



Voimistu & työllisty! -tapahtuma pajalaisille - Nuorten toimintavalmiuksien edis- täminen työllistymisen tueksi

Senni Lindholm & Mari Woitschach

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Voimistu & työllisty! -tapahtuma pajalaisille
- Nuorten toimintavalmiuksien edistäminen
työllistymisen tueksi**

Senni Lindholm & Mari Woitschach
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2018

Senni Lindholm & Mari Woitschach

**Voimistu & työllisty! -tapahtuma pajalaisille -
Nuorten toimintavalmiuksien edistäminen työllistymisen tueksi.**
2018

Sivumäärä 70

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten toimintavalmiuksia työllistymisen tukemiseksi järjestämällä nuorille työpajavalmentautujille tapahtuma, jolla tuetaan nuorten sisäisiä kykyjä hyödyntää omia toimintavalmiuksiaan. Tapahtuma suunniteltiin yhdessä Hyria säätiön Startti- ja Suuntavalmennuksen nuorten kanssa ja toteutettiin moniammatillisessa yhteistyössä usean eri tahon kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten moniammatillisesti toteutetulla tapahtumalla voidaan tukea nuorten työttömien toimintavalmiuksia. Lisäksi tapahtumasta oli tarkoitus luoda käytäntö, jota Hyria säätiö pystyy jatkossakin hyödyntämään työhön valmentautujien kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena kevään ja syksyn 2018 aikana. Aineisto kerättiin kahdella kyselyllä sekä kolmella havainnointi kerralla. Sisällön analyysi toteutettiin teorialähtöisellä analyysillä. Teoreettisen viitekehyksen keskiössä ovat nuorten toimintavalmiudet. Lisäksi opinnäytetyössä tarkastellaan aihetta sisäisen motivaation, työhönvalmennuksen sekä nuorisotakuun kautta.

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyi Voimistu & työllisty! -tapahtuma, jonka välittömät vaikutukset kohdistuivat ensisijaisesti nuoriin työpajavalmentautujiin. Voimistu & työllisty! -tapahtuma koostui useista erilaisista toimintapisteistä, joihin nuoret saivat oman mielenkiintonsa mukaan osallistua. Tulosten mukaan tapahtumalla oli positiivisia vaikutuksia nuorten kokemiin inhimillisiin toimintavalmiuksiin. Tulokset osoittivat, että tapahtuma lisäsi nuorten rohkeutta itsensä ilmaisuun ja omana itsenä olemiseen sekä antoi keinoja oman elämänsä suunnitteluun, vahvisti kuuluvuuden tunnetta sekä edisti vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Lisäksi toiminta itsessään toi nuorille mielihyvää.

Voimistu & työllisty! -tapahtuma oli onnistunut ja tapahtumassa alkanut yhteistyö poiki jo uusia ideoita ja jatkosuunnitelmia Hyria säätiön toiminnassa. Jatkossa tapahtumaa voisi toteuttaa oppilaitosyhteistyössä ammattikorkeakoulujen kanssa ja räätälöidä tapahtuman aina silloisen kohderyhmän toiveita ja tarpeita vastaavaksi.

Asiasanat: nuoret aikuiset, toimintatutkimus, toimintavalmiudet, työhönvalmennus

Senni Lindholm & Mari Woitschach

**Voimistu & työllisty! -Event for the job coaches -
Promoting youth's capability approach in support of employment
2018**

Pages 70

The goal of this thesis was to promote young people's capability approach in support of employment by organising an event for young workshop trainers to support the internal capacity of young people to exploit their own capabilities. The event was planned together with the young people of the Hyria Foundation's Startti- and Suunta-trainings and was conducted in multi-professional collaboration with several different entities. The aim of the thesis was to examine how a multi-professional event could support the capability approach of young unemployed people. Another purpose of this event was to create a practice which the Hyria Foundation can use in future work with the workshop trainers.

The thesis was carried out as an action research during the spring and autumn of 2018. The data was gathered in two surveys and three observations. Content analysis was conducted with a theory-driven analysis. In the centre of the theoretical framework was youth's capability approach. In addition, the thesis examined the subject through internal motivation, job coaching and youth guarantee.

The product of this thesis was the Voimistu & työllisty! event of which immediate effects were primarily aimed at young workshop trainers. The Voimistu & työllisty! event consisted of several different action points, where young people were able to participate according to their interests. According to the results, the event had positive effects on the youth's experienced capability approach. The results pointed out, that the event helped with the courage of young people and their expression and self-awareness, and gave ways to plan their own lives, strengthened the sense of belonging, and contributed to interaction with other people. In addition, the activity itself brought pleasure to them.

The Voimistu & työllisty! event was successful and the cooperation that began in the event, already inspired new ideas and further plans for the activities of the Hyria Foundation. In the future, the event could be implemented in cooperation with the universities of applied sciences and tailor the event to the wishes and needs of the target group.

Keywords: action research, capability approach, job coaching, young adults

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettinen viitekehys	7
2.1	Toimintavalmiudet.....	8
2.2	Sisäinen motivaatio	12
2.3	Nuoret aikuiset	13
2.4	Työhönvalmennus	14
2.4.1	Nuorisotakuu	14
2.4.2	Työpajajyhdistys	15
2.4.3	Työpajatoiminnan taustaa ja tavoitteita	15
2.4.4	Hyria säätiö ja työpajatoiminta	16
3	Aiempiä tutkimuksia ja hankkeita	17
4	Tavoite ja tarkoitus	19
5	Prosessin kuvaus	19
5.1	Suunnittelu ja valmistelu	20
5.2	Toteutus	24
5.3	Havainnointi	28
5.4	Kyselyt	29
5.5	Analyysi	31
6	Tulokset	32
6.1	Ensimmäinen kysely	32
6.1.1	Vastaajien taustatiedot	33
6.1.2	Nuorten kokemukset omista toimintavalmiuksista.....	33
6.2	Toinen kysely	38
6.2.1	Vastaajien taustatiedot	39
6.2.2	Voimistu & työllisty! -päivän vaikutukset toimintavalmiuksiin	39
6.3	Havainnoinnin tulokset.....	44
7	Johtopäätökset	45
8	Eettisyys.....	48
9	Luotettavuus	49
10	Pohdinta ja arviointi	49

1 Johdanto

Yhteinen ammatillinen kiinnostuksen kohteemme on nuorten aikuisten tukeminen, joten lähdimme kartoittamaan opinnäytetyöaiheita siltä saralta. Tärkeää meille molemmille on myös positiivinen asenne ja sen kautta eteneminen, joten halusimme myös tämän näkyvän toiminnassamme. Yhteydenotto Hyria säätiöön poiki tapaamisen Hyria säätiön opinnäytetöistä ja opilaitosyhteistyöstä vastaavan työntekijän kanssa. Hyria säätiön työelämäpalvelut järjestävät valmennuksia alle 29-vuotiaille työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville elämänhallintataitojen sekä työelämä- ja opiskeluvälmiuksien lisäämiseksi (Hyria säätiö 2018).

Työelämäpalveluiden valmennuksissa, myöhemmin työpajatoiminta, oli havaittu ajoittaista ongelmaa asiakkaiden ulkoiseen olemukseen liittyen. Työpajaohjaajat olivat kokeneet, että asiakkaiden siisti ulkoinen olemus on puutteellista. Esimerkiksi suihkussa ei välttämättä muisteta käydä, hampaita ei harjata, vaatteet ovat likaiset tai rikkinäiset ja hiukset epäsiistit. Tämä on koettu haasteeksi työelämään valmennuksessa ja työhaastatteluihin lähettämisessä ja toiveeksi esitettiin hyvinvointipäivän järjestämistä, josta käytämme jatkossa nimitystä Voimistu & työllisty! -päivä. Päivän sisällön toiveena oli, että siellä jaettaisiin tietoa hygieniasta, hyvinvoinnista, terveellisestä ruoasta ja liikkumisesta. Lisäksi toiveena oli, että Voimistu & työllisty! -päivä mahdollistaisi esimerkiksi Hyria koulutuksen opiskelijoiden toteuttamana niin sanottua stailausta työkuntoon. Stailauksella tarkoitamme tässä työssä ulkoisen olemuksen kohentamista, siistimistä ja muokkaamista. Suomen kielestä ei löydy suoraa vastaavaa nimitystä, joten käytämme sanaa stailaus.

Ajatuksen lähdettyä kehittymään, jalostui idea Voimistu & työllisty! -tapahtumaksi, jossa Hyrian eri alojen opiskelijat yhteistyössä meidän ja muutaman muun yhteistyötahon sekä Hyria säätiön Työelämäpalveluiden kanssa toteuttivat Voimistu & työllisty! -tapahtuman sisällön. Kokonaisuus toteutettiin tiiviissä yhteistyössä toimeksiantajan, Hyria säätiön kanssa. Pyrimme myös tekemään mahdollisimman laajaa ja monitahoista yhteistyötä koko prosessin ajan eri tahojen kanssa, jotta lopputulos niin toteutuksen kuin ammatillisen kehittymisenkin näkökulmasta, oli mahdollisimman kattava ja onnistunut.

Opinnäytetyömme lähtökohdaksi valikoitui nuorten toimintavälmiudet. Toimintavälmiuksien teoriassa ihmisen hyvinvointi perustuu olemisen laatuun sekä mahdollisuuksiin toteuttaa toimintavälmiuksiaan oman elämänsä olosuhteissa. Mahdollisuuksiin taas vaikuttavat niin henkilön omat kyvyt kuin ulkopuoleltakin tulevat resurssit toteutumisen mahdollistamiseksi. Tärkeimmistä inhimillisistä toimintavälmiuksista on esitetty lista, jossa on mainittu muun muassa jokaisen oikeus osallistua työelämään tasa-arvoisesti. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37,39-40.) Toimintavälmiuksien kehityksessä ei kuitenkaan täsmällisesti kuvata mitkä toiminnot ovat olennaisia hyvän elämän saavuttamiseksi. Tarkasteltava aihe, yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat siihen. Ei myöskään ole yhtä oikeaa tapaa tutkia aihetta. Toimintavälmiuksia voidaan

tarkastella joko toimintojen kautta, jolloin valmius nähdään käytettävissä olevan toimintavalmiuden seurauksena tai varsinaisen toimintavalmiuden kautta, joka mahdollistaa yksilön toimintoja. (Saikku, Kestilä & Karvonen 2014, 121.) Me tarkastelemme toimintoja nuorten subjektiivisten kokemusten avulla, jolloin saamme tietoa käytettävissä olevista toimintavalmiuksista.

Opinnäytetyössämme keskitymme nimenomaan toimintavalmiuksien tukemiseen ja niihin painaudumme nuorten työllistymisen näkökulmasta. Toimintavalmiuksia tukemalla pyrimme edistämään nuorten valmiuksia päästä ja pärjätä työhaastatteluissa, niin vahvistuvan itseluottamuksen kuin siistin ulkoisen olemuksenkin myötä. Kohdistamalla nuoren huomion kiinnittymistä omaan ulkoiseen olemukseen ja siisteyteen, miltä hän näyttää ja mikä on esimerkiksi tilanteeseen sopiva vaatetus, tuemme valmiuksia pärjätä työhaussa. Voimistu & työllisty! -tapahtumasta on tarkoitus luoda käytäntö, jota Hyria säätiö pystyy jatkossakin hyödyntämään. Tapahtumalla pyrimme edistämään nuorten toimintavalmiuksia ja tukemaan työhönvalmennusta. Opinnäytetyömme on toimintatutkimus. Keräsimme tietoa kyselyillä, keskusteluilla nuorten kanssa sekä ja havainnoimalla. Kerätyn tiedon avulla Voimistu & työllisty! -tapahtuman sisältöä pystyttiin rakentamaan nuorten omien toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi.

Opinnäytetyömme käytännön osuus oli Voimistu & työllisty! - tapahtuman toteutus, josta tuotimme tämän opinnäytetyöraportin. Lisäksi täydensimme tutkielmaamme kvantitatiivisella kyselyllä, jonka kysymykset pohjasimme toimintavalmiuksien teoriaan. Toteutimme kaksi kyselyä, joiden avulla pystyimme mittaamaan toimintamme vaikutuksia. Mittaristo koostui sähköisestä ennako- ja palautekyselystä, joiden tulokset analysoimme.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat Hyvinkään Hyria säätiön Startti- ja Suunta-valmennuksen nuoret, joita jatkossa kutsumme pajalaisiksi. Olimme pohtineet myös Riihimäen pajalaisien ja Hyvinkään Ohjaamon mukaan ottamista. Kohderyhmä rajattiin kuitenkin Hyvinkään pajalaisiin, jolloin meidän on helpompi ottaa koko kohderyhmä mukaan toiminnan suunnitteluun. Pienemmässä ryhmässä mahdollistuu yksilöllisempi kohtaaminen ja näin ollen pystymme jo suunnittelu vaiheessa tukemaan nuorten toimintavalmiuksia osallisuudella. Opinnäytetyömme vaikutukset ja hyödyt näin ollen jakautuvat kolmeen sektoriin: Startti- ja suuntavalmennuksen nuoret, Hyria säätiön työpajatoiminta, sekä ammatillisen kehittymisen näkökulmasta me itse. Lisäksi tapahtumasta hyötyivät Hyria koulutuksen nuoret, jotka saivat arvokasta kokemusta yhteistyöstä osallistumalla tapahtuman toteutukseen. Samalla he pystyivät myös suorittamaan osan opinnoistaan ja tapahtuma toimi arviointitilanteena.

2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyömme keskiössä ovat nuorten toimintavalmiudet. Tarkastelemme aihetta toimintavalmiuksien, sisäisen motivaation, nuorisotyöttömyyden, työhönvalmennuksen sekä nuorisotakuun kautta. Käsittelemme nuorten omia valmiuksia toimintavalmiuksien teorian

mukaisesti, niin sisäisen kyvykkyyden kuin yhteiskunnan rakenteidenkin puitteissa, keskittäen toimintavalmiuksien edistämisen kuitenkin nuorten sisäisiin kykyihin. Tämän perusteella muodostimme tavoitettamme tukevan teoreettisen viitekehyksen opinnäytetyöllemme.

2.1 Toimintavalmiudet

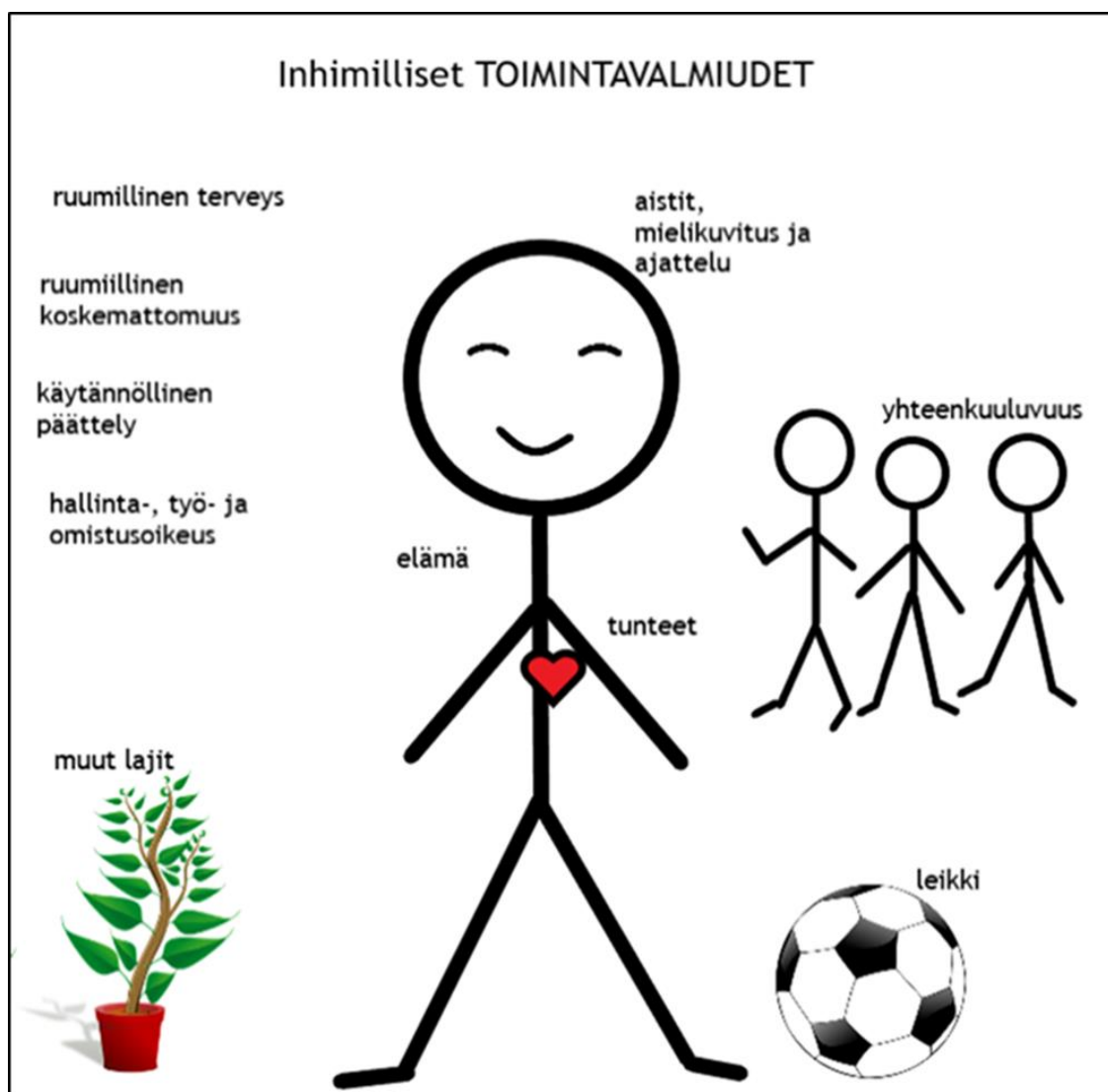
”Olkaamme yhtä mieltä siitä, että onnellisuutta koituu kullekin siinä määrin kuin hänellä on hyvettä ja käytännöllistä järkeä ja hän toimii niiden mukaisesti.”

(Aristoteles 1991, 177.)

Yhteiskuntafilosofit Amartya Sen ja Martha Nussbaum ovat rakentaneet Aristoteleen käsitysten pohjalta toimintavalmiuksien teorian, joka toimii myös meidän toimintamme runkona opinnäytetyöprosessissa. Toimintavalmiuksien teorian keskiössä on ajatus siitä, millä tavoin yhteiskuntajärjestelmän rakenteiden avulla pystytään tukemaan inhimillisiä toimintavalmiuksia ja edistämään yksilöiden vapautta ja mahdollisuuksia hyvään elämään. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37,39.) Aristoteleen mukaan hyvä elämä koostuu kolmesta osa-alueesta, joita ovat ulkoiset, sisäiset ja henkiset tekijät (Aristoteles 1991, 176). Hyvä elämä voidaan nähdä hyvänä toimintana omassa yhteisössä. Jotta tämä voi toteutua, tulee yhteisön tarjota jokaiselle aitoja mahdollisuuksia toimia ja riittävä vapaus toteuttaa inhimillisiä toimintavalmiuksiaan. Toimintavalmiuksien teorian mukaan hyvä elämä, onnellisuus ja hyvinvointi ovat riippuvaisia yksilön omista valmiuksista sekä yhteiskuntarakenteiden tarjoamista mahdollisuuksista toteuttaa inhimillisiä toimintavalmiuksia. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37-39.) Toimintavalmiudet koostuvat elämän perusasioiden toteutumisesta, kuten terveydestä, ravinnosta ja turvallisuudesta sekä monimutkaisemmista kokemuksista ja tuntemuksista, joita ovat muun muassa itsensä arvostus, yhteenkuuluvuuden tunne ja kyky oman elämänsä suunnitteluun (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 39-40). Pureudummekin opinnäytetyössämme erityisesti toimijan omiin toimintamahdollisuuksiin ja sisäisiin kykyihin toteuttaa omia toimintavalmiuksiaan.

Toimintavalmiuksien teoria korostaa jokaisen oikeutta olla oman elämänsä subjekti ja sitä on kehitetty erityisesti heikoimmassa asemassa olevien tasa-arvoisten toimintavalmiuksien takaamiseksi. Toimintavalmiuksia toteuttaakseen tulee henkilöllä itsellään olla sisäistä kyvykkyyttä, hyvät ulkoiset olosuhteet sekä riittävät aineelliset resurssit. Rakenteiden ja olosuhteiden tulisi edistää toimintavalmiuksia. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37, 41; Nussbaum 2011, 18.) Yhteiskuntamme tarjoaa opinnäytetyömme kohderyhmän nuorille monenlaisia väyliä kohti työelämää, mutta siitä huolimatta kaikki eivät pääse tarjotuille poluille. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 40-41). Jotta kaikille kyettäisiin takaamaan tasa-arvoiset toimintavalmiudet, on toisia tuettava enemmän kuin toisia (Höylä 2017, 13). Tämä toimi lähtökohtana myös Voimistu & työllisty! -tapahtuman toteutuksessa sekä kohderyhmän rajaamisessa.

Martha Nussbaum on esittänyt kymmenkohtaisen listan inhimillisistä toimintavalmiuksista. Hänen mukaansa poliittisen järjestyksen tulisi taata jokaiselle yksilölle riittävät valmiudet toteuttaa toimintavalmiuksiaan. (Nussbaum 2011, 32-33.) Alla esitetty kuvio (kuvio 1) on luotu tämän kymmenkohtaisen listan mukaan havainnollistamaan tärkeimpiä toimintavalmiuksia.



Kuvio 1: Inhimilliset toimintavalmiudet

RUUMIILLINEN TERVEYS	→ ravinto, suoja, mahdollisuus pysyä terveenä
RUUMIILLINEN KOSKEMATTOMUUS	→ vapaus liikkua ilman pelkoa väkivallasta
KÄYTÄNNÖLLINEN PÄÄTTELY	→ mahdollisuus muodostaa käsitys hyvästä, suunnitella oma elämä
HALLINTA-, TYÖ- JA OMISTUSOIKEUS	→ osallistuminen poliittiseen elämään, itsenäiset valinnat ja ajattelu vapaasti, oikeus työelämään
MUUT LAJIT	→ mahdollisuus huolehtia luomakunnasta, eläimistä, kasveista
AISTIT, MIELIKUVITUS, AJATTELU	→ mahdollisuus käyttää ja kehittää, vapaus ilmaista
ELÄMÄ	→ elämisen arvoinen, normaalipituinen
TUNTEET	→ mahdollisuus rakastaa ja kiintyä, kantaa vastuu, oikeus tunteisiin
YHTEENKUULUVUUS	→ yhteys toisiin ihmisiin, sosiaalinen vuorovaikutus, toisen asemaan eläytyminen, itsensä kunnioitus, tasa-arvo
LEIKKI	→ ilo, leikki, pelit ja harrastukset

Taulukko 1: Inhimilliset toimintavalmiudet taulukoituna

Toimintavalmiuksien teoriassa kuvattu ruumiillinen terveys näyttäytyy opinnäytetyömme kontekstissa hyvänä fyysisenä vointina, niin ravinnon kuin liikunnan ja levonkin näkökulmasta, sekä yksilön mahdollisuutena toimia edistääkseen sitä. Käytännöllinen päättely nousee esiin erityisesti yksilön kykyä suunnitella omaa elämäänsä sekä muodostaa käsitys hyvästä ja toimia sen mukaisesti. Hallinta-, työ- ja omistusoikeus viittaa ajattelun vapautteen ja oikeuteen omistaa materiaalista pääomaa, mutta ennen kaikkea opinnäytetyössämme käsittelemme sitä oikeutena osallistua työelämään omasta inhimillisestä ja muiden kanssa tasavertaisesta asemasta. Aisteja, mielikuvitusta ja ajattelua tulisi toimintavalmiuksien teorian mukaan voida käyttää ja kehittää sekä tukea näitä riittävän koulutuksen avulla. Mielikuvitusta ja ajattelua tulisi voida yhdistää kokemuksellisuuteen ja mahdollisuuteen toteuttaa itseään. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 40; Nussbaum 2011, 33-34.) Mielikuvitus on myös väylä tulevaisuuden suunnitteluun, haaveisiin ja sitä kautta motivaation muodostumiseen, mikä on kohderyhmämme nuorille tärkeä valmius (Sudenlehti 2018). Sen lisäksi, että aisteja, mielikuvitusta ja ajattelua tulisi olla mahdollisuus käyttää ja kehittää, tulisi jokaisella yksilöllä olla vapaus ilmaista itseään ja saada arvostusta omana itsenään (Nussbaum 2011, 33).

Oma elämä tulisi voida kokea elämisen arvoiseksi ja ihmisarvoa kunnioittavaksi (Nussbaum 2011, 33). Tähän valmiuteen vaikuttavat vahvasti yhteiskunnan rakenteet ja yksilön toimintaympäristö, mutta myös sisäinen kyvykyys nauttia elämästä sekä löytää iloa ja kiitollisuutta, ovat merkittäviä, jotta voi kokea elämänsä arvokkaaksi. Myös onnellisuuden, tyytyväisyyden ja toivon on todettu olevan yhteydessä kiitollisuuteen (Ojanen 2007, 149,198). Mahdollisuus rakastaa ja kiintyä, huolehtia ja kantaa vastuuta on myös osa inhimillisiä toimintavalmiuksia. Nussbaum on kuvannut tunteiden toimintavalmiutta inhimillisten toimintavalmiuksien listassa, että jokaisella tulisi olla mahdollisuus antaa vastarakkautta, kokea kaipausta ja voida tuntea erilaisia tunteita (Nussbaum 2011, 33). Tunne on yksilöllinen kokemus ja tulkinta, joka muodostuu yksilön reaktiosta johonkin ärsykkeeseen. Itsearvostusta taas on kuvattu negatiivisten ja positiivisten tunteiden summaksi, johon vaikuttavat myös toisten reaktiot. (Ojanen 2007, 90.) Useat inhimillisistä toimintavalmiuksista siis liittyvät yhteen ja muodostavat kokonaisuuden, jossa ne toimivat vuorovaikutuksessa toisiinsa, niin toimivuudessaan kuin epätoimivuudessaankin.

Myös tunteet ja yhteenkuuluvuus nivoutuvat vahvasti yhteen. Koettu yhteenkuuluvuus voi synnyttää eheyttäviä ja voimaannuttavia tunteita, jotka taas itsessään lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tällä tavoin toimintavalmiudet toteutuessaan tukevat toinen toistaan (Ojanen 2007, 274-275). Yhteenkuuluvuuden toimintavalmiuteen kuuluu itsensä kunnioitus sekä luottamus siihen, että jokaisen yksilön ihmisarvoa kunnioitetaan tasa-arvoisesti (Nussbaum 2011, 34). Yhteenkuuluvuutta voi kokea perheessään, parisuhteessaan, ystäväpiirissään, harrastuksissaan tai vaikkapa työpajatoiminnassa. Toimintavalmiutena leikki puolestaan näyttäytyy elämässä iloa tuottavina asioina, mieleisinä vapaa-ajan tekemisinä ja harrastuksina (Nussbaum 2011, 34). Leikkiä on kuvattu muun muassa mielihyvää tuottavaksi ja positiiviseksi. Leikissä nautinto syntyy toiminnasta, ei saavutuksista, sillä leikillä ei ole ulkoisia odotuksia tai tavoitteita. Leikki on yleensä spontaania ja vapaaehtoista, jolloin myös motivaatio toimintaan kumpuaa sisältä päin. (Hännikäinen 1992, 15-16.)

Mikäli henkilö ei itse tunnista omia toimintavalmiuksiaan tai valintamahdollisuuksiaan, hän ei pysty osallistumaan yhteiskunnan toimintaan täysivaltaisena toimijana. Vaikka institutionaaliset rakenteet tarjoaisivatkin mahdollisuuksia, eivät ne aina välttämättä muodostu henkilön omiksi mahdollisuuksiksi eikä niitä silloin kyetä ottamaan käyttöön. (Björklund 2010.) Kehittyneissä hyvinvointi yhteiskunnissa, kuten Suomessa, pystytään tarjoamaan koulutus ja työvoimapolvet sekä turvaamaan ihmisten perustarpeet ja perusterveydenhuolto, mutta silti osa nuorista syrjäytyy yhteiskunnan toiminnoista. Syrjäytynyt nuori ei kykene tunnistamaan omaa ihmisarvoaan omassa elinympäristössään. (Björklund 2010.) Tämänkaltaista toimintavalmiuksien rajoittumista havaitsimme myös kohderyhmämme nuorissa.

Nuorille on tarjolla monenlaisia polkuja työelämään koulutuksesta sosiaaliseen kuntoutukseen, mutta siitä huolimatta, jokainen ei kykene tarttumaan tarjottuihin mahdollisuuksiin.

Siksi mielestämme onkin erityisen tärkeää tukea ennen kaikkea nuorten kykyä löytää oma arvokkuuden tunteensa ja sitä kautta hahmottaa myös omat mahdollisuutensa. Itsensä arvostus ja itsetunnon kehitys helpottavat sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista, mikä taas antaa perustan yhteiskunnan rakenteiden tarjoamien mahdollisuuksien parempaan hyödyntämiseen. Itsearvostus koostuu itsensä hyväksymisestä, rakastamisesta, kunnioituksesta, uskosta omiin kykyihin sekä oman elämän tyytyväisyydestä (Suomen Mielenterveysseura 2018). Itsearvostus toimii samalla taajuudella kuin mieliala ja on sidoksissa koettuun mielialaan (Ojanen 2007, 90). Itsetunto on oma ymmärrys ja näkemys itsestä, itsensä tietämistä ja tuntemista. Se elää, kasvaa ja muuttuu kokemusten kautta, mutta elämän alamäissä pärjää paremmin, jos itsetunto on kehittynyt hyväksi. (Väestöliitto 2018.)

Toimijoille tulisi tarjota mahdollisuuksia toteuttaa inhimillisiä toimintavalmiuksia riippumatta siitä hyödyttävätkö ne talouskasvua tai tuottavuutta, vaan oman ihmisarvon tunteen tavoittamiseksi. Toimintavalmiuksien teorian valossa työntekeä on ihmisoikeus eikä työhön osallistumista tulisi arvioida tuottavuuden tai hyötyjen perusteella vaan ihmisarvon toteutumisen mukaan. (Björklund 2010.)

2.2 Sisäinen motivaatio

Motivaatio on halua toimia. Halua voi ohjata ulkoinen tai sisäinen tekijä. (Ojanen 2007, 67.) Erilaisia motiiveja ovat muun muassa tarve, halu, tavoite, velvollisuus, palkkio, valta, hyöty, voitto, raha ja kunnia (Niemelä 2010, 23). Tutkimukset ovat osoittaneet, että ulkoiset tekijät, kuten ansiot, tavoitteet, palautteet ja aikarajat heikentävät mielenkiintoa ja halua toimia. Palkkioilla, tavoitteilla ja palautteilla sekä muilla ulkoisilla tekijöillä voidaan kuitenkin kontrolloida toimintaa ja saada näin yksilöt toimimaan, mutta sisäisen motivaation kehittyminen vaatii vapautta ja autonomiaa. (Ryan & Deci 2000, 70.) Kuten aiemmin kuvasimme leikin ominaispiirteitä, perustuu leikki vapaaehtoisuuteen eikä sille ole asetettuna ulkoisia tavoitteita (Hännikäinen 1992, 15-16). Palkkiot puolestaan voivat muuttaa leikin työksi, jolloin toiminnan muoto muuttuu. Sisäisen motivaation avulla voidaan saavuttaa luovuutta, tuloksellisuutta ja innostusta paremmin kuin ulkoisella motivaatiolla. Valinnan vapaudella, voidaan vahvistaa sisäistä motivaatiota. Myös ulkoisesta palkkiosta tai tavoitteesta välittyvä arvostus voi toimia samoin. (Ojanen 2007, 67-68.)

Ihmisillä on sisäsyntyinen halu kontrolloida omaa elämäänsä. Ulkoiset palkkiot viestittävät toimijalle, ettei toiminta olekaan itsestä lähtevää ja omaehtoista, jolloin motivaatio heikkenee. Ihmiselle on siis luontevaa arvostaa omaehtoisuutta ja sisäsyntyistä motivaatiota. (Ojanen 2007, 20, 67-68.) Sisäisen motivaation peruspilarit näkyvät myös toimintavalmiuksien teoriassa. Valinnanvapaus, oman elämän hallinta sekä vapaaehtoisuus näyttäytyvät inhimillisissä toimintavalmiuksissa hallinta-, työ- ja omistusoikeutena, käytännöllisenä päättelynä sekä leikinä. Myös aistien, mielikuvituksen ja ajattelun kautta löytyy yhteys sisäiseen motivaatioon, joka mahdollistaa aitoa luovuutta sekä innostumista ja uteliaisuutta (Ryan & Deci 2000, 71).

Tutkimukset osoittavat, että sisäisellä motivaatiolla on yhteys koettuun hyvinvointiin aivan kuin toimintavalmiuksien teorian mukaan yksilön mahdollisuuksilla toteuttaa omia toimintavalmiuksiaan (Ojanen 2007,110; Björklund & Sarlio-Siintola 2010, 37-39).

Aivan kuten ihmisillä on sisäsyntyinen tarve hallita elämäänsä, on heillä myös tarve toimia. Toiminnallisuudella yksilö voi toteuttaa itseään ja itselleen merkittäviä arvoja, normeja ja tavoitteita, joista hän saa elämäänsä mielekkyyttä. Mikäli ihminen ei voi toteuttaa arvokkaaksi kokemiaan toimintoja, saattaa hän erkaantua yhteiskunnasta ja jopa itsestään. Olennaista opinnäytetyömme viitekehyksen kannalta kuitenkin on, että toiminnan taustalla vaikuttaa aina jokin motiivi sekä yksilön kyvyt. (Niemelä 2010, 23, 29-30.)

Inhimillisen toiminnan teoriassa toiminnan tasot on määritelty kolmeen pelkistettyyn kategoriaan: oleminen (being), omistaminen (having) ja tekeminen (doing) sekä niiden ulottuvuuksiin: aineellinen, sosiaalinen ja henkinen. Inhimillisen toiminnan osatekijöitä puolestaan ovat toimija, toiminta, tilanne, olosuhteet, tilaisuus, arvot ja normit sekä taustatekijät. Alla oleva taulukko (taulukko 2) on luotu inhimillisen toiminnan teoriaan pohjautuen ja se osoittaa, miten inhimillisen toiminnan tasot, ulottuvuudet ja osatekijät rakentuvat suhteessa toisiinsa. (Niemelä 2010, 23, 29, 34.)

Hyvinvoinnin osatekijät	Toimintaan vaikuttavat tekijät	Toiminnan taso	Toiminnan ulottuvuudet		
			aineellinen	sosiaalinen	henkinen
toimija	motiivit, kyvyt	PÄÄOMA (having)	taloudellinen	poliittinen	tieto, taidot
toiminta	tavoite, teko, menetelmä, tulos	resurssien hallinta	varallisuus	vaikutusvalta	ja kulttuuri
tilanne	aika, paikka	TEKEMINEN (doing)	työtoiminta ja	kansalais-	koulutus
olosuhteet	vapaus/pakko	osallisuuden toteutuminen	työyhteisöllisyys	toiminta	
tilaisuus	sattuma	OLEMINEN (being)	terveys, asuminen	rakkaus, ystävyys	kasvu, autonomia
arvot ja normit	valinnan edellytykset	tarpeen tyydyttäminen	terveys, asuminen	ja onnellisuus	ja autenttisuus
taustatekijät	yksilölliset taustat, kehityshistoria				

Taulukko 2: Inhimillisen toiminnan tasot pohjautuen inhimillisen toiminnan teoriaan (Niemelä, P., 2010. 23, 29, 34.)

2.3 Nuoret aikuiset

Nuoruusiälle löytyy monta määritelmää, vaihdellen 12-30 ikävuoden välillä. Aalberg´n ja Siimeksen (2007) mukaan nuoruus jakautuu kolmeen osaan, joista jälkinuoruus sijoittuu 18-22 ikävuoteen. YK määrittää nuoreksi 15-24-vuotiaat (Pihlajamaa 2017). Nuorten oma käsitys nuoruusiästä taas ajoittuu 10-20 ikävuoteen (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Suomen nuorisolain (1285/2016) 3 § määritelmän mukaan kuitenkin kaikki alle 29-vuotiaat ovat nuoria. Nuoruus sijoittuu ikäkautena lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Nuorella aikuisella tarkoitamme opinnäytetyössämme täysi-ikäisiä tai lähes täysi-ikäisiä alle 29-vuotiaita. Opinnäytetyömme kohderyhmän, Startti- ja Suuntavalmennuksen nuorten ikähaitari on 17-28- vuotta (Hyria säätiö).

Nuori aikuinen alkaa olla itsenäistymisen kynnyksellä ja suuntaa katsettaan jo tulevaan. Oma persoonallisuus voimistuu ja itsehillintä ja vastuuntunto kehittyvät. Myös suunnitelmallisuus, tilannetaju ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Nuori aikuinen saattaa pohtia omaa paikkaansa maailmassa, oman elämänsä ja tulevaisuutensa suuntaa, omia tunteitaan ja kiinnostuksen kohteitaan. (Väestöliitto 2018.) Nuoruus voidaan nähdä myös siirtymävaiheena koulutuksesta työelämään, joka kaikkine nuoren aikuisen pohdintoineen voi osoittautua haasteelliseksikin (Pihlajamaa 2017). Nuori aikuinen saattaa tarvita tukea omien vahvuuksien ja taitojen hahmottamisessa, oman suunnan löytämisessä sekä muissa itsenäistymisen haasteissa.

2.4 Työhönvalmennus

Opinnäytetyömme kohderyhmän nuoret ovat kaikki alle 29-vuotiaita työhönvalmennukseen osallistujia, joten he kuuluvat nuorisotakuun piiriin. Tässä luvussa kerromme lyhyesti nuorisotakuusta sekä työpajatoiminnasta. Lopuksi kerromme myös lyhyesti Hyvinkäällä tarjolla olevasta, kohderyhmämme työpajatoiminnasta.

2.4.1 Nuorisotakuu

Vuonna 2013 astui voimaan nuorisotakuu, jonka ideana on, että jokainen peruskoulun päättävä saa koulutuspaikan oppilaitoksessa, oppisopimuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai jossakin muualla. Takuun piiriin kuuluvat kaikki alle 25-vuotiaat työttömät sekä alle 29-vuotiaat vastavalmistuneet. Nuorisotakuun tavoitteena on edistää nuorten työllistymistä ja ehkäistä syrjäytymistä. (Nuorisotakuu 2018.)

Nuorille tarkoitetut työpajat ovat osa nuorisotakuuta. Työhönvalmennuksessa, eli työpajoilla ollaan alle 29-vuotiaiden nuorten tukena, oli kyseessä sitten elämänhallinnan, koulutuksen tai työelämän haasteet. Työpajatoimintaa järjestävät esimerkiksi kunnat, säätiöt ja yhdistykset. Nuori voi hakeutua työpajalle itse tai esimerkiksi TE-toimiston, kelan, etsivä nuorisotyön, rikosseuraamuslaitoksen, sosiaalitoimiston, Ohjaamon tai monien muiden tahojen ohjaamana. Ennen työpajatoiminnan aloitusta, nuoren kanssa käydään kartoituskeskustelu, jossa käydään läpi nuoren elämäntilanne, työkokemus, koulutausta, toiveet ja suunnitelmat. Työpajatoiminnan ideana on saada henkilökohtaista valmennusta sekä oppia työn ja tekemisen kautta. Työpajat ovat työvaltaisia ja yhteisöllisiä oppimisympäristöjä. Työpajatoiminnan kehittämisestä vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja toimintaa tuetaan aluehallintaviraston kautta jaetuilla avustuksilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018; Hämäläinen & Palo 2014, 44, 58.)

Nuorisolaissa (1285/2016) määritellään 13 §:ssä nuorten työpajatoiminnan järjestämistä ja sen sisältöä. Työpajatoiminnan tehtävänä on valmentaa nuoria, jotta heidän valmiutensa päästä koulutukseen, suorittaa koulutus loppuun tai päästä avoimille työmarkkinoille parantuu. Tarkoituksena on nuoren elämänhallintataitojen parantuminen, kasvun, itsenäistymisen sekä yhteiskunnan osallisuuden edistäminen. Jokaisen nuoren kanssa tehdään henkilökohtainen valmennussuunnitelma. Työpajan toiminnan tuloksia on seurattava. Nuori voi hakeutua

työpajalle oma-aloitteisesti tai tulla palvelun piiriin viranomaisen ohjaamana. Mikäli nuori on ohjattu työpajalle, tehdään valmennuksesta kirjallinen sopimus.

2.4.2 Työpajayhdistys

Valtakunnallinen työpajayhdistys ry (TPY), on työpaja-ammattilaisten perustama järjestö, jonka tehtävänä on edistää työpajatoimintaa ja sosiaalisen työllistymisen kehittämistä, samalla ehkäisten syrjäytymistä. Yhdistys vahvistaa työpajojen toimintaedellytyksiä sekä työpaja-ammattilaisten osaamista. TPY saa toimintaansa avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2018.)

Työpajayhdistys on kehitellyt työpajatoiminnan vaikuttavuuden mittaamiseen Sovari-mittariston. Mittaristoa käytetään myös etsivässä nuorisotyössä. Sovari, eli sosiaalisen vahvistumisen mittari antaa organisaatiokohtaisia, alueellisia ja valtakunnallisia tuloksia työpajatoiminnan vaikuttavuudesta. Sovarin avulla voidaan todentaa rahoittajille toiminnan vaikuttavuutta sekä kehittää omaa toimintaa. Sovarissa nuori vastaa anonyymisti nettikyselyyn, jossa käsitellään viittä sosiaalisen vahvistumisen osa-alueita, jotka ovat itsetuntemus, sosiaaliset taidot, arjen hallinta, opiskelu- ja työelämävalmiudet sekä elämänhallinta ja tavoitteellisuus. Kyselyyn vastaaminen vahvistaa myös asiakkaiden osallisuutta. (Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2018.)

2.4.3 Työpajatoiminnan taustaa ja tavoitteita

Työpajatoiminnan historia voidaan jäljittää jopa 1980-luvulle. Jo tuolloin yhdisteltiin työhallinnon ja nuorisotyön tavoitteita ja menetelmiä. Lama-aikaan, 1990-luvulla nuorisotyön asema heikkeni ja työpajatoiminnan rooli kasvoi. Työpajoja perustettiin useimpiin kuntiin ja valmennusta tarjottiin nuorten lisäksi kaikille työkäisille. Valtakunnallinen työpajayhdistys perustettiin vuonna 1997. 90-luvun lopulla alettiin asiakkaita kutsumaan valmentautujina ja ohjaajia valmentajina. Tällöin haluttiin tuoda esiin työpajaprosessin suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Lisäksi haluttiin korostaa valmentautujan omaa roolia omassa prosessissaan. 2000-luvulla työpajojen rooli muuttuikin erilaiseksi kuin se oli alun alkaen. Työpajojen tehtäväksi muodostui tuottaa yksilöllisiä kuntoutus- ja valmennuspalveluita, kun alun perin sen tarkoituksena oli löytää nuorille vain nopeasti töitä. Työpajojen toiminnassa ja suunnittelussa painotetaan yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja ohjauksellisuutta. (Komonen 2007, 429, 433; Hämäläinen & Palo 2014, 10.)

Työpajatoimintaan päätyvät nuoret ovat taustoiltaan hyvin erilaisia, mutta heistä voidaan tunnistaa neljä erilaista kohderyhmää. Ensimmäisessä ryhmässä on peruskouluaan lopettelevat nuoret, jotka ovat epävarmoja jatko-opinnoista tai heillä on motivaatiossa haasteita. Toisessa ryhmässä ovat ammatillisen koulutuksen aloittaneet nuoret, joilla on oppimisvaikeuksia tai puutteita motivaatiossa tai elämänhallinnassa. Kolmanteen ryhmään kuuluvat ne nuoret, jotka ovat jo jääneet työelämän tai koulutuksen ulkopuolelle ja heillä saattaa olla ennestään useampia koulutusyrityksiä. Neljännen ryhmän muodostaa toisen asteen tutkinnon

suorittaneet nuoret, jotka tulevat hakemaan työkokemusta, jotta pääsisivät paremmin jatkokoulutukseen tai työmarkkinoille. Työpajatoiminnalla ennaltaehkäistään syrjäytymistä sekä autetaan, jo syrjäytyneitä nuoria pääsemään takaisin koulutus- tai työjärjestelmään. (Komonen 2007, 432-433.)

Vuonna 2017 oli alle 29-vuotiaita työpajalle osallistuneita nuoria 14 256, heistä 2794 oli Uudeltamaalta. Hiukan yli puolet oli suorittanut korkeintaan peruskoulun. Noin kolmas osa valmentautujista oli suorittanut ammatillisen tutkinnon. Valtaosa, 26,9 % valmennusjaksoista kesti 3-6 kuukautta. Työpajan jälkeen jatkokoulutukseen sijoittui 32,7%, työelämään 18%, työttömäksi jäi 19,6%. Muihin toimipisteisiin ohjattiin 19,6% ja muualle, esimerkiksi armeijaan tai perhevapaalle siirtyi 10,2%. (Työpajatoiminta 2017.)

Työpajatoiminnan yksi merkittävistä tehtävistä on työhönvalmennus, johon kuuluu koulutukseen ja työhön ohjaaminen. Työpajatoiminnan tavoitteena on edistää työssä oppimista ja vahvistaa elämisen ja tulevaisuuden suunnittelun taitoja, syventää työelämä- ja opiskeluvalmiuksia sekä tukea ammatinvalintaprosessia. Tarkoituksena on tarjota nuorille erilaisia toimintamuotoja, joiden avulla nuorten itsetuntoa, itsenäistymistä ja vastuunottoa omasta elämästään voidaan tukea. Työpajatoiminnalla on tarkoitus vastata valmentautujan henkilökohtaisiin tarpeisiin, joten toiminta on valmentautujalähtöistä ja henkilökohtaisesti räätälöityä. Valmentautujalle annetaan tilaa kasvaa ja hänen oma jaksamisensa otetaan huomioon jo miettiessä esimerkiksi toimintapäivien pituutta ja sisältöä. (Komonen 2007, 433; Hämäläinen & Palo 2014, 12.)

Nuoren osallisuutta työpajan toimintaan autetaan ja tuetaan erilaisilla menetelmillä, kuten kohtaamisella, dialogisuudella ja vuorovaikutuksella. Työpajapedagogiikan yksi keskeisimmistä menetelmistä on tekemällä oppiminen. Yhdysvaltalaisen filosofi John Deweyn ajattelu tekemällä oppimisesta vaikuttaa vahvasti työpajapedagogiikkaan. Deweyn mielestä ihminen oppii kokemuksesta ja oppiminen on koko elämän kestävä prosessi. Itse koettujen kokemusten myötä kehittyä myös ymmärrys. Oppimisen prosessissa korostetaan käytännölläisyyttä, jolloin oman toiminnan merkitys on suuressa roolissa. Pajoilla yhdistetäänkin itse käytännössä opittu tieto teoriaan ja oppimistaan asioista valmentautajat pitävät päiväkirjaa. Opittuja asioita pohditaan yhdessä valmentajan ja muiden ryhmäläisten kanssa, jolloin ymmärrys opitun asian suhteesta teoriaan kasvaa. Työpajatoiminta kasvattaa nuoren itseluottamusta hänen päästessään mukaan käytännölläiseen toimintaan, joka tukee hänen vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Lisäksi yksilöllinen kohtaaminen läsnäolevan valmentajan kanssa edistää kokonaisvaltaista kehittymistä. (Hämäläinen & Palo 2014, 24-25, 59.)

2.4.4 Hyria säätiö ja työpajatoiminta

Hyvinkäällä työpajatoimintaa tarjoaa Hyria säätiö, joka on myös valtakunnallisen työpajayhdistyksen jäsen. Hyria säätiö on Hyvinkään, Riihimäen, Hausjärven ja Lopen kuntien vuonna

1971 perustama säätiö, jonka tarkoituksena on huolehtia ammatillisesta koulutuksesta sekä sitä tukevasta nuoriin ja aikuisiin kohdistuvasta syrjäytymisen ehkäisystä. Säätiö on osakkaana myös Hyria koulutus oy:ssä sekä Suomen Ympäristöopisto Syklissä. (Hyria säätiö 2018.)

Hyria säätiön nuorten valmennukset ovat tarkoitettu alle 29-vuotiaille nuorille, ja valmennuksiin voi hakea ympäri vuoden. Valmennusjakson aikana voi suorittaa esimerkiksi päättötodistuksen loppuun, käydä erilaisissa työ- ja opiskelukokeiluissa tai saada opiskelupaikan. (Hyria säätiö 2018)

Opinnäytetyömme kohderyhmän nuoren olivat Hyria säätiön tarjoamien Startti ja Suunta valmennuksen asiakkaita. Startti valmennus on työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten kolmen kuukauden mittainen matalan kynnyksen valmennus. Ryhmässä on yhdeksän henkilöä ja sen avulla tuetaan osallisuutta, sekä sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumista. Valmennus auttaa vahvistamaan motivaatiota tulevaisuuden suunnan löytymisessä, sekä toimintakyvyn ja elämähallintataitojen kasvattamisessa. Valmennuksen tavoitteena on löytää omat voimavarat ja oppia hyödyntämään niitä omassa elämässään. Valmennuksessa on käytössä luonto-, eläin-, leiri- ja puutarha-avusteinen toiminta. Valmennusjakson jälkeen nuorilla on mahdollisuus siirtyä työelämään, koulutukseen tai muihin työelämäpalveluihin. (Hyria säätiö 2018.)

Suunta-valmennus toteutetaan myös ryhmässä ja sen sisältö suunnitellaan nuoren omien päämäärien perusteella. Startti-valmennuksen tavoin, Suunta-valmennuksessa tuetaan elämähallintaitoja, sekä lisätään työelämä- ja opiskelunvalmiuksia. Työ on Suunta-valmennuksessa merkittävä valmennuksen väline, jonka avulla nuoren taidot, tiedot ja osaaminen vahvistuvat. Nuorilla on mahdollisuus päästä kokeilemaan muun muassa puutarhatöitä, kiinteistön pihtöitä, korjaus- ja kunnostustöitä, erilaisia kädentaitoja, taidetta, kulttuuria, ilmaisua, asiakaspalvelua, audiovisuaaliseen tuotantoon liittyviä tehtäviä sekä pieniä puuverstaalla tehtäviä rakennustöitä. Nuori saa opastusta erilaisiin työtehtäviin ja sitä kautta palautetta omasta työskentelystään, jolloin nuori voi kehittää omaa toimintaansa vielä jatkossa. Aiempaa kokemusta töistä nuori ei tarvitse osallistuakseen valmennukseen, avoin ja motivoitunut asenne riittää. (Hyria säätiö 2018.)

3 Aiempia tutkimuksia ja hankkeita

Tutkimuksia nuorten hyvinvointia tukevista ja estävistä seikoista löytyy, mutta toimintavalmiuksien viitekehysessä tehtyjä tutkimuksia ei juurikaan löytynyt. Monet tutkimukset on toteutettu toisen asteen oppilaitoksissa, koskien koulutuksessa olevia nuoria, jolloin tutkimus ei anna tietoa koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevista nuorista. Hyvinvointiin vaikuttavissa tutkimuksissa nousee esille työ- ja koulu yhteisöjen merkitys, joten työttömien kohdalla on tärkeää pohtia kuinka tukea nuorta, joka ei kuulu työ- tai koulu yhteisöön.

Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2014 (Saikku, Kestilä, Karvonen 2014, 118-143), on esitelty tutkimus työttömien ja työllisten koetusta hyvinvoinnista toimintavalmiuksien viitekehysessä. Tutkimuksessa vertaillaan näiden kahden kohderyhmän koettua hyvinvointia ja mahdollisuuksia saavuttaa hyvinvointia (Saikku, Kestilä, Karvonen 2014, 118). Tämä sivuaa opinnäytetyöaiheitamme, mutta meidän näkökulmamme on vertailun sijaan nimenomaan nuorten työttömien toimintavalmiuksien kartoittaminen ja tukeminen työllistymisen edistämiseksi.

Järvenpäässä toiminut Tyyllillä Duuniin! -hanke on hyvin samankaltainen kuin opinnäytetyömme tapahtuman ajatus. Tällä hetkellä hanke on tauolla, mutta se toimi vuosina 2015-2017 noin kahden vuoden ajan. (Työllisyyspalvelut 2018; Tyyllillä duuniin! -projektin taustaa 2018.) Järvenpäässä idean alkunsa saanut Tyyllillä duuniin! -hanke on toimintamalli, joka moniammatillisesti edistää työttömien työnhakijoiden sisäistä ja ulkoista hyvinvointia. Toimintamallin tavoitteena on edistää työllistymistä. Hankkeen käynnistymistä edelsi työllisyyden hoidon tekemä havainto, siitä etteivät pelkät työnhakutaidot riitä työllistymiseen, vaan hakijalla tulee olla myös itsetuntemusta sekä sisäistä ja ulkoista hyvinvointia. (Tyyllillä duuniin 2017.) Toimintamallin suunnittelu käynnistyi keväällä 2015 työnimellä "Stailaa työnhakija". Palvelukokonaisuus muodostui paikallisista yrittäjistä, oppilaitoksista, yhdistyksistä, kaupungin toimijoista sekä yksityishenkilöistä ja toteutus tapahtui talkoovoimin. Toiminnan tavoite oli työllistymisen edistäminen työttömien ulkoisen ja sisäisen hyvinvoinnin lisäämisellä. Hanke tarjosi muun muassa maksuttomia ryhmäohjauksia, vertaistukea, urasuunnittelua luovin menetelmin, yksilöohjausta ja -valmennusta sekä työhaastatteluun valmentautumista. (Tyyllillä duuniin! -projektin taustaa 2018.) Hankkeen avulla tuettiin arviolta noin 200 työtöntä työnhakijaa (Tyyllillä duuniin 2017). Tyyllillä duuniin! -blogissa kerrottiin palveluiden käyttäjien kokemuksista. Yleisesti palaute oli ollut varsin positiivista. Palveluiden käyttäjät olivat saaneet lisää tietoutta, ideoita, itseluottamusta sekä tarvitsemaansa tukea työnhakuun. Myös ulkoisen olemuksen kohentamiseen tähtäävät palvelut sekä liikuntapalvelut oli koettu tärkeiksi. (Kokemuksia Tyyllillä duuniin! -palveluiden vaikuttavuudesta 2016.) Hankkeen tuloksina nähtiin niin taloudelliset kuin inhimillisetkin vaikutukset. Myös hankkeen yhteistyötä kuvattiin toimivana ja innovatiivisena. (Tyyllillä duuniin 2017.)

Myös Ranskassa on toteutettu stailauskursseja pitkäaikaistyöttömille. Lisäksi vankilasta vapautuneilla miehillä, syövän sairastaneilla naisilla, syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla ja työelämään palaavilla naisilla on mahdollisuus osallistua vastaaville kursseille. Toimintaa on koordinoanut Ranskan julkinen työnvälitys jo useamman vuoden ajan, mutta järjestäminen ja rahoitus on ranskalaisen hyväntekeväisyysjärjestön vastuulla. Vuositasolla osallistujia on satoja ja kysyntää uskotaan riittävän jatkossakin. Toimintamalli on osoittautunut tehokkaaksi ja työllistymistä edistäväksi. (Heikkilä 2013.)

Lisäksi Riihimäen seudun Ohjaamo järjesti heinäkuussa 2018 Hyvinvointipäivän Riihimäellä. Kohderyhmä oli Ohjaamon oma, eli kaikki alle 30-vuotiaat. Myös Hyvinkään ja Riihimäen sen

hetkiset Starttivalmennusryhmät osallistuivat päivään. Päivän sisältö koostui niin ikään hyvinvointia tukevista palveluista, kuten korva-akupunktiosta, erilaisista liikuntapisteistä, keuhonhuollosta, smoothie maistiaisista sekä liikuntaneuvonnasta ja terveellisen ruokavalion infosta. (Facebook/Hyria säätiö 2018.)

4 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoite oli tukea nuorten toimintavalmiuksia työllistymisen näkökulmasta sekä toteuttaa tavoitettamme tukeva tapahtuma. Toteutimme Voimistu & työllisty! -tapahtuman, jonka välittömät vaikutukset ennen kaikkea kohdistuivat nuoriin työttömiin. Voimistu & työllisty! -tapahtumasta oli tarkoitus luoda käytäntö, jota Hyria säätiö pystyy jatkossakin hyödyntämään. Tässä toimintamme tavoitteena oli Kanasen (2014, 147) kuvaama koeajo, eli toimintamallin testaaminen käytännössä, joka onnistuessaan voidaan ottaa käyttöön. Tapahtumamme tavoite oli edistää nuorten toimintavalmiuksia ja tukea työhönvalmennusta. Oman oppimisemme ja ammatillisen kehittymisemme kannalta tavoitteemme oli saada kokemus ja oppia tapahtuman järjestämisestä ja koordinoimisesta sekä kehittyä monialaisen yhteistyöverkoston luomisessa.

Vaikka toimintavalmiuksien mittaaminen on haasteellista, tuomme opinnäytetyössämme esiin kohderyhmämme nuorten kokemukset omista toimintavalmiuksistaan ennen ja jälkeen tapahtuman. Kartoitimme kohderyhmämme toimintavalmiuksien tilaa sekä toiveita ja tarpeita sen edistämiseksi ennen Voimistu & työllisty! -tapahtuman järjestämistä. Palautekyselyn avulla selvitimme tapahtuman vaikutuksia sekä nuorten sen hetkisten toimintavalmiuksien tilaa. Näiden tietojen sekä havainnoinnin avulla tarkoituksemme oli selvittää vastaukset tutkimuskysymyksiimme, millaisiksi nuoret kokevat omat toimintavalmiudet ennen ja jälkeen Voimistu & työllisty! -tapahtuman sekä miten Voimistu & työllisty! -tapahtumalla voidaan tukea nuorten työttömien toimintavalmiuksia.

5 Prosessin kuvaus

Tutkielmamme tutkimusmenetelmäksi soveltui parhaiten toimintatutkimus sen käytännölläheisen lähestymistavan vuoksi. Yleisesti ottaen tutkimukset voidaan karkeasti jakaa kahteen eri ryhmään, kvalitatiiviseen, eli laadulliseen sekä kvantitatiiviseen, eli määrälliseen. Näistä kahdesta toimintatutkimus sijoittuu kvalitatiiviseen tutkimukseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on ymmärtää tai kuvata jotakin tiettyä ilmiötä syvällisesti ja kertoa niitä sanallisesti. Laadullisen tutkimusotteen käyttäminen oli työssämme perusteltua, sillä kuten aiemmin totesimme, tutkimastamme ilmiöstä ei vielä suoranaisesti ole paljoa tietoa tai tehtyjä tutkimuksia. Muissa laadullisissa tutkimuksissa ei kuitenkaan itse tutkimuksen aikana vaikuteta tuloksiin, mutta toimintatutkimuksessa tutkija on itse mukana toiminnassa ja sitä kautta osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Laadullinen tutkimus ei pääty analyysiin, sillä sitä toteutetaan tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Aineistoa ei kerätä ensin valmiiksi, vaan tarkoituksena

on vuorotella analyysin ja aineiston keruun kanssa. Toimintatutkimus on ikään kuin perinteisen laadullisen tutkimuksen jatko, sillä toimintatutkimuksen avulla lähdetään ratkaisemaan ongelmaa tai kehittämään yhteisöä. Toimintatutkimuksessa tutkija voi tutkimustulostensa avulla kehittää tutkittavaa kohdetta. (Kananen 2014, 16, 20-21,23,26.)

Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa yhdistyy tutkimus ja käytännön kehittämistyö. Perinteisessä tutkimuksessa tutkitaan miten asiat ovat, kun taas toimintatutkimuksessa halutaan tietää kuinka asiat voisi tehdä paremmin. Toimintatutkimuksen avulla etsitään tietoa, jonka avulla voidaan kehittää käytänteitä. Tutkija osallistuu itse aktiivisesti tehtävään muutokseen, eikä tutki sitä ulkopuolisen silmin. Teoria ja käytäntö ovat toimintatutkimuksessa saman asian eri puolia, eikä niitä käsitellä toisistaan erillisinä asioina. (Valli & Aaltola 2015, 204-205.) Toimintatutkimuksessa kuluu aikaa ilmiöön perehtymisessä, toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa, joka saa toimintatutkimuksesta pidempikestoisemman tutkimusmuodon kuin useat muut lähestymistavat (Kananen 2014, 28).

Toimintatutkimuksessa pyritään muutokseen, joten tapahtunut muutos on myös pystyttävä osoittamaan todeksi. Onkin tärkeitä mitata lähtö ja lopputilanne, jotta tapahtunutta muutosta voidaan arvioida. Mittareilla voidaan määrittää myös tapahtunutta muutosta asenteissa tai oppimisessa. Tärkeitä mittareita luodessa on varmistaa, että niiden avulla mitataan oikeita asioita ja että ne ovat mahdollisimman selkeitä. Toimintatutkimuksessa arvioinnissa ovat mukana ne ihmiset, joita prosessi koskee. Mikäli tutkimusongelma saadaan poistettua tai sen vaikutuksia vähennettyä, on toimintatutkimuksen kierrossa onnistuttu. (Kananen 2014, 119, 137.)

5.1 Suunnittelu ja valmistelu

Aloitimme tapahtuman varsinaisen suunnittelun huhtikuun lopussa, tavatessamme ensimmäisen kerran työelämän yhteistyökumppanin kanssa. Tapaamisella hahmottelimme työelämän yhteistyökumppanimme toiveiden pohjalta runkoa tapahtumaan. Emme vielä tässä vaiheessa voineet tarkalleen tietää tapahtuman luonnetta, sillä tarkoituksena oli toteuttaa tapahtuman suunnittelu yhdessä nuorten kanssa. Sovimme ensimmäisellä tapaamisellamme vastuualueista tapahtuman järjestelyn osilta, sekä alustavan aikataulun. Pohdimme myös tapahtumaan osallistuvaa kohderyhmäämme ja päädyimme rajaamaan sen Hyvinkään pajojen nuoriin, jotta yhteistyö suunnittelussa olisi sujuvampaa. Hyria säätiö järjesti tapahtumallemme tilat, sekä lupasi omia työntekijöitään mukaan toteutukseen. Ensimmäiseksi päätimme lähestyä Hyria koulutuksen opiskelijoita toteutuksen yhteistyön tiimoilta.

Pidimme aktiivisesti työelämän yhteistyökumppanimme ajan tasalla tapahtuman suunnittelun vaiheista sopimallamme viestintäkanavalla, joita olivat sähköposti sekä nopeampaan viestintään soveltuva WhatsApp. Valmistelun aloitimme välittömästi kartoittamalla aiemmin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä, sekä ottamalla yhteyttä yhteistyökumppaneihin. Merkittävänä

yhteistyökumppanina toimi Hyria koulutus, josta saimme mukaan hius- ja kauneudenhoitoalan sekä turvallisuusalan opiskelijat. Muita yhteistyökumppaneita lähdimme tavoittelemaan henkilöstöpalvelualan rekrytoinnin asiantuntijoista sekä liikunta-alan ammattilaisista. Tässä vaiheessa emme kuitenkaan voineet vielä sopia lopullista tapahtumapäivän ajankohtaa, sillä Hyria koulutuksen omat aikataulut täsmentyivät vasta syksyllä lukukauden alettua. Myös muu suunnittelu yhteistyöstä Hyria koulutuksen kanssa pääsi alkuun vasta syksyllä.

Tapahtuman aikataulua suunnitellessamme meidän tuli myös huomioida valmennusten sykli. Starttivalmennus on kestoaltaan kolmen kuukauden mittainen ja halusimme, että suunnitellusta toteutukseen on mukana sama ryhmä, jotta nuorten osallisuus mahdollistuu alusta loppuun. Sovimme työelämän yhteistyökumppanimme kanssa, että myös Hyvinkään Valman nuoret osallistuvat tapahtumaan, mutta varsinaisena kohderyhmänämme toimii Startti- ja Suunta-valmennuksen nuoret. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että toteutimme kyselyt ainoastaan pajalaisille, emme Valman nuorille. Rajauksen teimme opinnäytetyömme tavoitteen perusteella. Koska tavoitteemme oli edistää työllistymistä ja Valma-koulutuksen tavoite on ensisijaisesti edistää nuorten valmiuksia opintoihin, koimme rajauksen aiheelliseksi (Hyria 2018).

Rekrytointiyritykseen olimme yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse. Koska meillä ei vielä ollut tarkka aikataulu tiedossa, ehdotimme kahta vaihtoehtoiksi sopimaamme päivää. Rekrytoinnin asiantuntija lupautui alustavasti pitämään luennon tapahtumassamme ja sovimme, että varmistamme asian vielä aikataulujen täsmennyttyä. Kerroimme tapahtuman teemaksi toimintavalmiuksien edistämisen työllistymisen tueksi. Luennon näkökulmaksi toivoimme: rekrytoijan toiveet ja odotukset työntekijälle haastattelutilanteeseen, muiden tekijöiden kuin ydinosaamisen suhteen, kuten pukeutuminen, ulkoinen olemus, puhetyyli, tavat ja työnhakijan hyvinvointi.

Elokuun puolivälissä saimme vahvistettua tapahtumapäivän ajankohdan. Kävimme yhdessä työelämän yhteistyökumppanin kanssa tutustumassa tapahtumapaikan tiloihin. Lisäksi kävimme tekemäämme suunnitelmaa läpi ja sovimme tarkemmista yksityiskohdista. Elokuun loppussa pääsimme tapaamaan pajalaisia ensimmäisen kerran. Esittelimme itsemme ja kerroimme hieman opinnäytetyöstämme. Päätimme kuitenkin olla kertomatta laajemmin itse opinnäytetyöstä, sillä tavoite oli toteuttaa tapahtumapäivä yhteistyössä pajojen nuorten kanssa, ei opinnäytetyötä. Emme halunneet liiaksi ohjailta nuoria mihinkään suuntaan kertomalla opinnäytetyömme tavoitteista tai viitekehuksesta. Tärkeintä oli tehdä yhteistyötä tapahtumapäivän suunnittelussa ja luoda päivän sisältö vastaamaan mahdollisimman hyvin nuorilta itseltään nousevia toiveita ja tarpeita. Pohjustukseksi kerroimme hieman suunniteltua suuntaa tapahtumapäivän sisällöstä, mutta korostimme, että olemme avoimia kaikille ehdotuksille ja pyrimme mahdollisuuksiemme mukaan huomioimaan ne tapahtuman toteutuksessa. Kerroimme yhteistyötahoistamme ja pyysimme nuorilta sekä ohjaajilta ideoita ja toiveita

myös näiden osilta. Lisäksi rohkaisimme huomauttamaan, jos jokin jo suunnittelemamme kuulosti huonolta ajatukselta.

Pyysimme nuoria sekä ohjaajia kirjoittamaan lapuille nimiehdotuksia, toiveita tapahtumapäivän sisällöstä sekä muista ideoista tapahtumapäivään liittyen. Halusimme, että myös ohjaajilla on mahdollisuus olla mukana suunnittelussa, sillä tavoittemme on nuorten toimintavalmiuksien edistämisen lisäksi kehittää ja edistää myös työpajatoimintaa. Nimiehdotuksia saimme kolme: Hyvää työtä, Voi hyvin ja työllisty sekä Voimistu & työllisty! Alla olevaan taulukkoon (taulukko 3) on koottu saamamme nuorten ja ohjaajien toiveet ja ajatukset. Taulukossa näkyy myös, miten ryhmittelimme vastaukset ja minkälaisen toteutuksen siitä loimme.

Nuorten sekä ohjaajien ideat ja ehdotukset:		Toteutus:
liikuntaan lyhyitä kokeiluja, esim. jooga	RENTOUTUS, HIERONTA	Hyrian hiusalan opiskelijat: hartia- ja päähierontaa
joogaa, rentoutusta		
rentoutumista tai muuta rauhallista liikuntaa, kuten venyttely tai jooga.		
hierontaa		
pää-, käsi- ja hartiahierontoja, mitä tahansa mahdollista		
akupunktio		
rentoutusta		
naurujoogaa	IHONHOITO, HIUKSET	Hyrian hius- ja kauneuden- hoitoalan opiskelijat: hiusten leikkaus, pika- kampaukset, käsihoidot, pika- meikki, ihonhoidon neuvonta
ihon hoito-/meikkausvinkkejä		
kynsien lakkausta		
käsi- ja kasvohoitoja (toisen tekemänä)		
hiusten leikkaus ja värjäys		
ihoanalyysit, pikaopastus ihon hoitoon	LIIKUNTA	Voimalinja: Pysyvä motivaatio-luento, liikuntapistheet: 1. parin kanssa, 2. kamppailu, 3. liikkuvuus
zumbaa		
kuntosalia		
korikiipeily		
pilatesta		
liikuntajäbän luento		
nyrkkeilyä		
kunnon jumppaa porukalla		
CV-työpaja, luova/perinteinen	TYÖLLISTYMINEN	Opteam luento, CV-valokuvaus
lisää tietoa työelämätaidoista		
työllistymispolku, jossa erilaisia rasteja		
haastatteluharjoituksia		
ilmaisuharjoituksia		
helppo, nopea ja tosi halpa arkiruoka- työpaja	MUITA IDEOITA JA AJATUKSIA	Huomioitu päivän toteutuksessa
Stailaus + kuva huippuidea! Hyödyllinen nuorille.		
smoothiebaari myös hyvä idea!		
omaa työllistymistäni koen edistävän: koulutuksen ja aiemman työkokemuksen		
tapahtumapäivän sisällön toteutus työpajatyypillisesti!		
kisoja, joissa kivoja palkintoja		

Taulukko 3: Toiveita ja ideoita tapahtumapäivään

Tapahtumaamme odotettavissa ollut osallistujamäärä oli suuri, joten totesimme turvallisuus-suunnitelman olevan tarpeellinen. Olimme yhteydessä Hyria koulutuksen turvallisuusalan kouluttajaan. Tapasimme turvallisuusalan kouluttajan elokuun lopussa. Tapaamisella kerroimme tapahtumamme luonteesta, tiloista ja osallistujamäärästä. Turvallisuusalan opiskelijat kävivät myöhemmin tietojemme pohjalta tutustumassa tiloihin, jotka tapahtumassa oli käytössä ja toteuttivat turvallisuussuunnitelman osana omia opintojaan. Tapahtumaa varten luotiin siis

turvallisuussuunnitelma, joka oli etukäteen tapahtuman järjestäjien luettavissa. Suunnitelmassa huomioitiin mm. poistumistiet, paloturvallisuus käytössä olevien hiuslaitteiden ja -aineiden kannalta, sekä ensiapuvälineistö.

Yhteistyön hius- ja kauneudenhoitoalan kanssa aloitimme sähköpostitse, jonka jälkeen sovimme tapaamisen. Tapasimme hius- ja kauneudenhoitoalan opiskelijat elokuun lopussa. Tapaamisella kerroimme nuorten toiveista Voimistu & työllisty! - päivän suhteen sekä aikataulun ja arvioidun osallistujamäärän päivän osilta. Näiden perusteella opiskelijat itse suunnittelivat tarjoamansa palvelut nuorten toiveisiin pohjaten. Saatuaamme myöhemmin tarkemmat tiedot tiloista, sovimme vielä tarkentavia yksityiskohtia sähköpostitse. Saimme hius- ja kauneudenhoitoalan opiskelijoiden suunnitelmat toteutettavista toimintapisteistä muutaman päivän sisällä sähköpostitse. Esittelimme suunnitelman vielä nuorille ja kartoitimme kiinnostusta yksittäisiä toimintapisteitä kohtaan. Tämän tiedon perusteella taas Hyrian hius- ja kauneudenhoitoalolen oli helpompi suunnitella tapahtumapäivälle omat resurssit. Hius- ja kauneudenhoitoalan opiskelijat saivat niin ikään osallistumisellaan suoritettua tutkintoonsa kuuluvia opintoja.

Voimistu & työllisty! -tapahtumaan lähti suurella sydämellä mukaan myös Voimalinjan valmentaja Anniina Pöllänen, joka toi tapahtumaamme fyysisen ja henkisen jaksamisen näkökulman. Anniina lupasi vastata nuorten toiveeseen liikunta-aiheisesta luennosta sekä liikunnallisten toimintapisteiden toteutuksesta. Anniinaan pidimme yhteyttä syyskuun aikana sopien hänen osuuksiensa yksityiskohdista. Loimme Anniinan ja nuorten välille yhteyden välittämällä molemmille osapuolille tietoa toiveista ja mahdollisuuksista toteuttaa niitä. Koska tavoitteemme oli pitää nuoret mukana suunnittelussa, pyrimme tämänkin osion suunnittelussa mahdollisimman tiiviiseen yhteydenpitoon puolin ja toisin. Käytännössä välitimme viestit työelämän yhteistyökumppanillemme, joka välitti tiedon tai kysymykset nuorille. Saamamme vastaukset ja palautteet taas välitimme Anniinalle, joka viime kädessä vastasi tapahtumapäivän omien osuuksiensa sisällöstä. Nuoret pääsivät vaikuttamaan niin luennon aiheeseen kuin liikunnallisten toimintapisteiden tarjoamiin sisältöihin.

Tapahtuman toteutukseen emme saaneet rahallista avustusta, joten päätimme kysyä erilaisia sponsoreita mukaan tapahtuman mahdollistamiseksi. Tapahtumassa oli tarkoituksena tarjolla terveellistä välipalaa. Välipalan suunnittelimme valmistuksen, tarjoilun ja aineksien hankinnan kannalta mahdolliseksi toteuttaa ja päädyimme tarjoamaan hedelmäsMOOTHIEITA. Näiden valmistuksessa oli helppo huomioida myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Smoothie aineksiin saimmekin lahjoituksena Rajamäen S-marketista hedelmiä, mehua ja jogurttia. Ainekset noudimme tapahtumaa edeltävänä iltana. Tapahtuma päivän lopussa pitämäämme arvontaan kysimme useilta eri tahoilta arvontapalkintoja. Mukaan toimintaamme lähti tukemaan Figura Wellness, josta saimme arvottavaksi upean lahjakortin.

5.2 Toteutus

Tapahtumapäivän aamuun mennessä meillä oli kaikki tarvittava materiaali valmiina ja päivän kokonaisuus hallussa. Aamulla saavuimme hyvissä ajoin Nasta-talolle vielä järjestelemään tiloja ja kiinnittämään opasteita ja infoja. Pikku hiljaa myös muut yhteistyökumppanimme saapuivat ja valmistelivat omat toimintapisteensä. Nuoret saapuivat oman valmennuksensa aika-
taulun mukaisesti hieman ennen kymmentä. Alakerran keittiössä Hyria säätiön ohjaaja aloitti smoothieiden valmistuksen yhdessä muutaman pajan nuoren kanssa ja me varmistimme vielä, että kaikki oli kunnossa jokaisella toimintapisteellä. Ensimmäinen Voimistu & työllisty! -tapahtuma oli valmis alkamaan. Alla on kuva (kuvio 2) tulostamastamme päivän ohjelmasta.

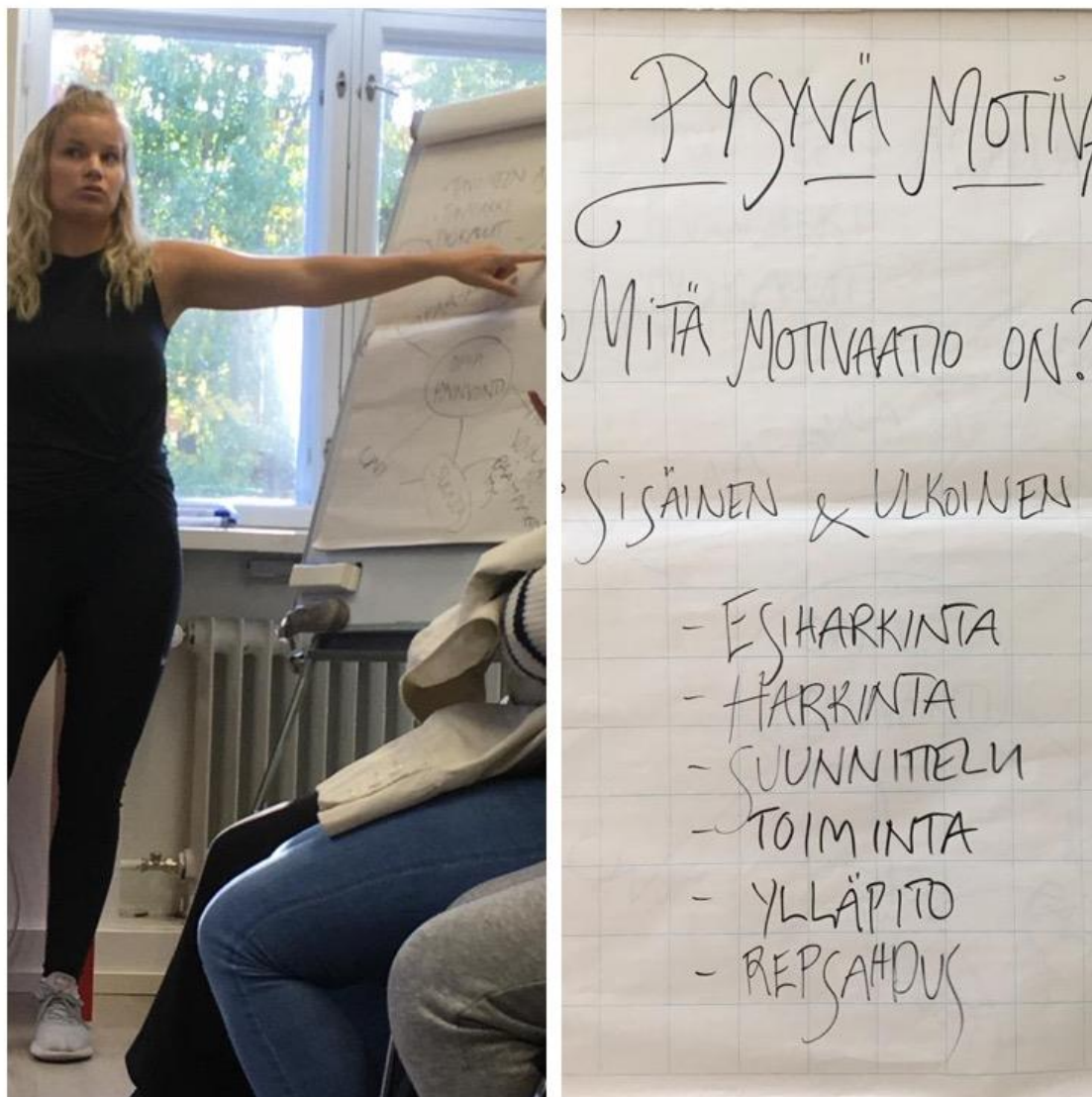
Voimistu & työllisty! 04.10.2018

klo10.00	Tervetuloa! Pysyvä motivaatio by Voimalinja
klo10.40	Toiminnallisia pisteitä NONSTOP Paikalla: Hyria Hus- ja kauneusalan opiskelijat, Voimalinja, CV-kuvaus+stailaus
klo11.30	Opteam Eina Petäjäniemi +smoothie tarjoilu
klo12.00	Tauko
klo12.15	Toiminnalliset pisteet jatkuu NONSTOP Paikalla: Hyria Hus- ja kauneusalan opiskelijat, Voimalinja klo 12.45 saakka, CV-kuvaus+stailaus
klo13.45	Suunta- ja Starttivalmennukselle loppusanat & arvonta
klo14.00	Tapahtuma päättyy – iloista syksyn jatkoa kaikille!

Kuvio 2: Voimistu & työllisty! -tapahtuman ohjelma

Aloitimme tapahtuman kokoontumalla luentotilaan, jossa toivotimme kaikki tervetulleiksi ja kerroimme päivän ohjelmasta. Väkeä oli paljon, sillä pajalaisten lisäksi päivään osallistui Valman nuoret sekä Hyria koulutuksen yhteistyönuoret. Tämän jälkeen Anniina jatkoi luennollaan

aiheesta Pysyvä motivaatio (kuvio 3). Luennon sisältö oli oivallisesti mielletävissä niin liikuntaan ja ravintoon kuin mihin tahansa elämän osa-alueeseen, johon kaipaavat muutosta tai jolle on asettanut itselleen tavoitteita. Osallistujat pääsivät myös tekemään osallistavan harjoitteen luennon lomassa, jossa jokainen pystyi miettimään ja hahmottelemaan omia tavoitteitaan. Tämä antoi hyvän aloituksen päivään ja sen tavoitteisiin.



Kuvio 3: Tapahtumapäivän ensimmäinen luento

Luennon jälkeen nuoret pääsivät kiertämään toimintapisteitä ja osallistumaan niistä mieleisiinsä. Toimintapisteet toimivat nonstop periaatteella, eikä suurempia jonoja yksittäisiin pisteisiin pääsyt syntyneeseen. Yläkerrassa oli mahdollisuus hiusten leikkaukseen ja pikakampauksiin sekä käsihoitoihin ja kynsien lakkaukseen. Lisäksi valokuvauspisteellä oli mahdollisuus käydä otattamassa itsestään CV-kuva mahdollisen pienen stailauksen jälkeen. Keskimmäisen kerroksen luentosali muokkaantui helposti liikuntatilaksi, jossa oli mahdollisuus käydä

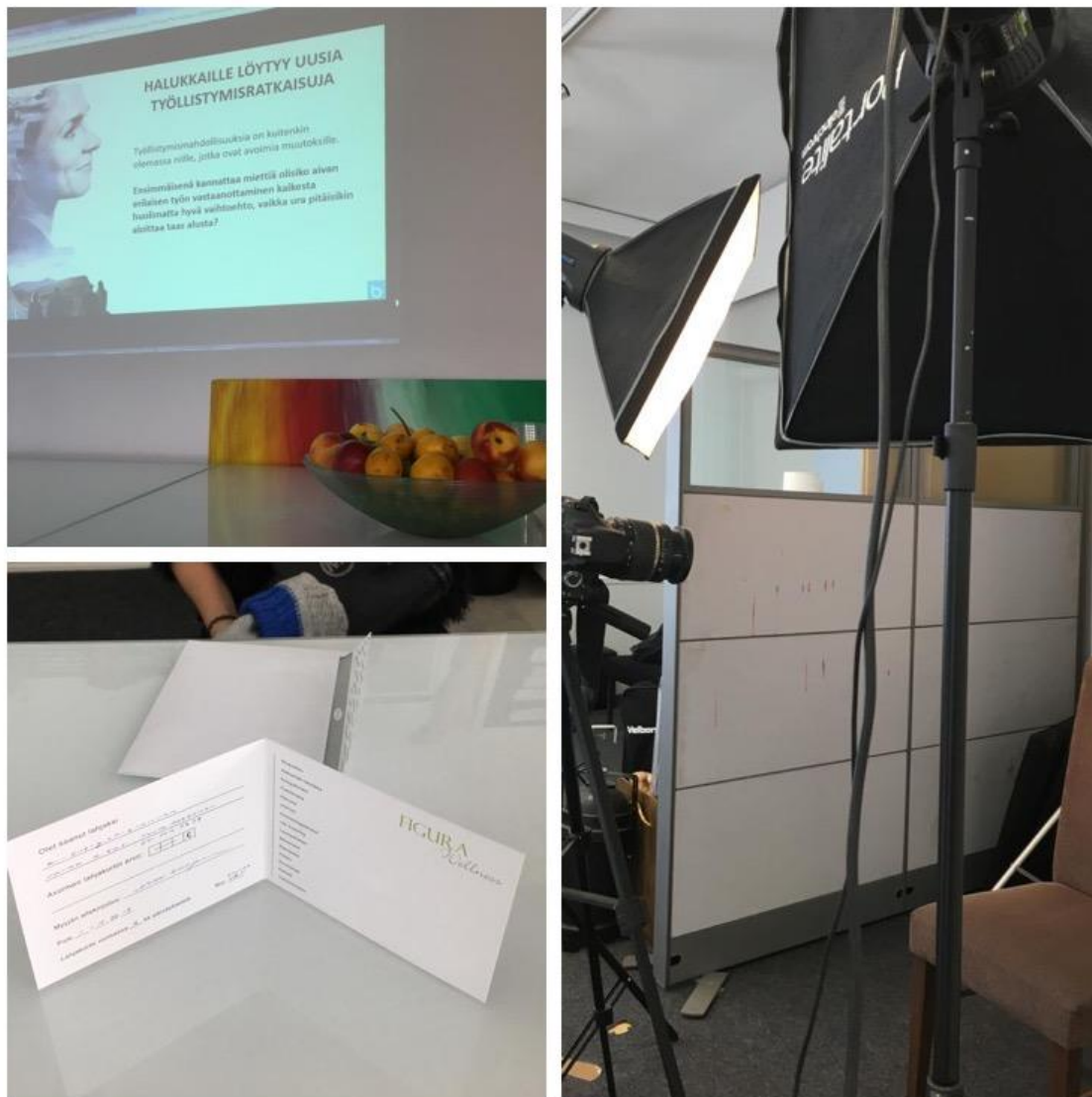
tutustumassa noin 20-30 minuutin mittaisiin lajikokeiluihin. Lajikokeiluina oli parin kanssa tehtävä toiminnallinen harjoittelu, kamppailulajit sekä kehon liikkuvuus. Viereisestä tilasta löytyi vielä pikameikki- ja ihonhoidon neuvontapisteet. Alakertaan hieman rauhallisempaan tilaan olimme yhdessä Hyrian hiusalan opiskelijoiden kanssa luoneet rentoutustilan, jossa opiskelijat tekivät hiuspohjan ja hartiasseudun hierontaa. Taustalla soi rentouttava musiikki ja valaistus oli maltillinen. Reunimmaiseen huoneeseen alakertaan oli tuotu iso peili sekä Kierrätyskeskukselta saatuja vaatteita ja asusteita, joita pystyi hyödyntämään stailauksessa vaikkapa CV-kuvaa varten.



Kuvio 4: Tapahtumapäivän ehostusta

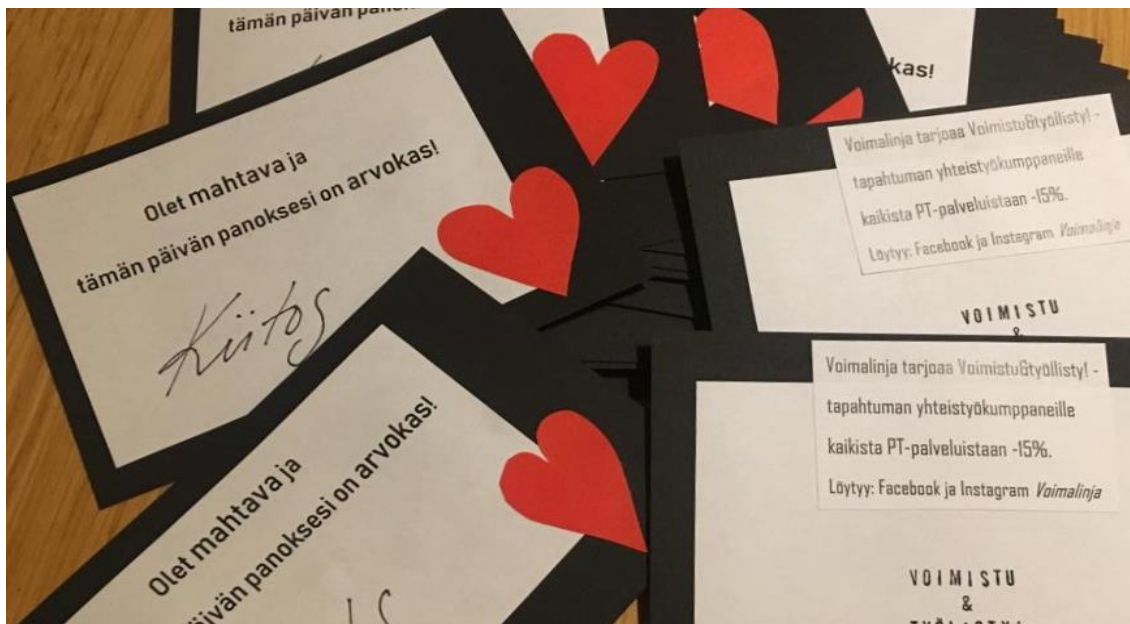
Ennen taukoa kokoontuimme vielä luentosaliin kuulemaan rekrytoijan vinkit työllistymiseen. Samalla nuorille oli tarjolla smoothie maistaisia, joko kevyeksi lounaaksi, välipalaksi tai jälkiruoaksi. Tämän jälkeen pidimme joustavan lounastauon ja toimintapisteet jatkuivat jälleen

nuorten palattua lounastauolta. Puolikahden jälkeen toimintapisteet alkoivat lopettelemaan ja tekivät vielä viimeiset silaukset valmiiksi. Tässä vaiheessa kiittelimme Valman nuoria osallistumisesta ja siirryimme vielä luentosaliin pajalaisten kanssa. Käytävälle jääneille vielä vinkailimme päivän päätteeksi suoritettavasta arvonnasta ja saimme kaiken kaikkiaan 15 nuorta vastaamaan loppukyselyyn sekä halukkaat osallistumaan arvontaan. Kyselyn jälkeen suoritimme arvonnasta, josta voittajaksi valikoitunut nuori sai palkinnoksi lahjakortin Figura Wellnessin palveluihin.



Kuvio 5: Tapahtumapäivän ohjelmaa

Halusimme antaa henkilökohtaisen kiitoksen kaikille, jotka olivat mukana toteuttamassa Voimistu & työllisty! -tapahtumaa kanssamme. Askartelimme jokaiselle yhteistyökumppanille kortit (kuvio 6), jotka annoimme heille tapahtuman aikana. Yhteistyö mahdollisti Voimistu & työllisty! -tapahtuman onnistuneen toteutumisen.



Kuvio 6: Yhteistyökumppaneille jaetut kiitoskortit

5.3 Havainnointi

Yksi merkittävimpiä toimintatutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä on havainnointi. Havainnoinnissa on useita erilaisia muotoja. Havainnoinnin ääripäämuodot ovat systemaattinen havainnointi ja täysin vapaa havainnointi. Myöskin havainnoijan rooli havainnoinnin aikana voi vaihdella. Havainnoija voi olla joko havainnoitavan ryhmän jäsen tai tyystin ulkopuolinen. Yleisesti ottaen kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään osallistuvaa havainnointia, mutta usein käytetään eri havainnointilajien yhdistelmiä. Havainnointi voi olla vaativa ja aikaa vievä menetelmä, jonka vuoksi usein tutkijat valitsevat ennemmin haastattelun tai kyselyn. Havainnoinnin avulla pystytään kuitenkin saamaan aitoa ja rehellistä tietoa tutkittavien toiminnasta. Havainnoinnin avulla pystytään kerätä tietoa siitä, menettelevätkö ihmiset niin kuin ovat esimerkiksi kyselyssä tai haastattelussa sanoneet. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 212-215).

Tapahtuman suunnittelu- sekä toteutusvaiheessa toteutimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on fyysisesti läsnä havainnointitilanteessa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija ottaa toimintaan osaa ja pääsee sitä myötä paremmin mukana tutkittavaan tapaukseen. Osallistuvan havainnoinnin vaarana on reaktiivisuus. Reaktiivisuudella tarkoitetaan tutkijan vaikuttamista tutkittavaan ja tutkimustuloksiin niitä manipuloiden. Ainoastaan piilohavainnoinnilla voidaan reaktiivisuuden vaara poistaa. Kun tutkimusmenetelmänä on toimintatutkimus, on käytännössä reaktiivisuuden poistaminen mahdotonta.

Toimintatutkimuksessa tutkija on aina itse mukana toiminnassa, joten piilohavainnointi ei ole sopiva tiedonkeruumenetelmä. Koska toimintatutkimuksen tavoitteena on muutos, ei myöskään reaktiivisuudella ole suurta merkitystä, jos lopputulos on parempi. (Kananen 2014, 80-81.) Havainnoidessa on olennaista pitää mielessä, että pitää erillään tekemänsä havainnot ja niistä tekemänsä johtopäätökset (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 217).

Havainnoinnissa voidaan käyttää apuna erilaisia työkaluja, kuten tutkimus- ja havainnointipäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjaan voidaan merkitä aikataulu, josta käy ilmi tulevat tapahtumat. Tutkimuspäiväkirjaan voidaan selostaa myös päivittäiset tapahtumat, joihin voi myöhemmässä vaiheessa palata. Tutkimuspäiväkirjan avulla voi myös reflektoida omaa toimintaansa, sillä monet yksityiskohdat unohtuvat helposti. (Kananen 2014, 82-83.)

Havainnointipäiväkirja on tutkijan apuna systemaattisessa havainnoinnissa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta, on tärkeää dokumentoida havainnointia mahdollisimman tarkasti. Mikäli havainnoitsija tietää mitä on havainnoimassa, on kyseessä silloin strukturoitu havainnointi. Strukturoidussa havainnoinnissa on havainnoitavat asiat tarkennettu tutkimusongelman kontekstissa. Aina tutkija ei tiedä tarkalleen mitä on havainnoimassa, jolloin kyse on strukturoimattomasta havainnoinnista. Tällöin tutkija laittaa muistiin mahdollisimman monia havaitsemiaan asioita. Haasteena voi olla tunnistaa se, mikä on tärkeää kirjata muistiin. Havainnoinnissa voidaan tarkastella esimerkiksi tutkittavien toimintaa, mistä he keskustelevat, mitä he tekevät sekä tunteita, ilmeitä ja eleitä. Lopuksi havainnoitavat asiat kirjoitetaan havainnointipäiväkirjaksi. Päiväkirjan asettelu on syytä suunnitella etukäteen, jolloin itse havainnointi ja tulosten jäsentäminen on helpompaa. (Kananen 2014, 83-85.)

5.4 Kyselyt

Kyselytutkimusten käyttö toimintatutkimuksessa on harvinaisempaa kuin muissa tutkimustavoissa. Mikäli tuloksia ei ole saatavilla muulla tavalla, on kyselyjen käyttö kuitenkin perusteltua toimintatutkimuksessa. Kyselyjä voidaan tehdä myös itse tutkimuksen aikana, mutta parhaiten ne sopivat alkukartoitukseen ja vaikutusten mittaamiseen. (Kananen 2014, 103.) Kyselyiden käyttö on tutkijan ajanhallinnan puolesta tehokas menetelmä. Kyselyllä voi tavoittaa suurenkin joukon vastaajia sekä sen avulla voidaan selvittää monia asioita. Hyvin suunniteltu kyselylomake on helppo ja nopea käsitellä analyysivaiheessa. Kyselyiden haasteeksi saattaa kuitenkin muodostua tulosten tulkinta. Tutkija ei voi tietää kuinka tosissaan vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Väärinymmärrykset ovat mahdollisia, eikä tutkija voi tietää ovatko vastausvaihtoehdot olleet vastaajasta sopivia hänelle. Lisäksi lomakkeen tekeminen voi viedä tutkijalta paljon aikaa ja se edellyttää lomakkeen laatijalta tietämystä ja osaamista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 195.)

Kyselyiden muotoja on useita ja niitä voidaan toteuttaa esimerkiksi postitse ja verkkokyselyinä. Tutkija voi lähettää kyselyt tutkittaville kotiin tai vaikka työpaikalle, jolloin kyselyt

lähetetään takaisin tutkijalle. Tutkija voi mennä myös itse henkilökohtaisesti tutkittavan luokse toteuttamaan kyselyn. Tällöin kyse on kontrolloidusta kyselystä. Kontrolloitu kysely voidaan toteuttaa informoituna kyselynä. Informoidussa kyselystä tutkija selostaa jakaessaan missä tutkimuksessa on kyse, sekä vastaa tutkittavilta esiin nouseviin kysymyksiin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 196-197.)

Avoimien kysymysten avulla vastaajalla on mahdollisuus tuoda esiin omin sanoin ajatuksensa, kun taas monivalintakysymys pakottaa vastaajan valitsemaan valmiiksi annetun vastauksen. Avoimen vastauksen avulla tutkija voi saada esille vastuksia, jotka eivät ole hänelle tulleet edes mieleen. Mikäli kyselystä on paljon avoimia kysymyksiä, voi aineistosta tulla suuri ja vastauksista hyvin moninaisia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 199, 201.)

Toteuttamamme kyselyt sisälsivät avoimia- ja monivalintakysymyksiä. Lisäksi käytimme vastausvaihtoehdoissa kahta erilaista mitta-asteikkoa, joita olivat intensiivi- ja likertin asteikko. Varsinaiset kysymykset muodostimme täysin toimintavalmiuksien teorian pohjalta, taustatietokysymyksiä lukuun ottamatta. Kysymykset perustimme Nussbaumin (2011, 32-33) luoman kymmenkohtaisen listan tärkeimpiin inhimillisiin toimintavalmiuksiin peilaten. Osaan kysymyksistä lisäsimme vielä tarkentavia kohtia. Pyrimme tekemään kyselystä vastaajien näkökulmasta mahdollisimman helpot täyttää. Mietimme tarkoin kysymysten sekä vastausvaihtoehtojen asettelua ja muotoa, sanavalintoja sekä kyselyn kokonaispituutta. Molempiin toteuttamiimme kyselyihin vastattiin anonyymisti, niin ettei yksittäisiä vastaajia pystytty erottamaan.

4. Koulutustausta? Merkitse ainoastaan loppuun suoritettut opintosi (myös osatutkinnot) koulutuksen kohdalle. *

- Peruskoulu
- Ammattikoulu
- Lukio
- Korkeakoulu
- Ei mitään
- Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita en aio jatkaa.
- Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita haluaisin jatkaa joskus.
- Muu: _____

Kuvio 7: Esimerkki kyselystä käyttämästämme monivalintaruudukosta

12. Kuinka tyytyväinen olet omaan elämääsi kokonaisuutena tällä hetkellä? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En lainkaan tyytyväinen Erittäin tyytyväinen

Herättikö Voimistu & työllisty! -tapahtuma ajatuksia siitä, miten voisit lisätä omaa tyytyväisyyttäsi elämääsi? *

Oma vastauksesi

Kuvio 8: Esimerkki kyselyssä käyttämästämme intensiiviaskeikosta ja avoimesta kysymyksestä

9. Minkälaisina koet seuraavat asiat elämässäsi juuri nyt? *

	Erittäin huono	Melko huono	Kohtalainen	Melko hyvä	Erittäin hyvä
Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsesi kunnioittaminen ja arvostaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden arvostus sinua kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma fyysinen kuntosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuvio 9: Esimerkki kyselyssä käyttämästämme Likert-asteikosta

5.5 Analyysi

Aineiston analyysissa on tarkoitus käsitellä, muokata, järjestellä tai tiivistää kerättyä aineistoa (Kananen 2014, 105). Koska kyselyt oli pohjattu toimintavalmiuksien teoriaan, toteutimme sisällön analyysin teorialähtöisesti. Teorialähtöinen analyysi aloitetaan teoriasta, johon palataan takaisin kokemukseräisen havainnoinnin jälkeen (Eskola 2018, 213). Kyselymme oli luotu Google Forms-pohjalle, joka muodosti vastauksista valmiin analyysin. Aineistoa oli helppo käsitellä, sillä Google Forms-pohja antoi mahdollisuuden tarkastella yksittäisiä

vastauksia sekä kaikista vastauksista koottua tiivistelmää. Tiivistelmän avulla pystyimme jo hahmottamaan vastausten suuntaa. Google Forms-pohjan muodostamat valmiit kuviot täydensivät kokonaisuutta.

Redusointia, eli Kanasen (2014, 112) mukaan aineiston pelkistämistä, emme nähneet aiheelliseksi pienen aineiston ja jo valmiiksi pelkistetyssä muodossa olevien vastausten vuoksi. Olimme etukäteen sopineet, että teemme havainnoistamme helposti käsiteltävät muistiinpanot. Teimme tapaamisilla ja tapahtumassa muistiinpanot ranskalaisin viivoin. Havainnot olivat siis valmiiksi pelkistettyjä analyysivaiheessa.

Kyselyn avoimien kysymysten vastaukset erittelimme klusterointivaiheessa positiivisiin, negatiivisiin ja neutraaleihin kokemuksiin. Klusterointi on aineiston ryhmittelyä, jossa samankaltaiset ja toisistaan poikkeavat käsitteet etsitään ja erotellaan (Kananen 2014, 112). Abstrahoinnissa on tarkoitus irrottaa tärkeästä tiedosta merkityksetön tieto sekä luoda teoreettisia käsitteitä (Kananen 2014, 112). Abstrahointivaiheessa lähinnä suljimme pois aineistosta tutkimuskysymystemme kannalta epäolennaisia aiheita.

6 Tulokset

Tässä luvussa käymme läpi toteuttamiemme kyselyiden tuloksia. Aineisto koostuu kahdesta kyselystä. Ensimmäisen kyselyn toteutimme kohderyhmälle viikkoa ennen tapahtumapäivää. Toinen kysely oli tapahtumapäivän lopuksi, jolla varmistimme, että tavoitamme mahdollisimman monen tapahtumapäivään osallistuneen. Toteutimme kyselyt lähellä toisiaan, koska halusimme kyselyillämme kartoittaa mahdollisimman tarkoin ainoastaan tapahtumapäivän vaikutuksia ja pyrkiä poissulkemaan pajatoiminnan muut vaikutukset kartoituksen piiristä. Kyselyt oli luotu Google-Forms pohjalle. Teimme kyselyistä sähköisen linkin sekä QR-koodin, joka helppotti vastaamista mobiililaitteilla. Lisäksi tulostimme kyselyitä paperiversioiksi, joiden vastaukset siirsimme myöhemmin sähköiseen lomakkeeseen. Kahdessa paperilomakkeessa oli yhteensä kolme epäselvää vastauskohtaa. Vastaajat olivat rastittaneet monivalintaruudukossa kaksi vierekkäistä vaihtoehtoa. Näissä tapauksissa päädyimme siirtämään sähköiseen lomakkeeseen sen vastauksen, mikä oli vastausvaihtoehdoista äärimmäisempi. Tätä perustelemme sillä, että vastaaja oli kuitenkin kokenut myös äärimmäisimmän vaihtoehdon sopivaksi ja näin saimme informatiivisemman vastauksen kysymykseemme. Työpajatoiminnan luonteesta ja nuorten tilanteista johtuen kahteen kyselyyn vastanneet olivat osittain eri nuoria. Tämä kävi ilmi useissa taustatietokysymyksissä, kuten ikä, sukupuoli, asumismuoto ja koulutustausta. Seuraavissa kappaleissa käsittelemme erikseen ensimmäisen ja toisen kyselyn tuloksia.

6.1 Ensimmäinen kysely

Ensimmäiseen kyselyyn vastasi 16 nuorta. Toteutimme kyselyn nuorille pajapäivän aikana 26.9.2018 ja olimme itse tilanteessa läsnä. Pohjustimme kyselyyn vastaamista korostamalla kyselyn luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä sekä vastausten merkityksellisyyttä niin

opinnäytetyömme kannalta kuin nuorten pajatoiminnan kehittämisenkin kannalta. Kerroimme, että nuorilla on myös mahdollisuus kysyä meiltä kyselyyn liittyviä asioita ja täsmennyksiä. Osa nuorista täytti sähköisen kyselylomakkeen ja osa halusi täyttää paperiversion, jonka vastaukset myöhemmin siirsimme sähköiseen lomakkeeseen.

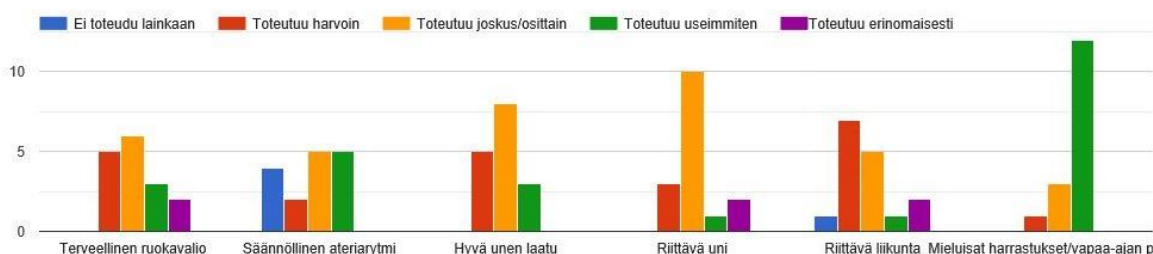
6.1.1 Vastaaajien taustatiedot

Ensimmäiseen kyselyyn vastanneista 10 henkilöä oli 21-25-vuotiaita ja loput alle 21-vuotiaita. yhdeksän heistä oli naisia, kuusi miehiä ja yksi vastaajista ei halunnut tuoda sukupuoltaan ilmi. Asumismuodot olivat moninaiset. Yhdeksän heistä asui vanhempiensa tai vanhempansa kanssa, kolme yksin, kaksi yhdessä puolisonsa kanssa sekä yksi perheensä kanssa ja yksi vastaanottokodissa. Koulutustaustat olivat niin ikään vaihtelevat. Kaksi vastaajista oli suorittanut lukio-opinnot ja kahdeksan ammattiopinnot. Kuudella vastaajista oli taustallaan peruskoulu, joista kolmella oli lisäksi kesken jääneitä opintoja, joita haluaisi joskus jatkaa.

6.1.2 Nuorten kokemukset omista toimintavalmiuksista

Kartoitimme nuorten omia kokemuksia ravinnon, unen, liikunnan ja harrastusten toteutumisesta heidän elämässään (kuvio 10). Kovin monen kysymyksen kohdalla nuorten kokemus ei sijoittunut vastausvaihtoehtojen ääripäihin. Säännöllisen ateriarytmin puute neljällä vastaajista nousi voimakkaimmin esiin. Ainoastaan kaksi koki terveellisen ruokavalion toteutuvan erinomaisesti, kun yli puolet ilmoitti sen toteutuvan vain joskus tai harvoin. Hyvä unen laatu ja riittävä uni toteutuvat suurimmalla osalla vastaajista vain joskus/osittain. Riittävä liikunta toteutuu vastaajista 12 harvoin tai joskus. Niin ikään 12 koki elämässään olevan riittävästi mieluisia harrastuksia ja vapaa-ajan puuhia, mutta neljä koki niitä olevan vain joskus tai harvoin.

5. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan kohdallasi?



Kuvio 10: Ruokavalion ja muiden toteutuminen ensimmäisessä kyselyssä

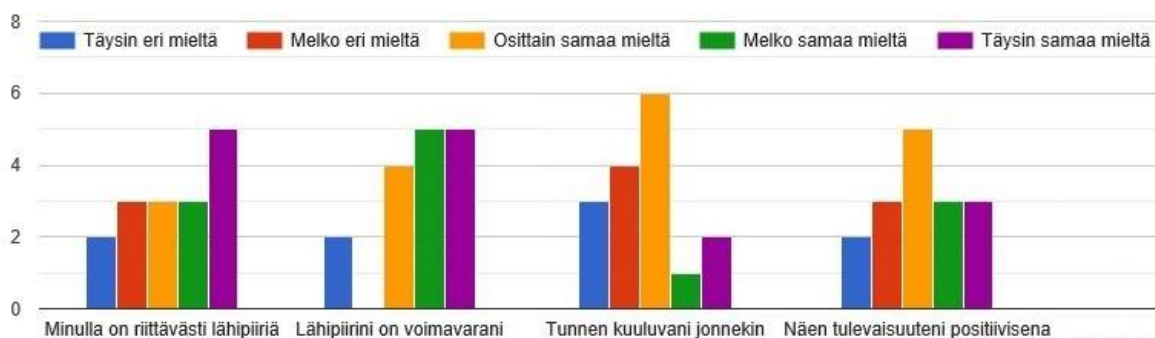
Ystäväpiiristä kysyttäessä jakoutuivat vastaukset monipuolisemmin. Kuitenkin useimmat kokivat, että lähipiiriä on riittävästi ja elämästä löytyy vähintään yksi ihminen, jolle voi kertoa elämästään. Vaikka suurin osa vastaajista koki lähipiirinsä positiivisesti, koki muutama

vastaaja myös lähipiirinsä olevan riittämätön eikä elämässä ollut henkilöä, jonka kanssa jakaa omia asioitaan. Oma lähipiiri koettiin pääasiassa voimavaraksi, mutta kaksi kyselyyn vastanneista koki sen enemmän voimavaroja kuluttavaksi.

Kuuluvuuden tunne koettiin selvästi enemmän negatiivisena kuin positiivisena (kuvio 11). Vastausten perusteella oli havaittavissa, että usein henkilöt jotka kokivat kuuluvuuden tunteensa huonoksi, kokivat myös sosiaaliset suhteet vaikeiksi. Kaikista vastaajista vain kaksi vastasi sosiaalisten suhteiden olevan heille helppoja.

Reilusti yli puolet vastaajista koki elämässään olevan ilahduttavia asioita. Tulevaisuuden näkymät olivat vastausten perusteella kovin vaihtelevat. Kuusi vastaajista koki tulevaisuutensa näkymät positiivisina tai melko positiivisina ja vastaavasti viisi negatiivisina tai melko negatiivisina. Loput sijoittivat vastauksensa puoliväliin. Pelaamiseen ja sosiaalisessa mediassa käytettyyn aikaan nuoret olivat pääosin tyytyväisiä.

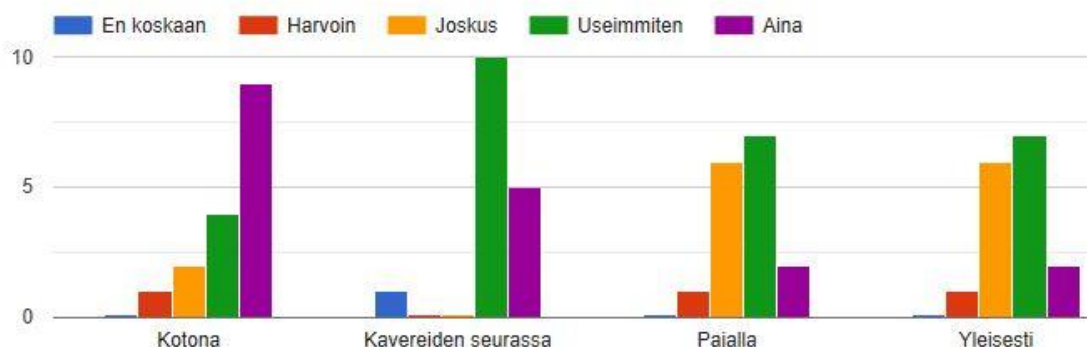
6. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan elämässäsi?



Kuvio 11: Voimavarojen ja muiden kokeminen ensimmäisessä kyselyssä

Kysyimme nuorilta, kokevatko he voivansa olla oma itsensä ja ilmaista itseään vapaasti kotona, kavereiden seurassa, pajalla ja yleisesti (kuvio 12). Vastaajista 13 koki näiden toteutuvan kotona aina tai useimmiten ja loput vastaajista joskus tai harvoin. Kavereiden seurassa nämä toteutuvat aina tai useimmiten 15 vastaajalla ja yhden vastaajan kohdalla ei koskaan. Pajalla ja yleisesti näiden koettiin kuitenkin toteutuvan heikommin. Vain kaksi koki voivansa olla oma itsensä ja ilmaista itseään vapaasti aina, seitsemän useimmiten, kuusi joskus ja yksi harvoin. Nuoret kertoivat ilmaisevansa itseään olemalla erilainen, musiikilla ja vaatteilla, ulkonäöllä, puhumalla ja tekemällä, kertomalla hyvistä ja huonoista päivistään, pukeutumisella ja omalla tyylillään ja piirtämällä.

7. Koetko voitasi olla oma itsesi ja ilmaista itseäsi vapaasti?



Kuvio 12: Itsensä ilmaisu ensimmäisessä kyselyssä

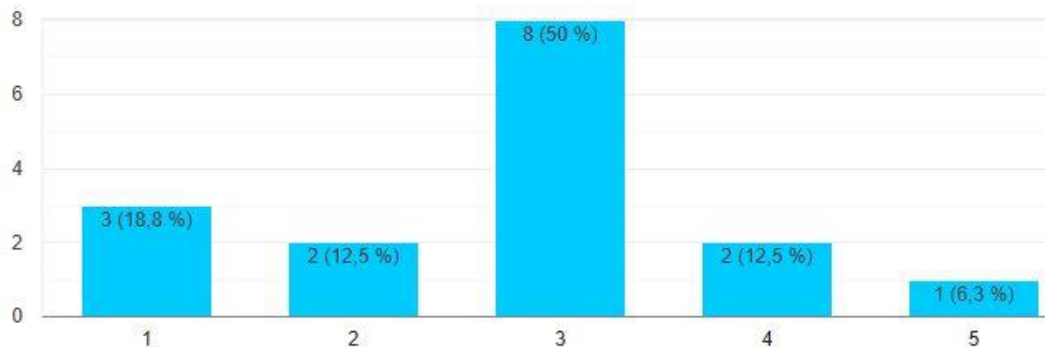
Kysymykseen kokeeko pystyvänsä kiintymään ja rakastamaan toista ihmistä, nuoret vastasivat asteikolla 1-5 keskiarvolla 3,38. Asteikolla 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Pystyvyys oman elämän suunnitteluun koettiin samalla asteikolla keskiarvolla 3,10. Neljä vastaajista oli kuitenkin arvioinut oman pystyvyytensä asteikolla ainoastaan 1 tai 2, mikä kertoo huolestuttavasta tilanteesta oman elämänsä suunnittelussa. Haasteina oman elämän suunnittelussa mainittiin oma tietämättömyys siitä mitä haluaa, motivaatio, elämä yleisesti, masennus ja mielenterveysongelmat.

Nuoret kokivat, että vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on pääosin kohtalaista. Yksi vastaajista koki sen erittäin hyväksi, neljä melko hyväksi ja kolme melko huonoksi. Kyky asettua toisen asemaan oli suurimmilta osin koettu erittäin hyväksi tai melko hyväksi, mutta kuusi vastaajista koki sen olevan kohtalainen, melko huono tai erittäin huono. Itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen nousi kyselyssä esiin negatiivisessa muodossa. Jopa 12 vastaajista koki sen kohtalaiseksi, melko huonoksi tai huonoksi, kun ainoastaan neljä melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Muiden arvostus itseä kohtaan koettiin hieman paremmaksi. Kahdeksan koki sen kohtalaiseksi ja yksi erittäin huonoksi, loput melko hyväksi tai erittäin hyväksi. Suhde luontoon ja eläimiin koettiin pääosin positiivisena ja oma fyysinen kunto kohtalaisena tai melko huonona. Vain kolme koki fyysisen kuntosensa melko hyvänä.

Nuorten kokemus omasta tasa-arvoisesta asemasta työmarkkinoilla muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa oli melko negatiivinen. Asteikolla 1-5, jossa 1 vastaa kokemuksesta olla täysin eri asemassa ja 5 täysin samassa asemassa, vastausten keskiarvo oli 2,75. Suurin osa vastaajista oli arvioinut sen tasolle 3, mutta jopa kolme vastaajista oli arvioinut asemansa 1 arvoiseksi.

11. Koetko olevasi työmarkkinoilla tasa-arvoisessa asemassa muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa?

16 vastausta



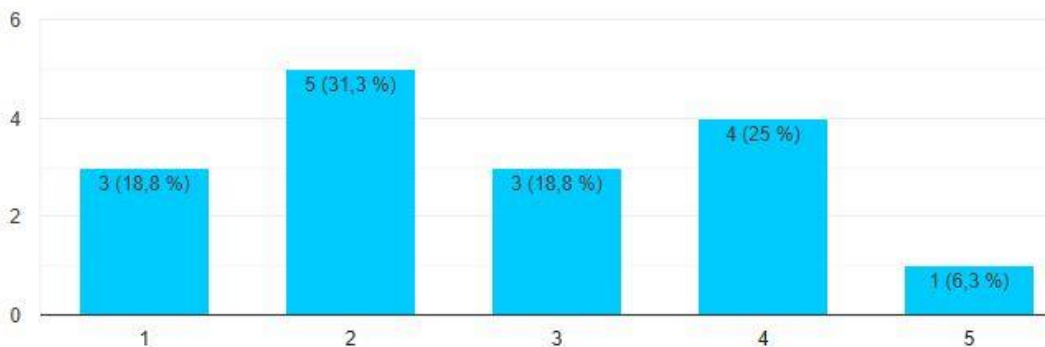
Kuvio 13: Tasa-arvoinen asema työmarkkinoilla ensimmäisessä kyselyssä

Kyselyssä nuorilla oli mahdollisuus kuvailla kokemustaan tasa-arvoisesta asemasta työmarkkinoilla ja siihen vaikuttavista tekijöistä (kuvio 13). Yksi vastaajista koki, että huono kyky sitoutua työelämään vaikutti hänen asemaansa ja toisella esteenä tasa-arvoiseen asemaan oli mielenterveysongelmat, jotka vaikuttavat suorituskyykyyn ja mahdollisuuteen saada työ- tai opiskelupaikkaa.

Omat valmiudet siirtyä työelämään oli koettu puolestaan hyvin monella eri tavalla (kuvio 14). Asteikolla 1-5 olivat vastaukset jakautuneet melko tasaisesti. Yksi vastaajista koki valmiutensa erittäin hyväksi ja kolme vastaajista erittäin huonoiksi. Loput vastauksista sijoittuivat asteikolla arvoihin 2-4. Vastausten keskiarvo oli 2,69.

12. Minkälaisena koet valmiutesi siirtyä työelämään?

16 vastausta



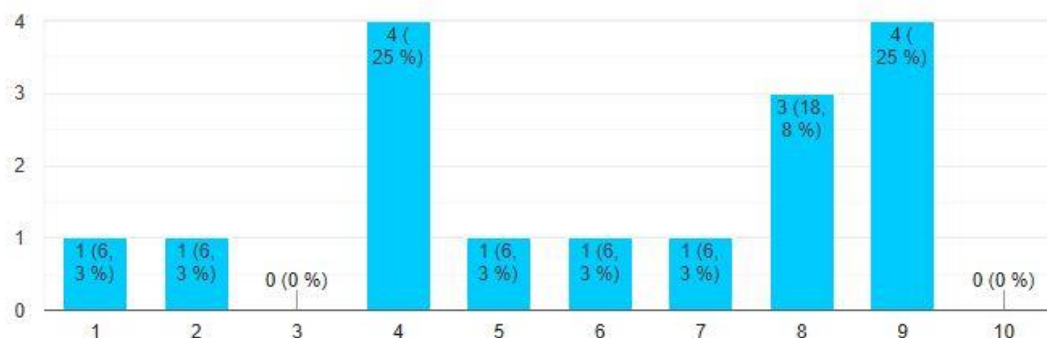
Kuvio 14: Valmiudet työelämään siirtymisessä ensimmäisessä kyselyssä

Työelämään siirtymisessä vahvuuksiksi oli koettu rauhallisuus, täsmällisyys, maltillisuus, kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, sosiaalisuus, muiden huomioon ottaminen, luotettavuus, kiltteys ja töiden loppuun asti saattaminen. Myös perhe, luovuus ja muut omat taidot, kuten valokuvaus ja piirtely oli koettu vahvuuksiksi. Yksi vastaajista oli pohtinut ”*Kumpu tietäisi*”. Vastauksia saimme yhteensä yhdeksältä vastaajalta tähän avoimeen kysymykseen, mikä kertoo kuitenkin, että moni vastaajista osasi nimetä vahvuuksiaan. Kehitettävää taas koettiin olevan motivaatiossa ja kiinnostuksessa, puhelimeen vastaamisessa, sosiaalisissa taidoissa, liikunnassa, oppimisessa rakastaa itseään sekä elämää kontrolloivan masennuksen hallinnassa. Kaksi vastaajista kertoi kokevansa, että kehitettävää olisi paljon. Tähän kysymykseen saimme vastauksia kahdeksalta, mikä kertoo nuorten olevan tietoisia itsestään, niin vahvuuksistaan kuin kehittämisen paikoista.

Tyytyväisyyttä omaan elämään kokonaisuutena kartoitettiin kyselyssä arvoasteikolla 1-10. As-teikolla 1 vastasi en lainkaan tyytyväinen ja 10 erittäin tyytyväinen (kuvio 15). Hajonta oli suuri ja vastausten keskiarvoksi muodostui 6.

13. Kuinka tyytyväinen olet omaan elämääsi kokonaisuutena tällä hetkellä?

16 vastausta



Kuvio 15: Omaan elämään tyytyväisyys ensimmäisessä kyselyssä

Avoimen kysymyksen (kuvio 16) kautta nuoret pohtivat, mitä voisivat tehdä oman elämänsä tyytyväisyyden lisäämiseksi. Vastauksista esiin nousivat haaveet opiskelupaikasta alalta joka kiinnostaa ja sitä kautta työn löytäminen, mikä taas mahdollistaisi muiden haaveiden täytymistä, kuten raha vaateostoksiin, uusi asunto, omakotitalo ja sen sisustaminen. Myös mielenkiinnon löytäminen elämässä, tosiasioiden hyväksyminen, omista suunnitelmista kiinni pitäminen ja kavereiden tapaaminen useammin toisi vastaajille lisää tyytyväisyyttä elämään.

Mitä voisit tehdä lisätäksesi tyytyväisyyttäsi elämään?

9 vastausta

En tiedä
Hyväksyä tosiasiat
Saada opiskelupaikka alalta joka kiinnostaa, pitää kiinni omista suunnitelmista
työ ja uusi asunto
En tiedä...ainakaan vielä.
nähdä kavereita useammin
Löytäisin mielenkiintoa elämässäni.
Päästä kouluun ja sitten töihin. Ois rahaa vaatteisiin ja ok-taloon ja sen sisustukseen.

Kuvio 16: Tyytyväisyyttä lisääviä asioita ensimmäisessä kyselyssä

Asioita elämässä, joihin nuoret haluaisivat muutosta, olivat jaksaminen, työ- tai opiskelupaikan saaminen, uuden tai oman asunnon saaminen, masennuksesta ja mielenterveysongelmista eroon pääseminen, liikunta ja laihtuminen, parempi motivaatio sekä parisuhde. Iloa tuovia asioita nuorten elämästä kuitenkin löytyi runsaasti. Moni vastaajista oli kertonut, että iloa tuo perhe, kaverit ja ystävät sekä parisuhde ja lemmikit. Myös itselle mieleiset vapaa-ajan harrastukset, kuten lukeminen, pelaaminen ja musiikki tuottavat iloa nuorille.

Kyselyn lopuksi kysimme vielä, minkälaisia odotuksia nuorilla on Voimistu & työllisty! -tapahtumalle. Suurimmalla osalla ei ollut erityisiä odotuksia, yksi odotti uutta tietoa ja viisi vastaajista odotti tapahtumaa positiivin mielin.

6.2 Toinen kysely

Tapahtuman jälkeinen kysely toteutettiin tapahtumapäivän lopuksi ja kyselyyn vastanneita nuoria oli 15. Kysely pohjustettiin samoin kuin ensimmäinen kysely, kertomalla kyselyyn vastaamisen merkityksellisyydestä tapahtuman jatkokehittämisen, sekä opinnäytetyömme toteuttamisen kannalta. Nuoria kannustettiin kysymään rohkeasti epäselviä kysymyksiä ja muutama kysymykseen pyydettiin tarkennusta. Nuoria oli motivoitu jäämään tapahtumapäivän lopuksi paikalle järjestämällä kaikille kyselyyn vastanneille lahjakortin arvonta. Arvonnan arveltiin houkuttelevan nuoria jäämään tapahtumapäivän loppuun asti ja vastauksia olikin vain yksi vähemmän kuin ensimmäiseen kyselyyn vastanneita.

6.2.1 Vastaajien taustatiedot

Vastaajista 10, eli suurin osa oli 21-25-vuotiaita. Yli 26-vuotiaita oli kaksi ja alle 21-vuotiaita oli kolme. Naisia heistä oli 11 ja miehiä neljä. Suurimman joukon muodostivat yksin asuvat, joita oli seitsemän henkilöä. Vanhempiensa kanssa asui neljä nuorta, puolisonsa kanssa kolme ja yksi asui oman perheensä kanssa.

6.2.2 Voimistu & työllisty! -päivän vaikutukset toimintavalmiuksiin

Toisessa kyselyssä selvitettiin toimintapäivän vaikutuksia nuorten suhtautumiseen toimintavalmiuksiin liittyviin seikkoihin (kuvio 17). Eniten muutosta suhtautumisessa oli uneen liittyvissä asioissa. Vastaajista seitsemän aikoi kiinnittää jatkossa enemmän huomiota niin riittävään unen määrään kuin hyvään laatuunkin. Vastausten perusteella säännöllisen ateriarytmin aikoi suurin osa, eli 10 vastaajista pitää entisellään. Yhdeksän vastaajista aikoi pitää myös riittävän liikkumisen ja mieluisten vapaa-ajan puuhien määrän entisellään, kun taas viisi vastaajista kertoi kiinnittävänsä näihin jatkossa enemmän huomiota.

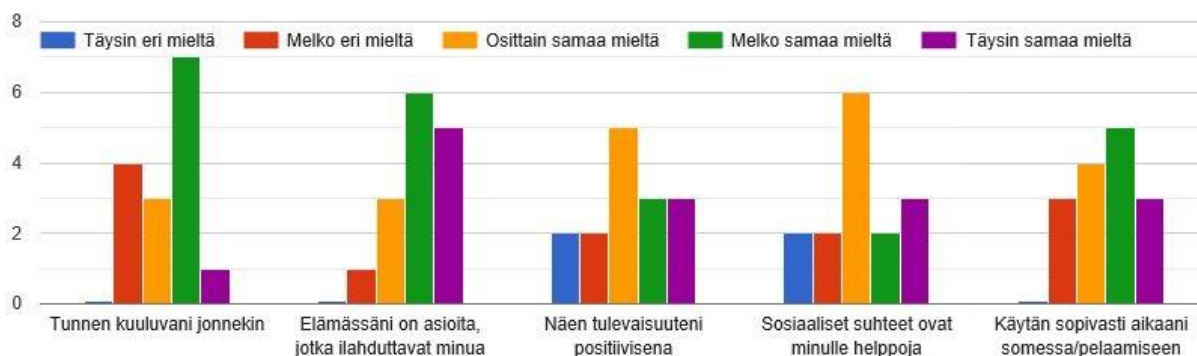
5. Kuinka Voimistu & työllisty! -tapahtuma vaikutti suhtautumiseesi seuraaviin asioihin?



Kuvio 17: Suhtautuminen ruokavalioon ja muihin toisessa kyselyssä

Vastaajista 10 tunti kuuluvansa jonnekin ainakin jossain määrin ja 14 löysi elämästään asioita jotka ilahduttavat (kuvio 18). Vastaajista valtaosa näki tulevaisuutensa positiivisena, kun taas neljä vastaajaa oli asiasta eri mieltä. Neljä vastaajista ei kokenut sosiaalisia suhteita helpoina, kuusi oli asiasta osittain samaa mieltä ja viisi koki sosiaaliset suhteet helpoina itselleen.

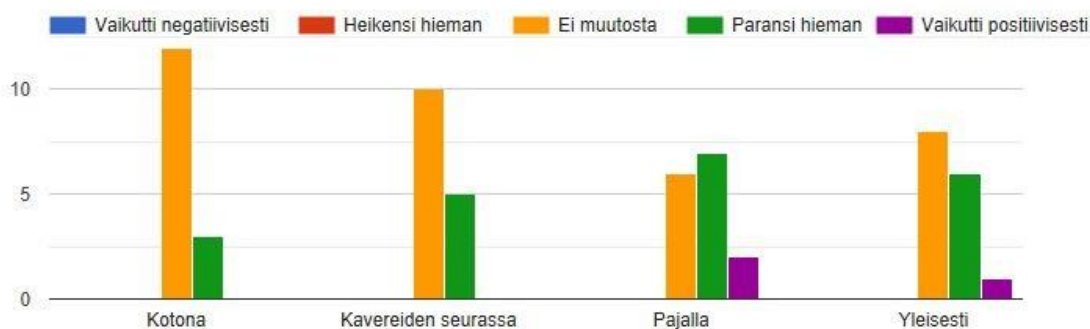
6. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan elämässäsi juuri nyt?



Kuvio 18: Koetut asiat elämässä toisessa kyselyssä

Tapahtumalla oli selkeä vaikutus itsensä ilmaisuun (kuvio 19). Itsensä ilmaisuun ei kukaan kokenut huonontuneen tapahtuman johdosta. Eniten vastaajat kokivat itsensä ilmaisuun parantuneen pajalla. Kuusi vastaajista kertoi sen pysyneen ennallaan ja loput yhdeksän kokivat tapahtuman vaikuttaneen positiivisesti itsensä ilmaisuun. Vähiten muutosta itsensä ilmaisuun vastaajat kokivat tapahtuneen kotona, 12 kertoi tilanteen pysyneen samana ja kolme koki positiivisen muutoksen.

7. Pohdi vaikuttiko Voimistu & työllisty! - tapahtuma itsesi vapaaseen ilmaisuun ja omaksi itsenäsiksi oloon?



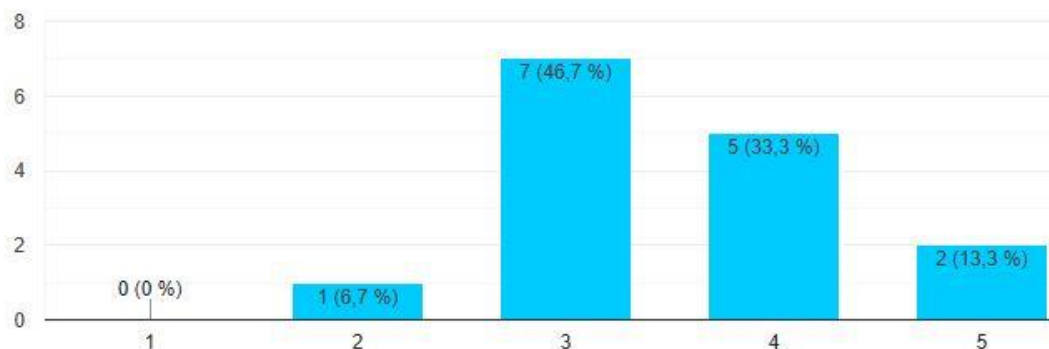
Kuvio 19: Itsensä ilmaisu toisessa kyselyssä

Suurin osa vastaajista koki voivansa suunnitella omaa elämäänsä (kuvio 20). Voimistu ja työllisty! -päivä ei vaikuttanut kahdeksan vastaajan mielestä mitenkään heidän kykynsä

suunnitella elämäänsä, mutta seitsemän vastaajista koki positiivisia muutoksia. Vastausten perusteella nuoret saivat ideoita ja erilaisia näkökulmia, kuinka päästä kohti omia tavoitteitaan.

8. Koen pystyväni suunnittelemaan omaa elämäni?

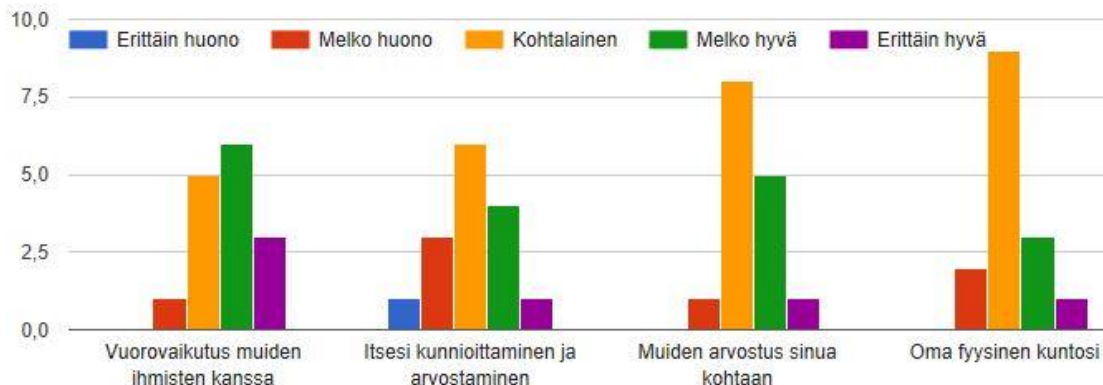
15 vastausta



Kuvio 20: Oman elämän suunnittelu toisessa kyselyssä

Vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa koki melko tai erittäin hyväksi yhdeksän vastaajista (kuvio 21). Itsensä kunnioittaminen oli selvästi heikompaa kuin kokemus muiden arvostamisesta. Vastaajista kymmenen piti itsensä kunnioittamista ja arvostamista kohtalaisena, huonona tai erittäin huonona, kun taas muiden arvostus itseä kohtaan oli koettu suurimmilta osin kohtalaisena ja melko hyvänä. Itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen näyttäytyi kuitenkin tapahtuman jälkeen positiivisempänä kuin ennen tapahtumaa.

9. Minkälaisina koet seuraavat asiat elämässäsi juuri nyt?



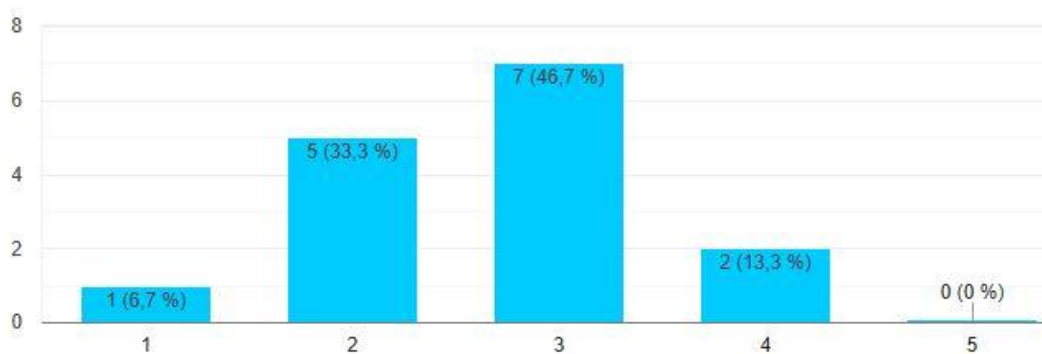
Kuvio 21: Koettu vuorovaikutus ja muut toisessa kyselyssä

Oman työmarkkina-aseman suurin osa koki enemmän eriarvoiseksi kuin samanarvoiseksi muihin samassa tilanteessa olevilla. Vastaajista valtaosa oli sitä mieltä, ettei tapahtuma vaikuttanut heidän asemaansa työmarkkinoilla. Yksi vastaaja kertoi saaneensa lisää tietoa työmarkkinoista ja yksi vastaaja koki saaneensa pientä toivoa työllistymiseensä.

Valmiutensa työelämään siirtymisestä suurin osa koki huonoina tai neutraalina (kuvio 22). Päivän vaikutuksia työelämään siirtymisessä ei 11 vastaajista tunnistanut ja yksi vastaaja koki päivän kiinnittäneen enemmän huomiota ulkoiseen olemukseen, kuin työllistymiseen. Kaksi vastaajista koki olevansa valmiimpia työelämään päivän vaikutuksesta.

11. Minkälaisena koet valmiutesi siirtyä työelämään?

15 vastausta

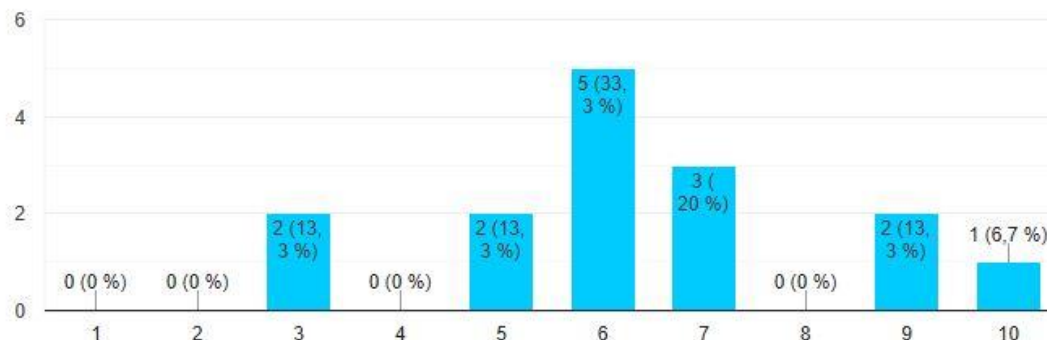


Kuvio 22: Valmiudet työelämään siirtymisessä toisessa kyselyssä

Omaan elämäänsä kokonaisuutena oli enemmistö tyytyväisiä (kuvio 23). Vastaajista 11 koki olevansa tyytyväisiä, kahden mielipide oli neutraali ja yhden selvästi tyytymätön. Neljä kertoi päivän herättäneen uusia ajatuksia tavoista lisätä oman elämän tyytyväisyyttä. Kymmenen vastaajista ei kokenut saaneensa tapahtumasta ajatuksia tyytyväisyyden lisäämisestä omaan elämäänsä ja yksi kertoi sen jopa vähentäneen sitä. Esille nousi ymmärrys ravinnon ja levon tärkeydestä. Vastausten keskiarvo oli 6,5. Tapahtuman jälkeen oman elämän tyytyväisyyden oli arvoasteikolla suurin osa vastaajista kuitenkin asettanut arvoon viisi tai suurempi.

12. Kuinka tyytyväinen olet omaan elämääsi kokonaisuutena tällä hetkellä?

15 vastausta



Kuvio 23: Tyytyväisyys omaan elämään kokonaisuutena toisessa kyselyssä

Mahdollisiin muutoksiin elämässään tapahtuma antoi tukea vain yhdelle vastaajalle, joka kertoi saaneensa tapahtumasta motivaatiota ja uusia näkemyksiä.

Uusia iloa tuottavia asioita elämäänsä tapahtuman ansiosta löysi kaksi nuorta. Nuoret kertoivat löytäneensä perheen, musiikin ja kauneudenhoidon.

Toiveena tapahtuman suhteen oli monipuolisempi valikoima toimintapisteille sekä erillinen paikka, jossa saisi olla rauhassa, mikäli suuret ihmismäärät ahdistavat. Kahdeksan vastaajista kertoi odotusten täyttyneen ja hyvää palautetta annettiin ohjauksesta, sekä hiustenlaiton mielekkyydestä.

Uutta tietoa ja kokemuksia vastaajat kertoivat saaneensa cv kuvauksesta, ehostamisesta sekä tietoa eri aloista.

Pitkällä tähtäimellä viisi vastaajista uskoi saaneensa eväitä omaan elämäänsä. Vastaajat kertoivat saaneensa näkemyksiä, ideoita, järjestelmällisyyttä ja taitoja oman elämän suunnitteluun sekä keksineensä keinoja, kuinka päästä kohti omia tavoitteitaan.

Avoimessa palautteessa oli seitsemän positiiviseksi luokiteltavaa vastausta, joissa todettiin päivän olevan kiva, virkistävää vaihtelua, upeaa, loistavasti suunniteltu, hauskaa ja rentouttavaa. Lisäksi oli yksi kommentti, jossa tapahtuma koettiin negatiivisena ja toivottiin jatkossa huomiotavan sosiaalisista tilanteista ahdistuvat nuoret. Muut vastaajat jättivät avoimen palautteen antamatta.

6.3 Havainnoinnin tulokset

Tässä luvussa tuomme esille tutkimuskysymyksemme kannalta oleelliset tekemämme havainnot. Havainnointi kertoja oli yhteensä kolme, joista kaksi oli toiminnan suunnittelukertoja ja kolmas itse tapahtuma.

Havaintomme ensimmäisellä ja toisella tapaamisella painottuivat nuorten jännittyneeseen ja hiljaiseen olemukseen. Huumorin käyttö rentoutti tunnelmaa hieman, mutta vuorovaikutuksellisuutta oli silti vaikea luoda. Nuoret tarvitsivat kannustusta toimintaan ja mielipiteensä ilmaisuun. Nuoret olivat melko vetäytyneitä muutamaa rohkeampaa nuorta lukuun ottamatta, jotka esittivät kysymyksiä ja ilmaisivat mielipiteensä. Osa nuorista kuiskutteli vieruskaverin kanssa ja osa selasi puhelintaan. Havaitimme, että nuoret uskalsivat puhua enemmän, kun heitä puhutteli lähietäisyydeltä yksilöllisesti, eikä koko ryhmänä.

Kolmannella havainnointi kerralla itse Voimistu & työllisty! -tapahtumassa tunnelma oli aiempaan verrattuna huomattavasti rennompaa. Pääosin nuorten ilmeet ja eleet olivat innostuneita ja iloisia. Äänensävy ja yleinen puheensolina kertoivat positiivisesta ilmapiiristä. Kuitenkin muutama nuori oli vetäytynyt ja jopa ahdistuneen oloinen heti saapuessaan paikalle.

Päivän aloituksessa ja ensimmäisellä luennolla nuorten oleminen ja tekeminen oli aktiivista ja keskittyneenä. Havainnointiemme mukaan nuoret kuuntelivat ja katsoivat luennoitsijaa, eikä ylimääräistä hälinää ollut havaittavissa. Kaikki osallistuivat myös keskittyneesti luennon osallistavaan harjoitukseen ja selvästikin panostivat tehtävän toteutukseen. Tämä näkyi muun muassa siinä, että kaikki varmistivat saavansa kaikki tarpeelliset tarvikkeet tehtävän toteuttamiseen ja pyysivät niitä aktiivisesti itse.

Toimintapisteisiin hakeutuminen oli useimmilla nuorilla oma-aloitteista ja luontevaa. Osa nuorista tarvitsi ohjausta ja rohkaisua osallistuakseen. Kaikki eivät rohkaisuista huolimatta löytäneet mieleisiä toimintapisteitä. Yksi nuori istui aulatilassa ja piirsi, mutta ei kuitenkaan ollut tilanteesta ahdistuneen oloinen, vaan jutteli iloisesti. Hankalinta vaikutti olevan liikuntapisteelle osallistuminen. Rohkaisun avulla liikuntapisteelle osallistuneet nuoret saivat siitä suuren onnistumisen kokemuksen. Tämä ilmeni nuorten iloisesta olemuksesta ja välittömästi palautteesta toimintapisteen jälkeen. Nuoret saivat vaikuttaa vielä toimintapisteen alkaessa sen sisältöön ja keston vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Toimintapisteen kesto venyikin noin 40 minuuttiin.

Hierontapisteellä oli havaittavissa fyysistä rentoutumista ja hiljentymistä. Kauneudenhoito ja hiustenmuotoilun pisteillä nuoret olivat lopputuloksiin erittäin tyytyväisiä ja monet suorastaan säteilivät pisteeltä poistuessaan. Toiminnan aikana monet hymyilivät ja eleet kertoivat mielihyvää. Useat myös kuvailivat sanallisesti tyytyväisyyttään samaansa palveluun. Samoin nuoret itse saivat positiivista palautetta meiltä, ohjaajilta sekä toisiltaan

kampauksistaan ja meikeistään. Toisen luennon aikana tunnelma oli jännittynyt, mutta keskusteluun osallistuva. Nuoret kuuntelivat luentoa tarkkaavaisesti ja osa uskalsi vastata rohkeasti luennoitsijan kysymyksiin. Alun esittelykierros selvästi kuitenkin aiheutti osalle voimakasta ahdistusta. Kaikki eivät kyenneet esittelemään itseään suuren ryhmän edessä.

Lähes kaikki nuoret ottivat smoothien luennolle tullessaan ja monet hakivat myös lisää. Havaintomme mukaan kaikki nuoret palasivat lounastauolta jatkamaan päivää kanssamme. Myös päivän viimeisellä puolikkaalla toimintapisteillä kävi paljon nuoria. Osa nuorista kaipasi pientä rohkaisua osallistuakseen vielä päivän lopetukseen. Osa taas ei meinannut maltaa siirtyä toimintapisteeltä lainkaan pois. Siirtyessämme luentosaliin oli tunnelma hiukan levoton, mutta innostunut. Arvonnan aloitusta ei meinattu maltaa odottaa ja puheensorina oli äänekkästä. Kysyimme nuorten tuntemuksia päivän päätteeksi ja saimme ainoastaan positiivista palautetta.

”Oli tosi kivaa. Tulkaa useamminkin pitämään tällaisia päiviä!” (Voimistu & työllisty! -tapahtumaan osallistunut nuori)

Yleisesti koko tapahtuman ajan nuorissa oli havaittavissa hämmästyä ja iloa siitä, että juuri he pääsevät mukaan tällaiseen tapahtumaan. Voimistu & työllisty! -päivän sisältö herätti ai-toa ihastusta ja riemua. Tästä yhtenä esimerkkinä nuoren kommentti:

”Saadaanks me oikeesti osallistua näihin kaikkiin?” (Voimistu & työllisty! -tapahtumaan osallistunut nuori)

Yksi merkittävimmistä havainnoista oli, kun eräs nuori pystyi suurista hetkellisistä ahdistuksista huolimatta käymään useammassa toimintapisteessä ja silmin nähden nauttimaan niiden palveluista.

7 Johtopäätökset

Tässä luvussa kerromme tulostemme pohjalta tekemiämme johtopäätöksiä. Johtopäätökset syntyivät kaiken keräämämme ja analysoimamme aineiston kautta. Peilasimme saatuja tuloksia tutkimuskysymyksiimme, jotka olivat: millaisiksi nuoret kokevat omat toimintavalmiudet ennen ja jälkeen Voimistu & työllisty! -tapahtuman sekä miten Voimistu & työllisty! -tapahtumalla voidaan tukea nuorten toimintavalmiuksia?

Kyselyiden vastauksien tarkastelu kokonaisuutena ei vielä nostanut esiin tiettyjä yhtäläisyyksiä vastausten hajonnan ollessa suurta. Kuitenkin tarkastellessamme yksittäisten vastaajien vastauksia löysimme sekä ennen, että jälkeen tapahtuman tehdyistä kyselyistä mielenkiintoisen havainnon. Klusterointivaiheessa havaitsimme, että itsensä kunnioittaminen ja arvostaminen kulkivat käsi kädessä oman elämän tyytyväisyyden kanssa. Lähes kaikkien vastaajien vastauksissa näkyi selvä yhteys näiden tekijöiden välillä. Tätä havaintoa tukee aiemmin

toimintavalmiuksien teoriassa esille tuomamme seikka siitä, että oman elämän tyytyväisyys on osa itsearvostusta (Suomen Mielenterveysseura 2018). Vastaajat, jotka olivat tyytymättömiä omaan elämäänsä kokonaisuutena, eivät myöskään kunnioittaneet ja arvostaneet itseään. Vastaavasti elämäänsä tyytyväiset nuoret kunnioittivat ja arvostivat itseään. Edistämällä yksilön itsearvostusta, voidaan tulosten mukaan tukea myös tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan ja toisin päin. Näemme tämän merkittävänä vaikutuksena, ottaen huomioon, että kyseessä on ollut kertaluontoinen tapahtuma.

Tuloksissa nousi esille myös nuorten kokema hämmennys heidän saamastaan mahdollisuudesta osallistua. Heistä välittyi kiitollisuus ja ilo siitä, että kaikki oli vain heitä varten. Nuorten itsearvostusta voidaan tukea antamalla mahdollisuuksia suunnitteluun ja osallistumiseen ja edistää sillä tavoin parempaa mielialaa (Ojanen 2007, 90). Havaintomme nuoresta, joka kokee ahdistuksesta huolimatta kiersi toimintapisteitä ja nautti saamistaan palveluista, sai meidät pohtimaan, toimiko tapahtuma myös mahdollisuutena ylittää itsensä ja omat pelkonsa. Moni koki, että oli saanut tapahtumasta rohkeutta itsensä ilmaisuun sekä kykyyn olla oma itsensä. Koettuun itsearvostukseen vaikuttavat myös muiden reaktiot (Ojanen 2007, 90). Nuorten tapahtumassa saama positiivinen palaute kauniista hiuksista ja meikeistä on osaltaan voinut vaikuttaa tapahtuman jälkeen koettuun itsearvostukseen sekä rohkeuteen olla oma itsensä.

Omiin valmiuksiin siirtyä työelämään ei oltu koettu minkäänlaista muutosta. Tapahtumalla ei tähän siis ollut vaikutusta. Toisaalta saattaa olla, että joidenkin vaikutusten esiin tuleminen kestää kauemmin. Abstrakteina ilmenevät valmiudet voivat toteutua hyvin pitkälläkin aikavälillä, jolloin vaikutukset näkyvät vasta myöhemmin (Raijas 2011, 262). Toisaalta taas osa vaikutuksista voi olla lyhytkestoisia. Positiiviseksi luokiteltava vaikutus, kestoltaan ja näkyvyydeltään minkälainen vain, on mielestämme kuitenkin tavoitteemme kannalta merkittävä.

Sosiaaliset suhteet koettiin tulosten perusteella vaikeiksi ja mahdollisissa myöhemmissä tapahtumissa tämän huomioiminen päivän sisällön suunnittelussa onkin ensiarvoisen tärkeää. Pari nuorta koki tapahtuman negatiivisena, joka kävi ilmi saaduista tuloksista. Tapahtuman toteutuksessa olisi ollut aiheellista huomioida nuoret, jotka eivät halua tai kykene osallistumaan toimintaan. Pohdimme tapahtuman jälkeen, että esimerkiksi rauhallinen tila, jossa voisi ajankuluksi kuunnella musiikkia, lukea tai piirtää, olisi ollut hyvä ratkaisu. Kuitenkin jälkimmäisessä kyselyssä sosiaaliset suhteet oli koettu helpommiksi kuin ensimmäisessä. On silti vaikea tulkita, oliko tapahtumalla vaikutusta nuorten kokemukseen vai johtuuko verrannollinen ero vaihtelevasta vastaajaryhmästä.

Nuorten kokemukset omista toimintavalmiuksista olivat todella vaihtelevat. Kyselyissä ennen ja jälkeen tapahtuman hajonta oli suurta, mutta toimintavalmiudet näyttäytyivät yleisesti positiivisempina tapahtuman jälkeisessä kyselyssä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme

perimmäinen tarkoitus oli kartoittaa nuorten kokemia toimintavalmiuksia, jotta tapahtuma kyetään toteuttamaan mahdollisimman toimivaksi juuri heille. Voimme todeta, että jokaisella nuorella on yksilölliset tarpeensa tarvitsemaansa tukeen. Johtopäätöksenä näemme, että ei voida luoda yhtä tiettyä toimintamallia, jolla tukea kaikkien nuorten toimintavalmiuksia. Kuitenkin riittävällä kohderyhmän kartoituksella kyetään selvittämään tärkeimmät tuen tarpeet sekä huomioimaan toteutuksessa paremmin jokainen yksilönä. Nuorten aktiivinen osallistuminen vastaavien tapahtumien suunnittelussa onkin tärkeää, jotta tapahtuman sisältö saadaan räätälöityä tukemaan juuri heidän toimintavalmiuksiaan.

Hyvinvointi ja onnellisuus, jotka voidaan nähdä samankaltaisena käsitteenä kuin esimerkiksi tyytyväisyys omaan elämään, ovat hyvin abstrakteja. Näiden toteutuminen voi näkyä vasta pitkällä viiveellä, mikä tekee toteutumiseen vaikuttaneen toiminnan tunnistamisen vaikeaksi. Joskus toiminnan tavoitteen sijaan tyytyväisyyttä tai hyvinvointia voi tuottaa myös toiminta itsessään. (Raijas 2011, 262-263.) Tulosten perusteella ei pystytä määrittämään yhtä tiettyä tapaa, jolla toimintavalmiuksia voidaan tukea. Tulokset osoittavat, että tapahtuman toiminta itsessään on tuottanut mielihyvää. Lisäksi useat nuoret olivat kokeneet saaneensa Voimistu & työllisty -tapahtumasta itselleen eväitä elämään pidemmälläkin tähtäimellä. Onkin vaikea ennustaa kuinka pitkälle ulottuvia tapahtuman vaikutukset ovat. Tapahtumapäivä kokonaisuutena edisti nuorten kykyä suunnitella omaa elämäänsä, antoi rohkaisua itsensä ilmaisuun ja omana itsenä olemiseen yleisesti sekä pajalla, sai aikaan nuorten huomion kiinnittymisen entistä parempaan riittävän ja laadukkaan ravinnon, levon ja liikunnan toteutumiseen sekä mielekkääseen vapaa-aikaan. Kuuluvuuden tunne sekä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa oli koettu huomattavasti paremmaksi tapahtuman jälkeen, joten voimme päätellä tapahtuman edistäneen myös näitä.

Tutkimuskysymykseemme: Miten Voimistu & työllisty! -tapahtumalla voidaan tukea nuorten toimintavalmiuksia, voimme vastata, että edistämällä nuorten omaa sisäistä kyvykkyyttä toteuttaa toimintavalmiuksiaan. Konkreettisella tasolla tämä tarkoitti Voimistu & työllisty! -tapahtumassa sitä, että nuoret saivat kokea olevansa tärkeitä, he saivat ymmärrystä ja tietoa motivaation muodostumisesta ja omien tavoitteiden asettamisesta, heidän kykyä ylläpitää fyysistä hyvinvointia tuettiin tiedolla ja toiminnan mahdollisuudella sekä heitä rohkaistiin näyttämään hyvältä, omalta upealta itseltään.

Jälkimmäiseen tutkimuskysymykseemme voimme lisäksi todeta, että entistä paremmin vastaavalla tapahtumalla kyettäisiin tukemaan nuorten toimintavalmiuksia, jos suunnittelu olisi yksilökohtaisempaa. Mikäli ryhmäkoko olisi pienempi tai resurssit suunnittelun toteutukseen suuremmat, pystyttäisiin suunnittelu toteuttamaan pienryhmissä tai henkilökohtaisesti, jolloin tapahtuman yksilökohtaisempi suunnittelu mahdollistuisi ja jokaisen ääni saataisiin kuuluviin. Tätä tukee muun muassa havainto nuorten rohkaistumisesta ilmaista mielipiteensä vasta

kun vuorovaikutustilanne on henkilökohtaisempi. Myös tulos yhdestäkin negatiivisesta kokemuksesta tapahtuman toteutuksesta tukee yksilökohtaisemman suunnittelun tärkeyttä.

8 Eettisyys

Opinnäytetyötämme ja Voimistu & työllisty! -tapahtumaa suunnitellessa puntaroimme asioita tarkasti eettisestä näkökulmasta. Tutkimuksen eettisinä edellytyksinä nähdään ihmisarvon sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, jotka korostuvat erityisesti tutkittaessa ihmisiä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 25; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2018). Yleisesti voidaan ymmärtää, että eettisyyden toteutumiseksi tulee noudattaa tieteellisesti hyviä käytäntöjä. Niihin kuuluvat muun muassa rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus läpi prosessin, eettisesti kestävien menetelmien käyttö, toisten tutkijoiden ja heidän työnsä kunnioittaminen sekä täsmällinen ja tieteellisen tiedon vaatimusten mukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 1997, 23-24.)

Yksi inhimillisistä toimintavalmiuksista on mahdollisuus vapaaseen itsensä ilmaisuun (Nussbaum 2011,33). Itsensä ilmaisuun on monia keinoja, jotka kaikki tulee huomioida tätä valmiutta tarkastellessa. Ilmaisun muotoja on puhutun kielen lisäksi, kirjoitettu kieli, eleiden kieli, symbolinen kieli, taiteen kieli, ympäristön kieli ja tekojen kieli (Sudenlehti 2018). Nuori voi ilmaista itseään pukeutumisellaan ja tyylillään, kirjoitetulla tekstillä, musiikin välityksellä tai eleillään. Inhimilliset toimintavalmiudet huomioiden, jokainen ilmaisutapa on yhtä arvokas ja kunnioitettava. Nuorella tulee olla oikeus vapaaseen ilmaisuun ja hänelle tulee tarjota mahdollisuuksia toteuttaa tätä toimintavalmiuttaan. Tässä korostuu eettinen näkökulma, jota pohdimme, kun aloitimme tapahtuman suunnittelun ja johon palasimme vielä tapahtuman jälkeinkin. Toiveeksi oli esitetty, että järjestämme nuorille stailausta. Mielestämme oli kuitenkin tärkeää tarjota tämä nuorille niin, ettei heille välity tunne, että pyrkisimme muuttamaan heitä. Tämä oli yksi syy, miksi toteutimme tapahtuman työpajatyyllisesti. Eriaiset toimintapisteet, joista nuoret saivat valita mieleisensä, mahdollisti stailauksen tarjoamisen, mutta jätti valinnan vapauden nuorille itselleen. Valintamahdollisuus toimintapisteiden osalta tuki myös itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen toteutumista.

Jokaisen yksityisyyden suojan säilyminen on opinnäytetyössämme huomioitu tarkoin. Kuvailimme kaikilla tapaamisilla kohderyhmällemme, kuinka heidän anonymiteettinsa prosessissa varmistamme. Valokuviiin pyysimme jokaiselta erikseen luvan ja missään vaiheessa prosessia emme ole keränneet minkäänlaisia nimilistoja tai muita henkilörekisterejä. Kyselylomakkeet säilytimme asianmukaisesti ja hävitimme henkilötietolain (523/1999) edellyttämällä tavalla siirrettyämme ne sähköiseen muotoon. Tulostetut kyselylomakkeet keräsimme vastaamisen jälkeen tietoisesti niin, ettemme pystyneet jälkeen päin yhdistämään niitä yksittäisiin vastaajiin. Ennen kuin aloitimme yhteistyön pajalaisten kanssa, haimme Hyria säätöiltä tutkimusluvan.

9 Luotettavuus

Luotettavuutta tarkastellaan sekä validiteetin että reliabiliteetin kautta. Luotettavuusarviointi perustuu mahdollisimman tarkkaan dokumentaatioon prosessin eri vaiheista. Pidimme opinnäytetyöprosessin aikana päiväkirjaa tapaamisista ja niiden sisällöistä sekä tekemis-tämme havainnoista. Muun yhteydenpidon dokumentit löytyvät sähköisestä viestinnästä, joi-hin olemme raportoinnissa useaan kertaan palanneet.

Validiteetti, eli pätevyys on sitä, että tutkimuksessa tutkittavat asiat ovat oikeat. Valitse-malla oikea tutkimusmenetelmä, mittari sekä mitattavat asiat, pystytään varmistamaan tutki-mukselle mahdollisimman hyvä validiteetti. Aina oikean määrittely ei kuitenkaan ole helppoa. (Kananen 2014, 126, 134.) Opinnäytetyössämme tekemiemme valintojen oikeellisuutta perus-telemme vahvalla teorialähtöisyydellä. Pohjasimme kyselyt toimintavalmiuksien teoriassa esi-tettyihin tärkeimpiin inhimillisiin toimintavalmiuksiin ja kartoitimme niiden kautta kohderyh-mämme omia toimintavalmiuksia, joita opinnäytetyössä tarkastelemme.

Toimintatutkimus voidaan nähdä tutkimusstrategiana, joka koostuu useista eri tutkimusot-teista ja -menetelmistä. Koska toimintatutkimus on kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten mene-telmien yhdistelmä, lisää se triangulaation tavoin moninäkökulmaisuuksellaan luotettavuutta. (Kananen 2014, 123, 127.) Lisäksi parityönä toteutettu opinnäytetyö takaa sen, että tulkinnat ovat aina kahden eri henkilön yhteistyön tuloksia.

Reliabiliteetti on tutkimustulosten toistettavuutta, pysyvyyttä. Tämä tarkoittaa sitä, että käyttämällä samaa mittaria eri mittauskerralla, päädytään samoihin tuloksiin. (Kananen 2014, 126.) Pohdimme luotettavuuden näkökulmasta, vaikuttiko tuloksiin se, että toiseen kyselyyn vastanneet nuoret olivat vain osittain samoja kuin ensimmäiseen kyselyyn vastanneet. Kana-nen (2014, 128) on kuitenkin kuvannut, että tutkimuksen toteuttaminen toiseen kertaan sa-malle kohderyhmälle saattaa jo sinällään vaikuttaa vastaajien mielipiteisiin, sillä ensimmäi-nen kysely on saanut vastaajissa aikaan pohdintaa, mitä ei aiemmin ollut. Tämän perusteella voimme ajatella, että luotettavuus on osittaisesta vastaajaryhmän vaihtuvuudesta huolimatta pysynyt kohtuullisen samana. Mittausväli voi myös vaikuttaa tarkasteltavaan ilmiöön (Kananen 2014, 128). Tästä syystä toteutimmeekin ensimmäisen ja toisen kyselyn lähellä toisiaan. Halu-simme myös poissulkea mahdollisimman tehokkaasti nuorten valmennuksesta saadut muut vai-kutukset mittaus tuloksista. Ennen ja jälkeen-mittauksien väliksi on suositeltu maksimissaan kaksi viikkoa (Kananen 2014, 128). Meillä väli jäi alle kahden viikon.

10 Pohdinta ja arviointi

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan onnistui lähes täysin suunnitelmamme mukaisesti. Yhteistyö kaikkien osapuolten kanssa oli sujuvaa ja osin jopa ylitti odotuksemme. Nuorten arkuus suun-nitteluvaiheessa aiheutti meissä hieman epävarmuutta itse tapahtuman onnistumisesta. Ta-pahtumaan osallistuneiden nuorten määrä sekä innokkuus toimintaan Voimistu & työllisty! -

tapahtumassa kuitenkin ylitti toiveemme. Tavoitteemme ei ollut ainoastaan toteuttaa onnistunut tapahtuma, vaan myös oppia siitä ja saada ymmärrystä nuorten toimintavalmiuksista sekä mahdollisuuksista tukea niitä. Koemme, että saimme koko prosessin aikana arvokasta tietoa ja kokemusta nuorten yksilöllisistä kokemuksista sekä ymmärrystä tapahtuman vaikutuksista. Lisäksi tapahtuman suunnittelu ja toteutus antoi meille hienon tilaisuuden oppia ja saada kokemuksen tapahtuman organisoinnista ja yhteistyöverkoston kanssa toimimisesta.

Keräämämme aineisto oli sisällöltään yllättävän suppea, joka toi omat haasteensa johtopäätösten muodostamiseen. Aineiston keruu olisi voinut olla antoisampaa henkilökohtaisilla haastatteluilla. Henkilökohtaisilla haastatteluilla olisimme voineet saada ennen tapahtumaa enemmän tietoa nuorten toiveista ja tarpeista sekä tapahtuman jälkeen paremman ymmärryksen tapahtuman vaikutuksista. Vaikka kyselyissämme oli avoimia vastausvaihtoehtoja, saattoi niihin vastaaminen olla nuorille liian työlästä ja hankalaa. Vastaustilanteessa myös ympärillä olevan ryhmän tuoma paine saattoi vaikuttaa nuoren keskittymiskykyyn sekä halukkuuteen vastata. Omien mahdollisuuksiemme puitteissa koimme kuitenkin kyselylomakkeiden käytön parhaaksi menetelmäksi kerätä aineistoa. Kyselylomakkeet mahdollistivat tiedon keruun suuremmalta määrältä kuin henkilökohtaiset haastattelut olisivat mahdollistaneet ja näin saimme tapahtuman sisällön suunniteltua useamman nuoren toiveita ja tarpeita vastaavaksi. Tekemämme havainnointi tuki hyvin toisen kyselyn mittaamien vaikutusten tulkintaa.

Toimintavalmiuksien teoriaan voidaan liittää useita muitakin näkökulmia eri teorioista. Jouduimme pohtimaan aiheemme rajaamista tarkoin. Pohdimme muun muassa hyvinvointipoliitikan, nuorisotyöttömyyden, syrjäytymisen ehkäisyn sekä ekologisen systeemiteorian näkökulmien mukaan liittämistä opinnäytetyöhömmme. Nämä kuitenkin olisivat vieneet painopistettä enemmän yhteiskunnan rakenteelliselle sekä ympäristöpsykologiselle näkökannalle. Koska tapahtumalla pyrimme vahvistamaan nuorten monimutkaisempia toimintavalmiuksia, kuten kuuluvuuden tunnetta ja oman arvokkuuden tuntua, ei mielestämme ollut aiheellista lähteä laajentamaan teoriaa. Valitsimme Voimistu & työllisty! -tapahtuman näkökulmasta merkittävimmät teoreettiset lähtökohdat. Kaikki opinnäytetyössämme käsittelemämme aiheet ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä ja ajankohtaisia. Aiheiden ajankohtaisuus ja tärkeys on näkynyt työtehtävissämme sosiaalialalla. Lisäksi tätä tukee median kiinnostus opinnäytetyötämme kohtaan. Opinnäytetyöstämme julkaistiin paikallisessa lehdessä pieni artikkeli 17.10.2018 liittyen Voimistu & työllisty! -tapahtumaan.

Nuorten meille antaman palautteen perusteella ohjaus oli innokasta ja onnistunutta. Suurimmalla osalla odotukset Voimistu & työllisty! -tapahtumasta täyttyivät. Nuorilta saamamme palautteen lisäksi saimme työelämän yhteistyökumppaniltamme, Hyria säätiöltä pelkästään positiivista palautetta. Palautteessa todettiin päivän olleen todella voimaannuttava ja sen vaikutusten uskottiin jäävän pysyviksi.

”Tyypit on olleet jotenkin superfresh sen jälkeen ja monesti muistelleet, että olipa ihana päivä.” (17.10.2018 Työelämän yhteistyökumppani)

Työelämän yhteistyökumppanimme pohti tapahtuman jälkeen, että toimintamalli olisi nyt helppo siirtää käyttöön korkeakoulujen kanssa tehtävään oppilaitosyhteistyöhön, kun toimintamallin koeajo toimintatutkimuksen syklin mukaisesti on tehty ja toimivaksi todettu. Lisäksi tapahtumapäivän päätteeksi työelämän yhteistyökumppanimme oli jo suunnitellut lisää yhteistyötä Voimistu & työllisty! -tapahtumassa olleiden Hyria koulutuksen edustajien kanssa. Voimme siis tyytyväisinä todeta, että aluille laittamamme yhteistyö poiki jo uusia ideoita ja jatko suunnitelmia. Myöhemmin myös muista valmennusryhmistä esitettiin toivetta samanlaisesta tapahtumasta. Tästä voimme päätellä, että toimintatutkimuksen yksi sykli on toteutunut erittäin onnistuneesti.

Opinnäytetyöprosessin aikana vahvistui meidän oma ajatus sisäisen kyvykkyyden merkityksestä toteuttaa omaa toimintaansa. Saimme ajatuksissamme ja puheissamme olleelle ilmiölle selitystä ja ymmärrystä niin teorian kuin kokemuksenkin kautta. Tämä vahvisti meidän ammatillisuuden taustalla olevia motiiveja siten, että ymmärsimme pystyvämme vaikuttamaan yksilön omiin mahdollisuuksiin toimia. Meillä molemmilla on halu toimia yksilön ja sitä kautta myös koko yhteiskunnan toimintakyvyn edistämiseksi. Opinnäytetyömme kautta saimme varmuutta ja uskoa omaan ammatillisuuteemme.

Lähteet

Painetut

Aalberg V. & Siimes M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aristoteles. 1991. Poliitikka. Helsinki: Gaudeamus.

Björklund, L., Sarlio-Siintola, S. Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Julkaisussa: Hiilamo, H. & Saari, J. (toim.). 2010. Hyvinvoinnin uusi politiikka - johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 37-69.

Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 209-231.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hännikäinen, M 1992. Roolileikkiin siirtyminen leikin kehitysvaiheena. Piagetilainen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopistopaino ja Kirjapaino Kari Ky. 1995. 2. painos. Jyväskylä.

Hämäläinen, T. & Palo, S. 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry RAY:n tuella.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Julkaisussa: Niemelä, P. (toim.). 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy, 16-37.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Julkaisussa: Saari, J. (toim.). 2011. Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 243-263.

Saikku, P., Kestilä, L. & Karvonen, S. 2014. Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehityksessä. Teoksessa (toim.) Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 118-143.

Valli, R., Aaltola J. & ym. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Björklund, L. 2010. Inhimillisten toimintavalmiuksien merkitys ja työelämään osallistuminen. 38. Valtakunnalliset Kuntoutuspäivät, Helsinki. Viitattu 10.8.2018. <https://kuntoutussaatio.fi/files/314/bjorklund.pdf>

Facebook/Hyria säätiö. 2018. Julkaisut 19.7.2018 & 27.7.2018. Viitattu 16.11.2018. <https://web.facebook.com/pg/hyriasaatio/posts/>

Heikkilä, A. 2013. Ranskattaria stailataan työmarkkinoille. Yle uutiset. 23.10.2013. Viitattu 14.11.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-6896372>

Hyria. 2018. Valma-koulutus. Viitattu 15.11.2018. https://www.hyria.fi/koulutukset/hae_yhteishaussa/valma-koulutus

Hyria säätiö. 2018. Hyria säätiö. Viitattu 11.11.2018. <http://www.hraks.fi/hyriasaatio/>

Hyria säätiö. 2018. Starttivalmennus. Viitattu 11.11.2018. <http://www.hraks.fi/valmennus-ja-ohjaus/nuorten-palvelut/starttivalmennus/>

Hyria säätiö. 2018. Suuntavalmennus. Viitattu 11.11.2018. <http://www.hraks.fi/valmennus-ja-ohjaus/nuorten-palvelut/suuntavalmennus/>

Höylä, S. Yhdyskuntatyönomainen työote nuorisotyössä. Julkaisussa: Höylä, S. (toim.). 2017. Paikalla! - valmiina vaikuttamaan. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Lindström, J. 2018. Työ- ja elinkeinoministeriö. Nuorten työllisyystilanne näyttää nyt hyvältä. Viitattu 10.10.2018. <http://tem.fi/blogi/-/blogs/nuorten-tyollisyystilanne-nayttaa-nyt-hyvalta>

Nuorisotakuu. 2018. Nuorisotakuu auttaa eteenpäin. 2018. Viitattu 11.11.2018. <https://nuorisotakuu.fi/tietoa-nuorisotakuusta>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Nuorten työpajat ja etsivä nuorisotyö. Viitattu 11.11.2018. <https://minedu.fi/tyopajat-ja-etsiva-nuorisotyö>
- Pihlajamaa, M. 2017. Nuoret YK:N asialistalla ja toimijoina. Viitattu 10.8.2018. <https://www.yk.fi/node/489>
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist 01/2000. Viitattu 13.11.2018. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2018. Eettiset kysymykset. Kvalimotv. Viitattu 17.11.2018. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html
- Suomen Mielenterveysseura. 2018. Tunnetaitojen perusteet. 2018. Viitattu 12.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Tyylillä duuniin. 2017. Työllisyysyksikkö, Järvenpää. Kunteko 2020. 3.11.2017. Viitattu 4.6.2018. <https://www.kunteko.fi/katso/409>
- Tyylillä duuniin! -projektin taustaa. 2018. Järvenpää. Viitattu 14.11.2018. https://www.jarvenpaa.fi/--Tyylillä_duuniin--/sivu.tmpl?sivu_id=9201
- Työllisyyspalvelut. 2018. Järvenpää. Viitattu 14.11.2018. https://www.jarvenpaa.fi/sivu.tmpl?sivu_id=88
- Työpajatoiminta 2017. Valtakunnallisen työpajakyselyn tulokset. Aluehallintavirastojen julkaisu 50/2018. Viitattu 12.11.2018. <https://minedu.fi/documents/1410845/4345832/Työpajatoiminta+2017+--+valtakunnallisen+työpajakyselyn+tulokset/19b4223f-44b9-4864-a399-12877a5029b4/Työpajatoiminta+2017+--+valtakunnallisen+työpajakyselyn+tulokset.pdf>
- Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. 2018. Sovari (vaikuttavuusmittari). Viitattu 4.8.2018. <https://www.tpy.fi/kehittaminen/laadullinen-mittaristo/>
- Valtakunnallinen työpajayhdistys. Järjestö. Viitattu 11.11.2018. <https://www.tpy.fi/jarjesto/>
- Valtion nuorisoneuvosto. 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. Julkaistu 23.7.2013. Viitattu 10.8.2018. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruden-ikarajoista-selvitetty/>
- Väestöliitto. 2018. Itsetunto. Viitattu 12.11.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Väestöliitto. 2018. Nuori aikuinen. Viitattu 10.8.2018. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/nuori-aikuinen/

Julkaisemattomat

Sudenlehti, J. 2018. Perhehoitajien valmennus. Luentomateriaali 6.10.2018. Hämeenlinna.

Lait ja asetukset

Henkilötietolaki 523/1999

Nuorisolaki 1285/2016

Kuviot

Kuvio 1: Inhimilliset toimintavalmiudet	9
Kuvio 2: Voimistu & työllisty! -tapahtuman ohjelma	24
Kuvio 3: Tapahtumapäivän ensimmäinen luento	25
Kuvio 4: Tapahtumapäivän ehostusta	26
Kuvio 5: Tapahtumapäivän ohjelmaa.....	27
Kuvio 6: Yhteistyökumppaneille jaetut kiitoskortit.....	28
Kuvio 7: Esimerkki kyselyssä käyttämästämme monivalintaruudukosta.....	30
Kuvio 8: Esimerkki kyselyssä käyttämästämme intensiivasteikosta ja avoimesta kysymyksestä	31
Kuvio 9: Esimerkki kyselyssä käyttämästämme Likert-asteikosta	31
Kuvio 10: Ruokavalion ja muiden toteutuminen ensimmäisessä kyselyssä	33
Kuvio 11: Voimavarojen ja muiden kokeminen ensimmäisessä kyselyssä.....	34
Kuvio 12: Itsensä ilmaisu ensimmäisessä kyselyssä	35
Kuvio 13: Tasa-arvoinen asema työmarkkinoilla ensimmäisessä kyselyssä	36
Kuvio 14: Valmiudet työelämään siirtymisessä ensimmäisessä kyselyssä	36
Kuvio 15: Omaan elämään tyytyväisyys ensimmäisessä kyselyssä.....	37
Kuvio 16: Tyytyväisyyttä lisääviä asioita ensimmäisessä kyselyssä	38
Kuvio 17: Suhtautuminen ruokavalioon ja muihin toisessa kyselyssä	39
Kuvio 18: Koetut asiat elämässä toisessa kyselyssä.....	40
Kuvio 19: Itsensä ilmaisu toisessa kyselyssä.....	40
Kuvio 20: Oman elämän suunnittelu toisessa kyselyssä	41
Kuvio 21: Koettu vuorovaikutus ja muut toisessa kyselyssä	41
Kuvio 22: Valmiudet työelämään siirtymisessä toisessa kyselyssä	42
Kuvio 23: Tyytyväisyys omaan elämään kokonaisuutena toisessa kyselyssä	43

Taulukot

Taulukko 1: Inhimilliset toimintavalmiudet taulukoituna	10
Taulukko 2: Inhimillisen toiminnan tasot pohjautuen inhimillisen toiminnan teoriaan (Niemelä, P., 2010. 23, 29, 34.)	13
Taulukko 3: Toiveita ja ideoita tapahtumapäivään	22

Liitteet

Liite 1: Ensimmäinen kysely	59
Liite 2: Tapahtuman jälkeinen kysely	65

Liite 1: Ensimmäinen kysely

Toimintavalmiuksien kartoitus

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten toimintavalmiuksien edistämisestä työllistymisen tueksi. Osana opinnäytetyötämme toteutamme tapahtuman yhteistyössä teidän sekä Hyria säätiön kanssa.

Seuraamme tällä ja tapahtuman jälkeen toteutettavalla kyselyllä tapahtuman vaikutuksia. Kyselyillä saatujen tietojen avulla voimme kehittää tapahtumaa tukemaan paremmin teidän toimintavalmiuksianne ja sitä kautta edistää työllistymistänne. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä yksittäisiä vastaajia pystytä tunnistamaan. Pyydämme sinua vastauksia miettiessäsi pohtimaan nykyhetkeä tai kulunutta kuukautta. Vastauksesi ovat meille ensiarvoisen tärkeitä!

Vastaamme mielellämme tähän kyselyyn tai opinnäytetyöhömmme liittyviin kysymyksiinne. Voitte olla meihin yhteydessä: senni.lindholm@student.laurea.fi tai mari.woitschach@student.laurea.fi

Ajastanne ja panostuksestanne kiittäen,
Senni Lindholm & Mari Woitschach

*Pakollinen

1.

1. Ikä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- alle 21-vuotias
 21-25-vuotias
 yli 26-vuotias

2.

2. Sukupuoli? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua sanoa

3.

3. Asun tällä hetkellä *

Merkitse vain yksi soikio.

- Yksin
 Vanhempani/vanhempieni kanssa
 Puolisoni kanssa
 Perheeni kanssa
 Muu: _____

4. **4. Koulutustausta? Merkitse ainoastaan loppuun suoritettut opintosi (myös osatutkinnot) koulutuksen kohdalle. ***

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Peruskoulu
 Ammattikoulu
 Lukio
 Korkeakoulu
 Ei mitään
 Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita en aio jatkaa.
 Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita haluaisin jatkaa joskus.
 Muu: _____

5. **5. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan kohdallasi? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu harvoin	Toteutuu joskus/osittain	Toteutuu useimmiten	Toteutuu erinomaisesti
Terveellinen ruokavalio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen ateriarytmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä unen laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä uni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mieluisat harrastukset/vapaa-ajan puuhat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. **6. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan elämässäsi? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minulla on riittävästi lähipiiriä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipiirissäni on vähintään yksi ihminen, jolle voin kertoa elämästäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipiirini on voimavarani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipiirini kuluttaa voimavarojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kuuluvani jonnekin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämässäni on asioita, jotka ilahduttavat minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen tulevaisuuteni positiivisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet ovat minulle helppoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän sopivasti aikaani somessa/pelaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

7. Koetko voitasi olla oma itsesi ja ilmaista itseäsi vapaasti? **Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.*

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Useimmiten	Aina
Kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden seurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.

Millä tavoin ilmaiset itseäsi?

9.

8. Koen pystyväni kiintymään ja rakastamaan toista ihmistä **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

10.

9. Koen pystyväni suunnittelemaan omaa elämääni? **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11.

Kerro, mitä haasteita siinä koet tai minkä koet sujuvaksi?

12.

10. Minkälaisina koet seuraavat asiat elämässäsi? **Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.*

	Erittäin huono	Melko huono	Kohtalainen	Melko hyvä	Erittäin hyvä
Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kykysi asettua toisen asemaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsesi kunnioittaminen ja arvostaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden arvostus sinua kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhteesi luontoon ja eläimiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma fyysinen kuntosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

11. Koetko olevasi työmarkkinoilla tasa-arvoisessa asemassa muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa? **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri asemassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samassa asemassa

14.

Kuvaile halutessasi.

15.

12. Minkälaisena koet valmiutesi siirtyä työelämään? **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Erittäin huonot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvät

16.

Mitkä ovat vahvuutesi?

17. Mitä kehitettävää vielä olisi?

18. **13. Kuinka tyytyväinen olet omaan elämääsi kokonaisuutena tällä hetkellä? ***
Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
En lainkaan tyytyväinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

19. Mitä voisit tehdä lisätäksesi tyytyväisyyttäsi elämään?

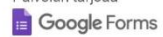
20. **14. Onko elämässäsi asioita, joihin haluaisit muutosta? Kerro niistä. ***

21. **15. Mitkä tai minkälaiset asiat tuovat sinulle iloa? ***

22.

16. Millaisia odotuksia sinulla on Voimistu ja työllisty! - tapahtumalle? *

Palvelun tarjoaa



Liite 2: Tapahtuman jälkeinen kysely

Toimintavalmiuksien kartoitus

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten toimintavalmiuksien edistämisestä työllistymisen tueksi. Osana opinnäytetyötämme toteutimme Voimistu & työllisty! -tapahtuman yhteistyössä teidän sekä Hyria säätiön kanssa.

Tämä on toinen toteutettavista kyselyistä, jonka avulla seuraamme tapahtuman vaikutuksia. Kyselyillä saatujen tietojen avulla voimme kehittää tapahtumaa jatkossakin tukemaan paremmin teidän toimintavalmiuksianne ja sitä kautta edistää työllistymistänne. Kyselyyn vastataan nimettömänä, eikä yksittäisiä vastaajia pystytä tunnistamaan. Pyydämme sinua vastauksia miettiessäsi pohtimaan nykyhetkeä. Vastauksesi ovat meille ensiarvoisen tärkeitä!

Vastaamme mielellämme tähän kyselyyn tai opinnäytetyöhömmme liittyviin kysymyksiinne. Voitte olla meihin yhteydessä: senni.lindholm@student.laurea.fi tai mari.woitschach@student.laurea.fi

Ajastanne ja panostuksestanne kiittäen,
Senni Lindholm & Mari Woitschach

*Pakollinen

1.

1. Ikä? *

Merkitse vain yksi soikio.

- alle 21-vuotias
 21-25-vuotias
 yli 26-vuotias

2.

2. Sukupuoli? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua sanoa

3.

3. Asun tällä hetkellä *

Merkitse vain yksi soikio.

- Yksin
 Vanhempani/vanhempieni kanssa
 Puolisoni kanssa
 Perheeni kanssa
 Muu: _____

4. **4. Koulutustausta? Merkitse ainoastaan loppuun suoritettut opintosi (myös osatutkinnot) koulutuksen kohdalle. ***

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Peruskoulu
- Ammattikoulu
- Lukio
- Korkeakoulu
- Ei mitään
- Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita en aio jatkaa.
- Minulla on keskeneräisiä opintoja, joita haluaisin jatkaa joskus.
- Muu: _____

5. **5. Kuinka Voimistu & työllisty! -tapahtuma vaikutti suhtautumiseesi seuraaviin asioihin? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	En aio kiinnittää tähän jatkossa lainkaan huomiota	Aion kiinnittää tähän vähemmän huomiota	Aion jatkaa samoin kuin tähänkin asti	Aion kiinnittää tähän jatkossa hiukan enemmän huomiota	Aion kiinnittää tähän jatkossa paljon enemmän huomiota
Terveellinen ruokavalio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöllinen ateriaritmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä unen laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä uni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mieluisat harrastukset/vapaa-ajan puuhat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. **6. Miten koet seuraavien asioiden toteutuvan elämässäsi juuri nyt? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen kuuluvani jonnekin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämässäni on asioita, jotka ilahduttavat minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näen tulevaisuuteni positiivisena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet ovat minulle helppoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän sopivasti aikaani somessa/pelaamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. **7. Pohdi vaikuttiko Voimistu & työllisty! - tapahtuma itsesi vapaaseen ilmaisuun ja omana itsenäsi oloon? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Vaikutti negatiivisesti	Heikensi hieman	Ei muutosta	Paransi hieman	Vaikutti positiivisesti
Kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden seurassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pajalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. **8. Koen pystyväni suunnittelemaan omaa elämääni? ***

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

9. **9. Miten Voimistu & työllisty! -tapahtuma vaikutti kykyysi suunnitella omaa elämääsi? ***

10. **10. Minkälaisina koet seuraavat asiat elämässäsi juuri nyt? ***

Merkitse vain yksi soikio riviä kohden.

	Erittäin huono	Melko huono	Kohtalainen	Melko hyvä	Erittäin hyvä
Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsesi kunnioittaminen ja arvostaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muiden arvostus sinua kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma fyysinen kuntosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. **11. Miten Voimistu & työllisty! -tapahtuma vaikutti kokemaasi asemaan työmarkkinoilla? ***

12.

11. Minkälaisena koet valmiutesi siirtyä työelämään? **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Erittäin huonot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvät

13.

Miten Voimistu & työllisty! -tapahtuma vaikutti valmiuksiisi työelämään siirtymisessä? *

*

14.

12. Kuinka tyytyväinen olet omaan elämääsi kokonaisuutena tällä hetkellä? **Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
En lainkaan tyytyväinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tyytyväinen

15.

Herättikö Voimistu & työllisty! -tapahtuma ajatuksia siitä, miten voisit lisätä omaa tyytyväisyyttäsi elämääsi? *

16.

13. Tarjosiko Voimistu & työllisty! -tapahtuma tukea mahdollisiin muutoksiin elämässäsi? Millaista? *

17. **14. Löysitkö Voimistu & työllisty! -tapahtuman avulla uusia asioita elämääsi, jotka tuottavat sinulle iloa? Millaisia? ***

18. **10. Koetko olevasi työmarkkinoilla tasa-arvoisessa asemassa muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa? ***

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri asemassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samassa asemassa

19. **15. Täyttyivätkö odotuksesi Voimistu ja työllisty! - tapahtumasta? Missä onnistuimme? Mitä jäit vielä kaipaamaan? ***

20. **16. Saitko Voimistu & työllisty! - tapahtumasta itsellesi uutta tietoa tai uusia kokemuksia? Mitä? ***

21. **17. Koetko, että sait Voimistu & työllisty! - tapahtumasta pitkällä tähtäimellä eväitä elämääsi? Minkälaisia? ***

22. **Avoin palaute:**

Palvelun tarjoaa
 Google Forms