	36
9.4.12	Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen koulutuksen aikana	36
9.5	Opiskelijoiden suunnitelmat koulutuksen jälkeen.....	36
9.6	Opiskelijoiden antama palaute koulutuksen vahvuuksista ja kehityskohteista	36
10	TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO	37
11	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	39
12	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSAIHEET.....	41
	LÄHTEET.....	45

LIITTEET

Liite 1. Verkkokyselyn ja haastattelun suostumuslomake

Liite 2. Webropol-verkkokysely

Liite 3. Koulutuksen keskivaiheen haastattelukysymykset

Liite 4. Koulutuksen loppuhaastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Perheniemen evankelisen opiston Aktiiviseen elämään -koulutus on ihmisen perustaitoja vahvistava koulutus, joka tarjoaa opiskelijoilleen mahdollisuuden löytää keinoja haastavan elämäntilanteen keskellä elämiseen sekä haasteista selviytymiseen. Tavoitteena koulutuksessa on opiskelijoiden voimavarojen vahvistaminen, elämänhallinnan edistäminen ja motivointi omannäköiseen elämään. Koulutuksen tarkoituksena on tarjota opiskelijalle mahdollisuuksia löytää keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen, tulevaisuuden pohdintaan ja elämän haasteisiin. Koulutuksen tarkoitus on myös kehittää opiskelijan vuorovaikutustaitoja, työelämävalmiuksia sekä sosiaalisia suhteita. (Aktiiviseen elämään koulutus s.a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet, eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin, toteutuvatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla, millaisia suunnitelmia opiskelijoilla on koulutuksen jälkeen sekä mitä vahvuuksia ja kehittävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa Perheniemen evankeliselle opistolle koulutuksen kehittämiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin verkkokyselyllä ja haastattelemalla koulutukseen osallistuneita opiskelijoita. Tulokset kertovat, mitä henkilökohtaisia tavoitteita opiskelijat saavuttivat, ja mitkä heidän tavoitteistaan jäivät saavuttamatta. Tätä kautta saadaan tietoa siitä, kohtaavatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet ja koulutuksen tarjoama tuki. Tulokset kertovat myös sen, millä koulutuksen tarjoamilla kehitysalueilla opiskelijat kokivat onnistumisen kokemuksia ja millä kehitysalueilla niitä koettiin huonoimmin. Lisäksi tuon esille opiskelijoiden tulevaisuuden suunnitelmat ja opiskelijoiden antaman vapaamuotoisen palautteen, joista selviää koulutuksen vahvuudet ja kehittämiskohteet.

Idea opinnäytetyön aiheeseen syntyi keväällä 2019, kun tapasin työharjoittelussa litin sosiaalitoimessa, vieraillessani litin toimintakeskuksella Perheniemen evankelisen opiston vt. rehtori Aila Lankisen. Aila Lankinen tuli esittelemään Aktiiviseen elämään -koulutusta toimintakeskuksen henkilöstölle, ja

pääsin opiskelijana osallistumaan esittelyyn. Esittelyn taustalla oli ajatus siitä, että kuntouttavasta työtoiminnasta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta voitaisiin saada koulutukseen osallistujia. Aktiiviseen elämään -koulutus on TE-toimiston hyväksymä, eli siihen osallistuminen on mahdollista kuntouttavana työtoimintana. Esittelyn päätteeksi ilmaisin mielenkiintoni tehdä opinnäytetyön aiheesta.

Yhteistyö tilaajan kanssa lähti liikkeelle opinnäytetyösopimusten kirjoittamisesta, ja pian sen jälkeen suunnittelimme yhdessä tiedotteen koulutuksesta. Tiedotteen valmistumisen jälkeen kävimme yhdessä suunnitelmani pohjalta läpi asioita, joita tilaaja toivoi opinnäytetyössä tutkittavan. Yhteistyössä rajasimme tutkittavan aiheen edellä mainittuihin asioihin.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä (luku 2) avaan opinnäytetyölle olennaiset käsitteet Perheniemen evankelinen opisto ja Aktiiviseen elämään -koulutus, kokonaisvaltainen hyvinvointi (luku 3), työelämäpalvelut (luku 4), työttömyyden tila Suomessa (luku 5) sekä työelämän vaatimat taidot (luku 6). Teoreettisen viitekehyksen jälkeen esittelen aiempia tutkimuksia (luku 7) ja tutkimuksen toteutuksen (luku 8). Näiden jälkeen siirryn tutkimustuloksiin sekä johtopäätöksiin ja pohdintaan (luvut 9, 10 ja 11). Lopuksi käsittelen opinnäytetyön luotettavuutta ja mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia (luku 12). Päälähteinä on käytetty kirjallisia lähteitä.

2 PERHENIEMEN EVANKELINEN OPISTO

Perheniemen evankelinen opisto on perustettu vuonna 1924 yksityiseksi kansanopistoksi. Opiston omistaa Perheniemen evankelisen opiston kannatusyhdistys ry. Opiston taival alkoi Karjalasta, Kirvun pitäjän Sairalan kylästä vuonna 1924. Tuolloin opisto tunnettiin nimellä Karjalan Kannaksen Evankelinen kansanopisto (KKEK), mutta pian nimi vaihdettiin Sairalan Evankeliseksi Kansanopistoksi (SEK). Vuoteen 1979 asti opisto toimi tällä nimellä, kunnes sen nimi vaihdettiin Perheniemen evankeliseksi opistoksi sijaintinsa mukaan. Toiminta litin Perheniemessä alkoi 1948. Perheniemi on noin 500 asukkaan kylä litin kunnassa ja se sijaitsee noin 40 kilometrin päästä Lahdesta ja 30 kilometrin päästä Kouvolasta. (Opiston tarina s.a.; Perheniemen kartanon historia s.a.)

Perheniemen evankelinen opisto järjestää paljon erilaisia lyhytkursseja, seminaareja ja pidempiä koulutuksia. Lyhytkurssit ja seminaarit ovat muutaman päivän mittaisia, kun taas pidemmät koulutukset voivat olla kuukauden tai useamman mittaisia. Perheniemen evankelinen opisto tarjoaa myös majoitusta sekä juhla- ja kokoustiloja. Opistolla toimii myös keittiö ja osaava henkilökunta, jotka palvelevat arkisin ja viikonloppuisin kurssien ohjelmien mukaisesti. Opistolta voi tilata myös ruoat erilaisia ryhmiä, kokouksia ja juhlatilaisuuksia varten. Lisäksi opistolla järjestetään erilaisia leirejä, kuten rippi-, isoskoulutus- ja muita seurakunnan leirejä. (Tietoa opiskelusta s.a.)

2.1 Perustaitoja vahvistava Aktiiviseen elämään -koulutus

Aktiiviseen elämään -koulutus järjestettiin Perheniemen evankelisella opistolla 28.10.2019–21.2.2020 ensimmäistä kertaa. Koulutuksen tavoitteena on edistää opiskelijoiden elämänhallintaa ja vahvistaa voimavaroja sekä kannustaa ja motivoida heitä elämään aktiivisesti omanlaista elämää yhteiskunnassa. Koulutuksen tarkoitus on tarjota mahdollisuuksia löytää keinoja hyvinvoinnin vahvistamiseen, tulevaisuuden pohdintaan ja haasteisiin elämässä. Lisäksi koulutuksen on tarkoitus kehittää sosiaalisia suhteita, työelämävalmiuksia sekä vuorovaikutustaitoja. Aktiiviseen elämään koulutuksessa tarkoituksena on ottaa huomioon opiskelijoiden mielenkiinnon kohteet sekä yksilölliset lähtökohdat. Pienryhmätyöskentely, luennot ja muut menetelmät toimivat opetusmenetelminä. Koulutuksen aikana on myös mahdollista tehdä tutustumiskäyntejä paikallisiin yrityksiin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti. Koulutus järjestetään neljänä päivänä viikossa eli maanantaista torstaihin. Opiskelupäivän pituus on 6 tuntia. Koulutukseen osallistuakseen ei vaadita taustakoulutusta. Koulutus, ruokailu ja majoittuminen ovat opiskelijoille ilmaisia. (Aktiiviseen elämään koulutus s.a.)

2.2 Koulutuksen merkitys opiskelijoille

Koulutuksen avulla opiskelijat voivat oppia löytämään ja tarkastelemaan omia voimavarojaan kouluttajan johdolla. Koulutuksessa harjoitellaan tulevaisuuden pohdintaa, jolloin opiskelijoiden taidot pohtia omaa tulevaisuuttaan voivat harjaantua. Osa opiskelijoista asuu opistolla koulutuksen ajan, joillekin aiemmista sosiaalisista ympyröistä ja mahdollisesti kaoottisesta arjesta pois pääsy voi olla voimaannuttava asia. Perheniemen evankelinen opisto sijaitsee todella

kauniissa maalaismaisemassa luonnon helmassa, mikä myös osaltaan voi vaikuttaa opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Kun opiskelijat asuvat opistolla koulutuksen ajan, heitä päästään ohjaamaan tehokkaasti esimerkiksi oikeanlaisen päivärytmin löytämisessä. Päivät koulutuksessa ovat aikataulutettuja, joten aikataulussa pysymisen taitoa eri toimintoihin harjoitellaan päivittäin.

Opiskelijat opettelevat koulutuksessa arjessa tarvittavia taitoja ohjattuna. Opiskelijat siivoavat esimerkiksi oman asuinhuoneensa säännöllisesti, ja he pääsevät harjoittelemaan ruoanlaittoa opetuskeittiöllä. Ruoanlaiton ohessa opiskelijat saavat ohjausta myös ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Perhe- niemen opistolla alkoholin käyttö on kielletty, joten päihdetaustaisia ihmisiä koulutus ja sen ympäristö voi kannustaa päihteettömyyteen ja, jopa katkaista pitkittyneen päihdekierteen. Koulutuksessa järjestetään myös erilaisia liikunta- tuokioita, joten opiskelijat saavat mahdollisuuden löytää kipinän liikuntaan. Lisäksi heille annetaan tietoa liikunnan tuomista hyödyistä.

Koulutuksessa opiskellaan ryhmämuotoisesti ja tehdään erilaisia pienryhmä- tehtäviä, joiden yhteydessä tiimityöskentely- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan. Näitä taitoja opiskelijat tarvitsevat myös työelämässä. Koulutuksessa on myös iltaisin vapaa-aikaa, jolloin opiskelijat voivat keksiä mieleistään puuhaa yksin tai yhdessä. Myös näissä tilanteissa sosiaalisten suhteiden solmimisen taidot harjaantuvat.

Koulutuksessa järjestetään ATK-tunteja, joissa opiskelijat pääsevät harjoittelemaan tietokonetaitoja. Koulutuksessa harjoitellaan tekemään tietokoneella esimerkiksi työllistymistä edistäviä asiakirjoja, kuten työhakemus ja CV. Asiakirjojen tekemisen harjoittelulla voi olla positiivisia vaikutuksia opiskelijoiden työllistymiseen. ATK-taitojen harjaantumisen myötä myös erilaisten virallisten asiakirjojen täyttäminen ja hakeminen helpottuu, jolloin opiskelijat saattavat selviytyä niistä jatkossa itsenäisemmin. Lisäksi myös tiedonetsintätaidot voivat harjaantua.

Koulutuksessa järjestetään myös mahdollisuuksien mukaan tutustumisia yrityksiin, opiskelijoiden mielenkiinnonkohteet huomioiden. Tätä kautta opiskelijat

voivat saada jalkaansa oven väliin yrityksiin, saada idean tulevaisuuden ammatistaan tai saada rohkeutta lähestyä yrityksiä ja hakea töitä tulevaisuudessa, kun aika on oikea.

3 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Koulutuksen tarkoitus on edistää opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvointi ja oman toiminnan hallinta muodostuvat useista eri osa-alueista. Kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostuu henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, ravitsemuksesta, levosta ja palautumisesta sekä omista onnistumisista. Näiltä useilta osa-alueilta löytyvät arjen voimavarat ja keinot omien tavoitteiden saavuttamiseen. Henkisen hyvinvoinnin saralle kuuluu esimerkiksi kyky määritellä elämäntavoite ja tämän määrittelemisen vaatii hyvää itsetuntemusta. Oman toiminnan ohjaamisessa ja elämäntavoitteiden laadinnassa myös henkilökohtaiset arvot ovat merkitseviä. Henkilökohtaiset arvot ohjaavat ihmisen toimintaa ja vuorovaikutuksessa olemista ympärillä olevien ihmisten kanssa. Jos ihmisen maailmankuva ja minäkäsitys ovat kovin negatiivisia, näiden käsitysten muuttaminen vaatii harjoittelua. Mielen hyvinvoinnin taustalla on myös omat voimavarat. On tärkeää, että ihminen tuntee omaavansa tarpeeksi voimavaroja erilaisten elämäntilanteiden hallinnassa, myös taito tunnistaa, hankkia ja aktivoida itselleen tarpeelliset voimavarat, on tärkeää. (Leskinen & Hult 2010, 29–36.)

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kokonaisvaltaisesti fyysisen kunnon ja terveyden tilaa. Nämä kummatkin vaikuttavat jaksamiseemme ja suorituskyykyyn. Yleisesti tunnetut hyviin elämäntapoihin kuuluvat teemat ovat terveellinen ravinto, kohtuus alkoholinkäytössä, tupakoimattomuus, riittävä lepo ja liikunta. Fyysinen hyvinvointi näkyy aktiivisuutena ja tuloksellisuutena elämässä. Fyysisesti hyvinvoiva ihminen palautuu helpommin stressistä, työn kuormittavuus vähentyy ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttamat rajoitteet vähentyvät. Fyysisesti hyvinvoivalla yksilöllä on paljon paremmat mahdollisuudet voida kokonaisvaltaisesti hyvin ja menestyä elämässään. Kun fyysinen hyvinvointi on kunnossa, fyysiset rasitteet eivät vaadi kauhean suuria ponnistuksia, arki tuntuu kevyemmälle ja kehon aineenvaihdunta paranee. Liikunnan kautta saa hyvänolon tunteen, koska se vapauttaa elimistössä hyvää oloa tuovia hormoneja. Lisäksi liikunnalla on todettu olevan hyvä vaikutus mielialaan,

se vähentää stressin tuntemuksia, parantaa itsetuntoa ja vähentää jännittyneisyyttä. (Leskinen & Hult 2010, 39–42.)

Oikeanlaisella ja oikearytmisellä ravitsemuksella on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin. On tärkeää, että nauttimamme ruoan määrä on tasapainossa kulutuksemme kanssa. Hyvä ravinto on monipuolista ja sitä tulee nautittua tarpeeksi usein eli 3-4 tunnin välein. Yleinen väsymyksen syy on huonosti koostettu ruokavalio tai liian pitkä ateriointiväli. Säännöllinen ateriarhythmi varmistaa energian tasaisen saannin koko päivän ajan ja auttaa välttämään liikasyömistä. Hyvä ravinto on monipuolista, värikästä ja maukasta sekä hyvinvointia lisäävää. (Leskinen & Hult 2010, 48–54.)

Kaikkien näiden edellä mainittujen osa-alueiden lisäksi erittäin tärkeitä asioita ovat lepo ja palautuminen. Riittävä uni auttaa voimien palautumisessa, muisti toimii paremmin, oppiminen on helpompaa, voi henkisesti paremmin, vastustuskyky on parempi ja normaalipainon ylläpitäminen helpottuu. Riittämättömästä unesta voi seurata esimerkiksi hermostuneisuutta, ärtyneisyyttä, lihomista, heikentynyt keskittymiskyky, diabetesriski tai heikentynyt paineensietokyky. Jos emme anna tarpeeksi keholle aikaa palautua päivittäisestä rasituksesta, joudumme jatkuvasti yhä enemmän ja enemmän ponnistelemaan selvitäksemme arjen perusasioista ja työstä. Kasaantuvasta kuormasta saattaa aiheutua lisäväsymystä, univaikeuksia ja lisää stressiä, jolloin alkaa helposti myös suhtautua koko elämään negatiivisesti. (Leskinen & Hult 2010, 48–49, 52–53, 58–59.)

4 TYÖELÄMÄPALVELUT

Koulutuksen tarkoitus on vahvistaa opiskelijoiden työelämätaitoja ja tätä kautta edistää heidän työllistymistään. Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu eli TYP on kunnan, TE-toimiston ja Kelan yhden luukun periaatteen toimintamalli, joka on tarkoitettu pidempään työttömänä olleille työnhakijoille. Palvelu on asiakkaiden saatavissa jokaisella alueella, jossa TE-toimisto sijaitsee sekä Manner-Suomen kunnissa. TYP-palvelussa katsotaan, mitä palveluita asiakas tarvitsee edistääkseen työllistymistään ja asiakkaalle laaditaan monialainen työllistymissuunnitelma, johon voi kuulua esimerkiksi sosiaali- ja

terveyspalveluja, työvoimapalveluja sekä kuntoutuspalveluja. (Työ- ja elinkeinotoimisto 2020.)

Monialaisista työelämäpalveluista vastaa asiantuntijajoukko, joka koostuu työ- ja elinkeinotoimiston asiantuntijoista sekä sosiaali-, kuntoutus- ja terveysalan ammattilaisista. Asiakas tulee pääsääntöisesti monialaisen työelämäpalvelun asiakkaaksi TE-toimiston, kunnan, Kelan tai sosiaali- ja terveysalan toimijoiden ohjaamana, mutta halutessaan asiakas voi itsenäisesti tehdä aloitteen, jos hän kokee tarvitsevan moniammatillista tukea työllistymiseen. (Monialainen työelämäpalvelu 2019.)

Työelämäpalveluiden tarkoitus on edistää pitkään työttömänä olleiden ja työtä hakeneiden asiakkaiden työllistymistä sekä aktivoida ja kuntouttaa asiakasta tarkkaan suunniteltujen palvelupolkujen avustuksella. Työelämäpalveluiden tavoitteena on löytää pysyvä ratkaisu asiakkaalle, joko koulutuksen, työpaikan tai muun säännöllisen toiminnan parissa. Monialaisen työelämäpalvelun tarjoamia palveluita ovat muun muassa kuntouttava työtoiminta, ohjaus ja neuvonta, työkokeilu, työkunnon ja terveydentilan selvittely, palkkatuetty työ, koulutus, kuntoutustoimet ja tuki työllistymiseen. (Monialainen työelämäpalvelu 2019.)

4.1 Kuntouttava työtoiminta, asiakasmäärät ja määrien kehitys

Aktiiviseen elämään -koulutukseen on mahdollista osallistua kuntouttavana työtoimintana, koska koulutus on työ- ja elinkeinotoimiston hyväksymä. Kuntouttava työtoiminta on kunnan järjestämää sosiaalihuoltolain mukaista palvelua, joka lisää työllistymisen ja koulutukseen pääsyn mahdollisuutta sekä vahvistaa toimintakykyä, työkykyä ja elämänhallintaa. Toiminta on tarkoitettu pitkään työttömänä olleille henkilöille, jotka saavat toimeentulotukea tai työmarkkinatukea, eivätkä he pysty osallistumaan työ- ja toimintakykynsä vuoksi ensisijaisesti TE-hallinnon palveluihin. Toimintaa järjestetään yleensä eri yhdistyksien avustavissa tehtävissä sekä kunnan eri toimipisteissä. Kuntouttavan työtoiminnan sisällöstä sovitaan kunnan virkailijan ja TE-toimiston virkailijan kanssa aktivointisuunnitelmaa tehtäessä. Kuntouttavan työtoiminnan muotoja ovat esimerkiksi ryhmätoiminta, työtoiminta, työkyvyn arviointi ja yksilövalmennus. Kuntouttava työtoiminta voi pitää sisällään myös vastuullisia työtehtäviä,

mutta joidenkin asiakkaiden kohdalla se voi olla ohjattua toimintaa ja säännölliseen päivärytmiin totuttautumista. Kuntouttavan työtoiminnan jakso kestää enintään 24 kuukautta ja vähintään kolme kuukautta. Kuntouttavan työtoiminnan päivän mitta on neljästä kahdeksaan tuntia ja työtoimintaan tulee osallistua yhdestä neljään päivänä viikossa. Kuntouttavassa työtoiminnassa säädetään Laissa kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus s.a.; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2019.)

Koko Suomessa kuntouttavassa työtoiminnassa oli helmikuun 2020 lopussa 23 500 henkilöä, joista 10 300 oli naisia ja 13 200 miehiä. Määrä oli 2400 vähemmän verrattuna vuoden 2019 helmikuuhun. Sekä miesten että naisten määrä vuoteen 2019 verrattuna väheni 1200:lla. (Vuorotteluvapaa, kuntouttava työtoiminta ja kokeilut 2020.)

4.2 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalista kuntoutusta voidaan järjestää kuntouttavan työtoiminnan yhteydessä tai erillään siitä. Esimerkiksi litissä kuntouttava työtoiminta ja sosiaalinen kuntoutus ovat nivoutuneet siten yhteen, että kumpaakin järjestetään samoissa tiloissa. Sosiaalinen kuntoutus on sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettava tehostettu tuki sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseen, osallisuuden edistämiseen ja syrjäytymisen torjumiseen. Sosiaalinen kuntoutus pitää sisällään muun muassa kuntoutusneuvontaa ja -ohjausta, sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittämistä, valmennusta arkipäivän toiminnoissa ja elämänhallinnassa, tukea sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ja ryhmätoimintaa. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 §17.) Sosiaaliseen kuntoutukseen voidaan tarvittaessa yhdistää päihde- ja mielenterveyshoito sekä muita tarvittavia palveluita. Sosiaalihuoltolaki jättää kunnilla mahdollisuuden järjestää sosiaalisen kuntoutuksen palvelut tarvelähtöisesti. Välineitä sosiaalisessa kuntoutuksessa ovat esimerkiksi lähityö (kasvatuksellinen tuki omien asioiden hoitamisessa, kotikäynnit), vertaistuki, osallistuminen vapaaehtoistoimintaan, erilaiset toiminnalliset ryhmät, työtoiminta sekä kaikki muut asiakkaalle tarjottavat palvelut ja tukitoimet, jotka ovat osana henkilön kuntoutussuunnitelmaa. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2015.)

5 TYÖTTÖMYYDEN TILA SUOMESSA

Osa koulutukseen osallistuneista opiskelijoista on työttömiä. Helmikuussa 2020 työ- ja elinkeinotoimistoissa oli yhteensä 248 100 työtöntä työnhakijaa. Määrästä naisia oli 41 % (101 600) ja miehiä 59 % (146 600). Määrä oli 2300 enemmän kuin helmikuussa vuonna 2019. Vuoden 2019 helmikuuhun verrattuna naisten työttömyys laski 1800:lla, mutta miesten työttömyys lisääntyi 4100:lla. Kun helmikuun 2020 kaikkien työttömien työnhakijoiden määrää verrattiin saman vuoden tammikuuhun, työttömien työnhakijoiden määrä väheni 3500:lla. Naisten työttömyys väheni tammikuusta 2100:lla ja miesten 1500:lla. (Työttömät työnhakijat 2020 & Työttömät työnhakijat sukupuolen ja ikäryhmän mukaan 2020.)

Alle 25-vuotiaiden työttömien työnhakijoiden määrä oli helmikuun 2020 lopussa 29 800. Määrä oli 700 vähemmän kuin vuoden 2019 helmikuussa. Verrattaessa helmikuuta 2020 tammikuuhun 2020 nuorten työttömyys laski 1000:lla. Nuorten työttömyys väheni eniten, kun vertailua tehtiin eri ikäryhmien välillä. (Työttömät työnhakijat sukupuolen ja ikäryhmän mukaan 2020.)

Yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli helmikuun 2020 lopussa 63 200, joista 25 200 oli naisia ja 38 000 miehiä. Määrä oli 1500 vähemmän kuin vuoden 2019 helmikuussa. Naisten määrä väheni 900:lla ja miesten 600:lla. Pitkäaikaistyöttömien, jotka olivat olleet yhtäjaksoisesti työttömänä yli kaksi vuotta, oli 28 500, mikä oli määrältään 3800 vähemmän edellisvuoteen verrattuna. (Pitkäaikaistyöttömyys 2020.)

6 TYÖELÄMÄN VAATIMAT TAIDOT

6.1 Vuorovaikutustaidot

Koulutuksessa on tarkoitus kehittää ja vahvistaa opiskelijoiden vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla. Vuorovaikutustaidot rakentuvat erilaisista vastavuoroisuuteen liittyvistä taidoista, kuten kiinnostuksen osoittamisesta, kyvystä kuunnella ja yhteyden luomisesta. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös uskallus tuoda esiin omia heikkouksia. Hyvät vuorovaikutustaidot omaava ihminen tunnistaa ja ilmaisee rakentavasti omia tarpeitaan ja osaa keskustella rakenta-

vasti. Vuorovaikutustaidoilla on vaikutusta ihmissuhteiden laatuun, sekä kokonaisuudessaan yksilön kokemaan hyvinvointiin. Taitavammin sosiaalisia suhteita luovat henkilöt, joilla on myönteisiä tunteita. (Tukiainen 2016, 166, 168.)

Vuorovaikutustaidot pitävät sisällään taidon luoda yhteys toiseen ihmiseen, taidon osoittaa kiinnostusta, taidon paljastaa haavoittuvuus ja kuunnella, taidon vaalia ihmissuhteita ja asettaa rajoja sekä taidon ilmaista tarpeita ja valita sanoja. *Yhteyden luomisen taidolla* tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on taito luoda toiseen ihmiseen myönteinen yhteys siten, että kumpikin osapuoli tuntee, että toiminta on vastavuoroista ja tasa-arvoista. Taito *osoittaa kiinnostusta*, tarkoittaa, että ihminen pystyy keskittämään huomionsa toiseen ihmiseen siten, että kertoja kokee olevansa arvokas ja tärkeä. Kiinnostuksen osoittamista on esimerkiksi kysymyksien esittäminen, mukavan tekemisen ehdottaminen tai henkilökohtaisen muistamisen antaminen. *Taidolla paljastaa haavoittuvuus* tarkoitetaan taitoa antautua vuorovaikutussuhteille. Tällöin on kyse siitä, että heittäydytään vuorovaikutukseen. Tällöin omia pelkoja, arvoja ja uskomuksia paljastetaan toiselle ja jaetaan omia ajatuksia. (Tukiainen 2016, 165, 177, 182, 186.)

Taidolla kuunnella tarkoitetaan taitoa suunnata oma huomio ja tarkkaavaisuus täysin toiseen ihmiseen. Kuunnellessaan ihmisen tavoite on vilpittömästi ymmärtää, mitä toinen pyrkii kertomaan. Kuunneltaessa annetaan tilaa kertojalle. *Taidolla vaalia ihmissuhteita* tarkoitetaan ihmisen taitoa ylläpitää ihmissuhteita, joista saa energiaa ja voimaa. Olennainen osa taitoa on tunnistaa ihmissuhteet, jotka tuovat mukanaan positiivisia asioita ja pitää niistä huolta siten, että ne säilyvät myönteisinä pitkään. *Taidolla asettaa joustavia rajoja muille* tarkoitetaan, että ihminen pystyy tunnistamaan itselle hyvät ja huonot asiat ja osaa viestiä niistä toisille jämäkästi mutta rauhallisesti. Hyvinvoinnin kannalta on ehdottoman tärkeää, että ihminen on tietoinen omista rajoistaan ja arvoistaan, sekä toimii niiden mukaan. (Tukiainen 2016, 192, 196, 200.)

Taidolla ilmaista omia tarpeita tarkoitetaan, että ihminen pystyy rakentavasti kertomaan omat syvimmat tarpeet siten, että toisten on helppo ottaa vastaan ne ja ymmärtää niitä. Rakentavan kerronnan edellytys on, että pystyy itse tunnistamaan omia tarpeitaan ja hyväksymään ne. Rakentavalla tarpeiden ilmaisemisella tarkoitetaan neutraalia, suoraa ja vapaata tapaa tuoda tarpeet esiin.

Taidolla valita tarkoituksenmukaiset sanat tarkoitetaan, että ihminen kykenee viestimään tietoisesti ja viisaasti rakentavia sanamuotoja hyödyntäen. Sana- valinnoilla on vaikutusta vuorovaikutustilanteen tasa-arvoisuuteen, yleistunnelmaan sekä vastavuoroisuuden määrään. (Tukiainen 2016, 204, 208.)

Työelämässä tarvitaan *ammattillisen vuorovaikutuksen* taitoja, sillä ihmisten välinen vuorovaikutus on työelämän keskiössä. Ammatillisen käyttäytymisen alkeet ja toimivan työyhteisön perustan muodostavat niin esimiesten kuin henkilöstönkin huomaavaiset käytöstavat. Työtä tehdään tiimeissä, projekteissa, prosesseissa ja verkostoissa, joissa keskiössä on työntekijöiden välinen yhteistyö ja tiedonvälitys. Työelämässä vaaditaan taitoa jakaa omaa erityisosaa mista muiden käyttöön. Esimerkiksi erilaisissa moniammatillisissa tiimeissä työskenneltäessä täytyy pystyä pohtimaan yhdessä ratkaisua erilaisiin asioihin. Tänä päivänä todella tärkeäksi on noussut myös asiakkaiden ja organisaatioiden välinen yhteistyö ja kommunikaatio. Rutiinityöt ovat kovaa vauhtia siirtymässä sähköisille järjestelmille ja älykkäille koneille, jolloin työntekijöitä siirtyy yhä vaativampiin asiakkaiden konsultointi- ja neuvottelutehtäviin. Muutosten seurauksena työpaikkojen keskeisimmät kipukohdat liittyvät nykyisin ihmisten väliseen kommunikaatioon, vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Hyvien vuorovaikutustaitojen kautta pystytään kehittämään entistä toimivampia palveluita ja tuotteita, hankkia lisää potentiaalisia asiakkaita, lisätä työn sujuvuutta sekä ylläpitää hyvää ilmapiiriä työyhteisössä. Sen sijaan kinastelu saa aikaan huonon motivaation ja ilmapiirin, laatuongelmat ja tehottomuuden, monet tulehtuneet ihmissuhteet sekä asiakkaiden menetykset. Vuorovaikutustaidot ja hyvät käytöstavat kulkevat käsi kädessä. Hyvät käytöstavat työyhteisössä pitävät sisällään muun muassa tervehtimisen aamuisin, kuulumisten kyselyjen, avun pyytämisen ja tarjoamisen, kiittämisen, toisista selän takana puhumattomuuden, positiivisen palautteen sekä sen, ettei työkavereita kuormiteta huonotuulisuudella. (Järvinen 2018, 120–121, 123–124.)

6.2 Sosiaaliset taidot

Koulutuksessa on tarkoitus kehittää opiskelijoiden sosiaalisia taitoja. 1960-luvulla hyvät sosiaaliset taidot omaavaa ihmistä kuvattiin auttavaiseksi ja myöntyväiseksi ja sellaiseksi, joka ei aseta ikinä omaa etuaan muiden edun edelle. Häntä kuvattiin myös itseään korostamattomaksi, toisia loukkaamattomaksi ja

ajoissa luovuttajaksi, jotta vältetään väittelyiltä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22.)

Tänä päivänä sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa. Käsitys hyvistä sosiaalisista taidoista on sellainen, että ihminen pysyy nopeastikin solmimaan kontaktin monenlaisiin ihmisiin ja olemaan keskustellessaan luonteva. Tärkeimpänä asiana sosiaaliin taitoihin kuuluvat laaja varasto erilaisia toimintamalleja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiksi, sekä kyky valita tilanteen mukaan parhaiten sopiva, asianmukainen, rakentava ja tehokas toimintamalli. Sosiaalisesti taitava henkilö osaa neuvotella, sovittaa ja vetäytyä, mutta tarvittaessa myös tarttua tiukasti ongelmaan. Sosiaalisesti taitava ihminen joutuu harvoin ristiriitatilanteisiin muiden ihmisten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–24.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan esimerkiksi kykyä ymmärtää muita ihmisiä, heidän tunteitaan ja näkökantojaan. Hyviin sosiaaliin taitoihin kuuluu myös hienotunteisuus, kyky asettua toisten asemaan eli empatiakyky sekä sympatiakyky, jolla tarkoitetaan sitä, että toisten ihmisten kokemukset herättävät hänessä tunteita, kuten myötätuntoa ja sääliä. Hyviä sosiaalisia taitoja tarvitaan esimerkiksi työssä, jossa työnkuvaan kuuluu hankalien ihmisten asioiden selvittämistä. Tällaisessa työssä työntekijä on jatkuvassa vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa, eikä hän saa koskaan väsyä asiakkaaseen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–24.)

Sosiaalisista taidoista puhuttaessa on hyvä mainita myös eettisyys ja moraali. Toimintamallin tulee olla tehokas ja toimiva, mutta sen tulee olla myös eettisesti ja moraalisesti hyväksyttävä. Aggressiivisuus on useassa tilanteessa kaikista tehokkain keino saavuttaa jotakin, mutta se ei ole eettisesti ja moraalisesti hyväksyttävä toimintamalli. Sen sijaan sosiaalisesti rakentava käytös vie päämäärään ja on eettisesti ja moraalisesti hyväksyttävä. Ihmisten hyvillä sosiaalisilla taidoilla ei tarkoiteta ainoastaan kykyä selvitä sosiaalisista tilanteista vaan laajemmin ajateltuna ihmisen persoonaa. Jotta ihminen pystyy rakentamaan sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa, tarvitaan tasapainoista tunne-elämää, tervettä itseluottamusta, kykyä kontrolloida ja harkita sekä taitoa arvioida omaa käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–24.)

6.3 Muut työelämätaidot

Koulutuksessa on tarkoitus kehittää opiskelijoiden työelämätaitoja, kuten yhteistyötaitoja, tunnetaitoja, oman työkyvyn ylläpitämisen taitoja ja tietotekniikkataitoja. Työelämätaidoilla tarkoitetaan joukkoa erilaisia ominaisuuksia, joita työnantajat edellyttävät työntekijöillään olevan. Näitä ovat esimerkiksi yhteistyötaidot, positiivinen asenne, asiakaspalveluhenkisyys, halu kehittyä työntekijänä sekä halu kehittää yrityksen toimintaa. Työelämätaitoja nimitetään myös nimellä prosessiosaaminen, jota tarvitaan teknisen työtaidon lisäksi. Työelämätaitoja tarvitaan, jotta työntekijät pystyvät kytkemään oman osaamisensa tehokkaasti yhteen muiden työntekijöiden osaamisen kanssa. (Salminen 2015, 67–68.) Yleisiä työelämätaitoja ovat esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot, oman toimialan tuntemus, tunnetaidot ja työkyvyn ylläpitämisen taito.

Ongelmanratkaisutaidot ja kyky tehdä päätöksiä kävelevät käsi kädessä. Päätöksenteossa tarvitaan matemaattisia perustaitoja, analyyttistä ajattelua, epävarmuuden sietokykyä sekä kykyä hahmottaa erilaisia päätöstilanteita ja sitä, mihin laajempaan kokonaisuuteen päätöstilanne liittyy. (Salminen 2015, 82–83.)

Työnantajat vaativat työntekijöiltään ammattitaitoa ja ammattitaitoon olennaisesti kuuluu *taito ja halu seurata oman toimialan tapahtumia ja kehitystä*. Tämä tarkoittaa esimerkiksi omatoimista kouluttautumista, jatkuvaa uutisten tarkkailua tai ammattilehtien lukemista, jotta työntekijänä pysyy kärryllä siitä, mitä merkittävää ja mielenkiintoista on toimialalla tapahtumassa. (Salminen 2015, 81.)

Hyvät *tunnetaidot* omaava ihminen pystyy tunnistamaan ja ohjaamaan omia tunteitaan sekä tunnistamaan ja ymmärtämään toisten ihmisten tunteita eli olemaan empatiakykyinen. Hyviin tunnetaitoihin kuuluvat myös olennaisesti itsehillintä eli taito tuoda tunteita esiin niin, etteivät ne näyttäyty tilanteeseen nähden ylivoimaisen suurina, eivätkä aiheuta vahinkoa kenellekään. Liian voimakkaat tunnereaktiot voivat haitata ammattimaista toimintaa. Vahva itseluottamus ja tavoitteiden saavuttaminen kävelevät käsi kädessä hyvien tunteiden säätelytaitojen kanssa. Tunnetaidollisesti lahjakas henkilö osaa käsitellä pettymyksiä paremmin ja selviytyä arjesta paremmin, koska hän osaa arvioida

omien voimavarojensa määrää ja riittävyyttä. Hallitsemattomat tunteenpurkaukset ovat usein merkki tunteiden säätelytaitojen puutteesta. Hyvät tunnetaidot sisältävät myös itsearvostusta ja jämäkkyyttä, jolloin myös omien rajojen määrittäminen ja niistä kiinni pitäminen helpottuu. Työelämän ongelmiin ovat usein syynä heikot tunnetaidot. Jotta pärjää työyhteisössä, tarvitaan hyviä tunnetaitoja. Pystymme tunnistamaan muiden tunteita ja ymmärtämään muiden käyttäytymistä vasta, kun pystymme hallitsemaan ja tunnistamaan omat tunteemme. Tunnetaitoja pystyy harjoittamaan perustunteiden kautta eli harjoittelella tunnistamaan esimerkiksi vihan, pelon, surun, ilon, hämmästyksen ja inhon. (Salminen 2015, 94–100.)

Taito, jota työelämässä myös peräänkuulutetaan, on *oman työkyvyn ylläpitämisen taito*. Työkyky muodostuu neljästä eri tekijästä, jotka ovat henkinen viireys ja terveys, fyysinen kunto ja terveys, työtehtävä ja sen suhde tekijäänsä sekä työyhteisön laatu. *Henkinen viireys ja terveys* tarkoittaa riittävää lepoa ja irtautumista kiireistä, sosiaalisia suhteita, kulttuuriharrastuksia, liikuntaa ja yhteiskunnallista aktiivisuutta. *Fyysiseen kuntoon ja terveyteen* kuuluvat terveellinen ravinto, riittävä uni, liikunta, korkealaatuinen työterveyshuolto ja työpisteiden ergonomia. *Työtehtävällä ja sen suhteella tekijäänsä* tarkoitetaan sitä, että työntekijällä tulee olla hänen voimavaroihinsa nähden sopivan haastavat työtehtävät. *Työyhteisön laatu* pitää sisällään hyvän työyhteisön, joka tukee, kantaa ja luo toimintaenergiaa sekä vahvistaa itseluottamusta ja suoriutumista. (Salminen 2015, 108–109.)

Esimiehen vastuulla on tarjota työntekijälleen hänen voimavaroihinsa nähden sopivan haastavaa työtä, jotta työntekijä pystyy tuomaan esiin osaamistaan ja saamaan työssään onnistumisen kokemuksia. Yksi olennainen osa työkyvyn turvaamisesta on huomioida ihmisten ominaisuudet työvuorojen tekemisessä. Ihminen on olento, joka tarvitsee lepoa työvaiheen päätteeksi. Työnantajalla ei ole keinoja pakottaa työntekijää huolehtimaan työkyvystään, hän voi ainoastaan tukea. Työntekijän omalla vastuulla on työkyvyn säilyttäminen ja kehittäminen eli itsensä johtamisen taidot. (Salminen 2015, 108–110.)

Itsensä johtamisen taidot, ovat kaiken johtamisen lähtökohta. Itsensä johtamisen taitoa tarvitaan, koska työympäristö muuttuu nopeasti ympärillämme vaa-

tien työntekijältä luovuutta, joustavuutta, nopeaa reagointia sekä kykyä jatkuvaan uudistumiseen. Itsensä johtamisen taidot ovat tärkeitä myös työhyvinvoinnin ylläpitämisen näkökulmasta. Itsensä johtaminen vaatii jämäkkyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Omat visiot ja toiminta-ajatukset ovat itsensä johtamisen lähtökohta. Itsensä johtamisen taitoihin kuuluvia taitoja ovat esimerkiksi kyky tunnistaa ja muokata omia tunteita ja asenteita, taito määritellä omat tavoitteet ja päämäärät, kyky ajatella itsenäisesti sekä taito hankkia ja ottaa vastaan palautetta. Myös sitkeys ja rohkeus toimia oman mukavuusalueen ulkopuolella, sinnikkyys tehdä rutiinitehtäviä sekä maltti odottaa tulosten syntymistä ovat joukko itsensä johtamisen taitoja. Itsensä johtamiseen kytkeytyy vahvasti oman huomion kiinnittymisen tiedostaminen sekä energian hallinta. Energian hallinnalla tarkoitetaan muun muassa aitoa ravitsevaa ruokaa, riittävää unta ja sopivaa liikunnan määrää. Energian hallinta pitää sisällään myös taidon kohdistaa energia omia päämääriä ajatellen tehokkaimmalla tavalla. Itsensä johtamisen taidon ongelmat näyttäytyvät usein silloin, kun vanhoja ja vakiintuneita toiminta- ja ajattelutapoja pitäisi alkaa muuttamaan. Muuttamisesta vaikeaa tekee se, että ajatukset ja teot ovat automaattisia. Itsensä johtamisessa onnistuminen ei ole ainoastaan meistä itsestämme kiinni, vaan olemme myös monella tapaa ulkoisten olosuhteiden uhreja. Terveys, koulutus, persoonallisuus ja kokemus ovat elämäämme vaikuttavia tekijöitä. (Salminen 2015, 74–80; Sydänmaanlakka 2017, 15–17.)

Työnantajat odottavat työntekijöiltään myös *tietotekniikan perustaitojen hallitsemista*. Työnantajat odottavat osaamista esimerkiksi erilaisten perusohjelmien, kuten Excelin tai Wordin käytössä sekä myöskin työn mukaan erilaisten tuotanto- ja asiakashallintajärjestelmien käytössä. Tietoteknisten asioiden opettelu päivittäisen työn ohessa voi olla haastavaa, joten usein työntekijät käyttävät omaa aikaansa kehittyäkseen. Esimerkiksi kesäyliopistot ja työväenopistot tarjoavat erilaisia kursseja perusohjelmista, mutta myös internetistä löytyy videoituja opetusohjelmia. (Salminen 2015, 84–85.)

Ennen kaikkea työnantajat odottavat työntekijöiltään *ammattimaista suhtautumista omaan työhön, esimieheen ja kollegoihin sekä muutoskykyä*. Työntekijä ei voi menestyä työssään, jos hän ei suhtaudu ammattimaisesti omaan työhönsä, kollegoihinsa ja työnantajaansa. Ammattimaisella suhtautumisella tar-

koitetaan esimerkiksi oman käyttäytymisen hallintaa ja harkintakykyä sekä tervettä ylpeyden tuntemista omaa työtä kohtaan. Ammattimainen ihminen haluaa kehittyä työssään, ymmärtää oman panoksensa merkityksen ja on yhteistyöhaluinen, joustavuutta unohtamatta. Itsensä ja oman työnsä arvostaminen on keskeinen työelämätaito. Myönteisten tunteiden vahvistaminen, kielteisten tunteiden hallinta ja kyky ajatella positiivisesti ovat taidossa arvostaa keskeisessä roolissa. (Salminen 2015, 71–73.)

Omaan suhteeseen esimiestä kohtaan pystyy vaikuttamaan avoimuudella, rakentavalla käytöksellä ja taitavalla vuorovaikutuksella. Taitavalla vuorovaikutuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä rohkeutta esittää omia näkemyksiä ja puolustaa niitä perustellen, kykyä arvioida oman toiminnan heikkouksia ja vahvuuksia, taitoa ratkaisukeskeiseen ajatteluun ja joustavuutta sekä kykyä hallita omia tunnereaktioita. (Salminen 2015, 102–103.) *Muutostaitoja*, joita työelämässä tarvitaan, ovat esimerkiksi epävarmuuden sietokyky, stressinsietokyky, päätöksentekokyky, informaatio- ja analysointitaito ja kokonaisuuksien hahmottamisen taito (Salminen 2015, 88–89).

7 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Perheniemen evankelisen opiston Aktiiviseen elämään -koulutuksesta ei ole tehty aiempia tutkimuksia, mutta sen sijaan Tenhunen (2017) tutki opinnäytetyössään sosiaalisen kuntoutuksen roolia Turun kaupungin avohuollon aikuis- ja lapsiperhesosiaalityössä.

Tenhunen (2017) muun muassa tutki, millaisia vaikutuksia ryhmämuotoisella sosiaalisella kuntoutuksella on aikuisen asiakkaan työllistymiseen ja subjektiiviseen kokemukseen sosiaalisesta toimintakyvystään. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminta todettiin onnistuneeksi ryhmiin osallistuneiden palautteiden perusteella. Saaduista palautteista selvisi, että ryhmämuotoisella sosiaalisella kuntoutuksella oli ollut positiivinen vaikutus ryhmään osallistuneiden arkeen, esimerkiksi aktiivisuus ja motivaatio olivat kasvaneet. Ryhmämuotoinen toiminta tarjosi osallistujille myös lisääntyneet mahdollisuudet oman tukiverkoston ja elinympäristön laajentamiseen sekä sosiaalisia kontakteja. Vuorokausirytmiiin todettiin tulleen muutosta ryhmätapaamisten, ja kotoa liikkeelle lähtemisen myötä. Usea osallistujista koki olevansa valmiimpi miettimään uutta

suuntaa elämälleen, ja osa koki päässeensä uuden polun alkuun, ja suunnittelivat seuraavia askeleita kohti työllistymistä ja tasapainoista elämää. Osalla oli ryhmätoiminnan jälkeen tavoitteena työkokeilun tai kuntouttavan työtoiminnan aloittaminen. Osa lähti tavoittelemaan tukea ja palveluita, jotka auttavat kohti terveyttä ja elämänhallintaa, kun taas osalla jatkosuunnitelmat liittyivät elämäntilanteen selvittelyyn ja voimavarojen vahvistamiseen.

Linjamaa (2017) tutki opinnäytetyössään nuorten kokemuksia sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta Riihimäellä toimivassa nuorten sosiaalisen kuntoutuksen Nuka-ryhmässä. Nuka-ryhmän tarkoitus oli valmentaa, ja tukea nuoria arkipäivän toiminnoissa ja elämänhallinnassa sekä antaa tukea vuorovaikutustilanteisiin. Lisäksi nuorten sijoittumista työ-, opiskelu-, työpaja-, työkokeilu- tai kuntoutuspaikkaan tuettiin. Linjamaan (2017) tavoite oli saada tietoa siitä, miten 19–25 -vuotiaat nuoret kokivat hyötynensä sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta ja, millaisia vaikutuksia sillä oli muun muassa nuorten hyvinvointiin ja arjenhallintaan. Nuorten taustat olivat erilaisia. Osa nuorista oli ollut työttömänä kuukausista useampaan vuoteen, osalla ei ollut peruskoulun jälkeistä tutkintoa tai toiseen asteen koulutus oli jäänyt kesken. Ne, jotka olivat suorittaneet toisen asteen tutkinnon, eivät olleet tehneet oman alansa töitä.

Linjamaan (2017) tutkimuksen tärkein tulos on se, että nuorien mielestä ryhmätoiminta oli hyödyllinen ja tärkeä. Nuorten ryhmän ajalle asettamat tavoitteet vaihtelivat ryhmään osallistumisesta aina tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymiseen ja rohkeuden saamiseen vuorovaikutustilanteisiin. Jokainen nuorista saavutti ainakin yhden asettamansa tavoitteen. Ryhmätilanteissa oli käytössä eri teemoja, kuten asuminen, uni ja rentoutuminen, sosiaaliset verkostot ja tunnetaidot. Osa nuorista koki saaneensa aiheista paljon vinkkiä arkeen ja uutta tietoa. Hyödyllisimpänä aiheena nuoret pitivät unta ja rentoutumista, asumiseen liittyviä asioita sekä vahvuuksiin ja voimavaroihin liittyviä teemoja. Useampi koki hyödyllisenä myös työpaikkatutustumiset. Lisää tietoa nuoret jäivät kaipaamaan opiskelu- ja työelämästä sekä asumisesta ja itsenäistymiseen liittyvistä asioista. Merkityksellisintä ryhmätoiminnassa nuorille oli vuorovaikutustaitojen lisääntyminen sekä sosiaalinen vuorovaikutus ja näiden taitojen harjoittelu. Nuoret pitivät myös vertaistukea keskeisenä osana ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnalla oli myös positiivisia vaikutuksia

nuorten arjenhallintaan, kuten itsestä, hygieniasta ja omasta terveydestä huolehtimiseen, raha-asioiden hoitamiseen, siivoukseen sekä ruoan hankkimiseen ja valmistamiseen.

8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä tilastollisia menetelmiä. Laadullinen tutkimus ei keskity lukuihin, vaan yksittäisiin tapauksiin ja prosesseihin. Laadullinen tutkimus tuottaa sanojen ja lauseiden kautta kuvailevaa aineistoa. Laadullista tutkimusta tehtäessä tavoitteena on tutkittavan ilmiön syvälinen ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkinnan antaminen. Laadullinen tutkimus ei ole tutkimusprosessiltaan yhtä suoraviivainen kuin määrällinen, eli kvantitatiivinen tutkimus. (Kananen 2017, 35–36.) Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat kysely, haastattelu, erilaisista dokumenteista koottu tieto ja havainnointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62).

Laadullisen tutkimuksen analyysivaiheesta puuttuvat määrälliselle tutkimukselle ominaiset tiukat tulkintasäännöt. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään niin laajasti ja syvälinisesti, että tutkija ymmärtää ilmiön ja tutkimusongelma ratkeaa. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi kulkee mukana tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkimuksen keskiössä ovat ihmisten kokemukset ja näkemykset reaali maailmasta. Laadullisen tutkimuksen teossa pääinstrumenttina on tutkija itse, ja tutkimuksen keskiössä esimerkiksi haastattelutilanteessa, on kontakti tutkijan ja tutkittavan välillä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkiminen tapahtuu aidossa kontekstissa. Tutkimusmenetelmien huolellinen valinta on tärkeää, koska valituilla tutkimusmenetelmillä voi olla vaikutusta saatuihin tuloksiin. (Kananen 2017, 35–36.)

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-verkkokyselyllä ja haastattelemalla koulutukseen osallistuneita opiskelijoita. Tutkimuksessa on käytetty tutkimusmenetelmänä verkkokyselyä (Liite 2), haastattelua (Liite 3 ja Liite 4) ja sisällönanalyysia.

8.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin, toteutuvatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla, millaisia suunnitelmia opiskelijoilla on koulutuksen jälkeen sekä, mitä vahvuuksia ja kehittävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin?
2. Toteutuvatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla?
3. Mitkä ovat opiskelijoiden suunnitelmat koulutuksen jälkeen?
4. Mitä vahvuuksia ja kehitettävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä?

8.2 Webropol-verkkokysely

Internetin yleistymisen myötä tutkimuksellisen tiedonkeruun apuvälineeksi on tullut verkkokysely, jonka avulla voidaan olla yhteydessä vastaajiin, kerätä vastauksia ja tallettaa niitä. Verkkokyselyä voidaan mainostaa vastaajille verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 84.)

Opinnäytetyöni tiedonkeruun apuvälineeksi valikoitui Webropol-kyselytyökalu. Webropol on palvelu, joka koostuu kattavimmasta 3.0 raportointi- ja kyselysovelluksesta ja sen lisäosista. Webropol-kyselytyökalulla voi tehdä kattavia online-kyselytutkimuksia ja se antaa käyttöön useita tiedonkeruumenetelmiä sekä joustavia ja kehittyneitä toimintoja. (Webropol-palvelu s.a.)

Verkkokyselytutkimuksen etu on sen edullisuus ja helppous. Verkkokyselyä voi monipuolistaa lisäämällä kyselyyn video- ja äänitiedostoja. Verkkokyselytyökalu taltioi vastaukset sähköiseen muotoon, joten sen tekijältä säästyy aikaa ja koodausvirheitä. Verkkokyselyiden vaikeus piilee vastaajien rekrytoinnissa ja valikoitumisen hallitsemisessa. Nämä vaikeudet voidaan kuitenkin väistää, kun otos valitaan huolellisesti. Vaikeutta verkkokyselyn käyttöön tuo myös se, että kyselyn tekemiseen vaaditaan internetin käyttömahdollisuus. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 84.) En kohdannut verkkokyselyä käyttäessäni

näitä vaikeuksia, koska minulla oli alusta asti tiedossa vastaajajoukko sekä se, että vastaajien käytössä on internetyhteys ja tietokone.

Esittelin opinnäytetyön opiskelijoille ja heidän kouluttajalleen Perheniemen evankelisella opistolla 4.11.2019, minkä jälkeen halukkaat allekirjoittivat laatimani verkkokyselyn ja haastattelun suostumuslomakkeen.

Verkkokysely laadittiin Webropol-kyselytyökalulla. Verkkokyselyssä kerättiin tietoa opiskelijoiden taustoista, koulutukseen liittyvistä odotuksista ja alkutavoitteista. Vastauslinkki lähetettiin opiskelijoiden kouluttajalle, koska kouluttaja täytti verkkokyselyn opiskelijoiden kanssa yhteistyössä. Opiskelijat täyttivät verkkokyselyn ajalla 7.11. – 4.12.2019.

8.3 Haastattelu

Haastattelu on tilanne, jossa haastattelija esittää suullisesti kysymyksiä ja tallentaa haastateltavan vastauksen muistiin. Haastattelu on usein joustava jonsakin takia, että haastattelutilanteessa on mahdollisuus korjata väärinkäsityksiä, toistaa kysymys tai selventää tarvittaessa, ja käydä vapaamuotoista keskustelua vastaajan kanssa. Haastattelun etu on se, että haastattelija voi esittää kysymykset järjestyksessä, jonka kokee parhaimmaksi. Laadullisen tutkimuksen haastattelussa tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelun onnistumista tukee, jos vastaajat voivat tutustua teemoihin, haastattelukysymyksiin tai haastattelun aiheeseen etukäteen.

Haastattelun heikkoutena nähdään se, että se vie paljon tutkijan aikaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 62–64.) Haastattelu valikoitui tähän tutkimukseen menetelmäksi, koska ainoastaan opiskelijoiden kertoman kautta voidaan saada luotettavat vastaukset tutkimuskysymyksiin. Lomakehaastattelun sijaan valikoitui kasvokkain tehtävä haastattelu, koska se on haastattelumuotona rennompempi ja vapaampi. Haastattelussa opiskelijat pääsivät vapaasti kertomaan omia kokemuksiaan ja mielipiteitään, kun taas lomakehaastattelu olisi rajannut heidän vastaamistaan. Kasvokkain tapahtuvan haastattelun myötä toteutui yksi laadullisen tutkimuksen tavoitteista eli syvällinen ja laaja aineisto.

Sovimme haastatteluajan etukäteen yhdessä opiskelijoiden kanssa, ja kerroin haastatteluun osallistuville opiskelijoille ennalta aiheet, joita haastattelussa tul-
laan käsittelemään. Haastattelin Perheniemen evankelisella opistolla kuutta osallistujaa yksi kerrallaan rauhallisessa neuvotteluhuoneessa ja rennossa kirjastotilassa. Kirjastotilasta oli hienot näkymät järvelle. Haastattelun runkona toimi ennalta laaditut kysymykset. Tein haastattelun aikana muistiinpanoja, ja nauhoitin haastattelun puhelimellani, mikäli opiskelija antoi siihen luvan. Keskivaiheen haastattelussa 15.1.2020 keräsin tietoa opiskelijoiden tavoitteiden toteutumisesta ja, mikäli opiskelija halusi, hän sai asettaa uusia tavoitteita koulutuksen lopulle. Loppuhaastattelussa 19.2.2020 keräsin tietoa tavoitteiden toteutumisesta ja siitä, toteutuivatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla. Otin myös selvää opiskelijoiden tulevaisuuden suunnitelmista. Opiskelijat saivat antaa haastattelun lopuksi vapaamuotoista palautetta koulutuksen vahvuuksista ja kehityskohteista. Koulutukseen ja opinnäytetyöhöni osallistuvista opiskelijoista kaksi eivät olleet loppuhaastattelupäivänä opistolla, joten suoritin haastattelut heidän kanssaan samana päivänä puhelimitse. Puhelinhaastatteluiden aikana tein muistiinpanoja.

8.4 Sisällönanalyysi

Litterointiprosessissa erilaiset tallenteet, kuten kuvat, videot ja äänitteet kirjoitetaan kirjalliseen muotoon. Litteroinnissa ei ole kyse aineiston analyysistä vaan se on tekninen toimenpide, jonka ansiosta saatua tietoa voidaan käsitellä ohjelmallisesti tai manuaalisesti erilaisia analysointimenetelmiä käyttäen. Litteroinnissa haastattelu kirjoitetaan tekstimuotoon mahdollisimman sanatarkasti. Litterointitekniikoita on eri tasoisia: sanatarkka-, yleiskielinen- ja propositiotason litterointi. Sanatarkassa litteroinnissa jopa äännähdykset kirjataan, yleiskielisessä litteroinnissa teksti muutetaan kirjakielelle ja propositiotasolla kirjataan havaintojen sekä sanoman ydinsisältö. (Kananen 2017, 134–135.)

Käytin opinnäytetyössä propositiotason litterointia. Suurin osa haastatteluista nauhoitettiin puhelimella ja litteroitiin. Oleellisten tietojen osalta haastattelut litteroitiin mahdollisimman sanatarkasti huomioiden esimerkiksi tärkeät muut lisätiedot koulutukseen liittyen, joita opiskelijat kertoivat haastattelun aikana. Litteroinnissa poistettiin myös epäolennaiset asiat, kuten keskustelut, joissa opiskelija kertoi omasta henkilökohtaisesta elämästään sellaisia asioita, joilla

ei ollut kytköstä koulutukseen. Haastattelut litteroitiin useammassa osassa, ja yhden haastattelupäivän litteroinnit veivät aikaa kolmen työpäivän verran. Pyrin litteroimaan haastattelut heti seuraavina päivinä haastatteluista. Litteroinnista haastavaa teki se, että tein sitä kokopäivätyön ohella. Litterointi vei paljon aikaa, eikä kokopäivätyön ohella ollut mahdollisuutta tehdä sitä pitkiä aikoja kerrallaan. Tästä syystä tekeminen keskeytyi usein. Haastattelut, joita ei saanut nauhoittaa, kirjoitin tietokoneella puhtaaksi muistiinpanojen ja muistin pohjalta.

Laadullisen tutkimuksen aineisto voidaan jäsentää luokittelemalla, teemoittelemalla tai tyypittelemällä. Tutkimuksessani aineisto jäsenneltiin teemoittelemalla. Teemoittelun keskiössä ovat asiat, jotka kustakin teemasta nousevat esiin. Teemoitteluun kuuluu aineiston pilkkominen ja ryhmitteleminen eri aihepiirien mukaan. Näin pystytään helposti vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Ennen teemoittelua kerätty aineisto voidaan tarvittaessa ryhmitellä esimerkiksi tiedonantajien iän tai sukupuolen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79.)

Sisällönanalyysia käytettäessä tavoitteena on saada tiivis kuvaus tutkittavasta aiheesta. Sisällönanalyysia voidaan pitää sopivana analyysimenetelmänä tilanteissa, joissa aineisto pohjautuu esimerkiksi artikkeleihin, haastatteluihin, kirjoihin, dialogiin tai raportteihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Tutkimuksessa käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysia, koska aineisto pohjautuu verkkokyselyä lukuun ottamatta haastatteluun. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi muodostuu kolmesta vaiheesta, jotka ovat aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteellistäminen. Ensimmäisen vaiheen aineiston pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että saadusta aineistosta, kuten auki kirjoitetusta haastattelusta, karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto pois tiivistämällä tai pilkkomalla. Samaa kuvaavien ilmaisuja voidaan alleviivata samanvärisellä kynällä, jolloin erilaisten ilmiöiden erottaminen toisistaan helpottuu. Tämän jälkeen tutkimustulokset jaetaan omiin pienempiin ryhmiin selkeyttämään aineiston käsittelyä. Toisessa vaiheessa eli ryhmittelyssä, aineistosta etsitään eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia, ja ne jaetaan esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden mukaan niitä kuvaavien käsitteiden alle. Kolmannessa vaiheessa, eli käsitteellistämisessä erotetaan tutkimukselle oleellinen tieto, ja sen

tiedon pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteellistäminen etenee alkuperäisdatan käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja aina edelleen johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–93.)

Keskivaiheen haastattelussa tarkasteltiin opiskelijoiden tavoitteiden toteutumista, ja opiskelijat saivat asettaa halutessaan uusia tavoitteita. Värikoodasin aineiston yksi haastattelu kerrallaan, helpottaakseni tutkimusaineiston analysointia. Toteutuneet tavoitteet koodattiin vihreällä, osittain toteutuneet keltaisella ja toteutumatta jääneet tavoitteet punaisella. Uudet tavoitteet koodattiin violetilla. Tämän jälkeen oli helppo jakaa värikoodien mukaisesti aineisto otsikoiden alle, jotka olivat toteutuneet, osittain toteutuneet, ei toteutuneet ja uudet tavoitteet.

Loppuhaastattelussa tarkasteltiin tavoitteiden toteutumista, koulutuksen tarjoamien kehittymismahdollisuuksien toteutumista ja opiskelijoiden suunnitelmia koulutuksen jälkeen. Lopuksi opiskelijat saivat antaa palautetta koulutuksen vahvuuksista ja kehityskohdista. Värikoodaus toteutettiin tavoitteiden tarkastelun osalta samalla tavalla kuin keskivaiheen analysoinnissa. Käytin värikoodausta apuna myös koulutuksen tarjoamien kehittymismahdollisuuksien toteutumisen tarkastelussa. Vihreällä koodattiin asiat ja taidot, joissa opiskelija oli saanut tukea tai kehittynyt, keltaisella koodattiin epäselvät tilanteet ja punaisella tilanteet, joissa opiskelija ei ollut saanut tukea tai taidot eivät olleet kehittyneet. Tämän jälkeen oli helppo jakaa aineisto värikoodien mukaisesti otsikoiden alle, jotka muodostuivat haastattelukysymysten aiheista. Yksi otsikoista oli esimerkiksi vuorovaikutustaitojen vahvistuminen. Tämän alle siirsin värikoodatut vastaukset, jolloin pystyin selkeästi erottamaan, miten opiskelijat olivat vuorovaikutustaitojen vahvistumisen kokeneet. Aineiston opiskelijoiden tulevaisuuden tavoitteista kokosin ”tulevaisuus” -otsikon alle, ja vapaamuotoisen palauteaineiston kokosin ”vapaamuotoinen palaute” -otsikon alle. Tämä helpotti aineiston analysointia, koska tieto oli selkeästi yhdessä kohdassa, eikä esimerkiksi erillisissä tiedostoissa.

9 TUTKIMUSTULOKSET

Opinnäytetyön suostumuslomakkeen allekirjoitti 8 opiskelijaa. Webropol-kyse-
lyssä selvitin opinnäytetyöhön osallistuvien opiskelijoiden taustatietoja, odo-
tuksia ja tavoitteita. Kerron tässä osiossa taustatietoja opiskelijoista.

Webropol-verkkokyselyyn vastasi allekirjoittaneista 7 opiskelijaa. Tutkimuk-
seen osallistuneiden ikähaarukka oli 33–57 vuotta. Vastanneista n. 30 % oli li-
tistä, n. 15 % Lahdesta ja loput muilta paikkakunnilta. Koulutuksen alkaessa
yksi vastanneista työskenteli perhetyrityksessä, kaksi olivat opiskelijoita, yksi
kuntoutustuella, kaksi työttömänä työnhakijana ja yksi sairauslomalla.

Opinnäytetyöhön osallistuneet olivat pääsääntöisesti kaikki suorittaneet am-
matillisen perustutkinnon, yhdellä ammatillinen perustutkinto oli jäänyt kesken.
Työkokemusta osallistuneilla oli kertynyt muun muassa hoitoalalta, hanttihom-
mista, ravintola-alan töistä, myyntitöistä, siivousalan töistä, myyntitöistä, lasten
parissa tehtävästä työstä ja kuntouttavista töistä.

Opinnäytetyöhön osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa mielenkiinnon-
kohteiksi nousivat muun muassa uskonto, ruoanlaitto, liikunta, luonto, historia,
kulttuuri, musiikki, matkustelu, elokuvat, ravitsemus, opiskelu, sisustaminen,
rentoutuminen, lukeminen ja pelaaminen. Opinnäytetyöhön osallistuneet ker-
toivat, että piristävät ja voimaa tuovat asiat ovat omien lasten näkeminen ja
heidän kanssansa oleminen, ystävät, ruoanlaitto, matkustelu, vapaus, lepo,
hyvä parisuhde, säännöllinen elämä, hyvä ruoka, lastenlapset, siisti ja puhdas
koti, sisustaminen, kivat ihmiset, sosiaaliset suhteet, harrastukset, kauneus,
toiveikkuus, käsityöt, liikunta ja terveet elämäntavat.

Opinnäytetyöhön osallistuneet opiskelijat kertoivat elämässään koetuiksi
haasteiksi muun muassa asunnottomuuden, elämän perusasiat, perhesuhde-
ongelmat, sairastamisen, lastenlasten hoitamisen, vaihdevuosisoireet, omien
lasten elämän, alemmuuden tunteet, henkisen kypsyttömyyden, opiskelun
sekä vaikeuden luottaa läheisiin ihmisiin.

Seuraavaksi käyn läpi saamiani tutkimustuloksia kertomalla ensin tavoitteet, jotka opiskelijat asettivat Webropol-verkkokyselyssä. Tämän jälkeen käyn läpi keskivaiheen haastattelun tulokset ja, sitten loppuhaastattelun tulokset.

9.1 Webropol-verkkokyselyn tulokset

Webropol-verkkokyselyssä kysyttiin opiskelijoiden odotuksia ja tavoitteita koulutukseen liittyen. Opiskelijoiden odotuksia olivat tulevaisuuden ja minäkuvan selkiytyminen, onnelliseksi tuleminen, painon pudottaminen, työelämään pääsy, elämään säännöllisyyden ja oman ajan löytäminen, uuden oppiminen, rentoutuminen, hengellisen elämän lisääntyminen, ulkoileminen, puutöiden teko, vertaistuen saaminen, itsetunnon paraneminen, itsenäistyminen, idean saaminen tulevaisuuteen, virkistytminen, optimistisuuden lisääntyminen ja ahdistuksesta eroon pääseminen.

Opiskelijoiden asettamia henkilökohtaisia tavoitteita olivat muun muassa itsetuntemuksen kasvu, asioiden selkiytyminen, voimavarojen saaminen, onnelliseksi tuleminen, koulutuksen tuntiaikataulujen noudattaminen, säännöllisyyden ja oman ajan löytäminen, uuden oppiminen, rentoutuminen, hengellisen elämän lisääntyminen, ulkoileminen, koulutuksen loppuun suorittaminen, puutöiden tekeminen, työelämässä oman paikan hahmottuminen, vertaistuen saaminen, itsetunnon paraneminen, itsenäistyminen, idean saaminen tulevaisuuteen, oman itsensä tuntemaan oppiminen, mielenongelmista tiedon saaminen ja koulutuksessa mahdollisimman usein osallisena oleminen.

9.2 Keskivaiheen haastattelu: Tulokset opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta

Opiskelijat asettivat koulutuksen alussa Webropol-verkkokyselyssä henkilökohtaiset tavoitteet, joiden toteutumista tarkasteltiin ensimmäisen kerran koulutuksen keskivaiheessa pidetyssä haastattelussa. Keskivaiheen haastattelun yhteydessä opiskelijat saivat halutessaan asettaa koulutuksen loppuajalle uusia tavoitteita tai pitää vanhat tavoitteet koulutuksen loppuun asti. Koulutuksen viimeisellä viikolla käytiin loppuhaastattelu, jossa tarkasteltiin viimeisen kerran asetettuja tavoitteita.

Keskivaiheen haastattelussa seitsemästä vastaajasta yksi saavutti kaikki asettamansa tavoitteet. Nämä *saavutetut tavoitteet* olivat tiedonsaaminen mielen-terveysongelmista ja oman itsensä oppimaan tunteminen.

Neljä vastaajista saavutti puolivälin jälkeen osittain asettamansa tavoitteet. *Saavutetut tavoitteet* olivat voimavarojen saaminen, omiin asioihin selkeyden saaminen, sovittujen aikojen noudattaminen, säännöllisyyden löytäminen arkeen, oman ajan saaminen, uuden oppiminen, rytmin saaminen elämään, idean saaminen tulevaisuuteen, ulkoileminen, puutöiden teko ja itsenäistyminen. *Saavuttamatta jääneet tavoitteet* olivat itsetunnon paraneminen, oman identiteetin löytäminen, hengellisen toiminnan lisääntyminen, vertaistuen saaminen, osallisena mahdollisimman usein oleminen ja koulutuksen loppuun suorittaminen.

Kaksi vastaajista kertoi koulutuksen keskivaiheen haastattelussa, etteivät saavuttaneet lainkaan koulutuksen alussa asettamia henkilökohtaisia tavoitteitaan. Tavoitteet, jotka *eivät toteutuneet* olivat onnelliseksi tuleminen ja oman paikan hahmottuminen työelämässä.

Opiskelijoiden asettamia uusia tavoitteita koulutuksen loppuajalle olivat asunnon löytämien, toimeentuloasioiden selkiytyminen, yrityksiin tutustuminen, ahdistuksesta pääseminen, kotona saadun päivärytmin ylläpitäminen, koetun kiusaaminen vähentyminen, rohkea lähestyminen uusia ihmisiä kohtaan ja oman polun löytäminen.

9.3 Loppuhaastattelu: Tulokset opiskelijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisesta

Opiskelijoiden asettamat tavoitteet koulutuksen loppuajalle olivat muun muassa onnelliseksi tuleminen, asunnon löytäminen, oman identiteetin löytäminen, työelämässä oman paikan hahmottuminen, toimeentuloasioiden selkiytyminen, yrityksiin tutustuminen, ahdistuksesta pääseminen, koulutuksen loppuun suorittaminen, mahdollisimman usein osallisena oleminen, kotona päivärytmin säilyttäminen, hengellisen toiminnan lisääntyminen, itsetunnon parantuminen, koetun kiusaamisen vähentyminen, rohkea lähestyminen uusia ihmisiä kohtaan ja oman polun löytäminen.

Yksi opiskelijoista keskeytti koulutuksen saadessaan osa-aikatyön. Sen vuoksi loppuhaastatteluun jatkoi kuusi opiskelijaa seitsemän sijaan.

Kuudesta vastaajasta yksi saavutti koulutuksen loppuun mennessä kaikki asettamansa tavoitteet. Nämä *saavutetut tavoitteet* olivat mahdollisimman usein osallisena oleminen ja koulutuksen loppuun suorittaminen.

Neljä vastaajista saavutti koulutuksen loppuun mennessä osittain asettamansa tavoitteet. *Saavutetut tavoitteet* olivat koetun kiusaamisen vähentyminen, yrityksiin tutustuminen, työelämässä oman paikan hahmottuminen ja toimeentuloasioiden selkiytyminen. *Saavuttamatta jääneet tavoitteet* olivat oman identiteetin löytyminen, rohkeasti lähestyminen uusia ihmisiä kohtaan, oman polun löytäminen, kotona päivärytmin säilyttäminen, hengellisen toiminnan lisääntyminen, itsetunnon paraneminen ja ahdistuksesta pääseminen.

Yksi vastaajista kertoi loppuhaastattelussa, ettei saavuttanut lainkaan asettamia tavoitteita koko koulutuksen aikana. Opiskelijan *saavuttamatta jääneet tavoitteet* olivat onnelliseksi tuleminen ja asunnon löytäminen.

9.4 Opiskelijoiden kokemukset kehittymismahdollisuuksista

Seuraavaksi kerron tutkimustuloksia siitä, miten koulutuksen tarjoamat kehittymismahdollisuudet toteutuivat opiskelijoiden kohdalla. Käsittelen tuloksia haastattelukysymys kerrallaan.

9.4.1 Perustaitojen: luku-, numero- ja digitaitojen osaamisen kehittyminen

Luku- ja numerotaitojen kehittämisestä kysyttäessä kolme vastaajaa kuudesta koki, ettei heidän taitonsa parantuneet. Syynä tähän oli muun muassa se, että taidot olivat koulutukseen tullessa jo kohtalaiset. Kuudesta vastaajasta yksi oli sitä mieltä, ettei koulutuksessa harjoiteltu taitoja lainkaan hänen läsnä ollessa. Loput vastanneista eivät kommentoineet lainkaan taitojen kehittymistä tai eivät muistaneet, oliko kyseisiä taitoja harjoiteltu.

Digitaitojen kehittymisestä kysyttäessä kolme vastaajaa kuudesta kertoi digitaalitojensa kehittyneen. Taidot, joita he olivat oppineet, olivat muun muassa kuvan siirto ja CV:n kirjoittaminen. Yksi kuudesta vastaajasta kertoi löytäneensä kipinän tietotekniikkaan, mutta taitoja olisi voitu harjoitella koulutuksessa enemmänkin. Kaksi vastaajaa kuudesta oli sitä mieltä, etteivät heidän digitaalionsa kehittyneet lainkaan.

9.4.2 Opiskelu- ja työelämävalmiuksien kehittyminen

Opiskeluvalmiuksien kehittymisestä kysyttäessä kuudesta vastaajasta viisi oli sitä mieltä, etteivät heidän *opiskeluvalmiutensa* kehittyneet. Syynä tähän oli muun muassa se, että taidot itsenäiseen tiedonhakuun oli jo koulutukseen tullessa hyvät tai taidot pysyivät samalla tasolla sekä se, ettei koulutuksessa käyty opiskeluvalmiuksiin liittyviä asioita läpi lainkaan. Kuudesta vastaajasta yksi koki opiskeluvalmiuksiensa kehittyneen koulutuksen aikana. Hän koki, että esimerkiksi tiedonhakua oli koulutuksessa harjoiteltu, mutta koska koulutus oli lyhyt, hän ei saanut täysin hyviä opiskeluvalmiuksia.

Työelämävalmiuksien kehittymisestä kysyttäessä kuudesta vastaajasta yksi oli sitä mieltä, ettei hänen työelämävalmiutensa kehittyneet. Kuudesta vastaajasta kaksi kertoi työelämävalmiuksiensa kehittyneen. He kertoivat kehittyneinä taitoina työnohjaukselliset taidot ja ansioluettelon kirjoittamisen. Loput vastaajista kertoivat työelämän olevan ennestään tuttua ja, että olemassa oleva tiedonhakutaidot aktivoituivat koulutuksessa. Yksi vastaajista ei kommentoinut työelämävalmiuksien kehittymistä lainkaan.

9.4.3 Omien voimavarojen löytyminen tai vahvistuminen koulutuksessa

Voimavarojen löytymisestä ja vahvistumisesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta viisi kertoi löytäneensä tai vahvistaneensa voimavarojaan. He kertoivat muun muassa löytäneen uudenlaisia innostuksenkohteita sekä säännöllisyyden ja rytmin elämäänsä. Lisäksi koulutuksesta oli saatu uutta voimaa, voimavarat olivat selkiytyneet, ja koulutuksessa koettiin jaksavan paremmin. Vastaaja, joka ei kuulunut näiden joukkoon, ei kommentoinut asiaa lainkaan.

9.4.4 Opiskelijoiden itseluottamuksen koheneminen koulutuksen aikana

Itseluottamuksen kohenemisestä kysyttäessä kuudesta vastaajasta kaikki kertoivat itseluottamuksen kohentuneen koulutuksen aikana. Opiskelijat muun muassa kokivat itseluottamuksen olleen suurin ongelma koulutukseen tullessa. He kokivat myös rohkaistumista koulutuksessa ja koulutuksessa tapahtuneet opiskelijoiden väliset konfliktitilanteet opettavaisina.

9.4.5 Koulutuksesta saatu apu elämän haasteiden keskellä elämiseen

Saadusta avusta haasteiden keskellä elämiseen kysyttäessä kuudesta vastaajasta neljä kertoi saaneensa apua. He kertoivat muun muassa löytäneensä varmuutta selvittää asioita tunnekuohujen jälkeen. He kertoivat saaneensa koulutuksen ruoanlaittokurssista apuja ravitsemusasioihin ja, että koulutuksen aikaiset ristiriitatilanteet opettivat paljon asioita sosiaalisista taidoista. Kaksi kuudesta vastaajasta koki, etteivät saaneet apua elämän haasteiden keskellä elämiseen. Opiskelijat kertoivat muun muassa, etteivät pystyneet puhumaan luokassa oman elämän haasteista ja, että haaste asunnottomuudesta ei ratkennut, koska Perheniemen opisto ei vuokrannut pysyvää asuntoa.

9.4.6 Koulutuksesta saatu ohjaus oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen

Saadusta ohjauksesta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen kysyttäessä kuudesta vastaajasta kaksi kertoi saaneensa apua. Saatu apu oli muun muassa päivärytmin löytyminen. Kolme kuudesta vastaajasta kertoi, ettei saaneet ohjausta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. He kuitenkin kertoivat saaneensa koulutuksen päivärytmin myötä apua liialliseen nukkumiseen ja painon tippumiseen. Yksi kuudesta vastaajasta koki, ettei saanut tarpeeksi ohjausta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Hän kertoi kuitenkin löytäneensä koulutuksen myötä opiskelurytmin.

9.4.7 Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen koulutuksen aikana

Vuorovaikutustaitojen vahvistumisesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta neljä kertoi vuorovaikutustaitojensa vahvistuneen. He kokivat oppineensa muun muassa työnohjauksellisia taitoja ja palvelustehtäviin liittyviä vuorovaikutustaitoja sekä työhaastattelutilanteessa huomioitavia asioita. He kokivat myös, että

vuorovaikutustaitoja harjoiteltiin työhaastatteluiden harjoittamisen yhteydessä ja, että vuorovaikutukseen kannustettiin koulutuksen aikana. Kuudesta vastaajasta kaksi oli sitä mieltä, ettei heidän vuorovaikutustaitonsa vahvistuneet. Toinen heistä kertoi vuorovaikutustaitojensa olleen jo niin vahvat tullessa, ettei sen vuoksi oppinut mitään uutta.

9.4.8 Oppimisympäristön kannustavuus ja turvallisuus

Perheniemen evankelisen opiston oppimisympäristön kannustavuudesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta neljä koki opiston oppimisympäristön kannustavana. He toivat myös esiin, että oppimisympäristö oli ystävällinen. Kuudesta vastaajasta kaksi ei kommentoinut kannustavuutta lainkaan.

Oppimisympäristön turvallisuudesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta viisi koki oppimisympäristön turvallisenä. Yksi kuudesta vastaajasta koki oppimisympäristössä turvattomuutta, joka johtui opistolla tapahtuneista konfliktitilanteista.

9.4.9 Opetushenkilöstön antama tuki koulutuksen aikana

Opetushenkilöstön antamasta tuesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta viisi kertoi opetushenkilöstön olleen opiskelijoita tukevia. Opetushenkilöstö koettiin myös positiivisina ja joustavina. Yksi kuudesta vastaajasta oli sitä mieltä, ettei opetushenkilöstö tukenut tarpeeksi.

9.4.10 Koulutuksessa käytettyjen opetusmenetelmien mielekkyys

Opetusmenetelmien mielekkyydestä kysyttäessä opiskelijat saivat mainita useampia opetusmenetelmiä vastauksissaan. Mielekkäinä opetusmenetelminä koettiin muun muassa luennot, ruoanlaitto ja leipominen, liikuntatuokiot sekä opiskelijaa osallistavat menetelmät. Lisäksi yhden vastaajan mielestä puutytöt olivat mieluisia, ja yhden mielestä mieluisia olivat viikonloppuseminaarit. Yksi vastaajista ei kokenut käsitöitä omakseen, ja yksi koki luennoilla istumisen ja siellä keskittymisen haastavana.

9.4.11 Opiskelijoiden kiinnostuksen kohteiden huomioiminen opetuksessa

Kiinnostuksen kohteiden huomioimisesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta neljä kertoi heidän kiinnostuksenkohteidensa tulleen huomioiduksi. Huomioituja kiinnostuksen kohteita olivat muun muassa lastensuojelulaitokseen tutustuminen, puutyöt, ruoanlaitto, esitelmän pitäminen ja erityisherkkyyden käsitteleminen. Yksi heistä toivoi liikuntaa, pienryhmiä ja vertaistukea enemmän. Yksi kuudesta vastaajasta koki, ettei hänen kiinnostuksenkohteitansa huomioitu lainkaan, ja yksi vastaajista ei osannut kommentoida asiaa lainkaan, mutta hän kertoi löytäneensä koulutuksen aikana uuden mielenkiinnon kohteen, elämäntapa- ja elämäntilanteiden tutkimisen.

9.4.12 Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen koulutuksen aikana

Oppimispäiväkirjan kirjoittamisesta kysyttäessä kuudesta vastaajasta kaksi koki kirjoittamisen mieluiseksi. Toinen heistä kertoi, että kirjoittaminen oli aluksi tuntunut haastavalta, mutta sen jälkeen se alkoi tuntua omalla jutulla. Kolme kuudesta vastaajasta koki, ettei kirjoittaminen tuntunut mieluiseksi.

9.5 Opiskelijoiden suunnitelmat koulutuksen jälkeen

Opiskelijoiden suunnitelmiin koulutuksen jälkeen kuuluivat muun muassa perheenlisäys, hengellisiin palvelustehtäviin ryhtyminen, perhe- ja ystäväsuhteiden ylläpito, ravintola-alan koulutukseen hakeutuminen ja kokien töihin pääseminen, Tartu elämään -kurssille osallistuminen, toimintakeskuksen työpajalle meneminen ja paikalliseen yritykseen työelämään pääsy, osa-aikatyön saaminen, ruokailuun panostaminen, velka-asioiden järjestäminen ja Lähellä ihmistä -kriisiterapiaryhmään osallistuminen.

9.6 Opiskelijoiden antama palaute koulutuksen vahvuuksista ja kehityskohteista

Opiskelijat kertoivat ruoan ja opetuksen olleen hyvää. He kertoivat, että koulutuksessa oli mielenkiintoista tavata uusia ihmisiä ja, että pianon soittaminen auttoi jaksamaan. Palautteissa kerrottiin, että opiskelijoille tulisi suoda enemmän päätösvaltaa sen suhteen, mitä tehdään. Raskaimmat asiat, kuten ansio-

luettelon ja hakemuksen kirjoittaminen, sekä työroolit ja markkinat, tulisi käsitellä koulutuksen alussa tai keskivaiheilla, koska koulutuksen loppuvaiheilla kaikki ovat jo väsyneitä. Hyvänä ratkaisuna nähtiin, että yrityksiin tutustumiset ripoteltaisiin koulutuksen eri vaiheisiin, ei ainoastaan koulutuksen loppupuolelle. Palautteissa tuotiin esille, että kaikkia tulisi kuunnella tasapuolisesti ja, että koulutusta voitaisiin pidentää. Ehdotuksena nousi esiin myös, että kahden viimeisen kuukauden aikana voitaisiin etsiä yhdessä töitä. Opiskelijat toivat esiin toiveen hiljaisuushuoneesta, jossa opiskelijat voisivat rauhoittua ja, että alkuun olisi voinut olla enemmän erilaisia rentoja tutustumisleikkejä ja ryhmäytymistä. Työnohjaus koulutuksen opettajille nähtiin hyvänä vaihtoehtona opettajien hyvinvoinnin tukemiseksi. Toiveeksi nousi myös, että opiskelijoille tehtäisiin henkilökohtaisempi suunnitelma tai henkilökohtainen ravinto- ja liikunta-suunnitelma. Yhden kouluttajan tilalle ehdotettiin useampia kouluttajia ja asiantuntijoita. Kokemusasiantuntijat nähtiin hyvänä vaihtoehtona, jos ryhmässä on esimerkiksi paljon masentuneita tai, jos ryhmässä on muutoin joku teema, joka yhdistää monia opiskelijoita. Palautteissa kerrottiin, että laitostumista tulisi välttää. Luovuudesta puhumisen sijaan rakentavampana vaihtoehtona nähtiin taideterapia, ja enemmän toivottiin vertaistukea sekä pienryhmätoimintaa. Kriisi- ja trauma-asioiden läpikäyntiä toivottiin pienemmissä osissa, tuoden esiin myös sen, mistä saa apua eri traumoihin.

10 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO

Koulutuksen kehitysmahdollisuus, jossa opiskelijat kokivat eniten onnistumisen kokemuksiä, oli itseluottamuksen koheneminen. Kuudesta vastaajasta kaikki olivat sitä mieltä, että heidän itseluottamuksensa koheni koulutuksen aikana. Seuraavaksi eniten onnistumisia koettiin omien voimavarojen löytämisessä tai vahvistamisessa. Kuudesta vastaajasta viisi oli sitä mieltä, että he olivat koulutuksen aikana löytäneet tai vahvistaneet voimavarojaan. Kuudesta vastaajasta viisi koki myös Perheniemen evankelisen opiston turvallisena paikkana opiskella. Lisäksi viisi kuudesta vastaajasta koki, että Perheniemen opiston opetushenkilöstö tuki heitä koulutuksen aikana.

Huonoimmat onnistumisen kokemukset koettiin opiskeluvalmiuksien kehittyemisessä. Kuudesta vastaajasta vain yhden opiskeluvalmiudet olivat kehittyneet koulutuksen aikana. Opiskelijat, joiden opiskeluvalmiudet eivät kehittyneet,

kertoivat syyksi, että he osasivat jo koulutukseen tullessa hakea itsenäisesti tietoa internetistä ja, että koulutuksessa ei käyty opiskeluvalmiuksiin liittyviä asioita läpi. Osalla opiskelijoista taidot pysyivät samalla tasolla, kun ne koulutukseen tullessa olivat. Seuraavaksi vähiten onnistumisen kokemuksia koettiin oman hyvinvoinnin ylläpitämisen tukemisessa ja ohjauksessa. Kuudesta vastaajasta vain kaksi kokivat saaneensa tukea ja ohjausta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Lisäksi kuudesta vastaajasta vain kaksi koki oppimispäiväkirjan kirjoittamisen mieluaisana.

Opiskelijoiden *henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista koulutuksen keskivaiheilla* kuvattaessa voidaan todeta yhden opiskelijan saaneen onnistuneimman kokemuksen, sillä hän saavutti kaikki tavoitteensa. Opiskelijan saavuttamat tavoitteet olivat mielenterveysongelmista tiedon saaminen ja oman itsensä oppimaan tunteminen. Huonoimmat onnistumisen kokemukset koki kaksi opiskelijaa, joiden yksikään tavoite ei toteutunut koulutuksen keskivaiheeseen mennessä. Tavoitteet, jotka eivät toteutuneet olivat onnelliseksi tuleminen ja oman paikan hahmottuminen työelämässä.

Opiskelijoiden *henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista koulutuksen lopussa* kuvattaessa voidaan todeta yhden opiskelijan saaneen onnistuneimman kokemuksen, sillä hän saavutti kaikki tavoitteensa. Tämä oli eri opiskelija, kuin keskivaiheessa kaikki tavoitteensa saavuttanut. Opiskelijan saavuttamat tavoitteet olivat mahdollisimman usein osallisena oleminen ja koulutuksen loppuun suorittaminen. Huonoimman onnistumisen kokemuksen koki yksi opiskelija, jonka yksikään tavoite ei toteutunut koulutuksen loppuun mennessä. Tämä opiskelija oli sama, joka ei saavuttanut tavoitteita keskivaiheessakaan. Tavoitteet, jotka eivät toteutuneet olivat onnelliseksi tuleminen ja asunnon löytäminen.

Opiskelijoiden *tulevaisuuden suunnitelmia* kysyttäessä jokaisella opiskelijalla oli tulevaisuuden suunnitelmia. Tulevaisuuden suunnitelmat liittyivät muun muassa perhe- ja ystävyys-suhteisiin, uusiin koulutuksiin, työpaikkoihin ja ruokailutottumuksiin.

Opiskelijoilta *palautetta koulutuksen vahvuuksista ja kehityskohteista* kysyttäessä suurin osa palautteista oli kehitysehdotuksia, mutta myös kehuja annettiin. Tässä osiossa en avaa tarkemmin opiskelijoiden antamaa palautteita, koska palaute on kokonaisuudessaan nähtävillä tutkimustuloksissa.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset, joihin lähdin etsimään vastauksia, olivat ”Toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin?”, ”Toteutuvatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla?”, ”Mitkä ovat opiskelijoiden suunnitellut koulutuksen jälkeen?”, ja ”Mitä vahvuuksia ja kehitettävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä?”. Opinnäytetyön tutkimusta tehdessäni, ja aiemmin esiin tuomiini sosiaaliseen kuntoutukseen liittyviin tutkimuksiin tutustuessani tein huomion, että muuallakin, kuin litissä on tarvetta tällaiselle ryhmämuotoiselle toiminnalle ja, että muuallakin vastaavanlainen ryhmätoiminta on saanut aikaan positiivisia tuloksia. Tarvetta on juuri tällaiselle toiminnalle, joka pyrkii muun muassa edistämään osallisuutta ja vahvistamaan ihmisen kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista ja vuorovaikutussuhteista. Ryhmämuotoinen toiminta ehkäisee parhaimmillaan syrjäytymistä ja edesauttaa toimintaan osallistuvaa henkilöä integroitumaan yhteiskuntaan.

Tutkimuskysymykseen ”Toteutuvatko opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet eli vastaako koulutus opiskelijoiden tarpeisiin?” selvitettiin vastausta opiskelijoiden asettamien henkilökohtaisten tavoitteiden kautta. Lähtökohtaisesti tavoitteena oli saada koulutukseen osallistumaan henkilöitä, jotka etsivät tukea niihin osa-alueisiin, joita Aktiiviseen elämään -koulutuksen esitteessä tuotiin esille. Suurin osa opiskelijoista, lukuun ottamatta yhtä, saavuttivat koulutuksessa vähintään yhden henkilökohtaisen tavoitteen eli koulutus vastasi osittain opiskelijoiden tarpeisiin. On hyvä ottaa huomioon, että kaikki asetetut tavoitteet eivät olleet sellaisia, joihin opisto tarjosi tukeaan. Hyvä esimerkki tästä on oman vuokra-asunnon löytäminen. On ymmärrettävää, ettei tavoite toteutunut, koska koulutuksen tarve ei ollut tarjota opiskelijalleen pysyvää asuntoa. Lisäksi osa tavoitteista, kuten onnelliseksi tuleminen, itsetunnon parantaminen, ahdistuksesta pääseminen ja kotona päivärytmin säilyttäminen olivat tavoitteita, jotka vaativat enemmän aikaa toteutuakseen, kuin koulutuksella

oli tarjota. Haastatteluiden kautta välittyi kuitenkin, että koulutuksesta sai hyvän pohjan näihinkin tavoitteisiin.

Vastausta tutkimuskysymykseen ”Toteutuvatko koulutuksen tarjoamat kehitysmahdollisuudet opiskelijoiden kohdalla?” selvitettiin runsaalla määrällä kysymyksiä koulutukseen liittyen. Opiskelijoiden kokemuksien välillä oli ajoittain melko paljonkin vaihtelevuutta, mutta selkeitä onnistumisen ja kehittämisen kohteitakin nousi esiin. Selkeitä onnistumisia koettiin esimerkiksi voimavarojen löytymisessä ja vahvistamisessa, kun taas heikoimmat kokemukset koettiin opiskeluvalmiuksien kehittymisessä. Mikäli tutkimukseen olisi osallistunut vielä enemmän opiskelijoita, olisi tutkimustuloksia voitu pitää nykyistä luotettavampina. Loppuhaastattelun jälkeen pohditutti, olivatko kysymykset opiskelijoille tarpeeksi selkeästi muotoiltu, koska joidenkin kysymysten kohdalla täytyi melko paljonkin avata opiskelijalle, mitä kysymyksellä tarkoitettiin.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen ”Mitkä ovat opiskelijoiden suunnitelmat koulutuksen jälkeen?” saatiin tutkimuksessa hyvät ja luotettavat vastaukset. Voidaan ajatella, että Aktiiviseen elämään -koulutus sai opiskelijat suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja ottamaan askeleita eteenpäin, koska kaikilla heillä oli suunnitelmia tulevaisuuteen koulutuksen päättyessä.

Neljänteen tutkimuskysymykseen ”Mitä vahvuuksia ja kehitettävää koulutuksessa on opiskelijoiden mielestä?” saatiin hyvä määrä vastauksia. Ajattelen, että mikäli palauteosion olisi pitänyt erillään loppuhaastattelusta, olisi palautteet saattaneet olla entistäkin syvempiä ja luotettavampia. Nyt opiskelijoilla oli takana haastattelurupeama, joka saattoi verottaa voimia, eikä voimia riittänyt enää syvällisesti pohtia onnistumisen ja kehittämisen kohteita. Kaikesta huolimatta jäi olo, että palautehetki oli koko haastattelurupeaman rennoin osuus.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja osittain haastavaakin, mutta kaikin puolin opettavaista. Koin mielenkiintoisena päästä tutkimaan aihetta, koska siitä ei oltu tehty aiempaa tutkimusta. Kirjallisen lähdemateriaalin runsas määrä kannusti tekemään opinnäytetyötä, koska sen myötä ei tarvinnut käyttää liikaa aikaa lähdemateriaalin etsimiseen.

Opinnäytetyön tilaajana on Perheniemen evankelinen opisto. Opinnäytetyön avulla tilaaja saa näkemyksen siitä, miten ensimmäisen kerran järjestetty Aktiiviseen elämään -koulutus onnistui ja, millaisia mahdollisia kehityskohteita koulutuksessa on. Yhteistyö tilaajan kanssa teki opinnäytetyöprosessista helpomman ja mukavamman. Yhteinen sävel tapaamisten ja haastatteluiden suhteen löytyi mukavasti. Alkuun haastattelutilanteet jännittivät, mutta hyvät pohjatyt ja rento ilmapiiri saivat jännityksen häviämään pian. Koen, että haastattelutilanteissa opin kaikista eniten koko opinnäytetyöprosessin aikana. Koen, että kohtaamistaitoni ja vuorovaikutustaitoni kehittyivät huimasti, mikä on hyvä asia ammatillisesta kasvuani ajatellen. Ajattelen, että sain mahdollisimman paljon itsevarmuutta tuleviin kohtaamisiin erilaisten asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyöprosessi opetti paljon tutkimuksen suunnittelusta aina toteutusvaiheeseen asti, koska minulla ei ollut aiempaa kokemusta tämän suuruisen tutkimuksen teosta. Aineiston litterointi tuntui helpolle, vaikkakin se vei aikaa paljon. Sen sijaan analysointivaihe tuntui haastavammalle ja vieraammalle, mutta vauhtiin päästyä siihenkin löytyi hyvä logiikka. Vaikka opinnäytteeseen löytyikin kirjallista materiaalia pääsääntöisesti hyvin, koin haasteellisena aiempien tutkimusten löytämisen. Oli haastava löytää tutkimusta vastaavan sisältöisestä koulutuksesta, joten päädyin pitkän etsinnän jälkeen esittelemään tutkimuksia, joissa käsiteltiin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa. Päädyin näihin tutkimuksiin, koska ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus pyrkii tukemaan siihen osallistuneita samoilla osa-alueilla, jotka olivat myös Aktiiviseen elämään -koulutuksessa keskiössä.

Ennen opinnäytetyön aloittamista ajattelin, että opinnäytetyön tekeminen tarjoaa haasteita, mutta myös kehittää taitoja monessa suhteessa. Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin pitkälle juuri sitä, mitä ajattelin. Toivon, että opinnäytetöön liittyvästä yhteistyöstä jäi Perheniemen evankeliselle opistolle mieluisen kokemus ja, että opinnäytetystä on heille hyötyä koulutuksen kehittämisessä entistä paremmin opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi.

12 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena. Riittävä ajankäyttö tutkimuksen tekemiseen on luotettavuutta parantava tekijä. (Tuomi

& Sarajärvi 2018, 121–123.) Luotettava tutkimus on totuudenmukainen eli tutkimustulokset vastaavat tutkittavaa ilmiötä (Kananen 2015, 353). Tutkimuksen luotettavuutta parantaa myös yksityiskohtainen ja tarkka raportointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–123).

Tutkimuksen eri vaiheissa tulisi tarkkailla tutkimuksen laatua ja luotettavuutta, varsinkin jos tiedonkeruun menetelmänä käytetään haastattelua. Haastattelusta saadun tiedon luotettavuutta parantaa hyvin laadittu haastattelurunko, ja haastattelutilanteessa tarkentavien kysymysten esittäminen eli tiedon syventäminen. Haastattelijan luottamista omaan itseensä lisää, jos hänellä on mahdollisuus osallistua ennen haastattelua haastattelukoulutukseen. Haastattelun laatua ja luotettavuutta parantava tekijä on myös toimiva tekninen työvälineistö. Haastattelusta saadun aineiston luotettavuutta heikentää, jos tallenteet ovat kuuluvuudeltaan huonoja tai, jos vain osa haastateltavista on osallistunut haastatteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 184–185.) Haastattelun luotettavuutta voi heikentää haastateltavan muistin rajallisuus, totuuden vastaisesti vastaaminen ja asioiden kaunisteleminen sekä tutkijan tekemät tulkintavirheet (Kananen 2015, 340). Myöhempää tulkintaa ja luotettavuutta voi parantaa kirjoittamalla muistiin havaintoja haastatteluympäristöstä ja haastateltavista (Hirsjärvi & Hurme 2015, 184–185).

Ennen haastatteluita laadin huolellisesti haastattelurungon, jossa otin huomioon myös tilaajan toivomukset tutkittavista asioista. Haastattelutilanteessa esiintii tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, ja yritin välttää johdattelevien kysymysten esittämistä, vaikka joiden kysymysten kohdalla jouduin tarkemmin selvittämään, mitä kysymyksessä tarkoitettiin. Perehdyin haastattelijan rooliin kirjallisuuden ja internetistä löytyvän tiedon avulla. Ennen haastattelutilannetta perehdyin puhelimeni nauhoitussovellukseen, jotta sen käyttö olisi saumatonta haastattelutilanteessa. Mukanani haastattelussa oli myös varapuhelin, jos alkuperäinen ei olisi toiminut. Ensimmäisen haastattelun jälkeen varmistin tallenteen kuuluvuuden kuuntelemalla siitä pienen osion kuulokkeilla, ja muutin tallentimen paikkaa sen mukaan paremmaksi. Laitoin muistiinpanoihin ylös haastattelupaikat. Kannustin opiskelijoita vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman todenmukaisesti, jotta tilaaja saa luotettavaa tietoa koulutuksen kehittämistä varten. Annoin opiskelijoille tarpeeksi aikaa muodostaa vastaus ja varmistin tarvittaessa, olinko ymmärtänyt heidän sanomansa oikein.

Huolellinen haastattelun läpikäynti parantaa tutkimustulosten luotettavuutta. Lisäksi haastattelun luotettavuutta parantavia tekijöitä ovat mahdollisimman varhainen haastattelun litterointi haastattelun jälkeen sekä kahden henkilön tekemä vertaileva litterointi, mikäli sellaiseen on mahdollisuus. Haastatteluaineiston luotettavuutta heikentää litteroinnin sääntöjen muuttuminen alun ja lopun välillä sekä luokittelun sattumanvaraisuus. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 184–185.) Kuuntelin nauhoitteet ja luin tekemäni muistiinpanot useampia kertoja läpi, jotta mikään tärkeä seikka ei jäisi huomioimatta. Aloitin haastatteluiden litteroinnin samana päivänä, kun olin haastattelemassa ja jatkoin sitä seuraavina päivinä. Huolehdin, että litteroinnissa oli alusta loppuun käytössä sama tyyli.

Hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla suoritetun tutkimuksen tulokset ovat uskottavia ja luotettavia. Yleinen huolellisuus, rehellisyys sekä tarkkuus tutkimusta tehdessä, tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa, ovat luotettavan tutkimuksen lähtökohtia. Luotettavan tutkimuksesta tekee se, että tutkimuksessa on käytetty tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tutkimus- ja aineistohankintamenetelmiä. (Kananen 2015, 125.) Tein tutkimusta koko prosessin ajan huolellisesti ja varmistin työskentelyssäni sen, ettei tutkimukseen osallistuneita opiskelijoita tunnisteta aineistosta. Opiskelijoiden tunnistamisen minimoimiseksi käytin haastattelussa tukena olleissa materiaaleissa, litterointivaiheessa ja luokittelussa, opiskelijoiden nimien tilalla numerointia. Tutkimukseen rehellisyyttä lisäsi se, että toin opiskelijoille esiin vaitiolovelvollisuuteni sekä sen, etteivät he ole tunnistettavissa opinnäytteestä. Tämän tiedon myötä opiskelijat uskalsivat kertoa mielipiteistään rehellisemmin. Tutkimuksen luotettavuutta lisäävä tekijä oli myös se, että perehdyin tutkimuksen aiheeseen monipuolisesti. Olin mukana koulutuksen esittelyssä litin toimintakeskuksella, olin välipalavereissa Perheniemen evankelisella opistolla yhdessä litin toimintakeskuksen henkilökunnan kanssa sekä laadin yhteistyössä tilaajan kanssa koulutuksen esitteen. Yhteistyössä opiston vt. rehtorin ja opiskelijoiden kouluttajan kanssa pohdimme myös tutkimuskysymysrunгон.

Luotettavassa tutkimuksessa tutkija kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa. Luotettavan tutkimuksen toteutus, raportointi ja siitä syntyvän aineiston tallentaminen toteutetaan

tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Luotettavan tutkimuksen perustana on tutkimuslupien hankkiminen. (Kananen 2015, 125–126.) Opinnäytetyössäni olen viitannut käyttämiini julkaisuihin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähdemerkintäohjeiden mukaisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista esittelin opiskelijoille opinnäytetyöni aiheen, toteutustavan, heidän roolinsa tutkimuksessa, ja pyysin kirjallisesti tutkimusluvan. Kerroin opiskelijoille, että he eivät ole tunnistettavissa tutkimuksen raportissa ja, että käsittelem heidän tietojaan tietoturvallisesti.

Virheellisiä tulkintoja voi syntyä tutkittavien takia, mutta myös itse tutkijan takia: analyyyseissä ja vääränlaisissa johtopäätöksissä. Laadullinen tutkimus on joustavuutensa vuoksi myös hyvin altis virheille. (Kananen 2015, 341.) Haastatteluiden muistiinpanoista ja talletuksista aina litterointiin, analysointiin ja raportointiin asti pyrin mahdollisimman tarkkaan työhön tiedon oikeellisuuden näkökulmasta, jotta johtopäätöksissä voin esitellä mahdollisimman oikeellisia ja luotettavia tuloksia. Suurempi otantamäärä olisi antanut entistä luotettavampaa ja syvempää tietoa koulutuksen onnistumisesta, mutta tutkimusotanta on hyvä koulutuksen osallistujamäärään suhteutettuna. Tutkimukseen osallistui suurin osa koulutukseen osallistuneista.

Perheniemen evankelinen opisto voi halutessaan kehittää tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia apuna käyttäen Aktiiviseen elämään -koulutustaan, mikäli koulutus jää heidän koulutusvalikoimaansa ja tulee vielä seuraavan kerran järjestettäväksi. Hyvä jatkotutkimuskohde olisi seuraava Aktiiviseen elämään -koulutus ja siihen tehdyt muutokset. Samankaltainen tutkimus antaisi tietoa siitä, onko uudistettu Aktiiviseen elämään -koulutus paremmin opiskelijoiden tarpeisiin vastaava, kun siinä on huomioitu tässä tehdyssä tutkimuksessa tulleet asioita.

LÄHTEET

Aktiiviseen elämään -koulutus. s.a. Perheniemen evankelinen opisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.perheniemi.com/koulutukset/98> [viitattu 21.4.2020].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Saatavissa: <https://kyyti.finna.fi/Record/kyyti.1340954> [viitattu 30.3.2020].

Järvinen, P. 2018. Ammatillinen käyttäytyminen: tie onnistumiseen. 1. painos. Helsinki: Alma Talent.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. 1. painos. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. E-kirja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.222202> [viitattu 25.3.2020].

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi: kristallisoitumintasi, saavuta tavoitteesi. 1. painos. Helsinki: Tammi.

Linjamaa, S. 2017. Ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus nuorten kokemana. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125319/OpinnaytetyoLinjamaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 24.7.2020].

Miettinen, J. & Vehkalahti, K. 2013. Verkkokyselytutkimusten otosten valinta. Teoksessa Laaksonen, S., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) Otteita verkosta: verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 84–104. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Search/Results?lookfor=miettinen+%26+vehkalahti&type=AllFields&limit=20> [viitattu 26.3.2020].

Monialainen työelämäpalvelu. 2019. Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalujen kuntayhtymä. PDF-dokumentti. Päivitetty 12.9.2019. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/medias/Tyoelamapalvelut-esite.pdf?context=bWFzdGVyfHBkZi1hdHRhY2htZW50c3w3NTk4ODR8YXBwbGl-jYXRpb24vcGRmfGgyNy9oMDMvODkwNzQ3NTAyNTk1MC9UeW9lbGF-tYXBhbHZibHV0LWVzaXRILnBkZnw5OT-MyMzgyMDk2NjllNTk2YmE3ZWQ3NTAxODgyMTU1YTBkOT-BmZTZiY2NmNWY5NTIzNzE1MDRmNmY1NjNhYTg2> [viitattu 24.7.2020].

Opiston tarina. s.a. Perheniemen evankelinen opisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.perheniemi.com/perheniemi/opiston-tarina/> [viitattu 20.4.2020].

Perheniemen kartanon historiaa. s.a. Perheniemen evankelinen opisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.perheniemi.com/perheniemi/opiston-tarina/perheniemen-kartanon-historiaa/> [viitattu 20.4.2020].

Pitkääikaistyöttömyys. 2020. Työ- ja elinkeinoministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 2/2020. Saatavissa: <https://www.temtyollisyyskat-saus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?lang=fi&top=2&ssid=2003272305442&sub=24> [viitattu 19.2.2020].

Salminen, J. 2015. Työntekijän vastuu ja työelämätaidot. 2. painos. Helsinki: J-Impact.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Sosiaali- ja terveysministeriö. s.a. Kuntouttava työtoiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta> [viitattu 2.4.2020].

Sydänmaanlakka, P. 2017. Älykäs itsensä johtaminen: näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 4. painos. Helsinki: Alma Talent.

Tenhunen, C. 2017. Sosiaalinen kuntoutus osana aikuissosiaalityötä– työllistymisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ryhmämuotoisen sosiaalisen kuntoutuksen keinoin. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130433/Opinnaytetyo_2017_Tenhunen_Camilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.7.2020].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sosiaalinen kuntoutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.9.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus> [viitattu 13.8.2020].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kuntouttavan työtoiminnan arki. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.10.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-arki> [viitattu 2.4.2020].

Tietoa opiskelusta. s.a. Perheniemen evankelinen opisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.perheniemi.com/perheniemi/tietoa-opiskelusta/> [viitattu 20.4.2020].

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. 1. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Record/kaakuri.223794#versions> [viitattu 25.3.2020].

Työttömät työnhakijat sukupuolen ja ikäryhmän mukaan. 2020. Työ- ja elinkeinoministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 2/2020. Saatavissa: <https://www.temtyollisyyskat-saus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?lang=fi&top=2&ssid=2003272305442&sub=22> [viitattu 19.2.2020].

Työttömät työnhakijat. 2020. Työ- ja elinkeinoministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 2/2020. Saatavissa: <https://www.temtyollisyyskat-saus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?lang=fi&top=2&ssid=2003272305442> [viitattu 19.2.2020].

Työ- ja elinkeinotoimisto. 2020. Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.7.2020. Saatavissa: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/monialainen_yhteispalvelu/index.html [viitattu 25.7.2020].

Vuorotteluvapaa, kuntouttava työtoiminta ja kokeilut. 2020. Työ- ja elinkeinoministeriö. Päivitetty 2/2020. Saatavissa: <https://www.temtyollisyyskat-saus.fi/graph/tkat/tkat.aspx?lang=fi&top=3&ssid=2003252154213&sub=33#> [viitattu 19.2.2020].

Webropol-palvelu. s.a. Webropol Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://webropol.fi/> [viitattu 26.3.2020].

VERKKOKYSELYN JA HAASTATTELUN SUOSTUMUSLOMAKE

Hei!

Olen Titta Rämä ja opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Sosionomiksi (AMK). Olen tekemässä opinnäytetyötä aiheesta Aktiiviseen elämään -koulutus. Tarkoitukseni on tutkia: Miten Perheniemen opiston järjestämä Aktiiviseen elämään -koulutus vastaa siihen osallistuneiden henkilöiden tarpeisiin. Saadun palautteen perusteella Perheniemen opiston on mahdollista kehittää koulutusta paremmin asiakkaiden tarpeisiin vastaavaksi.

Tarkoitukseni on kerätä taustatiedoistanne, odotuksista ja alkutavoitteista tietoa verkossa tehtävän kyselyn kautta. Lisäksi tarkoitukseni on haastatella teitä joulukuussa ja koulutuksen päättyessä viimeisellä viikolla helmikuussa. Haastatteluissa otan selvää, onko koulutus vastannut odotuksiinne ja oletteko saavuttaneet tavoitteitanne. Lisäksi pääsette kertomaan esimerkiksi mielipiteistänne tai kehitysehdotuksistanne koulutukseen liittyen. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Voit keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa tai kieltäytyä vastaamasta sinulle esitettyyn kysymykseen. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja. Antamasi tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia. Niitä ei käytetä muuhun, kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Aineiston laajuudesta johtuen nauhoitan haastattelut. Käänän haastatteluiden aineiston tekstimuotoon ja analysoin sitä. Aineiston käsittelyssä kaikki haastatteluissa esiintyvät tunnistetiedot, kuten esimerkiksi haastateltavien nimet poistetaan ja muutetaan koodeiksi. Kun aineistoa ei enää tarvita, tuhoan sen asianmukaisesti. Tutkimustulosten julkaisu tapahtuu siten, ettei ketään yksittäistä henkilöä voi niistä tunnistaa.

Suostun osallistumaan verkkokyselyyn ja haastatteluihin:

Allekirjoitus ja nimen selvennys

WEBROPOL VERKKOKYSELY

1. Nimesi?
2. Ikäsi?
3. Paikkakunta, jossa asut
 - litti
 - Lahti
 - Kouvola
 - Jokin muu, mikä?
4. Kertoisitko koulutuksestasi?
5. Kertoisitko työkokemuksestasi?
6. Kertoisitko lyhyesti tämänhetkisestä elämäntilanteestasi?
7. Millaisia mielenkiinnonkohteita teillä on?
8. Millaiset asiat piristävät ja tuovat voimaa elämään?
9. Koetko elämässäsi olevan jotakin haasteita, jos niin mitä?
10. Millaisia odotuksia sinulla on koulutukseen liittyen?
11. Mitä tavoitteita sinulla on koulutukseen liittyen?

KOULUTUKSEN KESKIVAIHEEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

Opiskelijan odotukset koulutukselta (alkukyselystä):

Ovatko odotuksesi koulutuksen suhteen täyttyneet?

Opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet koulutuksessa (alkukyselystä):

Oletko saavuttanut koulutuksen alussa kertomasi tavoitteet?

Haluaisitko asettaa jotakin uusia tavoitteita kurssin lopulle?

KOULUTUKSEN LOPPUHAASTATTELUKYSYMYKSET

Keskivaiheen haastattelussa sovitut tavoitteet:

Oletko saavuttanut tavoitteet?

Kysymykset koulutuksen sisällöstä:

Ovatko perustaitosi, kuten luku-, numero- ja digitaaliset taidot parantuneet?

Ovatko opiskelu- ja työelämävalmiutesi harjaantuneet koulutuksen aikana?

Löysitkö koulutuksen aikana omia voimavarojasi/vahvistuivatko voimavarasi?

Koheniko itseluottamuksesi koulutuksen aikana?

Saitko koulutuksesta apuja erilaisten elämän haasteiden keskellä elämiseen?

Saitko ohjausta oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen?

Vahvistuivatko vuorovaikutustaitosi koulutuksen aikana?

Oliko oppimisympäristö kannustava ja turvallinen?

Tukiko opetushenkilöstö sinua koulutuksen aikana?

Olivatko opetusmenetelmät mieluisia? Mikä oli mieluisin?

Oliko opetuksessa huomioitu kiinnostuksenkohteesi?

Millaisena asiana koit oppimispäiväkirjan kirjoittamisen?

Millaisia suunnitelmia sinulla on koulutuksen päätyttyä?

Haluaisitko antaa vapaamuotoisesti palautetta koulutuksesta?