

KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN VAIKUTUS NUOR- TEN KOETTUUN HYVINVOINTIIN

Eveliina Niskala

AMK Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

2021

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Eveliina Niskala	Vuosi	2021
Ohjaajat	Hjulberg Merja & Majala Johanna		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupunki		
Työn nimi	Kuntouttavan työtoiminnan vaikutus nuoren koettuun hyvinvointiin		
Sivu- ja liitesivumäärä	33 + 3		

Toteutin opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena. Sen tavoitteena oli saada tietämystä kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin sekä tuoda kehittämisideoita Rovaniemen kaupungin kuntouttavan työtoiminnan kehittämiseksi. Halusin saada tietoa erityisesti siitä, miten kuntouttava työtoiminta vaikuttaa nuorten koettuun hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta nuorten koettuun hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli ”Minkälainen vaikutus kuntouttavalla työtoiminnalla on nuoren koettuun hyvinvointiin?” Käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua, jotta kykenin keskustelemaan aiheesta väljästi haastateltavien kanssa. Opinnäytetyön haastatteluihin osallistui kolme nuorta, jotka olivat parhaillaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Haastateltavat olivat 18–29-vuotiaita, joista kaksi oli naista ja yksi oli mies. Haastattelut toteutin puhelinhaastatteluna.

Aineiston analysointiin käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut merkittävästi nuorten koettuun hyvinvointiin. Se oli vaikuttanut positiivisesti muun muassa nuorten arki- ja päivärytmiensä hallintaan, toimeentuloon, onnellisuuden tunteeseen, ihmissuhteisiin sekä tulevaisuuden suunnitelmiin. Työllistymiseen haastateltavat eivät olleet kokeneet suoranaisesti vaikutusta.

Avainsanat

Kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, koettu hyvinvointi, elämänhallinta

Name of Degree Programme
Bachelor of Social Services

Author	Eveliina Niskala	Year	2021
Supervisors	Hjulberg Merja and Majala Johanna		
Commissioned by	City of Rovaniemi		
Subject of thesis	Impact of rehabilitative work on the perceived the well-being experienced by young people		
Number of pages	33 + 3		

The thesis is a qualitative research. Its aim was to get knowledge about the effects of rehabilitative work on the well-being of young people and to bring development ideas for the development of rehabilitative work in the city of Rovaniemi. In particular, the object was to know how rehabilitative work affects the well-being experienced by young people.

The research question of the thesis was “What effect does rehabilitative work have on the well-being experienced by young person?” Thematic interview was used as the data collection method to be able to discuss the topic loosely with the interviewees. Three young people who were currently in rehabilitative work participated in the thesis interviews. The interviewees were 18–29 years old, two of whom were women and one was a man. The interviews were conducted as telephone interviews.

Data-driven analysis was used to analyze the data. The research results showed that rehabilitative work had a significant effect on the well-being experienced by young people. It had a positive effect on, among other things, the young people's daily routines and daily rhythms, livelihoods, feelings of happiness, interpersonal relationships and plans for the future. The interviewees had not experienced any direct impact on their employment. In a rehabilitative way, work activities therefore have a significant impact on the experienced well-being of young people.

Key words rehabilitative work, social rehabilitation, experience
well-being, life management

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymys	7
2.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä	7
2.3 Metodologiset valinnat	8
2.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	12
3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	15
3.1 Kuntouttava työtoiminta	15
3.2 Nuorten hyvinvointi	16
3.3 Sosiaalinen kuntoutus	18
4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	21
4.1 Hyvinvointi	21
4.2 Elämänhallinta	23
4.3 Odotukset elämästä	25
5 POHDINTA	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Havahduin siihen, että usein uutisissa mainitaan nuorten työttömyydestä ja työelämän haasteista. Nuorisotyöttömyys onkin Suomessa valitettavan yleinen ongelma, joka vaikuttaa väistämättä ihmisen terveydentilaan ja tulevaisuuteen (Kummel, Ollikkala, Pasuri & Viertola-Konkola 2020). Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteen on muun muassa lisätä työllistymismahdollisuuksia ja ehkäistä pitkäaikaistyöttömyyttä. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 66; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.) Aloin pohtia kuntouttavaa työtoimintaa ja sen merkitystä nuorille. Tästä sainkin aiheen opinnäytetyöhöni ja halusin alkaa tutkimaan kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta nuorten koettuun hyvinvointiin. Usein nuorilla voi olla haasteita esimerkiksi elämänhallinnassa ja mietin, että vaikuttaako kuntouttava työtoiminta tähän, koska elämänhallinta on edellytys työelämässä pärjäämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietämystä kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin sekä tuoda kehittämisideoita Rovaniemen kaupungin kuntouttavan työtoiminnan kehittämiseksi. Haluan saada tietoa erityisesti siitä, miten kuntouttava työtoiminta vaikuttaa nuorten koettuun hyvinvointiin. Usein kuntouttava työtoiminta mielletään sosiaalisesti kuntoutukseksi, eikä se usein johda työllistymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta nuorten koettuun hyvinvointiin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Iris Sandelin kirjallisuuskatsauksen (2014) mukaan kuntouttavasta työtoiminnasta vaikuttaisi olevan hyötyä asiakkaille sosiaalipoliittisesti, mutta työllisyyspoliittiset vaikutukset ovat jääneet epäselviksi ja työllisyyspoliittisen siirtymisen saavuttaa vain harva. Kuntouttava työtoiminta mielletään sosiaalisesti kuntoutukseksi sen sosiaalipoliittisten hyötyjen vuoksi. (Sandelin 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.) Leena Miettinen (2020) toteaa opinnäytetyössään kuntouttavan työtoiminnan edistäneen nuorten hyvinvointia laajalti ja saaneen tämän ajattelemaan myös heidän tulevaisuuttaan positiivisesti. (Miettinen 2020.)

Halusin lähteä selvittämään näistä näkökulmista, miten nuoret kokevat kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavan heidän koettuun hyvinvointiinsa. Lähdin hakemaan vastausta tutkimuskysymykseeni siten, että aloin selvittää kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta muun muassa nuorten hyvinvointiin, elämänhallintaan, ihmissuhteisiin, toimeentuloon ja itsetuntoon. Opinnäytetyön kohteena on kuntouttavassa työtoiminnassa olevat 18–29-vuotiaat nuoret.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymys

Tutkimukseen osallistuvat valitaan niin, että henkilöt liittyvät tutkittamaan ilmiöön. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrää ei voida päättää useimmiten ennakkoon, koska joskus haastateltavia on vähän, jolloin kaikki otetaan ja joskus haastateltavia on niin monta, että haastattelut päätetään, kun uutta tietoa ei enää tule. (Kananen 2015, 145–146.) Opinnäytetyön kohderyhmän muodostivat Rovaniemen kaupungin kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneet 18–29-vuotiaat nuoret. Halusin selvittää kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia heidän koettuun hyvinvointiinsa.

Sain toimeksiantajani kautta viisi haastateltavaa, joista kolme loppujen lopuksi osallistui haastatteluun. Haastateltavista kaksi oli naisia ja yksi oli mies, ja he olivat iältään 18–29-vuotiaita. Kaksi heistä oli ollut kuntouttavassa työtoiminnassa myös aiemmin. Haastateltavien kuntouttava työtoiminta oli kestänyt vähintään kolme kuukautta ja enintään puolitoista vuotta.

Kun tutkimusaihe tiivistetään tutkimusongelmaksi ja tätä lähdetään purkamaan, syntyy opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksiä voi olla useampiakin, mutta yksikin riittää. Kun vastataan tutkimuskysymyksiin, niin saadaan vastattua itse tutkimusongelmaan. Muutettaessa ongelma kysymyksiksi, syntyy runko opinnäytetyölle. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 51.) Opinnäytetyöni tutkimuskysymys on:

”Minkälainen vaikutus kuntouttavalla työtoiminnalla on nuoren koettuun hyvinvointiin?”

2.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jolla pyritään löydöksiin ilman määrällisiä keinoja sekä jossa tavoitellaan kohteen laadun, ominaisuuksien ja merkityksen ymmärrystä. (Jyväskylän yliopisto 2015; Kananen

2008, 24.) Laadullisessa tutkimuksessa asiat tuodaan esille sanoin, kun määrällisessä tutkimuksessa taas käytetään lukuja. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on nostaa esille ilmiöitä sekä kuvata, ymmärtää ja tulkita niitä. Yhteistä laadullisille tutkimuksille on elämysmaailman tutkiminen, joilla tavoitellaan ilmiön ymmärrystä. (Kananen 2008, 24; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkia yksittäistä tapausta, josta yritetään saada tietoa mahdollisimman paljon. Erityisesti kiinnostuneita ollaan merkityksistä eli kuinka ihmiset kokevat ja näkevät maailmaa. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ihmisen kertomukset koetusta todellisuudesta. Tiedonkeruun välineenä toimii tutkija, joka saa reaaliaikaisesta työstettyä tutkimustuloksia. Tämä näkyy käytännössä siten, että tutkimuksessa tutkija on välittömässä kontaktissa tutkittavan kanssa. Tutkija on ilmiössä mukana eli hän menee ”kentälle” haastattelemaan ja havainnoimaan. (Kananen 2008, 25; Vilkka 2007, 97.)

Aineistonkeruu on laadullisen tutkimuksen työläin vaihe, jonka pituutta ei voi arvioida etukäteen. Myös aineiston analysointi on aikaa vievää ja sitä on usein eri muodoissa runsaasti. Saatuun aineistoon tulee perehtyä useaan kertaan, jotta tutkija saa käsityksen siitä, mitä hänelle viestitään. Aineistoa tulee luokitella ja ryhmitellä sekä yhdistellä ymmärryksen saamiseksi. Analysointi on myös haasteellista, koska kaikki täytyy kyetä perustelemaan. Laadullisen tutkimuksen omana haasteena on myös sen tulkinta, koska siihen ei ole tarkkoja ohjeita toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Kananen 2015, 72-73.)

2.3 Metodologiset valinnat

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä voi käyttää haastattelua, kyselyä, havainnointia ja dokumentteihin perustuvaa tietoa, joita voi hyödyntää myös rinnakkain ja yhdisteltynä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73.) Haastattelu on hyvä aineistonkeruumenetelmä, kun selvitetään mielipiteitä, käyttäytymistä, ilmiöitä ja uusia tutkimusalueita. Haastattelussa esitetään kysymyksiä haastateltavalle tutkimusongelmaan liittyen. Kysymyksiä tulee olla liitoksissa tutkimuskysymyksiin, joilla on tarkoitus hakea vastausta tutkimusongelmaan. (Kananen 2015, 143; Kananen 2008, 73–74.)

Valitsin opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, joka kuuluu strukturoimattomiin haastattelumuotoihin. Valitsin teemahaastattelun, koska se on väljä, mutta kykenen rajaamaan haastattelua teemoilla. Teemahaastattelussa aiheet käydään etukäteen läpi haastateltavan kanssa, jolla on tarkoituksena saada ilmiö kokonaisuudessaan mukaan haastatteluun. Teemoilla tähdätään siihen, että kaikkia ilmiön osa-alueita käsitellään. Teemahaastattelussa saatu informaatio on syvällistä, mutta sen syvällisyys riippuu pitkälti haastattelijan osaamisesta. Kysymykset nousevat saadun materiaalin myötä, kun haastattelijalle nousee lisäkysymyksiä ilmiöstä, joilla aukaistaan ilmiötä lisää. (Kananen 2015, 144; Kananen 2008, 74; Tuomi & Sarajärvi 2003, 75.)

Teemat valitaan ennen haastatteluja, ja ne toimivat haastattelussa laajoina kokonaisuuksina, jotka toimivat keskusteluaiheina. Tarkoituksena on keskustella eri aihealueista laajalti ja vapaamuotoisesti, jolloin on tarkoitus syntyä uusia keskustelupolkuja. Haastattelun ollessa vapaa, olisi tarkoituksena, että samalla kun aihealueista keskustellaan, niin keskustelussa nousisi esiin uusia asioita ja kysymyksiä. Usein tehdään se virhe, että teemahaastattelussa asetetaan valmiit teemat ja kysymykset tarkalleen, jolloin tutkimusmenetelmä on väärä. (Kananen 2015, 148; Tuomi & Sarajärvi 2003, 75.)

Teemat on tarkoitus poimia siten, että koko ilmiö tulee käsitellyksi niin hyvin kuin mahdollista. Tämän vuoksi tutkijan on hallittava kattavasti ennakkotietoa tutkittavasta aihealueesta ja haastateltavien tilanteen tietämistä, jotta haastattelu suuntautuu valittuihin teemoihin. Teemojen avulla pidetään huoli siitä, että tutkittavan ilmiön osa-alueet tulee huomioiduksi tutkimuksessa. Teemahaastattelu kulkeekin eteenpäin yleisestä yksityiseen, jolloin on kyse suppilotekniikasta. Tässä yksittäisessä teemassa käsitellään ensin yleistä asiaa, josta edetään yksityiskohtiin. Jokaisessa teemassa haastattelija voi nostaa esille yksityiskohtaisempiakin kysymyksiä, jotta saadaan laajennettua ilmiötä. Kysymyksiä voi nousta myös spontaanisti haastateltavan vastauksista. Tämän jälkeen edetään seuraavaan teemaan. (Kananen 2015, 149-150; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelu voidaan tehdä niin yksilö- kuin ryhmähaastatteluna. (Kananen 2015, 148.) Toteutan haastattelun yksilöhaastatteluna, koska koen, että näin pääsen paremmin vapautuneeseen ja luontevaan keskusteluun haastateltavan

kanssa. Yleensä toteutetaankin yksilöhaastatteluja ja siihen löytyykin hyvin ohjeita metodikirjallisuudesta. (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2009, 210.) Haastattelussa käsiteltävät teemat voivat olla joillekin myös sensitiivisiä aiheita ryhmässä puhuttavaksi, eikä haastattelussa päästäisi välttämättä tarpeeksi syvälle aiheeseen. Uskon siis saavani tällä toteutuksella parhaimman tuloksen.

Saadun aineiston prosessointi ja analysointi ovat opinnäytetyön ydin ja pääkohta, koska siihen ponnistellaan jo opinnäytetyötä aloittaessa. Analyysivaiheessa tekijälle aukeaa vastauksia hänen ongelmiinsa tai miten ongelmat olisi pitänyt muodostaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221.) Laadullinen aineisto on yleensä tekstinä, haastatteluaineistona ja erilaisina dokumentteina. Useimmiten tutkija käsittelee materiaalit kuuntelemalla, katselemalla ja lukemalla ja yrittää tunnistaa keskeiset asiat tutkimuskysymyksiin peilaten. Materiaalia voi jatkojalostaa, jolloin siinä on vaiheina litterointi, aineistojen yhteismitallistaminen, aineistoon perehtyminen lukien, aineiston luokittelu ja tiivistäminen sekä aineiston tulkinta. (Kananen 2015, 160.)

Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun aineiston puhtaaksi kirjoittamista, että sitä kyetään käsittelemään analysointimenetelmillä. Teemahaastattelusta saatu aineisto kirjoitetaan sanatarkasti ylös. Litteroinnin tarkkuus vaihtelee, mutta siitä voidaan erottaa eri tasoja. Sanatarkka litterointi on kaikista tarkin ja siinä otetaan huomioon muun muassa eleet ja äänen painot itse puheen lisäksi. Yleiskielisessä litteroinnissa teksti muotoillaan kirjakielelle, minkä seurauksena puhekieliset ilmaisut jätetään pois kokonaan. Propositiotason litteroinnissa ylös laitetaan pelkät ydinasiat. Ennen litterointia täytyy päättää, millaista analyysiä on tekemässä sekä aikooko käyttää analysointiohjelmaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222; Kananen 2015, 160–161.)

Aineistoon perehtyminen ja lukeminen on välttämätöntä laadullisen aineiston analysoimiseksi. Aineisto täytyy monesti käydä läpi lukien, jotta sisällön voi hahmottaa. Lukeminen ja sen pohtiminen voivat riittää, eikä aineiston jalostamista aina tarvita. Aineiston tiivistäminen tarkoittaa eri aihealueiden jäljittämistä teksteistä ja näiden nimeämistä sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Kananen 2015,

163.) Sisällönanalyysiä kyetään käyttämään analyysimenetelmänä miltei kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi on väljä teoreettinen kehys ja sillä voidaan analysoida mitä tahansa kirjallista materiaalia järjestelmällisesti. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tiivistetty kuva ilmiöstä ja sillä tarkoitetaan dokumenttien sisällön tulkintaa sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95, 105-107.)

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa muun muassa aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä on kolme vaihetta, joita ovat aineiston pelkistäminen eli resudointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden tekeminen eli abstrahointi. Pelkistämisen saadusta tiedosta karsitaan epäolennaiset asiat pois, mitä ohjailee tutkimustehtävä. Ryhmittelyssä saadusta tiedosta jäljitetään samanlaisuuksia tai eroavaisuuksia ilmaisevia käsitteitä. Synonymiset käsitteet ryhmitellään ja tämä nimetään niitä kuvaavalla käsitteellä. Konkreettinen kuvaus aineistolähtöisen sisällönanalyysin toteuttamisesta vaiheittain on kuvattu taulukossa 1. Kun sisällönanalyysi on suoritettu, on saatu käsitteellinen ajatus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105-115; Verne 2020.)

Taulukko 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin edistyminen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 111.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi vaiheittain
1. Haastattelujen kuunteleminen ja kirjoittaminen sanatarkasti
2. Haastattelujen lukeminen ja syventyminen sisältöön
3. Pelkistettyjen ilmausten etsiminen ja alleviivaaminen
4. Pelkistettyjen ilmausten listaaminen
5. Samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsiminen pelkistetyistä ilmauksista
6. Pelkistettyjen ilmauksien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä
7. Alaluokkien yhdistäminen ja yläluokkien muodostaminen niistä

8. Yläluokkien yhdistäminen ja kokoavan käsitteen muodostaminen

Aloitin aineiston käsittelemisen kirjoittamalla äänitteet tekstimuotoon sanatarkasti eli litteroimalla aineiston. Tämän jälkeen käytin aineiston analysointiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aloitin aineiston pelkistämällä eli resudoimalla, jolloin karsin epäolennaiset asiat pois, jotka eivät liittyneet tutkimuskysymykseeni. Tässä kohti tein itselleni ajatuskartan, johon laitoin pelkistettyjä ilmauksia tutkimuskysymystäni ajatellen. Seuraavaksi aloitin aineiston ryhmittelyn eli klusteroinnin, jolloin hain aineistosta samoja asioita sekä eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat liitin yhteen ja nimesin omaksi luokaksi. Tämän jälkeen oli vuorossa aineiston abstrahointi, jossa muodostin teoreettisia käsitteitä, joita itse kutsuin teemoiksi, koska se helpotti asioiden ymmärrystä minulle. Tässä yhdistin muutamia luokkia vielä yhteen, jolloin sain vieläkin tiivistettyä aineistoa. Tällä prosessilla sain näkemys tutkimuskysymykseeni eli kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista nuorten koettuun hyvinvointiin.

2.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Pyrin luotettavaan opinnäytetyöhön noudattamalla hyviä tieteellisiä tutkimuskäytäntöitä läpi opinnäytetyöprosessin. Pyrin tähän muun muassa rehellisyydellä, huolellisuudella, tarkkuudella, avoimuudella, suunnitelmallisuudella sekä kunnioittamalla muiden tutkijoiden töitä. Tutkijat, jotka seuraavat hyvää tieteellistä käytäntöä, lähtevät liikkeelle tutkimuseettisestä keskustelusta sekä palaavat siihen. Kaikkien tutkijoiden tulee sitoutua hyvä tieteellisen käytännön noudattamiseen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020; Kuula 2011, 34-35; Vilkkä 2005, 29.)

Lähdekritiikki on myös keskeinen osa opinnäytetyön eettisyyttä. Opinnäytetyön tekijän täytyy noudattaa myös arkieettisyyttä, joka ilmenee aikataulujen, sisältöjen ja tavoitteiden noudattamisella. Tutkimuksen tulosten osalta täytyy muistaa rehellisyys, eikä esimerkiksi toimeksiantajan tai muun tahon hyöty saa nousta näitä tärkeämmäksi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020.) Lähdekritiikki on ollut keskeisesti mielessä läpi opinnäytetyöprosessin ja olenkin pyrkinyt käyttämään työssäni mahdollisimman tuoreita lähteitä, ja pyrkinyt siihen, etten käyttäisi 20 vuotta vanhoja lähteitä työssäni. Halusin myös työhöni monipuolisesti lähteitä.

Sain työhöni toimeksiantajaksi Rovaniemen kaupungin. Organisaatiot kykenevät vaatimaan tutkimuslupapyyntöä käsittelemiseen lupahakemuksen sekä myös muita liitteitä. (Kuula-Luumi 2021.) Tutkimuslupaa hakiessani täytin useamman eri liitteen ja kerroin mitä työni pitää sisällään sekä mitä haluan tutkia. Yhtenä tärkeänä liitteenä olikin tutkimussuunnitelma, jossa esittelin muun muassa tutkimuskysymyksen sekä opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen.

Pidin tärkeänä opinnäytetyössäni sitä velvollisuuseettistä normia, että haastateltava osallistuu opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti, joka on ihmisarvoa ja ihmisen autonomian kunnioittamista. Normina tämä on välttämätön eli haastateltavan tulee halutessaan pystyä perumaan osallistumisesta myös jälkikäteenkin. (Kuula 2011, 22-23.) Huomioin myös, että tutkimukseen osallistuja on vuorovaikutuksessa tutkijaan, eli vaaditaan tietoon perustuva eettinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Suostumuksen antamiseksi tutkimukseen osallistuvan on saatava kattavasti tietoa tutkimuksesta ja hänen oikeuksistaan. (Kuula-Luumi 2021; Kuula 2011, 99.)

Informoin tutkittaville itsestäni ja taustaorganisaatiosta sekä henkilötietojen käsittelystä ja mitä haastatteluun osallistuminen tarkoittaa käytännössä. Kerroin, että he osallistuvat haastatteluun anonyymeinä eikä heidän henkilötietojaan tule työssä esille. Kerroin, että korkeintaan ikä ja sukupuoli voi tulla esille, mutta ei muuta. Kaikki haastateltavat sanoikin, että nämä tiedot saavat nousta työssä esille. Kerroin myös, että teen haastattelun ajan muistiinpanoja ja tallennan keskustelumme heidän suostumuksellaan, sekä että tuhoan tallenteet ja muistiinpanot työn valmistuttua. Kävimme opinnäytetyöstäni läpi myös tavoitteen ja tarkoituksen, ja sen miksi kiinnostuin tekemään työni kyseisestä aiheesta.

Jotta sain luotettavia tuloksia haastatteluista, perehdyin valitsemaani aineistonkeruumenetelmään eli teemahaastatteluun huolella. Syvennyin ja lisäsin tietämystäni teoriassa ja käytännössä itse haastatteluun tekemiseen harjoittelemalla

tätä. Kananen (2015) mainitsikin teoksessaan, ettei haastattelua saa käydä mekaanisesti läpi kysymys kysymykseltä, ettei uusia keskustelupolkuja kehkeytyisi. Pidän tämän mielessäni tiiviisti haastatteluja tehdessäni. (Kananen 2015, 148.)

Haastattelutilanteessa huomioin eettisyyden myös siten, etten esittänyt johdattelevia kysymyksiä haastateltaville. Se olisi ollut epäeettistä, koska näin vastaukseksi olisi voitu saada jokin haluttu vastaus. Haastattelussa annoin haastateltavan tehdä itse valintansa vastauksiinsa, enkä lähtenyt ohjailemaan heitä. Annoin myös haastateltavien miettiä rauhassa heidän vastauksiaan, mikä oli minulle puheliaana ihmisenä varsin haasteellista, mutta onnistuin tässä. Tarkoitukseni oli saada tuotettua luotettava tutkimus. (Kananen 2015, 152.)

3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

3.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta on säädetty osaksi sosiaalipalveluja (Raitoaho 2001). Sen tavoitteena on lisätä työllistymismahdollisuuksia ja elämänhallintaa sekä vähentää ja ehkäistä pitkäaikaistyöttömyyttä. Sillä halutaan lisätä pitkään jatkuneen työttömyyden perusteella työmarkkinatukea tai toimeentulotukea nostavan henkilön elämänhallintaa ja heidän työnhakuvalmiuksien palautumista. Kuntouttava työtoiminta on suunnattu heille, jotka ovat olleet työttöminä kauemmin. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 66; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189; Raitoaho 2001; TE-palvelut 2020.)

Kunta päättää kuntouttavan työtoiminnan toteuttamisesta. Toimintaa järjestetään yleensä kunnan eri toimipaikoissa ja yhdistyksissä. Sitä voi kuitenkin järjestää myös kuntayhtymä, valtio, säätiö ja uskonnollinen yhteisökin. Toiminta aloitetaan sillä, että TE-toimiston tai kunnan virkailija tekee asiakkaan kanssa yhdessä aktivointisuunnitelman, jossa päätetään kuntouttavasta työtoiminnasta sisältöineen. Kuntouttavaan työtoimintaan voi päästä esimerkiksi soittamalla TE-toimistoon, josta voi kysyä mahdollisesta työtoiminnasta ja aktivointisuunnitelmasta. (TE-palvelut 2020; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Työtoiminta järjestetään yksilöllisesti henkilön tarpeiden sekä työ- ja toimintakyvyn mukaisesti. Työtoimintaa järjestetään kerrallaan 3–24 kuukauden ajaksi ja sitä saa käydä vuoden aikana 230 päivää enimmillään. Jakson aikana työtoimintaa järjestetään 1–5 päivänä viikossa 4–8 tuntia päivässä. Jakson päättyessä tehdään arvio työ- ja toimintakyvyn sekä työmarkkinavalmiuksien edistymisestä. Myös jatkoa ajatellen on hyvä miettiä, voisiko työllistymistä vahvistaa jatkossa. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 66.)

Työtoiminnassa käyvä henkilö ei ole työ- tai virkasuhteessa toiminnan järjestäjään, eikä sitä tämän vuoksi lasketa kuuluvaksi työttömyysturvalain työssäoloehdoksi eikä kasvata eläketurvaa. Työtoimintaan hyödynnetään työturvallisuuslakia ja kunnan tapaturmavakuutusta. Osallistuja saa työmarkkinatukea tai toimeentu-

lotukea tai molempia. Työmarkkinatukea saataessa maksetaan myös ylläpitokorvausta 8 euroa päivässä ja toimeentulotukea saataessa toimintarahaa 8 euroa työtoimintapäiviltä. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 66.)

Sirpa Tervo (2012) totesi pro gradu -tutkielmassaan, että mielenkiintoinen tekeminen yhdessä muiden kanssa sekä yhteisöltä saatu tuki kuntouttavassa työtoiminnassa ovat merkittäviä tekijöitä nuorten hyvinvoinnille. Myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajien tuki oli noussut tärkeäksi nuorille. Sanna Niemi (2018) selvitti tutkimuksessaan kuntouttavan työtoiminnan vaikutusta asiakkaalle. Hän totesi tutkimuksessaan, että kuntouttava työtoiminta vaikuttaa muun muassa elämänhallintaan, osallisuuden kokemukseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. (Niemi 2018; Tervo 2012.)

3.2 Nuorten hyvinvointi

Hyvinvointi jaetaan useimmiten kolmeen osa-alueeseen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatuun. Käsitteenä hyvinvointi tarkoittaa niin yksilöllistä kuin yhteisötason hyvinvointia. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja pääoma. Yhteisötason hyvinvointiin sisältyy muun muassa elinolot, työllisyys, työolot ja toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b). Sillä tarkoitetaan kokemusta henkilökohtaisesta elämästä suhteutettuna odotettuun elämään sekä kykyyn toteuttaa omaa elämäänsä. Elämänlaatuun vaikuttavat muun muassa terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mieluinen tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.) Ihmissuhteet muodostuvat vuorovaikutuksesta, kiintymyksestä, riippuvuudesta, yhteydestä ja erillisyydestä sekä rooleista ja tunteista (Mehiläinen 2021). Ihmissuhteita on muun muassa perhesuhteet, seurustelu- ja parisuhteet ja ystävyysuhteet. (Mehiläinen 2021.)

Omanarvontunnolla eli itsetunnolla tarkoitetaan mielikuvaa itsestämme ja arvostamme sekä luottamista itseensä puutteista riippumatta. Mieluinen tekeminen on toimintaa, josta saa mielihyvää, kuten harrastukset, matkustelu, lemmikki ja ulkoilu. (Mehiläinen 2021; Mielen terveystalo 2021; Rauhala 2019. Materiaalinen hyvinvointi pitää sisällään muun muassa toimeentulon, asumisen, palvelut ja ympäristön. (Teppo 2015.) Hyvä elämä taas määritellään onnellisuuden mukaan eli ihmisen ollessa onnellinen, hän elää hyvää elämää, jos hän kykenee tekemään ihmisyyteen liitettyjä kykyjä ja toiveita. Odotukset hyvästä elämästä vaihtelevat taas yksilöllisesti. (Sihvola 2006.)

Elämäntoiminta on vuorovaikutusta ympäröivän yhteisön ja yksilön välillä (Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry 2015). Elämäntoiminnalla tarkoitetaan kokonaisuutta, joka voidaan pilkkoa ulkoiseen ja sisäiseen elämäntoimintaan. Ulkoinen elämäntoiminta sisältää sen, miten ihminen ohjaa elämäänsä. Siihen kuuluu myös aineellinen ja henkinen turvallisuus sekä taloudellinen asema. Se voidaan määritellä myös materiaalin kautta, joita ovat esimerkiksi työ, koti ja raha. Sisäinen elämäntoiminta koostuu ihmisen taidosta sopeutua elämän vaikeuksiin ja selviytymiseen niistä. Se liittyy myös ihmisen tarpeisiin, kokemuksiin ja yksilöllisiin ominaisuuksiin. (Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry 2015; Opetushallitus 2016.)

Arkiaskareet ovat tutkitusti elämää kasassa pitävä tekijä ja elämäntoimintaa kuvaakin arjessa selviytyminen. Arjessa selviytyminen ja elämäntoiminta kulkevat käsi kädessä, sillä arjessa selviytyminen on merkki hyvästä elämäntoiminnasta ja taas arki pitää elämäntoiminnan kunnossa. Myös esimerkiksi traumatisoivasta tilanteesta selviäminen on helpompaa, jos pitää kiinni arjesta, kuten päivärytmistä. (Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry 2015.)

Itsenäistyvien nuorten elämäntoiminnan haasteet puhututtavat ajoittain julkisissa keskusteluissa. Elämäntoiminta toimii perustana työtehtävien hallinnalle. On tärkeää, että nuorella olisi hallinnassa arjen vuorokausirytmistö, joka sisältää muun muassa liikunta-, ruokailu- ja unirytmistö sekä teknisten laitteiden käytön ajanhallinnassa. Elämäntoiminnan ohella keskeisiä ovat myös sosiaaliset suhteet, perheen ja ystävien tuki sekä nuoren motivaatio ja harrastukset. (Sandberg 2018.)

Nuorten hyvinvointi on kohentunut Suomessa 2000-luvulla ja suurin osa nuorista voikin hyvin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Toimiva arki takaa hyvinvoinnin ja terveyden perustan. Sujuva arki ja siten myös hyvinvointi koostuu muun muassa riittävän unen saannista, tasapainoisesta ruokavaliosta, liikunnasta, tärkeistä ihmissuhteista, stressinhallinnasta sekä mielekkästä tekemisestä. Hyvinvoinnissa ilmenee kuitenkin eroja nuorten välillä, jotka ilmenevät muun muassa eri perhetaustoista tulevien, eri koulutusryhmien ja sukupuolen välillä. (Nuorten elämä 2019; Nuorten netti 2020; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.)

Koulusta nuori voi saada muun muassa itseluottamusta, onnistumisen tunteita, sosiaalisia resursseja sekä kiinnittymistä yhteiskuntaan, ja näiden on havaittu lisäävän hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.) Myös työ vaikuttaa keskeisesti ihmisen hyvinvointiin ja osallisuuteen. Kuntouttava työtoiminta toimii yhtenä väylänä työllistymiseen tukien elämänhallintaa ja toimintakykyä sekä näin myös hyvinvointia. Työelämäosallisuuden haasteet liittyvät myös nuoriin, ja sitä voidaan edistää vahvistamalla työelämävalmiuksia esimerkiksi kuntouttavalla työtoiminnalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d.)

3.3 Sosiaalinen kuntoutus

Kuntoutus kuuluu osaksi palvelu- ja sosiaaliturvajärjestelmää, joka muodostuu jokaiselle henkilölle yksilölliseksi kuntoutuspoluksi. Sillä tarkoitetaan toimintaa, jonka tavoitteena on edistää yksilön toimintakykyä ja sosiaalista selviämistä, osallistumismahdollisuuksia, opiskelu- ja työkykyä, työllistymistä sekä työuran jatkuvuutta. Kuntoutuksella halutaan ehkäistä sairauksien, vammojen ja sosiaaliseen syrjäytymisen haittoja sekä edistää ihmisten voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia heidän elämässään. Sen tarkoituksena onkin edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008, 31; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020; Järvikoski & Härkäpää 2011, 8; Tukiliitto 2021.)

Kuntoutusta voidaan pitää yleispätevänä nimikkeenä tukitoimille, joilla parannetaan arjesta selviytymistä sekä vähennetään tuen tarvetta. Kuntoutukseen kuuluu myös vammasta johtuvien haittojen lievittäminen sekä ylläpitävä kuntoutus, mitkä

ovat erittäin tärkeitä esimerkiksi kehitysvammaisille asiakkaille. Kuntoutus täyttää ja voimistaa lääketieteellisen hoidon ja sekä muiden palvelujen vaikutusta. Kuntoutusta ovat esimerkiksi seuraavat palvelut, kuten ohjaus ja neuvonta, terapia, koulutukset, apuvälineiden hankinta ja ohjaus sekä rahallinen tuki kuntoutuksen ajalle. (Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008, 31; Tukiliitto 2021.)

Kuntoutusta toteutetaan monien organisaatioiden kautta, mutta sen saamiseksi täytyy olla julkisessa terveydenhuollossa tehty kuntoutussuunnitelma. Kuntoutus voi olla lääkinällistä kuntoutusta, jota järjestää terveydenhuolto, sosiaalista kuntoutusta, jota toteuttaa sosiaalihuolto sekä vaativaa lääkinällistä kuntoutusta ja harkinnanvaraisia kuntoutuspalveluja, joita tuottaa Kela. Ammatillista kuntoutusta järjestää useampi taho, joita ovat työ- ja elinkeinotoimisto, Kela, työeläkelaitokset, vakuutusyhtiöt sekä ammatilliset oppilaitokset. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestää taas kunnat. (Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008, 36; Tukiliitto 2021.)

Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) sosiaalinen kuntoutus on sosiaaliohjauksella ja sosiaalityöllä annettavaa tukea sosiaalisen toimintakyvyn lujittamiseksi, syrjäytymisen estämiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi. Sosiaaliohjaus pitää sisällään asiakkaan neuvontaa palveluista ja eri tukimuodoista sekä näiden yhteensovittamisesta. Sosiaalityö tarkoituksena on luoda sosiaalisen tuen ja palvelujen kokonaisuus sekä soveltaa tämä yhteen muiden toimijoiden tuen kanssa. (Juvonen-Postinen, Lamminpää, Rajavaara, Suoyrjö & Tötterman 2016, 172; Kostilainen & Nieminen 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Ihmisen sosiaalinen häiriö voi esiintyä sosiaalisissa ihmissuhteissa, tiedonsaannissa, esiintymistilanteissa, opiskelussa, työssä, vapaa-ajan aktiviteeteissa, asumisessa tai liikkumisessa. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on siis kehittää yksilön ja hänen yhteisönsä vuorovaikutusta, jotta yksilö kykenee osallistumaan yhteiskunnan toimintaan ja suoriutuu sosiaalisista tilanteista. Sosiaalista kuntoutusta annetaan muun muassa päivähoitossa, asumisyksiköissä sekä sosiaalityössä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 298; Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 58.)

Sosiaalinen kuntoutus sisältää sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen arviointia, kuntoutusneuvontaa ja -ohjausta, elämänhallinnan ja arjesta suoriutumisen ohjaamista, tukea sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin ja ryhmätoimintaa sekä muita sosiaalista kuntoutusta edistävää toimintaa. Nuorille suunnatulla sosiaalisella kuntoutuksella avustetaan nuorten pääsyä työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- ja kuntoutuspaikkaan sekä pyritään välttämään näiden lopettamista (Juvonen-Postinen & Lamminpää ym. 2016, 172; Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2011, 58; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

4 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

4.1 Hyvinvointi

Haastattelin opinnäytetyöhön kolmea nuorta, jotka olivat parhaillaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Haastattelin heitä puhelimitse yksilöhaastatteluna, koska mahdollisuutta videohaastatteluun ei ollut enkä halunnut toteuttaa haastatteluita kasvotusten vallitsevan koronatilanteen vuoksi. Ennen haastatteluja olin tehnyt haastattelurungon (Liite 1), jonka mukaisesti etenin haastattelutilanteissa. Haastattelussa minulla oli neljä teema, joita olivat hyvinvointi, ihmissuhteet, elämänhallinta ja odotukset elämästä.

Sirpa Tervo (2012) totesi pro gradu -tutkielmassaan, että kuntouttavassa työtoiminnassa muun muassa mielenkiintoinen tekeminen yhdessä muiden kanssa vaikuttaa merkittävästi nuorten hyvinvointiin. (Tervo 2012.) Heti aluksi halusin kuitenkin selvittää, että mitä nuoret ajattelevat omasta hyvinvoinnistaan, koska se on jokaisen yksilöllinen kokemus. Tuloksista välittyi se, että hyvinvointi on parantunut kuntouttavan työtoiminnan alettua, mutta osa toi esille myös, että se voisi olla parempikin.

N1: ” Noo tällä hetkellä se on ihan hyvä. Vois olla parempiki, mutta se on paljon parempi, mitä se on joskus ollu. ”

N2: ” Ainahan sitä parantamisen varaa olisi. Mutta en muista millon olisi mennyt näin hyvin, varmaan viimeksi pikku lapsena. Paljon on ollut ongelmia, mutta kaikki on miltei selätetty. Että, olen kyllä tyytyväinen tämänhetkiseen tilanteeseen.”

N3: ” Oma hyvinvointi on ihan hyvä. No korona vaikuttaa hyvinvointiin tottakai, ku ei voi tehdä kaikkea ja ressaat ettei sitä koronaa saa mistään eikä kukaan läheinen saa sitä. Muuten ihan hyvä. Historiaa masennuksesta, ni välillä tulee masentavia kausia. Mutta huomannu, että ku jaksaa nousta vaan ylös ja menee Edurolle ni sekin auttaa.”

Toimiva arki on pohjana hyvinvoinnille ja terveydelle. Sujuva arki ja näin myös hyvinvointi koostuu muun muassa riittävän unen saannista, tasapainoisesta ruokavaliosta, liikunnasta, ihmissuhteista, stressinhallinnasta sekä mielekkästä tekemisestä. (Nuorten elämä 2019; Nuorten netti 2020; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.) Tuloksissa nousikin selkeästi esille, että kuntouttava työtoiminta oli sujuvoittanut nuorten arkea huomattavasti, ja näin myös lisännyt heidän hyvinvointiaan. Nuorten arkirytmii oli parantunut, he olivat saaneet mielekkästä tekemistä ja liikunta oli lisääntynyt kävelymatkojen myötä. Leena Miettinen (2020) totesi myös opinnäytetyössään, että kuntouttava työtoiminta oli parantanut nuorten hyvinvointia eri osa-alueilla, eikä negatiivisia muutoksia hyvinvoinnissa ollut noussut esille. (Miettinen 2020.)

N1: ” Hmmm, no se on vaikuttanu positiivisesti nuihin kaikkiin kolmeen osa-alueeseen. Se on haastanu näitä kaikkia osa-alueita. Minulle on ollut tosi hankalaa vieraiden ihmisten läsnäolo, mutta kun olen alkanut käymään täällä, niin se on silleen tottutanu minut siihen. Se on tuonu semmosta rytmiä minun päiviin. Ja se on tuonut myös sisältöä elämään, ko on joku paikka mihin mennä ja missä saa tehdä semmosia asioita mistä tykkää ja mitkä tuo semmosta hyvää fiilistä muutenki. Ja sosiaalista puolta ajatellen vielä, täällä on ystäväystyyny ihmisiin ja on nähny heitä jopa vapaa-ajallakin.”

N2: ” Positiivinen. Sai rytmiä elämään, kun pitää lähteä johonkin. Aiemmin unirytmii oli aivan sekasin, että saattoi mennä nukkumaan vasta neljältä ja herätä päivällä. Että, menee ajoissa nukkumaan. Ja on jotain tekemistä, eikä ole vaan kotona. Positiiviseen suuntaan, kun tulee sitä arkirytmiiä ja pitää lähteä jonnekin. Kun on sitä vastuuta, eikä mähötä kotona vaan tekemättä mitään. Sitä jaksaa tehdä asioita ja pitää huolta itsestä. On tosi hyvä.”

N3: ” Se on ollu aika silleen positiivinen. Oon alkanu liikkumaan, kävelemään. Saanu arkeen tekemistä. Ja saanu rytmiä kasaan, että henkinenki hyvinvointi pysyy paremmin tasapainossa. Minulla on nykyään jonkulainen

unirytmii, jota ei ennen ollut ollenkaan. Syömisrytmi oli miten sattuu. Jak-san nykyään pitää itsestä parempaa huolta, kun on rytmi kasassa.”

Hyvinvointi koostuu osaksi myös ihmissuhteista, joten halusin selvittää myös tätä osa-aluetta. Pääosin nuorten mukaan kuntouttava työtoiminta oli vaikuttanut ihmissuhteisiin positiivisesti, mutta yksi haastateltavasti oli sitä mieltä, ettei se ole vaikuttanut lainkaan. Tuloksista nousi kuitenkin esille, että vaikutusta oli ollut siihen, että nuoret ovat saaneet ystäviä ja heitä näkee myös vapaa-ajalla.

N1: ” Hmmm no ekana tulee mieleen, että on positiivisesti vaikuttanut. Samalla, kun on psyykkiset hankaluudet helpottanut, niin se on helpottanu sosiaalisia suhteita muihinkin kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella.”

N2: ” Ei juuri mitenkään ole tällä kertaa vaikuttanut. Aiemmin on vaikuttanut, nyt ei ole vaikuttanut Ystävyysuhteita ei ole saanut luotua.”

N3: ” On siinä ollu. On voinu nähä kavereita.”

4.2 Elämänhallinta

Arkiaskareet ovat elämää kasassa pitävä tekijä. (Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry 2015.) Kuntouttavalla työtoiminnalla halutaan lisätä elämänhallintaa ja työvalmiuksien palautumista. Elämänhallinta on siis keskeinen osa kuntouttavaa työtoimintaa ja liitoksissa keskeisesti ihmisen hyvinvointiin. Ajoittain myös nuorten elämänhallinnan puutteet ovat esillä julkisissa keskusteluissa, mikä tekee siitä myös ajankohtainen aihealueen.

Miettisen (2020) mukaan erityisesti arjen hallinta oli helpottanut nuorilla kuntouttavan työtoiminnan myötä. Myös minun tuloksissani kävi ilmi, että kaikki haastateltavat olivat kokeneet helpotusta arjen asioissa kuntouttavan työtoiminnan myötä. Kaikki nostivat esille, että arki- ja päivärytmin ylläpitäminen on huomattavasti helpompaa, mikä on vaikuttanut hyvinvointiin merkittävästi. Myös kotoa poistuminen ja motivaatio kotiaskareiden tekoon olivat helpottuneet. Tuloksissa

kävi myös ilmi, että arkirytmien parannuttua, nuorilla löytyi motivaatiota ja jaksamista myös arkiaskareisiin.

N1: ” Kotoa poistuminen on helpompaa. Ja minähän sain tämän kuntouttavan työtoiminnan kautta ilmaisen bussikortin, tai siis tulen saamaan. Se ei maksa mulle mitään, ni se on helpottanu tosi paljon. Arki- ja päivärytmien ylläpitäminen on helpompaa, kun on joku syy miksi herätä.”

N2: ” Jälleen arkirytmissä. Helpompi ylläpitää arkirytmia.”

N3: ” Menen ihmisten aikaan nukkumaan. Niinku esim. seki helpottaa, että työpäivän jälkeen jaksaa siivota. Huomannu, että se tuo motivaatiota, niinku siivoamiseen, ruoanlaittoon, unirytmiiin.”

Hyvinvointiin vaikuttaa myös ihmisen toimeentulo, ja näin se voi myös vaikuttaa kokemukseen omasta hyvinvoinnista. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020b.) Tuloksista kävi ilmi, että haastateltavat kokivat saaneen helpotusta päivärahan myötä. Heistä pari nosti esille myös ilmaisen bussikortin, mikä on helpottanut heidän arkeaan paljon, johon he olivat erittäin tyytyväisiä.

N1: ” On ollut vaikutusta. Näistä kaikista päivistä sai sen 9 euroa ja tietenki se bussikorttijuttu, ettei tarvi ite maksaa sitä. Että se ois aika kallis itelle jos pitäis maksaa, lähemmäs 33e. Kun sen saa ilmaseksi, niin se on tosi hyvä.”

N2: ” No hmmm, eipä oikeastaan. Aikalailta se on sama.”

N3: ” No taloudelliseen on, ku saa sen korotetun päivärahan. Ja apu on aina lähellä, ni saa apua esimerkiksi Kelan kanssa ja näin.”

Myös palveluiden pariin pääseminen oli helpottunut kaikilla haastateltavilla kuntouttavan työtoiminnan myötä, sillä he kertoivat saavansa matalalla kynnyksellä

apua asiointiin ja esimerkiksi ohjausta erilaisten hakemusten täyttämiseen. Työllistymiseen kuntouttava työtoiminta oli vaikuttanut siten, että se oli helpottanut haastateltavien ajatusta työelämään palaamisesta tulevaisuudessa, mutta he eivät kokeneet tätä vielä ajankohtaiseksi.

4.3 Odotukset elämästä

Hyvä elämä määritellään onnellisuuden mukaan eli ihmisen ollessa onnellinen, hän elää hyvää elämää, jos hän kykenee tekemään ihmisyyteen liitettyjä kykyjä ja toiveita. Odotukset hyvästä elämästä vaihtelevat aina yksilöllisesti. (Sihvola 2006.) Odotukset hyvästä elämästä vaikuttaa ihmisen elämänlaatuun ja näin myös koettuun hyvinvointiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018.) Tuloksissa nousi esille, että nuoret näkevät tulevaisuutensa positiivisena. Myös Miettinen (2020) totesi opinnäytetyössään, että kuntouttava työtoiminnan jälkeen nuorten tulevaisuus oli näyttänyt positiiviselta ja he olivat alkaneet miettiä tulevaisuuttaan.

N1: ” No silleen ihan hyvänä. Välillä tietenkin, ku mieliala vaihtelee, ni se saattaa tuntua huonolta ja hankalalta, mutta keskimäärin on semmonen positiivinen.”

N2: ”Valoisana. Haluaisin kuvitella, että olen menestynyt tulevaisuudessa. Ettei tarvi joka penniä laskea.”

N3: ”Tulevaisuudessa näen, että olen kuntouttavassa työtoiminnassa niin kauan kuin on tarvetta. Työllistän ehkä itse itseni. Voisin ehkä opiskellessakin nähdä itteni. Positiivisena.”

Tuloksista välittyi myös, että kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut myös nuorten onnellisuuteen. Näin kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut ainakin jonkin verran nuorten koettuun hyvinvointiin. Kukaan ei kuitenkaan sanonut olevansa suoraan onnellinen, joten tästä ei voi vetää johtopäätöstä, että nuoret olisivat onnellisia ja näin eläisivät teorian mukaista hyvää elämää.

N1: ” On ja positiivisesti. Kaikki asiat, joista on puhuttu. Siellä minun paikassa on paljon mahdollisuuksia mitä voi tehdä. Ja saa tehdä kivoja juttuja, niin se vaikuttaa siihen onnellisuuteen. Ja vaikuttanu tietenki se, että on kavereita saanu. Se on tosi iso juttu. Ja se on vaikuttanu siihen, että pääsin neuropsykologiseen tutkimukseen ja sain diagnoosin, mikä on vaikuttanu positiivisesti elämään ja onnellisuuteen.”

N2: ” Ehkä vähän, kun on saanut sen arkirytmän ja on saanut pidettyä sen. Kun on energisempi niin on sitä onnellisempikin sitten. Ja kun on saanut nukuttua paremmin, kun on arkirytmä kunnossa.”

N3: ”On se ollu siihen vaikuttamassa. Se tuo elämää enemmän sisältöä, niin se on tuonu minut enemmän onnelliseksi.”

Myös omanarvontunto eli itsetunto vaikuttaa koettuun hyvinvointiin, ja se muodostuukin lapsuuden ja nuoruuden aikana. (Rautiainen 2021; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b.) Positiiviset asiat parantavat itsetuntoa ja sitä voi aina edistää paremmaksi. Näin myös tyytyväisyys elämään kasvaa ja tunne elämäntilanteesta vahvistuu, mikä taas vaikuttaa hyvinvoinnin kokemukseen. Tuloksissa kävikin ilmi, että kahdella kolmesta nuoresta kuntouttava työtoiminta oli kohentanut heidän itsetuntoaan positiivisesti. (Nyyti ry 2021.)

N1: ” Vaikuttanu tosi positiivisesti, kun sosiaaliset tilanteet on helpottunu, mikä tuo itsevarmuutta, että uskaltaa enemmän. Näin saanu kohotettua sitä itsetuntoa.”

N2: ” Ei ole.”

N3: ”Hassulla tavalla on vaikuttanu negatiivisesti ja positiivisesti. Negatiivinen ei ole ollut huonolla tavalla. Olen luullu, että olen esim. tietokoneen käytössä tosi hyvä, mutten ollukkaan. Ollu enemmän paluu todellisuuteen, että opettelee rauhassa. Vaikuttanut kuitenkin myös positiivisesti, mukavampi olla itseni kanssa.”

Voin todeta, että tulosten perusteella kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut nuorten koettuun hyvinvointiin ja elämänhallintaan merkittävästi. Nuorten arki oli sujuvoitunut, mikä tuli esille arkirytmien parantumisena ja sen ylläpidon helpottumisena. Nuoret kokivat itsensä myös onnellisemmaksi ja osa oli alkanut miettiä myös tulevaisuuden suunnitelmia. Kuntouttava työtoiminta oli vaikuttanut positiivisesti myös heidän toimeentuloonsa, itsetuntoon, palveluiden pariin pääsemiseen sekä osalla myös ihmissuhteisiin.

Lopuksi kysyin kaikilta haastateltavilta kehitysideoita kuntouttavaa työtoimintaan, koska olen sitä mieltä, että kaikkea toimintaa voi aina kehittää tai jos kehitettävää ei tule mieleen, niin positiivinen palaute on aina mieluista. Nuoret olivat tyytyväisiä kuntouttavaan työtoimintaan, mutta hetken mietittyä heillä tuli mieleen kehitysideoiksi muun muassa ajan antaminen kuntoutusprosessiin sekä ohjaajien tieto-aidon ja osaamisen hallinta työtoiminnassa, jotta nuoret pääsisi oppimaan uusia asioita.

Opinnäytetyötä tehdessäni minulla tuli mieleen, että jatkotutkimuksissa voisi mahdollisesti tutkia asiakkaiden työllistymistä kuntouttavan työtoiminnan jälkeen. Olisi mielenkiintoista tietää kauanko työelämään pääsy keskimääräisesti vie aikaa ja hakeutuuko nuoria enemmän suoraan työelämään vai koulutukseen. Yksi haastateltavista nosti esille sen, ettei kuntouttava työtoiminta ollut vaikuttanut hänen ihmissuhteisiinsa lainkaan, eikä hän ollut tutustunut uusiin ihmisiin lainkaan. Tästä nousi mieleen, että voisiko selvittää myös ryhmäytymisen tai osallisuuden vaikutusta yksilön hyvinvointiin kuntouttavassa työtoiminnassa.

5 POHDINTA

Työn tekeminen on ollut kokonaisuudessaan opettavainen ja mielenkiintoinen prosessi, jossa on päässyt haastamaan itseä. Haastateltavien saaminen onnistui sujuvasti toimeksiantajan kautta, mutta haastateltavien saaminen itse haastattelutilanteeseen saakka oli aluksi työlästä, koska muutama haastateltava ei vastannut lainkaan yhteydenottooni tai ei vastannut soittooni sovittuna ajankohtana. Sain kuitenkin loppujen lopuksi kolme haastattelua tehtyä, johon olen tyytyväinen.

Harjoittelin haastattelujen tekemistä etukäteen ja perehdyin niin menetelmä- kuin teoria-aineistoon, jotta kykenin keskustelemaan haluamistani aihealueista. Uskon tämän sujuvoittaneen haastattelutilanteita, koska ne menivät luontevasti ja sain luotua haastattelutilanteista sellaisia kuin halusinkin. Alun perin tarkoitukseni oli tehdä haastattelut kasvotusten esimerkiksi jossain kahvilassa tai kirjastossa, mutta koronan pahenemisvaiheen vuoksi päädyin puhelin- ja videopuheluhaastatteluihin. Loppujen lopuksi päädyin ainoastaan puhelinhaastatteluun, koska haastateltavilla ei ollut mahdollisuutta Microsoft Teamssin käyttöön. Olin aluksi harmissani havainnoinnin ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen puutteesta, mutta olen tyytyväinen haastatteluihini, enkä koe, että opinnäytetyön tulokset olivat jääneet tämän vuoksi heikommiksi.

Teemahaastattelu oli tutkimukseeni paras vaihtoehto, koska se antoi nuorille mahdollisuuden kertoa kokemuksistaan omin sanoin. Avoimilla kysymyksillä koen saaneeni avoimia ja aitoja vastauksia haastateltavilta. Minulla oli haasteita miettiä haastattelun teemoja sekä haastattelukysymyksiä, ja sain tähän onneksi ohjausta prosessin aikana. Sain koottua muutaman hyvän ja selkeän teeman, joilla sain kerättyä tarpeelliset ja haluamani tiedot nuorilta. Sain vastattua tutkimuskysymykseeni loppujen lopuksi erittäin hyvin.

Kaikki opinnäytetyöhön osallistuneet olivat parhaillaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Kaksi oli ollut työtoiminnassa myös aiemmin, joten kokemusta oli kuntouttavasta työtoiminnasta jo ennen kyseistä meneillään olevaa työtoimintaa. Olen kuullut ennen opinnäytetyön tekemistä, että usein kuntouttaa työtoiminta voi

kestä vain kolmekin kuukautta, jolloin merkittäviin tavoitteisiin on ollut haasteellista päästä. Kaikki haastatteluihin osallistuneet olivat kuitenkin olleet kuntouttavassa työtoiminnassa vähintään neljä kuukautta, minkä he kokivat hyväksi.

Päällimmäiseksi mieleeni jäi haastatteluista se, että kuntouttava työtoiminta mielletään ensisijaisesti sosiaaliseksi kuntoutukseksi eikä niinkään työllistymistä tukeväksi toiminnaksi. Ennen opinnäytetyöhön ryhtymistä ajattelin suoraviivaisesti, että kuntouttava työtoiminta tähtää työllistymiseen ja siinä samalla harjoitellaan muun muassa elämänhallintaa, jotta kykenee suoriutumaan työelämän haasteista. Teoriapohjaa kirjoittaessani havaitsin tämän jo vääräksi ajatukseksi, ja aloin odottaa haastatteluja, jotta saisin tietoa suoraan heiltä, joilla on oma kokemus kuntouttavasta työtoiminnasta.

Kaikista haastavin prosessi opinnäytetyötä tehdessä oli tutkitustulosten tulkinta sekä niiden analysointi. Minulla meni koko opinnäytetyöprosessissa eniten aikaa ehdottomasti tähän ja se vaati minulta laajaa perehtymistä menetelmäkirjallisuuteen usealta eri tekijältä. Ajoittain kirjallisuutta oli haasteellista ymmärtää ja näissä tilanteissa minua helpotti aiempien opinnäytetöiden lukeminen. Minun täytyi pitää myös välipäiviä työn tekemisessä tässä kohti, koska tuloksien analysointiin täytyi paneutua kaikin voimin.

Opin opinnäytetyöprosessissa laajasti niin teorian tietoa kuin tutkimuksen tekemisestä. Olen tehnyt opinnäytetyön aiemmin toisessa tutkinnossa, mutta silti tämä prosessi oli täysin erilainen. Tähtäsin siihen, että saan uutta tietoa ja luotua luotettavia tutkimustuloksia. Uskon, että saamistani tuloksista voi kehittää uusia jatkotutkimusideoita laajasti mielikuvista käyttäen. Kuntouttava työtoiminta on merkittävä sosiaalisen kuntoutuksen keino, mutta jäin vielä tiedonjanoiseksi kuntouttavan työtoiminnan väylänä työllistymiseen. Sain kuitenkin opinnäytetyölläni vastauksen tutkimuskysymykseeni, mistä olen erittäin tyytyväinen.

Koen, että sain tehtyä luotettavan tutkimuksen. Tähän vaikutti perehtyminen luotettavan ja eettisen tutkimuksen tekemiseen kirjallisuuden kautta. Sitä helpotti myös se, että olen aiemmin tehnyt opinnäytetyön, joten tämä osuus oli jokseenkin tuttu viiden vuoden takaa. Myös haastatteluihin perehtyminen ja tutkimukseen osallistumisen tarkoituksen kertominen haastateltaville lisäsi työn luotettavuutta.

LÄHTEET

- Böckerman, H. 2018. Sosiaalinen kuntoutus työelämäosallisuutta edistämässä. Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki: DIAK Työelämä, 231-244.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Iris Sandelin 2014. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Viitattu 15.11.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1
- Juvonen-Postinen, P., Lamminpää, A., Rajavaara, M., Suoyrjö, H. & Tötterman, P. 2016. Työikäisten kuntoutumisen monialainen järjestelmä. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 160–175.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOY.
- Jyväskylän yliopisto 2015. Laadullinen tutkimus. Viitattu 20.10.2020 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2020. Eettisyys. Viitattu 21.10.2020 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas – Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansalais- ja työväenopistojen liitto KTOL ry 2015. Elämänhallinnasta empowermenttiin - tue turvapaikanhakijan toimintaa. Viitattu 23.4.2021 <https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2015/09/BMV1.pdf>
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOY.
- Kostilainen, H. & Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Viitattu 19.11.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kummel, M., Ollikkala, H., Pasuri, N. & Viertola-Konkola, V. 2020. Nuorten työttömyys vaikuttaa terveyteen. Viitattu 19.10.2020 <https://talk.turkuamk.fi/hyve/nuorten-tyottomuus-vaikuttaa-terveyteen/>

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Kuula-Lumi 2021. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuojat. Viitattu 30.4.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuslupa-suostumus-informointi-ja-tietosuoja/>

Kähäri-Wiik, K., Niemi, K. & Rantanen, A. 2011. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5.–7.painos. Helsinki: WSOY.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.

Mehiläinen 2021. Ihmissuhteet. Viitattu 21.3.2021 <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/ihmissuhteet>

Mielenterveystalo 2021. Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi. Viitattu 21.3.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/%C3%BDksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx#mielihyvaa_tuottavia_asioita

Miettinen, L. 2020. Kuntouttavan työtoiminnan merkitys nuoren aikuisen hyvinvoinnille: Kaarinan kaupungin kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen. Viitattu 13.5.2021 <https://www.theseus.fi/handle/10024/340474>

Niemi, S. 2018. Kuntouttavan työtoiminnan vaikutukset ja kehittämistarpeet asiakasnäkökulmasta. Viitattu 6.5.2021 <https://www.theseus.fi/handle/10024/146990>

Nuorten elämä 2019. Hyvinvointi ja terveys. Viitattu 16.10.2020 <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>

Nuorten netti 2020. Hyvinvointi. Viitattu 16.10.2020 <https://www.nuorten-netti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/>

Nyyti ry 2021. Itsetunto. Viitattu 14.5.2021 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/itsetunto/>

Opetushallitus 2016. Elämänhallintataitojen tukemisenmalli ammatilliseen peruskoulutukseen. Viitattu 23.4.2021 <https://www.koulutustakuu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2016/03/Elamanhallintataitojen-tukemisenmalli.pdf>

Paatero, Lehmijoki, Kivekäs & Ståhl 2008. Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) Duodecim. Helsingin: Duodecim, 31-50.

Raitoaho, O. 2001. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Viitattu 14.0.2020 <https://www.kuntaliitto.fi/yleiskirjeet/2001/laki-kuntouttavasta-tyotoiminnasta>

Rauhala, P. 2019. Itsetunto. Viitattu 21.3.2021 [https://www.suomenreuma-
nuoret.fi/itsetunto](https://www.suomenreuma-
nuoret.fi/itsetunto)

Rautiainen, M. 2021. Huono itsetunto. Viitattu 13.5.2021 <https://www.mehilainen.fi/huono-itsetunto>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 11.4.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. Viitattu 17.4.2021 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Sandberg, E. 2018. Tukea työuran alkuun. Viitattu 22.4.2021 <https://www.aivo-liitto.fi/verraton/artikkelit/tukea-tyouran-alkuun/>

Sihvola, J. 2006. Hyvän elämän eväät. Viitattu 21.3.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo96181>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 15.11.2020 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

TE-palvelut 2020. Kuntouttava työtoiminta – Kunta tukee työllistymistäsi. Viitattu 22.10.2020 https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.html

Teppo, U. 2015. Mitä hyvinvointi on? Hyvinvoinnin käsitteen tarkastelua yksilön näkökulmasta. Viitattu 21.3.2021 <https://peda.net/hankkeet/oov/kh/1hkjpv/materiaali/klm/utt:file/download/b41c6afd76f64a285b8f9934710b5e9db81d0cbd/Ty%C3%B6hyvinvointi%2022%209%20.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 14.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b. Hyvinvointi. Viitattu 14.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c. Nuorten elinolot ja hyvinvointi. Viitattu 16.10.2020 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/nuorten-elinolot-ja-hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d. Työelämäosallisuus. Viitattu 20.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Nuoret. Viitattu 16.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. Viitattu 22.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. Viitattu 19.10.2020 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyminen-riskitekijät

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Viitattu 9.11.2020 <https://thl.fi/fi/-/nuorten-syrjaytyminen-kay-myos-yhteiskunnalle-kalliiksi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 14.10.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus>

Terveyskylä 2018. Mitä elämänlaatu on? Viitattu 20.2.2021 <https://www.terveyskyla.fi/palliativientalo/palliativinen-hoito/el%C3%A4m%C3%A4nlaatu-ja-k%C3%A4rsimys/mit%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4nlaatu-on>

Tervo, S. 2012. ”Jonku kanssa niinku jutteli ja yhdessä teki.” Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksista 17-29 –vuotiaan kainuulaisen nuoren elämässä. Viitattu 6.5.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37666/URN:NBN:fi:ju-201204031507.pdf?sequence=1>

Tukiliitto 2021. Kuntoutus. Viitattu 10.2.2021 <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/kuntoutus/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi.

Verne 2020. Tiedon analysointi. Viitattu 18.11.2020 <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 1-2. painos. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelusuunnitelma. (Kananen 2015, 154.)

Suunnitelma	
Tutkimuskysymys	Minkälainen vaikutus kuntouttavalla työtoiminnalla on nuorten koettuun hyvinvointiin?
Mitä tietoa tarvitaan tutkimuskysymysten ratkaisemiseksi?	Hyvinvointi, koettu hyvinvointi, kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, elämänhallinta
Teemahaastattelun runko	Liite 2
Ketä haastatellaan?	18-29-vuotiaita nuoria, jotka ovat tällä hetkellä kuntouttavassa työtoiminnassa.
Perehdy haastattelun eettisiin kysymyksiin	
Protokollan suunnitelma	
Mitä kerrotaan haastattelun alussa?	<ul style="list-style-type: none"> • Tutkimuksen tekijä, taustaorganisaatio, toimeksiantaja • Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa • Mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa konkreettisesti • Kerrotaan opinnäytetyöstä (tavoite ja tarkoitus) • Pyydetään suullisesti suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta ja haastattelun äänittämisestä

	<ul style="list-style-type: none"> • Kerrotaan haastattelun teemat
Mitä kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta?	Kerron mistä teen opinnäytetyötä ja miksi. Kerron äänittäväni puhelun ja tuhoavani sen opinnäytetyön tehtyäni.
Mitä aineistonkeruuvälineitä käytetään?	Teemahaastattelu, puhelinhaastattelu
Tutkimuksen toteutus	
Yhteydenotto	Tekstiviestillä ajan sopiminen, haastattelu puhelimitse
Varmista teknisten välineiden toimivuus	
Haastattelutilanne	Puhelimitse
Haastattelu	Yksilöhaastattelu, teemahaastattelu
Tilaisuuden lopettaminen	
Jälkihoito	
Tulosten hyväksyttäminen	

Liite 2. Teemahaastattelun runko. (Kananen 2015, 155.)

Teemahaastattelun runko	
Ilmiön/yrityksen taustatiedot	
Yrityksen nimi	
Toimiala	
Liikevaihto	
Henkilöstö	
Teemahaastattelun toteutus	
Haastattelija	Opinnäytetyön tekijä
Ajankohta	Huhtikuu 2021
Haastattelun kesto	n.30-60min
Haastateltava henkilö	18–29-vuotias nuori
Asema	
Teemat	
Teema 1	Hyvinvointi

Teema 2	Ihmissuhteet
Teema 3	Elämänhallinta
Teema 4	Odotukset elämästä