

Opinnäytetyö (YAMK)
Sosiaali- ja terveysalan YAMK
2019

Helena Heino

VERTAISTUESTA VOIMAA

– RUORI 2-hankkeen arviointia



Helena Heino

VERTAISTUESTA VOIMAA

- RUORI 2-hankkeen arviointia

Tämä kehittämisprojekti toteutui työttömille suunnatussa RUORI 2-hankkeen- uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn vertaistuellisessa ryhmässä. Tavoitteena oli saada tietoa käytetyistä vertaistuen menetelmistä sekä selvittää miten vertaistuki on vaikuttanut ryhmään osallistuneiden hyvinvointiin. Haastattelutulosten perusteella on tavoitteena kehittää vertaistuen menetelmiä, jotta niistä olisi mahdollisimman suuri hyöty ryhmään osallistuville.

Työttömiä oli Suomessa Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan vuoden 2019 helmikuussa 200 000 (virhemarginaali $\pm 18\ 000$), mikä oli 33 000 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömien määrä oli laskusuunnassa vuoden takaisesta kaikkien ELY-keskusten alueilla. Vertaistuellalla oli todettu olevan työllistymistä edistäviä vaikutuksia. Aiempien tutkimustulosten mukaan vertaistuki oli kohottanut työttömänä olevien henkilöiden hyvinvointia, kohentanut elämänlaatua ja pitänyt yllä toimintakykyä.

Tutkimuksellisessa osiossa haastateltiin (n=8) vertaisvalmennuksessa mukana ollutta. Haastateltavista kaikki olivat työttömiä, suomalaisia ja asuivat Salossa. Haastatteluista kaksi tehtiin puhelimitse ja loput kuusi paikan päällä Salossa. Puhelinhaastattelut toimivat kehittämisprojektin pilottihaastatteluina, joiden avulla kysymyksiä tarkennettiin ja muokattiin. Pilottihaastattelut otettiin mukaan varsinaiseen aineiston sisällönanalyyysiin, koska siitä saadut huomiot ovat verrattavissa Salossa tehtyihin haastatteluihin.

Ryhmän toimintamuotoihin oli kuulunut kuntoilua esimerkiksi kuntosalikäyntejä ja keilausta. Harrastusmahdollisuudet oli koettu tärkeäksi ryhmän toimintamuodoksi ja niihin tuli yhdessä helpommin lähdettyä. Kaikki kertoivat myös valokuvauksen sekä valokuvaterapian olleen isossa osassa ryhmän toiminnassa. Ryhmässä oleminen oli lisännyt hyvinvointia, piristänyt ja antanut voimavaroja arjessa selviytymiseen. Mieliäryhmän osallistujien vaihtuvuudesta jakautuivat. Mielekkäänä koettiin, että ryhmä pysyisi kiinteänä. Toisaalta vaihtuvuus ryhmässä ei haitannut, vaan se koettiin hyvänä asiana. Vastaajien mukaan ryhmässä oli ollut toimintaa monipuolisesti.

Haastatteluaineiston analyysin perusteella todettiin, että ryhmä koettiin hyödylliseksi ja vertaistuellalla oli ollut osallistujien jaksamiseen ja toimintakyvyn myönteinen vaikutus. Toiminnan kehittämisohjeiksi mainittiin mm. ohjausta löytämään rentoutumiskeinoja ilman alkoholia, miehille oma vertaistuellinen ryhmä, tukea ja ohjeita terveyttä edistävien elintapojen noudattamiseksi, opastusta itsenäiseen asioiden hoitamiseen netin välityksellä sekä tarvittaessa tuen hakemiseen itselle. Osallistujat halusivat tulla mahdollisimman itsenäisesti toimeen asioidensa hoitamisessa.

ASIASANAT:

vertaistuki, osallisuus, työttömyys, hyvinvointi

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCE

Health and well-being Health promotion (Master's degree)

2019 | 39 + 2

Laaksonen-Heikkilä Ritva

Helena Heino

EMPOWERMENT BY PEER SUPPORT

-Evaluation of the RUORI 2 project

This development project was implemented in a peer support group for unemployed persons during the RUORI 2 project. The main goal of this work was to gather knowledge of the methods of peer support that were used in the group, and to investigate how the peer support affected the participants and supported their wellbeing. Based on the interviews, the methods of peer support were further developed, in order to increase the benefit for the participants.

According to Statistics Finland, there were 200 000 ($\pm 18 000$) unemployed persons in Finland in February 2019, which was 33000 less than the last year. The number of unemployed was declining at all ELY districts. The data has shown that the peer support has a positive impact for employment of currently unemployed persons, and it also has increased their wellbeing, general quality of life, and helped to preserve their functional abilities.

During the data collection phase, eight persons ($n = 8$) who participated in the peer coaching were interviewed. All these persons were currently unemployed, Finnish, and lived in Salo. Two of the interviews were distant and done via telephone, and six interview were conducted in situ at Salo. The distant interviews were done first, as a pilot interviews, in order to assess the quality of questions and based on these pilot interviews the questions were still formulated to be more accurate. The pilot interviews were also taken in the analysis, because the observations made are comparable to actual interviews in Salo.

The methods of peer support in the group included physical exercise, for example gym and bowling. These kind of activities were described to be important form of support, and it appeared to be easy to participate to them. Everyone said also that photography and phototherapy was an important part of the group. Belonging to a group had revitalized the participants, and increased their wellbeing and resources to manage their life and perform their daily activities.

Based on the interviews and data analysis, the peer support group was proven to be beneficial, and participating in the group had a positive impact for a quality of life and helped to improve the functional abilities of the participants. For a further development, it was suggested that perhaps there should be separate groups for men and women, more support and guiding to healthy lifestyle, and also more coaching to gain the necessary skills for managing the duties and responsibilities towards the authorities via the internet, as well as guiding to how to get required support when necessary. The participants wanted to developed their skills in order to be able to manage their own life and take care of their responsibilities as independently as possible.

KEYWORDS:

peer support, participation, unemployment, well-being

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämiprojektin hankekuvaus	8
2.2 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus	8
2.3 Työttömien määrä Suomessa, Varsinais-Suomessa ja Salossa	9
3 VERTAISTUEN VAIKUTUS TYÖTTÖMÄN HYVINVOINTIIN	11
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	13
4.1 Kehittämiprojektin eteneminen	13
4.2. Projektiorganisaatio	14
4.3 Projektiorganisaation työskentely	15
5 HAASTATTELU OSANA KEHITTÄMISPROJEKTIA	17
5.1 Haastattelun tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat	17
5.2 Haastattelun kohdejoukko	17
5.3 Haastattelu aineiston keruumenetelmänä	18
5.4 Haastattelun toteutus ja aineiston analysointi	18
6 HAASTATTELUJEN TULOKSET	21
6.1 Ryhmään mukaan tuleminen	21
6.2 Ryhmän toiminta	22
6.3 Ryhmän toiminnan kohokohdat	23
6.4 Haasteet ryhmän toiminnassa	24
6.5 Ryhmän vertaistuen vaikutus omaan hyvinvointiin	25
6.6 Kehittämisideoita ja toiveita ryhmän toimintaan	25

7 HAASTATTELUJEN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	27
7.1 Vertaistuessa käytetyt menetelmät	27
7.2. Vertaistuen vaikutus hyvinvointiin	28
7.3 Toiminnan kehittämistarpeet	29
7.4 Haastattelun eettisyys ja luotettavuus	30
8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS	32
9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	34
9.1 Kehittämiprojektin eteneminen	34
9.2 Projektipäällikön oppimisprosessi	34
9.3 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus	35
LÄHTEET	37

LIITTEET

Liite1. Esimerkki abstrahoinnista

Liite 2. Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Työttömiä oli Suomessa Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan vuoden 2019 helmikuussa 200 000 (virhemarginaali $\pm 18\,000$), mikä oli 33 000 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömien määrä väheni vuoden takaisesta kaikkien ELY-keskusten alueilla. Varsinais-Suomessa työttömyys väheni kaikissa seutukunnissa vuotta aiemmasta. Työttömiä miehiä oli 113 000 ja naisia 87 000. Työttömyysaste oli helmikuussa 7,4 prosenttia eli 1,2 prosenttiyksikköä pienempi kuin vuotta aiemmin. Miesten työttömyysaste laski vuodentakaisesta 0,6 prosenttiyksikköä 8,1 prosenttiin ja naisten 1,9 prosenttiyksikköä 6,7 prosenttiin. (Tilastokeskus 2019.)

Kehittämiprojekti toteutettiin RUORI 2-hankkeessa - uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. Kehittämiprojektissa haastateltiin työttömiä, jotka olivat heille suunnatussa vertaistuellisessa ryhmässä. Kehittämiprojektin keskeisiin käsitteisiin kuuluivat vertaistuki ja osallisuus. Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. On helpottavaa jakaa kokemuksensa sellaisen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea, jonka tärkeimmät elementit ovat kertominen ja kuunteleminen. Vertaistuen arvo on siinä, että kertojalla ja kuulijalla on samanlainen kokemus, joka mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen. Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen. Jaettu kokemus on merkittävä kokemus. (Terveyskylä 2017.)

Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot voivat tukea hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä. Osallistuminen on yksi väylä osallisuuden kokemiseen. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin on olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön. Sosiaaliset suhteet ovat ensiarvoisen tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Sosiaalisen aktiivisuuden on todettu vähentävän eriarvoisuutta ja sairastumisriskiä. (THL 2015)

Vertaistuen merkitys työttömän hyvinvoinnin edistämisessä-aiheisia tutkimuksia löytyi liittyen työttömien mielenterveysongelmien ehkäisyyn, erityisryhmiin ja fyysisiin sairauksiin. Tutkimuksia, joiden ainoat kohdekriteerit olivat työttömyys ja hyvinvoinnin tukeminen, oli niukasti. Löydettyjen tutkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistuellalla on ollut positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Robinsonin ym. (2015,196–204) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuellalla oli työttömien miesten hyvinvoinnille korostunut

vaikutus eritoten mielenterveyden edistämisessä. Vertaistuki lisäsi merkittävästi hyvinvointia sekä edisti luottamusta itseä ja yhteiskuntaa kohtaan sekä oli tehokas keino tukea ihmisiä pitkällä aikavälillä työllisyyteen. Myös Mc Enhill ym. (2016, 22) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuki lisäsi vammaisen työttömän hyvinvointia ja elämänlaatua. Vertaistuen todettiin kasvattaneen toivoa, uskoa, itsetuntoa ja sosiaalisia verkostoja, jolloin henkilöllä oli myös paremmat mahdollisuudet työllistyä.

Lappalaisen tutkimuksessa keskityttiin työttömien työelämävalmiuksien tukemiseen. Tutkimuksen perusteella tarvitaan nykyistä tiiviimpää verkostoyhteistyötä työttömien hyvinvoinnin edistämiseksi. Erityisesti nuoret näkyvät hyötyvän palvelusta ja sen antama tuki vahvistaa heidän itseluottamustaan. Terveys-interventiot tuottavat hyvinvointivaikutuksia työttömille, mutta osa työttömistä, erityisesti pitkäaikaistyöttömistä, ei hakeudu terveyspalveluiden pariin oma-aloitteisesti, joten palveluja tulisi markkinoida heille aktiivisesti. (Lappalainen, 2017, 40-41)

Vertaistuellista menetelmää käytettiin myös Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian Rytmi-projektissa. Menetelmänä oli ryhmämuotoinen elintapaohjaus, jonka tärkeimmäksi merkitykseksi muodostui osallistujien välille syntynyt vertaistuellinen suhde. Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla monen osallistujan mieliala kohentui, ryhmätoiminta loi uskoa tulevaisuuteen ja vahvisti arjenhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Vertaistuen merkitys todettiin erittäin suureksi hyvinvoinnille (Palmenia, 2011)

Tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisessa osiossa kartoitettiin RUORI 2-hankkeessa käytettyjä toimintatapoja ja selvitettiin miten hankkeen ryhmässä mukana oleminen oli vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin. Kehittämisprojektin avulla pyrittiin myös saamaan kehittämisideoita ryhmän toimintaan. Kartoittaminen ja kehittämisideoiden hankkiminen toteutettiin haastattelemalla ryhmään osallistujia. Tutkimustulosten pohjalta annettiin kehittämis ehdotuksia ryhmän toimintaan liittyen.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin hankekuvaus

Kehittämiprojektin kohdeorganisaationa oli Salon alueen työttömät ry ja kehittämiprojekti perustui RUORI 2-hankkeen vertaistukitoimintaan. Hankkeen kohderyhmänä olivat Salossa asuvat työttömät työnhakijat ja työmarkkinoiden ulkopuolella olevat henkilöt erityisesti yli 30-vuotiaat. RUORI 2-hankkeen tavoitteena oli syrjäytymisen ennaltaehkäisyminen ja terveystuulun pienentäminen. Sekä kehittää työttömien työnhakijoiden työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita asiakasta aktivoiden ja kuunnellen. Hankkeen vertaistuellisessa menetelmässä ei ollut selkeää valmentaja-valmennettava suhdetta vaan kyse oli vertaistuen antamisesta puolin ja toisin, ns. kimpakaveruudesta. Vertaistuen tavoitteena oli ylläpitää työttömän työkykyä, kunnes työllistyminen mahdollistui. Työttömien hyvinvoinnin tukeminen oli tärkeää syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Hankehakemus 2017.)

Tässä kehittämiprojektissa kartoitettiin RUORI 2-hankkeessa käytettyjä toimintatapoja ja selvitettiin miten ryhmässä mukana oleminen oli vaikuttanut osallistujien hyvinvointiin. Haastattelujen avulla pyrittiin myös saamaan kehittämisideoita ryhmään toimintaan liittyen. Tutkimukseen haastateltiin 8 (n=8) vertaisvalmennuksessa mukana ollutta naishenkilöä. Haastateltavista kaikki olivat työttömiä, suomalaisia ja asuivat Salossa.

2.2 Kehittämiprojektin tavoite ja tarkoitus

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli saada tietoa RUORI 2-hankkeen vertaistuellisen ryhmän toimintatavoista sekä selvitettiin, miten vertaistuki oli vaikuttanut ryhmään osallistuneiden hyvinvointiin. Tavoitteena oli haastattelutulosten perusteella kehittää vertaistuen menetelmiä. Kehittämiprojektin tavoitteena oli edesauttaa, että vertaistuesta olisi mahdollisimman suuri hyöty ryhmään osallistuville.

2.3 Työttömien määrä Suomessa, Varsinais-Suomessa ja Salossa

Työttömiä oli Suomessa Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan vuoden 2019 helmikuussa 200 000 (virhemarginaali $\pm 18\,000$), mikä oli 33 000 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömiä miehiä oli 113 000 ja naisia 87 000. Työttömyysaste oli helmikuussa 7,4 % eli 1,2 prosenttiyksikköä pienempi kuin vuotta aiemmin. Miesten työttömyysaste laski vuodentakaisesta 0,6 prosenttiyksikköä 8,1 % ja naisten 1,9 prosenttiyksikköä 6,7 %. (Tilastokeskus 2019.)

Työttömien määrä väheni vuoden takaisesta kaikkien ELY-keskusten alueilla. Varsinais-Suomessa työttömyys väheni kaikissa seutukunnissa vuotta aiemmasta. Työttömyys väheni ripeimmin yli 55-vuotiaiden ikäryhmissä, myös nuorten työttömien määrä oli laskusuunnassa.

Salon työttömyysprosentti oli 9,9 % elokuussa 2019. Vajaan 53 000 asukkaan Salossa on yli 5000 yritystä. Yritykset tekevät aktiivisesti työtä menestyksensä eteen. Vahvoja toimialoja ovat muun muassa ICT ja metalli. Kansainvälistä yritystoimintaa harjoittaa yli 400 yritystä. Työttömyysaste Salossa on ollut laskusuunnassa v.2017 lähtien: elokuussa 2017 13% ja elokuussa 2018 10.9% (Salo-tietoa 2019.)

Työttömyys laski hyvää vauhtia kaikilla koulutusasteilla Varsinais-Suomessa. Ammattiryhmittäin tarkasteltuna työttömyys väheni vuotta aiemmasta lähes kaikissa ammattiryhmissä. Työttömien määrä väheni voimakkaimmin asiantuntija- ja toimihenkilötehtävissä. Kehitys on edelleen myönteistä myös suorittavien tehtävien ammattiryhmissä, vaikka rakentamisen ja joillakin teollisuuden aloilla työttömyyden aleneminen on hidastunut. Palveluissa työttömyyden aleneminen on ollut jo yhtä voimakasta kuin teollisuudessa. Talouden noususta VarsinaisSuomessa kieli teollisuudessa jo yli neljä vuotta kestänyt työttömyyden aleneminen, joka jatkuu metallissa ja muillakin aloilla. Tämä kaikki näkyi miesten työttömyyden alenemisena. Palvelualoilla piristynyt tilanne työmarkkinoilla oli heijastunut myös naisten työttömyyteen, joka oli kääntynyt miesten työttömyyttä vahvempaan laskuun.

Pitkäaikaistyöttömiä oli 48% vähemmän kuin syksyllä 2016. Maaliskuun lopussa yli vuoden yhtäjaksoisesti työttömänä olleita pitkäaikaistyöttömiä oli 5200, mikä on 1900(-26%) vähemmän kuin vuotta aikaisemmin. Pitkäaikaistyöttömyys on laskussa kaikissa varsinaisuomalaisissa kunnissa. Maaliskuun aikana pitkäaikaistyöttömien määrä väheni 16 kunnassa ja koko VarsinaisSuomessa yhteensä 200 hengellä. (ELY-keskus 2019. Työllisyyskatsaus.)

3 VERTAISTUEN VAIKUTUS TYÖTTÖMÄN HYVINVOINTIIN

Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot voivat tukea hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä. Osallistuminen on yksi väylä osallisuuden kokemiseen. Mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin on olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja kiinnittymistä yhteisöön. Sosiaaliset suhteet ovat ensiarvoisen tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille ja terveydelle. Sosiaalisen aktiivisuuden on todettu vähentävän eriarvoisuutta ja sairastumisriskiä. (THL 2015)

Suomalaisten yleinen hyvinvoinnin ja terveyden taso on jatkuvasti kohentunut, mutta hyvinvoinnin ja terveyden jakautuminen väestössä on yhä eriarvoisempaa. Eriarvoisuus ilmenee sosioekonomisten ryhmien välillä lähes kaikilla hyvinvoinnin ja terveyden ulottuvuuksilla.

Sosioekonomisella asemalla viitataan yleensä sekä hyvinvoinnin aineellisiin ulottuvuuksiin, että aineellisten voimavarojen hankkimiseen tarvittaviin edellytyksiin. Tällaisia aineellisia voimavaroja ovat tulot, omaisuus ja asumistaso. Niiden hankkimisen edellytyksiä ovat puolestaan koulutus, ammatti ja asema työelämässä. Kaikilla näillä sosio-ekonomisilla tekijöillä on johdonmukainen ja selvä yhteys hyvinvointiin, terveyteen ja niiden määrittäjiin. (THL 2018)

Vertaistuen merkityksestä työttömän hyvinvoinnin edistämiseksi löytyi tutkimuksia liittyen työttömien mielenterveysongelmien ehkäisyyn, erityisryhmiin ja fyysisiin sairauksiin. Tutkimuksia, joiden ainoat kohdekriteerit olivat työttömyys ja hyvinvoinnin tukeminen, oli niukasti. Tutkimusten tulosten perusteella voitiin todeta, että vertaistuellalla oli ollut positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Robinsonin ym. (2015,196–204) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuellalla oli 45–60-vuotiaiden työttömien miesten hyvinvoinnille korostunut vaikutus eritoten mielenterveyden edistämiseksi. Vertaistuki lisäsi merkittävästi hyvinvointia sekä edisti luottamusta itseä ja yhteiskuntaa kohtaan. Myös McEnhill ym. (2016, 22) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuki lisäsi vammaisen työttömän hyvinvointia ja elämänlaatua. Vertaistuen todettiin kasvattaneen toivoa, uskoa, itsetuntoa ja sosiaalisia verkostoja, jolloin henkilöllä oli myös paremmat mahdollisuudet työllistyä. Robinsonin ym. tutkimuksen mukaan vertaistuki oli tehokas keino tukea ihmisiä pitkällä aikavälillä työllisyyteen.

Lappalaisen tutkimuksessa keskityttiin työttömien työelämävalmiuksien tukemiseen painopisteenä terveydenhuolto ja verkostoyhteistyö. Tulosten mukaan tapaaminen terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa haavoittuvassa elämäntilanteessa oli tärkeää ja tarkoituksenmukaista. Sellaisessa tilanteessa olevat tarvitsivat tukea ja olivat valmiita muuttamaan terveystottumuksiaan. Erityisesti nuoret näkyivät hyötyvän palvelusta ja sen antama tuki vahvisti heidän itseluottamustaan. Tutkimuksen perusteella tarvittiin nykyistä tiiviimpää verkostoyhteistyötä työttömien hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveys-interventiot tuottavat hyvinvointivaikutuksia työttömille, mutta tutkimustulosten mukaan osa työttömistä, erityisesti pitkäaikaistyöttömistä, ei hakeudu terveyspalveluiden pariin oma-aloitteisesti, joten palveluja tulisi markkinoida heille aktiivisesti. (Lappalainen, 2017, 40-41)

Vertaistuellista menetelmää käytettiin myös Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian Rytmi-projektissa. Menetelmänä oli ryhmämuotoinen elintapaohjaus, jonka tärkeimmäksi merkitykseksi muodostui osallistujien välille syntynyt vertaistuellinen suhde. Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla monen osallistujan mieliala kohentui, ryhmätoiminta loi uskoa tulevaisuuteen ja vahvisti arjenhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Vertaistuen merkitys todettiin erittäin suureksi hyvinvoinnille (Palmenia, 2011)

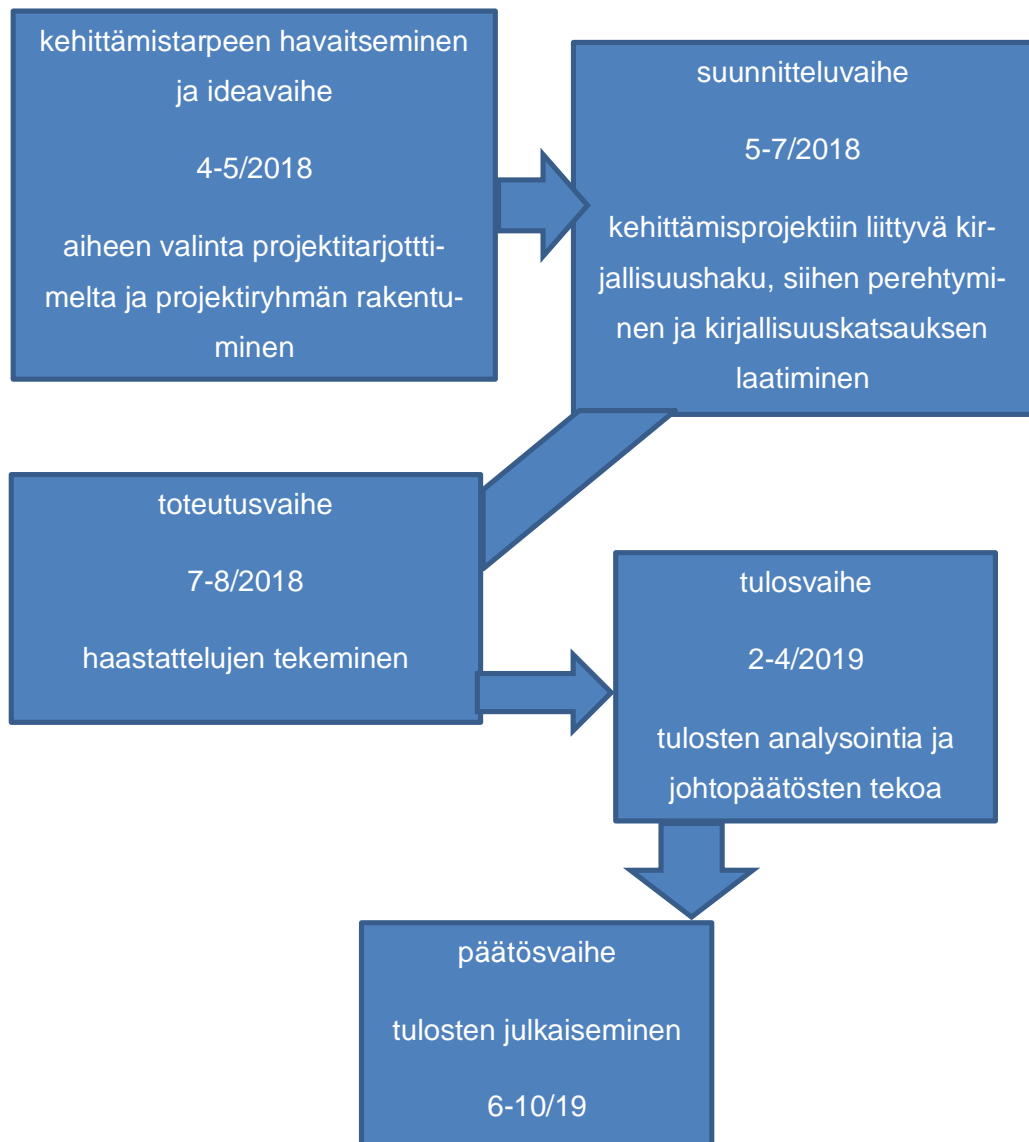
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti on kertaluonteinen työkokonaisuus, jolla on selkeät tavoitteet ja lopputulos. Projektilla on suunnitelma, johon nojaututaan sekä selvästi rajatut resurssit ja rajattu kesto. (Huotari & Salmikangas 2015, 3.) Projekti voidaan katsoa onnistuneeksi, jos se täyttää sisällölliset ja laadulliset tavoitteet ja se on toteutettu suunnitellussa ajassa. Lisäksi olennaista on myös oppiminen, työn ilo sekä sidosryhmien tyytyväisyys. (Huotari & Salmikangas 2015, 28) Erityispiirteenä kehittämissuunnitelmissa pyritään pitkäaikaisiin kehitysvaihtoihin. Kuten projektit yleensä, myös kehittämissuunnitelmat ovat kestoiltaan rajattuja ja kertaluonteisia, mutta niiden vaikutusten on tarkoitus ulottua projektin toteutusvaiheen yli. (Kymäläinen ym. 2016, 12.)

4.1 Kehittämissuunnitelman eteneminen

Tämän kehittämissuunnitelman ensimmäinen vaihe oli aiheen valinta maaliskuussa 2018. Tämän jälkeen tehtiin kirjallisuuskatsaus teoreettisen viitekehyksen luomiseksi. Tiedonhaku ja kirjallisuuskatsaus toteutettiin huhti- toukokuussa 2018. Tutkimussuunnitelman sekä kehittämissuunnitelman suunnitelmat tehtiin huhti- touko ja kesäkuussa ja palautettiin opettajatuutorille ja työelämämentorille kesäkuussa 2018. Tutkimusaineisto hankittiin tekemällä puolistrukturoidut haastattelut heinä- ja elokuussa 2018. Tutkimussuunnitelma esitettiin suunnitelmaseminaarissa marraskuussa 2018.

Aineiston käsittely aloitettiin syksyllä 2018. Väliseminaari pidettiin huhtikuussa 2019. Tutkimuksen viimeistely tapahtui kesän 2019 aikana. Tällöin selvennettiin miten tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukitoiminnan kehittämisessä. Tutkimus oli valmis julkaistavaksi syksyllä 2019.



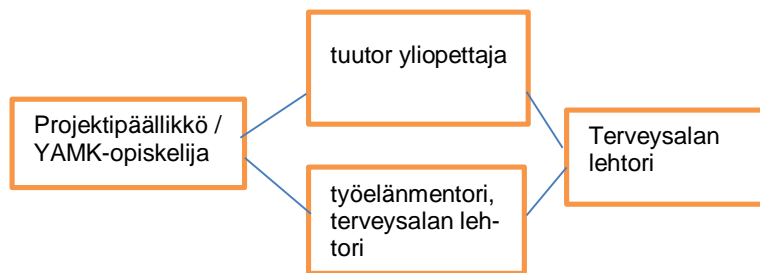
Kuvio 1. Kehittämisprosessin ajallinen eteneminen.

4.2 Projektioorganisaatio

Mentori-kolmikantamallissa projektioorganisaation ohjausryhmä koostuu YAMK-opiskelijasta, joka toimii projektipäällikkönä, samalla opiskellen projektijohtamista ja hallintaa.

Opiskelijalla on vastuu oman kehittämisprojektinsa käynnistämisestä, projektiorganisaation muodostamisesta ja toiminnasta, projektisuunnitelman tekemisestä, prosessin etenemisestä ja saavutetuista kehittämistuloksista. Opettajatuutori, Yliopettaja, vastaa opiskelijan kehittämisprojektin ohjauksesta. Työelämämentori, terveysalan lehtori, toimii taustaorganisaatioissa kehittämisprojektin mahdollistajana ja henkisenä tukena.

Opettajatuutori, opiskelija ja työelämämentori muodostavat koko projektin ajan tiiviin ohjauksellisen tiimin yhteistyössä työelämäntoimijoiden kanssa. (Ahonen 2015, 34–40.)



Kuvio 2. Projektiorganisaatio

4.3 Projektiorganisaation työskentely

Projektiryhmä kokoontui pääasiassa Skypen välityksellä. Yhteyttä pidettiin myös puhelimitse ja sähköpostin välityksellä. Ensimmäisessä Skype-palaverissa keskusteltiin projektin ja tutkimussuunnitelman tekemisestä. Kun tutkimussuunnitelma oli hyväksytty, toteutettiin haastattelut projektipäällikön toimesta. Projektipäällikkö ja työelämämentori tapasivat haastattelujen tekemisen yhteydessä, jolloin samalla tehtiin toimeksiantosopimus ja mentorointisopimus.

Projektipäällikkö ja opettajatuutori pitivät kaksi palaveria maaliskuussa 2019, jolloin käytiin läpi väliraportointiin liittyviä asioita. Projektipäällikkö palautti väliraportin sovitusti ja suullinen väliraportointi toteutui huhtikuussa 2019. Projektipäällikön suunnitelman mukaisesti raportointiseminaari pidettiin lokakuussa 2019.

5 HAASTATTELU OSANA KEHITTÄMISPROJEKTIA

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimuskohdetta ja sen käyttäytymisen ja päätösten syitä. Kvalitatiivinen tutkimus rajoittuu yleensä pieneen tutkittavien määrään. Tavoitteena on siis ymmärtäminen, ei määrien selvittämien. Kvalitatiivinen tutkimus sopii hyvin esimerkiksi toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen ja sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. Tietoja kerätään usein syvähaastatteluilla tai ryhmäkeskusteluilla. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 47-48.)

5.1 Haastattelun tavoite, tarkoitus ja tutkimusongelmat

Haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa käytetyistä vertaistuen menetelmistä RUORI 2-hankkeessa ryhmässä. Sekä selvitettiin, miten vertaistuki oli vaikuttanut osallistujan hyvinvointiin. Haastattelutulosten perusteella tavoitteena oli kehittää vertaistuen menetelmiä. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli edesauttaa, että vertaistuesta olisi mahdollisimman suuri hyöty hankkeen ryhmätoimintaan osallistuville.

Haastatteluissa aiheina olivat: miten haastatteluun osallistuneet olivat tulleet mukaan ryhmään, minkälaista toimintaa ryhmässä oli ollut, mitä haasteita ryhmän toiminnassa oli havaittu, mitkä olivat olleet ryhmän toiminnan kohokohtia, millaista oli ollut ryhmän vertaistuen vaikutus omaan hyvinvointiin sekä kehittämisideoita ja toiveita ryhmän toimintaan liittyen.

5.2 Haastattelun kohdejoukko

Tutkimukseen haastateltiin 8 (n=8) vertaisvalmennuksessa mukana ollutta naishenkilöä. Suurin osa kertoivat olleensa mukana ryhmän toiminnassa 2-3 kertaa, loput toiminnan alusta alkaen eli kerran viikossa kuuden kuukauden ajan.

Haastateltavista kaikki olivat työttömiä, suomalaisia ja asuivat Salossa. Haastattelut toteutettiin kahdessa osassa. Työelämämentorin tiedustelun perusteella puhelinhaastatteluun lupautui kaksi henkilöä. Nämä puhelinhaastattelut toteutettiin 17.7.2018 klo 13 ja 14. Haastattelukysymyksiä karsittiin ja muokattiin puhelinhaastattelujen perusteella, koska niissä ilmeni selkeää asioiden toistoa ja päällekkäisyyttä.

Loput kuusi haastattelua toteutettiin Salon kirjaston Voimala-tiloissa 18.9.2018. Voimala on palvelupiste, yhteinen olohuone, jossa tarjotaan apua ja ohjausta työn hakemiseen, koulutuksiin sekä työkyvyn ylläpitämiseen. Voimalassa päivystävät sovittuina päivinä eri alojen asiantuntijat ja heitä voi tulla tapaamaan ilman ajanvarausta. (Voimala 2019.) Voimalan haastattelutila oli ison huoneen rauhallinen osa, jossa oli matala pöytä ja nojatuoleja ympärillä. Tilassa on myös kahvila sekä nuorille tarkoitettu Ohjaamo, joka auttaa alle kolmekymmentä vuotiaita yhdeltä luukulta, joten tilassa liikkui jonkin verran ihmisiä.

5.3 Haastattelu aineiston keruumenetelmänä

Tähän tutkimukseen valittiin aineistonhankintamenetelmäksi puolistrukturoitu haastattelu, joka on joustavampi ja vapaampi menetelmä kuin kysely, mutta sillä on selvät raamit. Aineistonkeruuta voidaan säädellä joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. (Hirsjärvi ym. 2014, 205.) Se sopii käytettäväksi esimerkiksi asioihin, joita on tutkittu vielä suhteellisen vähän. Puolistrukturoidussa haastattelussa käsiteltävät aiheet ja asiat, otoskoot, haastateltavat ihmiset ja kysyttävät kysymykset ovat ennalta määrättyjä, mutta vastaajat voivat käyttää omia sanojaan ja tapojaan vastata. Haastattelun etuna on, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan yleensä tutkimukseen mukaan ja heidät on mahdollista tavoittaa helposti myöhemminkin, jos on esimerkiksi tarpeen täydentää aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2014, 206.)

5.4 Haastattelun toteutus ja aineiston analysointi

Haastattelut oli tarkoitus tallentaa nauhoittamalla, mutta teknisten ongelmien vuoksi haastattelujen sisällöt taltioitiin ylös mukana olleilla muistiinpanovälineillä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina, jolloin hankkeen ohjaaja eli kehittämisprojektin työelämämentori oli haastattelujen aikana muiden haastatteluun osallistuvien kanssa toteuttaen heidän ryhmätoimintaansa. Haastattelut kestivät 20–55 minuuttia, vaihtelu riippui haastateltavan puheliaisuudesta. Osa haastateltavista kertoi asioita jonkin verran myös aihealueiden ulkopuolelta. Kaikki vastaukset kirjattiin ylös ja aineiston pelkistämiseksi eli redusointivaiheessa aineistosta etsittiin tutkimukselle oleelliset kohdat ja ne merkittiin alleviivauksin.

Puhelinhaastattelut toimivat kehittämissprojektin pilottihaastatteluina, joiden avulla kysymyksiä tarkennettiin ja muokattiin. Pilottihaastattelut otettiin mukaan varsinaiseen aineiston sisällönanalyysiin, koska siitä saadut huomiot olivat verrattavissa elokuussa Salossa tehtyihin haastatteluihin.

Aineisto eli haastattelujen tulokset käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi luokitellaan nykyisin lähinnä kvalitatiiviseksi aineiston analyysimenetelmäksi, jolla kuvataan analysoitavan materiaalin sisältöä, rakennetta tai molempia. Sisällöllä tarkoitetaan aineiston aihetta tai teemaa. Sisällönanalyysin avulla pyritään systemaattiseen ja kattavaan kuvaukseen aineistoon liittyvistä sisällöistä. Kvalitatiivisessa sisällön analyysissä ollaan kiinnostuneita tutkittavaan ilmiöön liittyvistä sisällöllisistä merkityksistä. (Seitamaa-Hakkarainen 2014)

Tähän aineistoon sisältyi 8 (n=8) haastattelua, jotka merkittiin tunnistetiedoin, jotta niiden läpikäyminen oli helpompaa. Tunnistetiedot oli tehty peitenimin, koska osa vastaa-jista ei halunnut heidän omaa nimeään laitettavan ylös muistiin paperille. Haastattelujen sisältö pyrittiin taltioimaan nauhoittamalla, mutta laite ei toiminut odotetulla tavalla. Haastattelujen vastaukset päätettiin taltioida kirjoittamalla ne muistiinpanovälineillä tarkasti ylös.

Aineiston käsitteleminen aloitettiin aineiston puhtaaksi kirjoittamisella. Haastatteluhetkellä kirjoitettu teksti litteroitiin tarkasti kokonaan sanasanalta puhekielellä ensin teemojen kysymysten mukaisesti niin, että koko aineisto oli käsitelty. Tekstiä kertyi 17 sivua (fontti Calibri koko 11, riviväli 1,5). Haastattelut litteroitiin peruslitterointimenetelmää käyttäen eli vastaukset litteroitiin sanatarkasti puhekieltä noudattaen, mutta siitä jätettiin pois täytesanat (esim. tota, niinku), toistot ja keskenjäävät tavut. Tämän jälkeen aloitettiin sisällön analysointi.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitettiin aineiston eli haastattelujen vastausten pilkkomisella osiin jaottelemalla ne sisällön mukaisesti. Seuraavassa vaiheessa aineistosta etsittiin tutkimukselle oleelliset kohdat eli haastatteluvastaukset, joista saatiin vastaus esitettyihin tutkimuskysymyksiin, ja ne merkittiin alleviivauksilla. Merkityt haastattelu-vastausten kohdat pelkistettiin kirjoittamalla ne uudelleen tiivistettyyn muotoon.

Tämän jälkeen aineistoa ryhmiteltiin eli käytiin tarkasti läpi ja haettiin yhtäläisyyksiä haastateltavien vastauksista. Klusteroinnissa pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin niin, että samaa asiaa tarkoittavat muodostivat alaluokan ja ne nimettiin luokan sisältöä kuvaavalla otsikolla.

Abstrahoinnissa eli yleiskäsitteiden muodostamisessa tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotetaan, jonka perusteella muodostetaan teoreettinen käsitteistö. (Hiltunen 2009.) Haastatteluvastauksista näin ollen eroteltiin asiat, jotka vastasivat tehtyihin tutkimuskysymyksiin. Ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdistettiin yläluokiksi, niistä muodostettiin pääluokkia ja pääluokista yksi yhdistävä luokka. Kaikki luokat nimettiin sisältöä kuvaavalla otsikolla. Vastausten abstrahointi aloitettiin järjestämällä ilmauksia niitä parhaiten kuvaavien ala-, ylä- ja pääkategorioiden alle. Kategorioiden nimiä muokattiin muutamia kertoja ja haettiin vastauksille parhaiten kuvaavia kategorioita. Esimerkki abstrahoinnista liite 1.

Tulosten tulkintaa suoritettaessa pohdittiin analyysin tuloksia ja muodostettiin niistä omia johtopäätöksiä, jolloin merkitykset selkiytyivät. Tuloksia kokonaisvaltaisesti tulkittaessa pohdittiin mm. sitä, antoiko tutkimus vastaukset siihen mihin oli alun perin suunniteltukin. Tuloksista laadittiin synteesejä, jotka kokosivat yhteen pääasiat ja joista saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tällä tavoin pyrittiin löytämään olennaiset vastaukset tutkimusongelmiin. Tekstikatkelmia eli sitaatteja haastatteluaineistosta käytettiin perustelemaan tulkintoja ja esimerkkinä aineistosta. Haastattelusta poimitut tekstikatkelmat kirjoitettiin kursiivilla ja sisennettiin.

6 HAASTATTELUJEN TULOKSET

Tutkimusta varten haastateltiin 8 naishenkilöä, jotka olivat olleet RUORI 2-ryhmässä mukana. Suurin osa heistä oli ollut ryhmän tapaamisissa mukana muutamia eli 2-3 kertaa ja loput toiminnan alusta alkaen eli kerran viikossa kuuden kuukauden ajan. Kaikki vastaajat sanoivat haluavansa olla mukana toiminnassa niin pitkään kuin mahdollista eli hankkeen loppuun saakka. Haastattelu oli puolistrukturoitu ja kysymysten avulla pyrittiin saamaan vastaukset tutkimusongelmiin.

6.1 Ryhmään mukaan tuleminen

Haastateltavilta kysyttiin miten he ovat tulleet mukaan ryhmän toimintaan. Kolme haastattelun vastaajista kertoi, että ovat tulleet toisen hankkeen kautta. Kaksi heistä oli nähnyt esitteen ja vasta paikan päällä selvisi, minkälaista toiminta on. Yksi vastaaja kertoi, että oli vahingossa törmännyt ryhmään, eikä hän ollut tiennyt mitään ryhmästä aiemmin. Riippumatta siitä miten ryhmään oli tultu mukaan, kaikki vastaajat sanoivat haluavansa olla mukana toiminnassa niin pitkään kuin mahdollista eli hankkeen loppuun saakka.

Suurin osa vastaajista sanoi, ettei ryhmän toiminnasta oltu juurikaan tiedotettu eikä sitä oltu mainostettu. Suurin osa kertoivat olleensa mukana ryhmän toiminnassa muutaman kerran. Muutama vastaaja oli kuullut ryhmästä työpajalla, johon hankkeen ohjaaja oli tullut kertomaan sen toiminnasta paikan päälle. Toisella kertaa ryhmän toimintaan oli lähtenyt 1-2 uutta henkilöä mukaan.

6.2 Ryhmän toiminta

Haastattelussa kysyttiin millaista toimintaa ryhmässä oli ollut. Yksi vastaaja kertoi terveellisen ruoan kurssista ja maatilasysteemistä, jossa tutustuttiin vanhan ajan tapoihin sekä valmistettiin kotijuustoa. Osa kertoi teatterikäynneistä sekä ruuan valmistamisesta yhdessä. Vastaajat olivat tyytyväisiä siihen, että ryhmässä on ollut mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita ja oli saanut tietoa esimerkiksi terveellisestä ruoasta.

”on saanut tietoa ja voinut kokeilla eri asioita”

Vastaajista kaikki kertoivat ryhmän toimintaan kuuluneen kuntoilua esimerkiksi kuntosalikäyntejä sekä keilausta. Suurin osa kertoi, ettei ilman ryhmää tulisi kokeiltua ja harrastettua näin monipuolisesti eri lajeja. Yksi vastaaja kertoi saaneensa toisilta kannustusta kuntoilussa, joka auttoi jaksamaan ja loi innostusta.

”yksin ei tulis lähdetty, yhdes on kivempi kokeilla eri lajeja”

”toisten tsemppaus kannusti”

Kaikki kertoivat myös valokuvauksen sekä valokuvaterapian olleen isossa osassa ryhmän toimintaa. Valokuvausta ei ollut tarvinnut osata ennalta, siihen annettiin ohjausta ja neuvoja. Valokuvaterapia oli koettu myös mielenkiintoiseksi. Osa vastaajista kertoi, että toiminnan sisältöön sai esittää toiveita ja ehdotuksia.

6.3 Ryhmän toiminnan kohokohdat

Kolmantena kysymyksenä oli millaisia olivat olleet ryhmän toiminnan kohokohdat. Vastaajista suurimman osan mielestä harrastusmahdollisuudet olivat tärkeimpiä asioita ryhmässä ja niihin oli tullut yhdessä helpommin lähdettyä. Ryhmän tuki ja ryhmään kuuluminen olivat tehneet helpoksi kuntoilun harrastamisen. Suurin osa vastaajista kertoi kokoontumispaikan olleen hyvä ja keskeinen. Paikalle oli päässyt hyvin myös Salon joukkoliikenteen busseilla.

Suurin osa oli saanut ryhmän myötä itseluottamusta lisää sekä uusia ystävyysuhteita. Suurimman osan mielestä parasta toiminnassa oli ollut ryhmässä oleminen ja ryhmän jäsenenä toimiminen. Suurin osa korosti ryhmän vetäjän tärkeyttä. Vastaajien mukaan ryhmän vetäjä oli ollut mukaansa tempaava ja lämmin. Ryhmän tunnelma oli myös ollut avoin ja lämmin. Ryhmään oli ollut helppo ja mukava tulla ja siinä oli haluttu myöskin pysyä.

"Tärkeätä on millanen vetäjä ryhmällä on"

"irmeleitä aina tarvitaan"

"ei huonoa asiaa sanottavana"

"parasta on kun jutellaan, jaetaan asioita"

Muutama kertoi ryhmätapaamisten lievittäneen masentuneisuutta. Osa vastaajista odotti tapaamista etukäteen ja tapaamisen tiedossa oleminen toi turvaa ja iloa. Vuorovaikutus toisten kanssa piristi oloa, oli helpottavaa olla toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Yksi vastasi parasta olleen, kun oli voinut auttaa toisia, esimerkiksi olla toisen tukena kelassa käymisessä. Muutama kertoi parasta olleen voimavarojen läpikäymisen ja niiden tukemisen.

"jo tunnelma tääl piristää heti"

"ryhmässä olo on tuonu turvaa kaoottiseen oloon"

"parasta, jos voi olla toiselle kävelykeppinä"

Yksi vastaajista kertoi parasta olleen, kun on oppinut konkreettisia taitoja esim. valokuvausta, johon hän totesi olevan hyvät tilat ja välineet. Valokuvausta ohjattiin ja oli tuntunut hienolta, kun koki oppineensa uusia asioita. Se lisäsi itseluottamusta omalta osaltaan ja paransi mielialaa. Yksi vastasi parasta olleen eri kulttuureihin tutustumisen eli monikulttuurisuuden. Ryhmässä tapasi ihmisiä, joihin ei välttämättä muuten olisi tutustunut. Ihmisten erilaiset elämäkokemukset ja kulttuuriin liittyvät asiat toivat vaihtelua ja erilaisia näkökantoja keskusteluihin. Yhden vastaajan mielestä parasta oli ollut, kun tuli vaihtelua normaaliin arkeen.

”ihanaa, kun saa olla mukana tässä ryhmässä!”

Yksi vastaaja korosti parhaana asiana näyttelyn tärkeyttä. Näyttelyn kokoaminen oli luovaa toimintaa ja se koettiin rentouttavana ja voimavaroja lisäävänä. Lopputuloksessa näki oman ja ryhmäläisten tuotoksia, joka tuntui hienolta. Yksi vastaaja korosti kauneudenhoitopäivän merkitystä. Taloudellisesti tiukassa elämäntilanteessa itsestä huolehtimisesta helposti karsi, kauneudenhoitaminen koettiin kuitenkin tärkeäksi. Kauneudenhoito piristi, lisäsi itseluottamuksen tunnetta ja vahvisti hyvinvointia.

6.4 Haasteet ryhmän toiminnassa

Haastateltavilta kysyttiin, millaisia haasteita he olivat havainneet ryhmän toiminnassa. Mielipiteet ryhmän osallistujien vaihtuvuudesta jakoutuivat. Osan haastateltavan mielestä olisi parempi, jos samat henkilöt pysyisivät yhdessä, kiinteänä ryhmänä. Osan vastaajan mielestä vaihtuvuus ryhmässä ei ollut haitannut, vaan se oli koettu hyvänä asiana. Uusien henkilöiden tulemiseen liittyi myös luottamuksen rakentuminen. Muutama vastasi kestävästi, että haluaa puhua avoimesti asioistaan kaikkien kuullen. Ongelmaksi oli koettu myös se, että ryhmän toiminta alkoi aina alusta, kun mukaan tuli uusia henkilöitä. Tuli tunne, että samoja asioita kerrattiin eikä menty eteenpäin. Toisin sanoen osan mielestä samoja asioita oli ollut liian usein, kuten toistamiseen esimerkiksi valokuvausta.

”Tuntuu, että junnattais paikoillaan”.

6.5 Ryhmän vertaistuen vaikutus omaan hyvinvointiin

Haastateltavilta kysyttiin, millainen vaikutus ryhmän vertaistuellalla oli ollut omaan hyvinvointiin. Yksi vastaajista kertoi, että ryhmässä olo oli lisännyt asioihin suhtautumista ammattitaitoisemmin, kun oli saanut informaatiota eri asioista. Yksi vastaaja kertoi työttömyyden myötä fyysisen kunnon laskeneen. Liikuntaa ei tullut harrastettua muuttuneen elämäntilanteen vuoksi, yksin ei löytynyt motivaatiota eikä innostusta. Ryhmässä oli kokeiltu erilaisia kuntoilumuotoja ja oli saanut tsemppausta, jotta fyysinen kunto oli kokenut. Suurin osa kertoi ryhmässä olon tuoneen piristystä ja voimavaroja arjessa selviytymiseen.

Kaikkien vastaajien mielestä ryhmässä oleminen oli lisännyt omaa hyvinvointia ja oli saanut uusia kaverisuhteita. Muutama vastaaja kertoi olevansa yhteyksissä toisiin myös vapaa-ajallakin ryhmän ulkopuolella. Ryhmän toiminta oli tuonut sisältöä elämään ja lisännyt henkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia.

6.6 Kehittämideoita ja toiveita ryhmän toimintaan

Haastatelluilta kysyttiin minkälaisia kehittämideoita ja toiveita heillä oli ryhmän toimintaan liittyen. Yksi vastaaja toivoi mahdollisuutta päästä ryhmään apuvetäjäksi, jotta saisi kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Ryhmän ohjaaminen lisäisi itseluottamusta ja tunnetta siitä, että selviytyy. Yksi vastaaja ehdotti, että käytäisiin läpi rentoutumiskeinoja ilman alkoholia sekä ohjattaisiin ilmaisia harrastusmahdollisuuksiin ryhmän ulkopuolella. Yhtä vastaajaa kiinnosti kaikki luova, hän toivoikin sellaista lisää.

Yksi toivoi, että puhuttaisiin suoraan asioista, ei vain itsetunnosta ja sen vahvistamisesta. Ryhmään osallistujilla oli erilaiset elämäntilanteet, iät ja niiden myötä myös tarpeet. Ryhmässä ei oikein avautunut asioita, vaikka osallistui. Yksi vastaajista toivoi opastusta käytännön asioihin ja neuvoja jaksaa eteenpäin, hakea apua ja tukea sekä tietoa lisää eri avunsaanti paikoista ja mahdollisuuksista.

”ohjattais ihmistä jaksamaan eteenpäin!”

Vaikka ryhmässä oli kokeiltu erilaisia kuntoilumuotoja, yksi vastaaja toivoi liikunnallista toimintaa lisää. Varsinkin lajeja, joihin ei ole vielä tutustuttu esim. zumbaa. Vastaaja koki

liikunnan hyväksi tavaksi purkaa stressiä ja saada voimavaroja. Hyvä fyysinen kunto edesauttoi myös henkistä jaksamista. Liikunta myös edisti hyvän ryhmähengen muodostumista. Yksi vastaaja toivoi tietoa yrittäjyyteen liittyvistä asioista. Yrittäjyys koettiin mielenkiintoiseksi ja se herätti toiveikkuutta. Yrittäjänä olisi mahdollisuus työllistää itse itsensä, toisaalta sen riskien tiedostaminen hidasti ajatuksien toteuttamista. Olisi tarpeellista saada realistista tietoa yrittäjyydestä, sen hyvistä ja huonoista puolista sekä sen aloittamisesta. Yksi vastaaja toivoi teatterikäyntejä lisää. Teatteri koettiin luovuutta lisääväksi toiminnaksi. Se rentoutti ja edisti arjessa jaksamista.

Yksi vastaajista ehdotti myös miehille järjestettävän jonkinlaista ryhmätoimintaa, joka sisältäisi esim. autoiluun liittyviä asioita, verenpaineen-mittausta tai tehtäisiin kysely heille minkälaiselle toiminnalle olisi tarvetta. Kaksi vastaajaa toivoi neuvoa virastoasioinnissa, esimerkiksi kelassa ja työvoimatoimistossa. Virastoissa asioiden hoitaminen koettiin monimutkaiseksi ja hankalaksi. Sekä toinen vastaaja toivoi neuvonnan lisäksi työvoimatoimiston palveluita paikan päälle, koska TE-toimisto on auki vain klo 9-12 ja ihminen on usein järkyttynyt työttömäksi jäädessään. Tämän lisäksi toivottiin kriisityöntekijää tarvittaessa saataville, jotta pystyisi purkamaan järkytystään ja hyväksymään uuden elämän tilanteensa. Kaksi vastaajaa toivoi opastusta netin käytössä, että osaisi käyttää sitä itsenäisesti jatkossa. Asioiden hoitaminen itsenäisesti koettiin tärkeäksi ja se lisäsi selviytymisen tunnetta.

Kolme vastaajaa toivoi lisää ruokakursseja, joista kaksi vastaajaa samalla terveellisen kotiruokavalmistusoheita. Sekä yksi vastaaja toivoi ryhmässä pidettävän ruoan laittoon liittyen maustekutsuja. Terveellisen kotiruoan osaamisen tekeminen koettiin tärkeäksi sekä terveyden että talouden hallinnan kannalta. Vastaajista suurimman osan mielestä ryhmä kokoontui riittävän usein, kahden mielestä kokoontuminen oli liian harvoin. Ryhmän kokoontuminen toi suunnitelmallisuutta elämään. Suurin osa vastaajista toivoi hankkeelle mainostusta lisää. He kokivat, ettei ryhmästä oltu tiedotettu riittävästi, jotta kaikkien kohderyhmässä olevat tietäisivät mahdollisuudesta tulla mukaan ryhmän toimintaan.

7 HAASTATTELUJEN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Yhteenvedossa aineisto yhdistetään aiempien tutkimusten johtopäätöksiin asiasta ja vertaillaan tuloksia keskenään. Vastauksista luodaan johtopäätöksiä, jotka kokoavat yhteen pääaseikat ja antavat vastaukset tutkimusongelmiin. Pohdinnassa tarkastellaan saman tyyppisiä asioita kuin aiemmin käsittelyosassa, mutta erittelyä syvennetään sen tiedon avulla, joka on saatu opinnäytetyöprosessin aikana. Tuloksista tehdyt päätelmät osoittavat, miten opinnäytetyö on muuttanut tai lisännyt tietoa tutkittavalla tai kehitettävällä alueella ja miten tuloksia voidaan käytännössä hyödyntää.

Pohdinnan pitäisi osoittaa, miten tehtävä tai ongelma onnistuttiin ratkaisemaan. Pohdinnassa voidaan tehdä esityksiä tulosten hyödyntämisestä, yleistettävyydestä ja soveltamismahdollisuuksista käytäntöön tai esitellä jatkotutkimusaiheita. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2016.) Tutkijan tulee tuoda esille pohdinnassa mikä on saatujen tulosten merkitys tutkimuksessa sekä mikä laajempi merkitys tuloksilla voisi olla. (Hirsjärvi ym. 2013, 230.)

7.1 Vertaistuessa käytetyt menetelmät

Haastattelujen avulla haluttiin selvittää, millaisia vertaistuen menetelmiä RUORI 2-hankkeessa oli ollut. Vastaajista kaikki kertoivat ryhmän toimintaan kuuluneen kuntoilua esimerkiksi kuntosali käyntejä ja keilausta. Suurin osa kertoi, ettei ilman ryhmää tulisi kokeiltua ja harrastettua näin monipuolisesti eri lajeja. Yksi vastaaja kertoi myös saaneensa tsemppausta ryhmässä, että saisi fyysisen kunnan nousemaan. Kaikki kertoivat myös valokuvauksen sekä valokuvaterapian olleen isossa osassa ryhmän toiminnassa.

Yksi vastaaja kertoi terveellisen ruoan kurssista ja maatilasysteemistä, jossa tutustuttiin vanhan ajan tapoihin sekä valmistettiin kotijuustoa. Osa kertoi teatterikäynneistä sekä ruuan valmistamisesta yhdessä. Vastausten perusteella voidaan todeta, että toimintamuodot olivat olleet monipuolisia ja osallistujat saivat esittää toiveita ryhmän toiminnan sisällön suhteen. Terveellinen kotiruoka koettiin tärkeäksi osana hyvinvointia ja taloudellisen hallinnan vuoksi.

7.2 Vertaistuen vaikutus hyvinvointiin

Vastauksista päätellen ryhmässä oleminen oli lisännyt liikunnan harrastamista ja eri lajien kokeilemistä. Vastaajista suurimman osan mielestä harrastusmahdollisuudet olivat olleet tärkeimpiä ryhmän anteja ja niihin oli tullut yhdessä helpommin lähdeä. Toisten tuki ja ryhmään kuuluminen olivat edesauttaneet kuntoilun toteutumista ryhmään osallistujien elämässä. Suurin osa korosti ryhmän vetäjän tärkeyttä. Vastaajien mukaan ryhmän vetäjä oli ollut mukaansa tempaava ja lämmin. Myös tunnelma ryhmässä oli ollut avoin, innostava ja lämmin.

Osa vastaajista kertoi oppineensa ryhmässä uusia taitoja, kuten esimerkiksi valokuvausta ja erilaisten ruokalajien valmistamista. Vastauksista voitiin päätellä, että kaikkien vastaajien mielestä ryhmässä oleminen oli lisännyt omaa hyvinvointia, itseluottamusta sekä sieltä oli saanut uusia kaverisuhteita. Uusien taitojen oppimisen lisäksi selviytymisen tunnetta. Suurin osa kertoi ryhmässä olon tuoneen piristystä ja voimavaroja arjessa selviytymiseen. Samansuuntaisia tuloksia saatiin Bailie & Ticklen (2015, 48–64) tutkimuksessa, jossa tutkittiin vertaistuen vaikutuksia henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tutkimuksessa todettiin vertaistuella olleen myönteisiä vaikutuksia jaksamiseen sekä sen edesauttavan hyvinvointia.

Myös muiden aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistuella on ollut positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Robinsonin ym. (2015, 196–204) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuella oli korostunut vaikutus eritoten mielenterveyden edistämiseksi. Vertaistuki lisäsi merkittävästi hyvinvointia sekä edisti luottamusta itseä ja yhteiskuntaa kohtaan. Tutkimuksen mukaan vertaistuki oli tehokas keino tukea ihmisiä pitkällä aikavälillä työllisyyteen. Myös McEnhill ym. (2016, 22) tutkimuksessa havaittiin, että vertaistuki lisäsi vammaisen työttömän hyvinvointia ja elämänlaatua. Vertaistuki kasvatti toivoa, uskoa, itsetuntoa ja sosiaalisia verkostoja, jolloin henkilöllä oli myös paremmat mahdollisuudet työllistyä.

Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian Rytmi-projektin tärkeimmäksi merkitykseksi muodostui osallistujien välille syntynyt vertaistuellinen suhde. Sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla monen osallistujan mieliala kohentui, ryhmätoiminta loi uskoa tulevaisuuteen ja vahvisti arjenhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Vertaistuen merkitys todettiin erittäin suureksi hyvinvoinnille. (Palmenia 2011.) Heikossa työmarkkina-asetuksessa olevien arjen hallinnan taitojen kohentuminen edisti kykyä huolehtia omasta

terveydestään. Sekä siten edisti työkyvyn ylläpitoa ja lisää mahdollisuuksia aktivointitoimintaan osallistumiseen ja työllistymiseen. (Rytmi-projekti 2011.)

7.3 Toiminnan kehittämistarpeet

Haastattelun avulla haluttiin tietää ryhmän toiminnan kehittämistarpeista. Vastauksista ilmeni, että ryhmässä oli ollut toimintaa monipuolisesti. Sen sijaan mielipiteet ryhmän osallistujien vaihtuvuudesta jakoutuivat. Osan haastateltavan mielestä olisi parempi, jos samat henkilöt pysyisivät yhdessä, kiinteänä ryhmänä. Osan vastaajan mielestä vaihtuvuus ryhmässä ei ollut haitannut, vaan se koettiin hyvänä asiana. Vastauksista ilmeni, että tutustuminen uuteen ihmiseen vei aikaa, mutta ryhmän avoin ja positiivinen ilmapiiri auttoi sekä toisen ihmisen sujuva kuunteleminen.

Suurin osa vastasi kuntoilua olleen monipuolisesti ja riittävästi, yksi vastaaja toivoi liikunnallista toimintaa lisää, lajeja, joihin ei ole vielä tutustuttu esim. zumbaa. Useammassa vastauksessa tuli esille, että toivottiin lisää ruokaan liittyviä kursseja ja terveellisen kotiruoan valmistusohjeita. Ehdotettiin myös, että käytäisiin läpi rentoutumiskeinoja ilman alkoholia sekä ohjattaisiin ilmaisia harrastusmahdollisuuksiin ryhmän ulkopuolella. Vastauksista päätellen ryhmään osallistuvat toivoivat tukea ja ohjeita terveyttä edistävien elintapojen noudattamiseen taloudelliset resurssit huomioiden. Terveellisen kotiruoan tekeminen ja liikunnan harrastaminen kiinnostivat osallistujia myös ryhmän ulkopuolella eli arjessa toteutettavana toimintana.

Osa vastaajista toivoi neuvoa virastoasioinneissa, esimerkiksi kelassa ja työvoimatoimistossa. Neuvonnan lisäksi koettiin tarpeelliseksi saada työvoimatoimiston palveluita ryhmään paikanpäälle sekä lisäksi kriisityöntekijää tarvittaessa saataville. Yksi vastaajista toivoi opastusta käytännön asioihin ja neuvoja jaksaa eteenpäin, mistä hakea apua ja tukea eri elämäntilanteissa. Muutama myös mainitsi, että opastus netin käytössä olisi tarpeellista, jotta osaisi toimia itsenäisesti sen suhteen jatkossa. Vastauksista voidaan päätellä, että osallistujat halusivat neuvoja ja opastusta, jotta pystyisivät itsenäisesti hoitamaan asioitaan netin välityksellä tai virastoissa sekä hankkimaan tarvittaessa tukea ja apua itselleen. Voidaan siis päätellä, että osallistujat halusivat tulla mahdollisimman itsenäisesti toimeen päivittäisten asioiden hoitamisessa

Vastauksista ilmeni tarvetta puhumiselle suoraan käytännön asioista, ei vain itsetunnosta ja sen vahvistamisesta. Ryhmäläisillä oli erilaiset elämäntilanteet ja iät, joten myös

tarpeet olivat erilaisia. Ryhmässä ei vastauksen mukaan tämän vuoksi oikein avautunut asioita, vaikka toimintaan osallistui. Suurin osa vastaajista toivoi hankkeelle mainostusta lisää. Vastauksista päätellen he olivat kokeneet ryhmän hyödylliseksi ja toivoivat, että kohderyhmään kuuluvat saisivat tietoa ryhmästä ja mahdollisuudesta liittyä sen toimintaan. Haastattelussa mukana ollut ryhmä koostui naisista ja kehittämisehdotukseksi vastattiin, että miehille järjestettäisiin oma vertaistuellinen ryhmä. Ryhmän sisällöksi ehdotettiin mm. autoiluun liittyviä asioita, verenpaineenmittausta sekä osallistujille kyselyä minkälaiselle toiminnalle olisi tarvetta. Voidaan päätellä, että ryhmässä oleminen oli koettu tärkeäksi ja miehille toivottiin omaa ryhmää, jotta heidän olisi helpompi lähteä mukaan toimintaan. Myös Lappalaisen (2017) tutkimustulosten perusteella tarvittiin nykyistä tiiviimpää verkostoyhteistyötä työttömien hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveysinterventiot tuottavat hyvinvointivaikutuksia työttömille, mutta osa työttömistä, erityisesti pitkäaikaistyöttömistä, eivät hakeudu terveyspalveluiden pariin oma-aloitteisesti, joten palveluja tulisi markkinoida heille aktiivisesti. (Lappalainen 2017, 40-41.)

Vastausten perusteella ilmeni myös tarvetta saada tietoa yrittäjyyteen liittyvistä asioista. Yrittäjyys kiinnosti mahdollisuutena työllistää itse itsensä. Voidaan päätellä, että erilaisia työllistymisvaihtoehtoja oli ajateltu ja mielenkiintoa ja rohkeutta voisi löytyä yrittäjyyteenkin. Tarvittiin tietoa, kannustusta ja neuvoja. Myös kaikenlaista luovaa toimintaa esimerkiksi teatterikäyntejä toivottiin enemmän jatkossa. Luovuus koettiin rentouttavana ja iloa tuovana toimintana, josta sai voimavaroja jaksamiseen.

Vastauksista päätellen ryhmässä oleminen oli lisännyt liikunnan harrastamista ja eri lajien kokeilemistä. Vastaajista suurimman osan mielestä harrastusmahdollisuudet olivat olleet tärkeimpiä ryhmän anteja ja niihin oli tullut yhdessä helpommin lähdettyä. Toisten tuki ja ryhmään kuuluminen olivat edesauttaneet kuntoilun toteutumista ryhmään osallistujien elämässä. Vastauksista voidaan päätellä, että kaikkien vastaajien mielestä ryhmässä oleminen oli lisännyt omaa hyvinvointia, itseluottamusta sekä sieltä oli saanut uusia kaverisuhteita. Suurin osa kertoi ryhmässä olon tuoneen piristystä ja voimavaroja arjessa selviytymiseen.

7.4 Haastattelun eettisyys ja luotettavuus

Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaluueeseen, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittami-

sen välttäminen ja yksityisyys ja tietosuoja. (TENK 2012) Tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeuteen sisältyvät osallistumisen vapaaehtoisuus: tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Tutkittavia informoidaan riittävästi eli haastatteluihin osallistuville kuvataan tutkimuksen aihe ja kerrotaan, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja kauanko siihen menee aikaa. (TENK 2012)

Työelämämentori kertoi etukäteen tutkimuksen aiheesta RUORI 2-hankkeen ryhmässä oleville heidän tapaamisessaan. Sekä mahdollisuudesta osallistua haastatteluun puhelimitse tai paikan päällä Voimalassa tehtävään haastatteluun.

Ihmiset kokevat asiat eri tavoin. Samat tutkimuskysymykset tai -aiheet voivat herättää eri ihmisissä erilaisia tunteita ja reaktioita. Tutkimustilanteisiin voi ja saa sisältyä samankaltaista tunteiden kokemista ja henkistä rasitusta kuin arkipäiväisessäkin elämässä käsiteltäessä ihmiselämän eri puolia, kuten pettymystä, surua, häpeää, turhautumista tai iloa ja onnistumista. Kun tutkimukseen sisältyy vuorovaikutusta tutkittavien kanssa esimerkiksi haastattelutilanne, tutkittaviin tulee suhtautua kohteliaasti ja heidän ihmisarvoaan kunnioittaen. Yksityisyyden suoja kuuluu Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin ja on myös tutkimuseettisesti tärkeä periaate. Tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta tärkein yksityisyyden suojan osa-alue on tietosuoja. (TENK 2012)

Haastattelutilanteessa huomioitiin kohtelias sekä kunnioittava suhtautuminen haastattaviin. Tilanne oli kiireetön ja jokainen sai vastata kysymyksiin niin pitkään kuin halusi asioista kertoa. Haastattelumuistiinpanot kirjoitettiin auki mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen. Haastateltavien nimiä ei käytetty aineistossa missään vaiheessa. Haastatteluaineisto hävitettiin raportin valmistuttua tallennetuista tietokannoista.

8 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS

Tutkimustulosten perusteella tehtiin taulukko, jolla selvennetään ryhmän toiminnan kehittämistarpeita.

KEHITTÄMISIDEA	VAIKUTUS HYVINVOINTIIN
Lisää ruokaan liittyviä kursseja ja terveellisen kotiruoan valmistusohjeita	Terveellinen ruoka edistää hyvinvointia ja ruoan valmistamisen osaaminen lisää selviytymisen tunnetta, itseluottamusta
Käydään läpi rentoutumiskeinoja ilman alkoholia	Henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukeminen
Tukea ja ohjeita terveyttä edistävien elintapojen noudattamiseen taloudelliset resurssit huomioiden	Liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, riittävä lepo auttaa jaksamaan haastavassa elämäntilanteessa. Taloudellisen tilanteen hallitseminen lisää itseluottamusta
Vaihtuvuutta ryhmässä voidaan kompensoida avoimella ja positiivisella ilmapiirillä.	Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen
Ehdotettiin uusia kuntoilulajeja esim. zumbaa.	Fyysisen kunnon ylläpitäminen ja hyvinvoinnin lisääminen
Neuvontaa virastoasioinneissa, esimerkiksi kelassa ja työvoimatoimistossa	Toimintakyvyn edistäminen ja itseluottamuksen tukeminen
Työvoimatoimiston palveluja ryhmään paikanpäälle ja kriisityöntekijä tarvittaessa saataville.	Henkisen hyvinvoinnin tukeminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen
Opastusta käytännön asioihin ja neuvoja jaksaa eteenpäin, mistä hakea apua ja tu-	Henkisen hyvinvoinnin tukeminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen

kea eri elämäntilanteissa. Puhutaan suoraan käytännön asioista, ei vain itsetunnon vahvistamisesta	
Opastusta netin käytössä, jotta osaa toimia itsenäisesti sen suhteen jatkossa	Toimintakyvyn ylläpitäminen ja itseluottamuksen tukeminen
Hankkeelle toivottiin mainostusta lisää. Ryhmä oli koettu hyödylliseksi ja toivottiin, että kohderyhmään kuuluvat saisivat tietoa ryhmästä ja mahdollisuudesta liittyä sen toimintaan.	Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen
Miehille oma vertaistuellinen ryhmä, sisältöksi ehdotettiin mm. autoiluun liittyviä asioita, verenpaineenmittausta sekä osallistujille kyselyä minkälaiselle toiminnalle olisi tarvetta. Miehillä toivottiin omaa ryhmää, jotta heidän olisi helpompi lähteä mukaan toimintaan	Sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen
Tietoa yrittäjyyteen liittyvistä asioista. Yrittäjyys kiinnosti mahdollisuutena työllistää itse itsensä.	Henkisen hyvinvoinnin lisääminen, toimintakyvyn ylläpitäminen
Kaikenlaista luovaa toimintaa esimerkiksi teatterikäyntejä toivottiin enemmän jatkossa. Luovuus koettiin rentouttavana ja iloa tuovana toimintana, josta saisi voimavaroja jaksamiseen.	Henkisen hyvinvoinnin lisääminen

9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

9.1 Kehittämiprojektin eteneminen

Projekti on kertaluonteinen työkokonaisuus, jolla on selkeät tavoitteet ja lopputulos. Projektilla on suunnitelma, johon nojaututaan sekä selvästi rajatut resurssit ja rajattu kesto. (Huotari & Salmikangas 2015, 3.) Projekti voidaan katsoa onnistuneeksi, jos se täyttää sisällölliset ja laadulliset tavoitteet ja se on toteutettu suunnitellussa ajassa. Lisäksi olennaista on myös oppiminen, työn ilo sekä sidosryhmien tyytyväisyys. (Huotari & Salmikangas 2015, 28) Erityispiirteinä kehittämissuunnitelmissa pyritään pitkäaikaisiin kehitysvaiheisiin. Kuten projektit yleensä, myös kehittämissuunnitelmat ovat kestoiltaan rajattuja ja kertaluonteisia, mutta niiden vaikutusten on tarkoitus ulottua projektin toteutusvaiheen yli. (Kymäläinen ym. 2016, 12.)

Tämän kehittämissuunnitelman aiheen valittiin maaliskuussa 2018. Tämän jälkeen tehtiin kirjallisuuskatsaus teoreettisen viitekehyksen luomiseksi. Tiedonhaku, kirjallisuuskatsaus, tutkimussuunnitelma sekä kehittämissuunnitelma tehtiin keuhuun 2018 aikana ja palautettiin opettajatuutorille ja työelämämentorille kesäkuussa 2018. Tutkimusaineisto hankittiin tekemällä haastattelut kesän 2018 aikana. Tämän jälkeen aloitettiin aineiston käsitteleminen. Väliseminaari toteutettiin huhtikuussa 2019. Sen jälkeen karotettiin, miten tuloksia voidaan hyödyntää vertaistukitoiminnan kehittämissä. Tutkimus oli valmiina julkaistavaksi syyskuun 2019.

9.2 Projektipäällikön oppimisprosessi

Projektipäällikön omina tavoitteina koko prosessin aikana oli kehittää omia projektinjohtamistaitojaan, ammatillista osaamistaan, sekä osaamista vertaistuen merkityksestä työllisyyden edistämissä. Tärkeiksi asioiksi projektin aikana nousivat aikataulujen suunnitteleminen ja viestiminen projektissa mukana olleiden tiimin jäsenien kanssa.

Kehittämissuunnitelma oli opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Projektipäälliköllä ei ollut aiempaa kokemusta projektin vetämisestä, näin ollen uuden oppimista oli paljon. Tämän kehittämissuunnitelman myötä projektipäällikkö on saanut kokemusta ja on aiempaa val-

miimpi toimimaan jatkossakin projektipäällikön tehtävissä. Tietoa kehittämisprojektin etenemisestä ja vaiheista projektipäällikkö haki Turun ammattikorkeakoulun kehittämisprojektin sivuilta sekä sai ohjeistusta projektin edetessä opettajatuutorilta. Työelämämentori, terveysalan lehtori, toimi taustaorganisaatiossa kehittämisprojektin mahdollistajana ja projektipäällikön henkisenä tukena.

9.3 Kehittämisprojektin eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimukseen sovelletaan tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. (TENK 2012, 6)

Luotettavuutta voidaan myös arvioida pohtimalla, mittasiko tutkimusmenetelmä juuri sitä mitä oli tarkoituskin mitata eli saadaanko tutkimuskysymyksiin vastaus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa, jos sen tekijä on kuvannut tarkasti tutkimuksensa toteuttamisen kaikki vaiheet. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi haastattelija kuvaa haastatteluympäristön, haastatteluun käytetyn ajan, mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat haastattelussa sekä tutkimuksen tekijän oman itsearviointinsa tilanteesta. (Hirsjärvi ym. 2016, 231-232.)

Kehittämisprojekti toteutui RUORI 2 – hankkeen pohjalta. Hankkeen kanssa tehtiin aluksi toimeksiantosopimus. Kehittämisprojektin eettisyys varmistettiin käyttämällä tietolähteinä luotettavia lähteitä, noudattamalla sovittuja aikatauluja, raportoimalla projektin eteneminen ja johtopäätökset rehellisesti.

Kehittämisprojektin eettisyyteen kokonaisuudessaan vaikuttaa myös tutkimuksellisen osion eettisyys. Kehittämisprojektin luotettavuus varmistettiin dokumentoimalla projektin eteneminen tarkasti. Aiheeseen liittyvään tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tutustuttiin heti suunnitteluvaiheessa ja tiedon keruuta jatkettiin koko kehittämisprojektin ajan.

Kehittämisprojektissa oli pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti haastatteluista esiin nousseita asioita sekä analyysin etenemistä sekä haastattelupaikkaa ja tilannetta, joilla oli voinut myös olla vaikutusta haastattelujen tuloksiin

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös realistisen luotettavuusnäkökuvan kautta, jonka mukaisesti tutkimustekstiä pidetään ikkunana todellisuuteen. Aineiston validiteettia voidaan tarkastella sisäisellä validiteetilla eli pätevyydellä. Tällä viitataan tutkimuksen teoreettisten ja käsitteellisten määrittelyjen sopusointuun. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189.)

Tämän tutkimuksen teoreettinen osuus ja käsitteet olivat tasapainossa keskenään ja ne tukivat toisiaan. Tutkimuksen keskeisiin käsitteisiin kuuluivat vertaistuki ja osallisuus. Vertaistuki on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. (Terveyskylä 2017.) Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot voivat tukea hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä. Osallistuminen on yksi väylä osallisuuden kokemiseen. (THL 2015) Nämä molemmat käsitteet selvensivät vertaistuen merkitystä työttömän hyvinvoinnin edistämisen suhteen.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.) Yhtenä keinona tähän on lisätä tutkimusselosteeseen suoria lainauksia haastatteluista. (Hirsjärvi ym. 2016, 233.) Tämän tutkimuksen tuloksista tehdyissä tulkinnoissa on nähtävissä, mihin johtopäätökset nojautuvat. Tutkimuksessa on käytetty useita suoria lainauksia haastattelujen vastauksista.

Tällä tutkimuksella saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin eli kartoitettiin RUORI 2-hankkeen ryhmän vertaistuen menetelmät, selvitettiin vertaistuen vaikutusta osallistujien hyvinvointiin sekä tutkimustulosten pohjalta ehdotettiin kehittämissuhteita ryhmän vertaistuen toimintamuotoihin.

LÄHTEET

Ahonen, P. 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja. Yliopistopaino oy, Tampere.

Aineistonhallinnan käsikirja [verkkójulkaisu]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2015. Tampere. Viitattu 2.4.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasitely.html#litterointi>

Bailie, H.A. & Tickle, A. 2015. Effects of employment as a peer support worker on personal recovery: a review of quality evidence. Mental Health Review Journal, Vol 20 Issue 1, pp.48-64. Viitattu 30. toukokuuta 2018. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-04-2014-0014>

ELY-keskus 2019. Varsinais-Suomen työllisyyskatsaus. Viitattu 13.8.2019. https://www.elykeskus.fi/documents/10191/37297475/Tyollisyyskatsaus+2019+03_F1.pdf/7bf93e4d-46ee-49e6-80d6-3bed49e4af9b

Hankehakemus 2016. RUORI2 – uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn. ESR- Hankehakemus 2016 -2019.

Hiltunen, L. Graduryhmä. 2009. Graduaineiston analysointi, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27. tammikuuta 2019. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi.pdf

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011 Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Tallinna: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15. – 17. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huotari J & Salmikangas E. Projektihallinnan perusteet. 2015. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.4.2019. http://homes.jamk.fi/~huojo/opetus/IIZT4010/IIZT4010_2.pdf

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2016. Opinnäytetyön pohdinta-osa. Viitattu 2.4.2019. <https://op-pimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/4-opinnaytetyon-rakenne/4-2-opinnaytetyon-runko-osa/4-2-6-pohdinta-osa/>

Kymäläinen H-R, Lakkala M, Carver E & Kamppari K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa -verkoston julkaisu. Helsingin yliopisto. Viitattu 3.4.2019. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?seq

Lappalainen, K. 2017. Työttömien työelämävalmiuksien tukeminen- painopisteenä terveydenhuolto ja verkostoyhteistyö. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto Viitattu 30. toukokuuta 2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2452-0>

Mc Enhill, L.; Steadman, k. & Bajorch, Z. 2016. Peer support for employment a review of the evidence. Viitattu 30. toukokuuta 2018. The Work Foundation, part of Lancaster University. 2016. http://www.theworkfoundation.com/wp-content/uploads/2016/11/404_Peer-Support.pdf

Palmenia, H.y.k.-j.k. 2011. RYTMI-projekti. Viitattu 30. toukokuuta 2018. <https://www.slideshare.net/palmenia/seminaaridiat-301111>

Robinson, M.; Raine, G. & Robertson, S. 2015. Peer support as a resilience building practice with men. Journal of Public Mental Health, Vol.14 Issue 4, pp.196-204. Viitattu 30. toukokuuta 2018. <http://doi.org/10.1108/JPMH-04-2015-0015>

RYTMI-projekti. 2011. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman projektin kuvaus. Viitattu 22.maaliskuuta 2019. <https://www.eura2007.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S10774>

Salo-tietoa 2019. Viitattu 28.9.2019. <https://www.salo.fi/kaupunkijahallinto/salotietoa/>

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2014. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Viitattu 30. toukokuuta 2018. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

Seitamaa-Hakkarainen, P. 2014. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Viitattu 30. toukokuuta 2018. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 16.4.2019. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Terveyskylä 2107. Mitä on vertaistuki? Viitattu 26.syyskuuta 2019.

<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

THL 2018. Hyvinvointi ja terveyserot. Viitattu 28.huhtikuuta 2019.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tilastokeskus 26.3.2019. Työvoimatutkimus. Viitattu 16.4.2019. <https://findikaattori.fi/fi/34>

Voimala 2.0 Salolaisten työnhakijoiden palvelupiste. 2019. Viitattu 2.4.2019. <https://www.salo.fi/tyojayrittaminen/tyollisyyspalvelut/tyonhakijalle/voimala20salolaistentyonhajoidenpalvelupiste/>

Liite1 puolistrukturoitu haastattelu

ALOITUS

Esittely ja kerrotaan lyhyesti kehittämissprojektin ja haastattelun tarkoitus, tavoitteet, aikataulu, luotettavuus ja eettisyyteen liittyvät asiat.

VERTAISVALMENNUSTOIMINTA

Miten olet lähtenyt mukaan RUORI 2-hankkeen ryhmään?

Minkälaista toimintaa ryhmässä on ollut?

Mitkä ovat olleet kohokohtia ryhmän toiminnassa?

Onko ryhmän toiminnassa ollut joitain haasteita?

OSALLISTAVUUS JA YHTEISÖLLISYYS

Onko ryhmässä mukana oleminen vaikuttanut hyvinvointiisi?

HANKKEEN TULEVAISUUS

Minkälaisia ehdotuksia/toiveita sinulla on hankkeen toteutukselle sen loppuajaksi sekä sen jälkeen?

Lopuksi kiitetään osallistumisesta haastatteluun sekä kerrotaan milloin haastattelujen tulokset ovat saatavilla kehittämissprojektin valmistuttua.

Liite 2 esimerkki abstrahoinnista

ilmaukset	alakategoria	yläkatgoria	pääkatgoria
"ryhmässä olo on tuonut turvaa kaotettiin oloon"	itseluottamuksen ja voimavarojen vahvistaminen	henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen	vertaisvalmennuksen menetelmät ryhmän jäsenien hyvinvoinnin edistämiseksi
"yksin ei tullut lähdettyä, yhdes on kivempi kokeilla eri lajeja"	kuntoilu, urheilulajeihin tutustuminen	fyysisen hyvinvoinnin edistäminen	
"on saanut tietoa ja voinut kokeilla eri asioita"	tietoa hyvinvointiin liittyvistä asioista esim. terveellinen ruoka ja neuvoo asioiden hoitamisessa	kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvä tieto	