

**VOIMAANTUMINEN KUNTOUTUSPROSESSISSA**  
**Osallistuva ohjaaja voimaannuttajana kuntoutusprosessissa**

Rytkönen Jenni

Pro gradu -tutkielma

Itä-Suomen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden ja

kauppatieteiden tiedekunta

Yhteiskuntatieteiden laitos

Sosiaalityön pääaine

Lokakuu 2011

## ESIPUHE

Tutkimusta työstäessäni sain kokea itsekin voimaantuvani. Olen saanut osakseni monien ihmisten rohkaisevia ajatuksia ja sanoja. Haluan kiittää opinnäytetyöni ohjaajia professori Raija Väisästä sekä professori Pauli Niemelää. Heidän asiantuntevan, ammattitaitoisen, rohkaisevan ja kannustavan pro gradu tutkielman ohjaamisen ansiosta olen saavuttanut yhden päämäärän. He antoivat kvalitatiivisen tutkimuksen työstöön liittyviä neuvoja, ohjeita sekä kritiikkiä ja korvaamatonta tukea tehden pro gradu tutkielman työstöstä erityisen voimaannuttavan oppimiskokemuksen.

Suurin kiitos kuuluu Mikemet Oy:n toimitusjohtaja Jukka Kokkoselle. Ilman häntä tämän tutkimuksen toteuttaminen olisi ollut mahdotonta. Eri ammattialalla työskentelevän johtajan kanssa kävin monia hedelmällisiä keskusteluja matkan varrella, jotka käsittelivät henkilökohtaista voimaantumista, hyvinvointia työssä, johtajuutta mutta myös ihmisyyttä ja ihmisenä kasvamista. Mahdollisuus yhdistää aihe työhön on lisännyt sen merkittävyyttä. Muistan lämmöllä perhettäni siitä henkisestä tuesta ja konkreettisesta avusta, jota opinnäytetyön työstämisen aikana heiltä sain. Mieheni on kannustanut ja rohkaissut minua ahertamaan kohti päämäärääni vaikeinakin hetkinä ja muistuttanut minua kolmen pienen lapsen kanssa siitä, että elämää on myös tutkimuksen tekemisen ulkopuolella.

Tänä aurinkoisena syyskuun päivänä kiitän myös itseäni siitä, että jaksoin tahtoa, yrittää ja kompasteltuani nousta yhä uudelleen. Laadullisen tutkimuksen työstäminen kokopäivätyön ohella oli minulle haaste. Tutkimustyön prosessointi opetti minulle tieteellisen tiedon hankintaa ja käsittelyä ja johdatti minut monitieteellisen tiedon äärelle. Pro gradu tutkimuksen työstäminen kehitti kriittistä ajattelua sekä antoi minulle nöyryyttä omien mielipiteideni kyseenalaistamiseen sekä viisautta muiden mielipiteiden arvostamiseen ja niistä oppimiseen. Mutta se myös vaati tekijältään suunnitelmallisuutta, pitkäjänteisyyttä, ajan käytön priorisointia ja organisointikykyä. Ennen kaikkea pro gradu tutkielman tekeminen edellytti minulta kurinalaisuutta, ystävien, läheisten ja harrastusten laiminlyöntiä sekä kieltäytymistä monista mielihaluista, paitsi suklaasta. Tutkielma on kuitenkin nyt valmis. On aika suunnata aiheet ja ajatukset kohti seuraavaa haastetta.

Jenni Rytönen

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta

Yhteiskuntatieteiden laitos, sosiaalityön pääaine

RYTKÖNEN, JENNI: Voimaantuminen kuntoutusprosessissa

Pro gradu -tutkielma 89 s., 1 liite (1 s.)

Tutkielman ohjaajat: Professori Pauli Niemelä

Yliopistonlehtori Raija Väisänen

Lokakuu 2011

---

Avainsanat: kuntoutus (YSA), kuntoutusprosessi, voimaantuminen (YSA), vertaistuki (YSA), osallistuva ohjaaja

## TIIVISTELMÄ

Pro gradu tutkielman aiheena on voimaantuminen kuntoutusprosessissa. Teoreettinen viitekehys rakentuu kuntoutuksesta, kuntoutusprosessista sekä kuntoutuksen yhteiskunnallisesta merkityksestä. Toiseksi teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään voimaantumista käsitteenä sekä voimaantumisprosessia ja vertaistukea. Tutkimusongelmana on selvittää osallistuva ohjaaja menetelmän vaikuttavuutta voimaantumisessa kuntoutusprosessissa. Tutkimuskysymysten kautta selvitetään, mitä voimaantuminen on kuntoutusprosessissa ja mikä on osallistuvan ohjaajan rooli voimaantumisessa kuntoutusprosessissa. Tutkin myös, millaisia kokemuksia osallistuvalla ohjaajalla on voimaantumisesta kuntoutusprosessissa ja miten osallistuva ohjaaja voi vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa.

Tutkielman taustalla oleva kehittämistyö avataan ja esitellään tutkielman teoreettisessa osassa. Osallistuva ohjaaja menetelmän kehittäminen ja käyttöönotto ovat tämän tutkielman pohjana. Osallistuva ohjaaja toimii työssä ohjaajana ja kulkee kuntoutujan rinnalla läpi kuntoutusprosessin tarpeen mukaan. Tutkimuksessa tarkastellaan osallistuvan ohjaajan kokemuksia voimaantumisesta kuntoutusprosessissa sekä hänen roolia voimaannuttajana prosessissa. Lisäksi selvitetään, miten osallistuvan ohjaajan kokemus kuntoutusprosessista vaikuttaa ja auttaa työssä kuntoutujan kanssa vertaistuen merkityksessä. Tutkimus on kvalitatiivinen ja sen empiirinen aineisto rakentuu teemahaastattelun kautta, joka on tehty osallistuvana ohjaajana työskentelevälle henkilölle. Aineiston analyysissä on sovellettu sisällönanalyysiä. Tutkimuksessa on hermeneuttinen lähestymistapa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että osallistuvalla ohjaajalla on merkittävä rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa. Taustalla oleva vertaistuki sekä kuntoutujan ohjaaminen ja tukeminen arjessa työssä jaksamisessa mahdollistavat voimaantumisen kuntoutusprosessissa. Osallistuva ohjaaja tunnistaa tutkimuksen mukaan kuntoutusprosessin eri vaiheet ja pystyy tätä kautta mahdollistamaan voimaantumisen kuntoutujan tavoitteita esimerkiksi tarkentaen tai muuttaen. Tutkimuksessa selvisi myös, että voimaantumisella on suuri merkitys kuntoutumiseen. Myös voimaantumisen mahdollistavalla toiminta- ja työympäristöllä on vaikutus kuntoutusprosessin etenemisessä.

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND, Faculty of social sciences and business studies

Department of social sciences

RYTKÖNEN, JENNI: The empowerment of the rehabilitation process

Involved in the rehabilitation process of empowering instructor

Master's thesis 89 p., 1 attachment (1 p.)

Advisors: Professor Pauli Niemelä

University lecturer Raija Väisänen

Octoberber 2011

---

Keywords: rehabilitation (YSA), the rehabilitation process, empowerment (YSA), peer support, osallistuva ohjaaja

## ABSTRACT

The subject of this Master's thesis is the empowerment of the rehabilitation process. The theoretical framework is built on rehabilitation, reintegration and social meaning of a rehabilitation process. Second, the theoretical framework deals with the concept of empowerment, empowerment process and peer support. The research problem is to determine the effectiveness of the "participant supervisor" method involved in empowerment of the rehabilitation process. The study identifies the questions of what empowerment is in the process of rehabilitation and what is involved in the participant supervisor's role in the empowerment of rehabilitation process. I also studied what kind of experiences participant supervisors involved in the rehabilitation process of empowerment and how can participant supervisor influence the empowerment of rehabilitation process.

The development work background of thesis is opened and presented in the theoretical part of the thesis. Process development and introduction of the participant supervisor method are the base of this thesis. Participant supervisor is involved in the work as a director, and walks alongside the person in rehabilitation through the rehabilitation process as needed. The Study examines the experiences of participant supervisor in empowerment of the rehabilitation process as well as his role in the empowering process. In addition is explained how the participant supervisor's experience in the rehabilitation process influences and helps with the work of rehabilitation client's sense of peer support. The study is qualitative and its empirical data is built through the theme interview, which is done with person who has worked as participant supervisor. Content analysis has been applied in analyzing the data. The study has a hermeneutic approach.

The survey results indicate that participating supervisor has a significant role as a empowerer in, rehabilitation process. The underlying peer support, rehabilitation guidance and support to enable the everyday work are enabling the empowerment in rehabilitation process. Participant supervisor is able to identify the different phases of the rehabilitation process and is capable to clarify or change rehabilitees aims in empowerment. The study also found that empowerment has a great role in rehabilitation. Empowerment is also possible in a business and the working environment has an impact on the rehabilitation process at work.

# SISÄLLYS

ESIPUHE

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	3
1.1	Tutkimuksen tausta.....	3
1.2	Tutkimuksen tarkoitus.....	4
2	KUNTOOUTUS.....	5
2.1	Kuntoutus käsitteenä.....	6
2.2	Kuntoutuksen yhteiskunnallinen merkitys.....	10
2.3	Kokonaisvaltaisuuden käsite kuntoutuksen kontekstissa.....	13
2.4	Kuntoutuksesta kuntoutumiseen.....	15
2.4.1	Kuntoutusprosessi.....	15
2.4.2	Kuntoutumisen vaiheet.....	19
3	VOIMAANTUMINEN.....	20
3.1	Voimaantuminen käsitteenä.....	21
3.2	Valtautuminen yhteiskunnassa toimimiseen.....	23
3.3	Tutkimuksia voimaantumisen.....	25
3.4	Voimaantuminen kuntoutusprosessissa.....	29
3.4.1	Voimaantumisen prosessi.....	29
3.4.2	Voimaantunut ihminen.....	34
3.5	Vertaistuki voimaantumisen edistäjänä.....	36
3.6	Kehittämistyö ”osallistuva ohjaaja”.....	37
3.6.1	Kehittämistyö.....	37
3.6.2	Kehittämistyön lähtökohta.....	38
3.6.3	Osallistuva ohjaaja.....	39
3.6.4	Kehittämistyön toteutus.....	40
3.6.5	Kehittämistyön raportointi ja arviointi.....	42
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	43
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	43
4.2	Hermeneuttinen tarkastelutapa.....	46
4.3	Tapaustutkimus tutkimusstrategiana.....	48
4.4	Tutkimusmenetelmät.....	49

4.4.1	Teemahaastattelu .....	49
4.4.2	Aineiston hankinta.....	51
4.4.3	Aineiston analyysi .....	54
4.5	Luotettavuus ja eettisyys.....	57
4.5.1	Tutkimusetiikka.....	57
4.5.2	Kvalitatiivisen tutkimuksen arviointi .....	61
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	64
5.1	Voimaantumisen kuntoutusprosessissa .....	64
5.1.1	Kuntoutusprosessin eteneminen .....	65
5.1.2	Erilaisia elementtejä voimaantumisessa kuntoutusprosessissa.....	67
5.1.3	Voimaantumisen suhde ja merkitys kuntoutusprosessissa .....	68
5.2	Rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa.....	69
5.3	Kokemuksia voimaantumisesta kuntoutusprosessissa.....	70
5.4	Voimaannuttaminen kuntoutusprosessissa .....	72
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	75
7	POHDINTA.....	80
	LÄHTEET .....	84
	LIITTEET	
	Liite 1 Teemahaastattelurunko	

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen tausta

”Osallistuva ohjaaja” oli kehittämistyö, jonka tuloksena syntyi uusi menetelmä. Syksyllä 2010 kehittämistyö sai alkunsa, kun moniammatillisessa työryhmässä nousi ajatus mahdollisuuteen kokeilla ja kehittää uusi menetelmä. Kehittämistyön kautta huomattiin käytännön tuoman kokemuksen ja tiedon kautta menetelmän toimivuus. Siinä kuntoutusprosessin läpikäynyt ihminen toimii ohjaajana uusille kuntoutujille työssä. Osallistuva ohjaaja- menetelmän avulla kuntoutuja voimaantuu kuntoutusprosessissa. Tämä tutkimus on jatkoa valmistuneelle ja käyttöön otetulle kehittämistyöprosessille, joka toteutettiin sosiaalisessa yrityksessä Mikemet Oy:ssä. Kehittämistyön tuloksena syntyi menetelmä, jossa kuntoutuksen läpikäynyt ja kuntoutunut ihminen toimii työssä ohjaajana toisille kuntoutujille kuntoutusprosessissa. Hänestä käytetään nimitystä osallistuva ohjaaja.

Tässä tutkimuksessa tutkitaan, mitä voimaantuminen on kuntoutusprosessissa ja miten osallistuvan ohjaajan rooli vaikuttaa voimaantumiseen. Tutkimus on tarpeellinen, koska osallistuva ohjaaja-menetelmää ei ole aikaisemmin tutkittu eikä vastaavanlaista menetelmää ole löydettävissä. Tutkimusta kuntoutuksesta tai voimaantumisesta ei myöskään löydy Suomesta paljon, etenkin sosiaalityön alalta. Kuntoutus on pitkään ymmärretty hyvin pitkälti lääkinällisestä näkökulmasta, minkä vuoksi tutkimus on painottunut fyysisten tekijöiden merkitykseen tutkimuksessa. Voimaantumista on tutkittu eri näkökulmista ja konteksteista, mutta sen vaikuttavuutta kuntoutuksessa hyvin vähän. Tämän tutkimuksen kautta on tarkoitus tuoda uutta teoreettista tietoa aiheesta.

Osallistuva ohjaaja menetelmänä on hioutunut kehittämistyön myötä ja osoittautunut toimivaksi käytännössä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on antaa tietoa menetelmästä ja selvittää sen vaikutuksia voimaantumisessa sekä kuntoutusprosessissa. Tämän tutkimuksen myötä osallistuva ohjaaja-menetelmästä saadaan tutkimustietoa.

Menetelmän tutkiminen on rajattu tässä tutkimuksessa osallistuvan ohjaajan näkökulmaan ja hänen kokemukseensa menetelmästä.

Tämän tutkimuksen teoreettinen tausta rakentuu kuntoutusprosessin ja voimaantumisen viitekehykseen. Kuntoutusprosessia käsitellään aikaisemman tutkimuksen valossa sekä sen eri vaiheita. Voimaantumisen käsite ja vertaistuki liittyvät olennaisesti kuntoutusprosessiin. Lisäksi kehittämistyön tarkempi avaaminen ja prosessin kuvaaminen tutkimuksen taustoittajana avataan tässä tutkielmassa. Haastattelu käsittelee teoreettisen viitekehyksen teemoja. Tutkimuksen lähestymistapa on hermeneuttinen. Haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna, josta saadaan syvällistä tietoa menetelmän toimivuudesta ja vaikutuksista voimaantumisessa kuntoutusprosessissa.

## **1.2 Tutkimuksen tarkoitus**

Tutkimuksen tarkoituksena on kvalitatiivisen haastattelun kautta saada tietoa osallistuvan ohjaajan roolista voimaantumisessa kuntoutusprosessissa. Tutkimus tuo lisäarvoa ja näkökulmaa osallistuva ohjaaja- menetelmän kautta kuntoutusprosessissa voimaantumisesta.

Tutkimuksessani etsin vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä voimaantuminen on kuntoutusprosessissa?
2. Mikä on osallistuvan ohjaajan rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa?
3. Millaisia kokemuksia osallistuvalla ohjaajalla on voimaantumisesta kuntoutusprosessissa?
4. Miten osallistuva ohjaaja voi vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa?



Tutkimuksen tehtävä on rajattu selkeästi osallistuvan ohjaajan rooliin. Mahdollisuutena olisi ollut liittää tutkimukseen kuntoutujien ja työnjohdon kokemukset. Tässä tutkimuksessa on tehtävänä ja tarkoituksena keskittyä kuvaamaan osallistuvan ohjaajan näkökulmasta menetelmää. Tarkoituksena on tuoda esille, miten osallistuvan ohjaajan oma kokemus kuntoutusprosessin läpikäymisestä sekä kokemus kuntoutumisesta vaikuttavat voimaannuttamiseen. Toiseksi, miten vertaistuen kaltainen henki näyttäytyy osallistuva ohjaaja-menetelmässä, kun työntekijällä on oma kokemus taustalla. Tarkoitus ei ole myöskään kuvata tai eritellä tarkasti osallistuvan ohjaajan työtä, vaan tehtävänä on keskittyä menetelmän vaikuttavuuden kuvaamiseen kuntoutusprosessissa.

Tutkimuksen tieteellinen merkitys on sen ainutkertaisuudessa. Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, mutta samalla myös kartoittava tutkimus; se selvittää vähän tunnettua ilmiötä ja etsii uusia näkökulmia aiheesta. Tutkimusta edeltäneen kehittämistyön kautta kehitetään tässä tutkimuksessa hypoteeseja ja sen kautta on katsottu ja kokeiltu mitä tapahtuu tietyissä olosuhteissa, kun menetelmä on ollut käytössä. Kuvailevan tutkimuksen näkökulmasta tämä tutkimus dokumentoi osallistuva ohjaaja- ilmiöstä keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä sekä esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista, tilanteista tai prosesseista menetelmässä. Tapaustutkimuksessa keskitytään jonkun tietyn ainutkertaisen tapahtuman tutkimiseen. Tapaustutkimukselle on ominaista, että tutkimuksen kohdetta tarkastellaan sen luonnollisessa ympäristössä ja että aineistona on useita erilaisia lähteitä. Tarkoituksena on luoda mahdollisimman kattava kuvaus menetelmän ymmärtämiseksi, mikä on tämän tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys.

## **2 KUNTOUTUS**

Kuntoutus on psyykkisesti tai fyysisesti vammautuneiden ihmisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn palauttamista, parantamista tai säilyttämistä (Rissanen 2007, 77). Se on tavoitteellista toimintaa, jolle on ominaista pitkäjänteisyys ja prosessinomaisuus. (Kettunen ym. 2009, 30).

## 2.1 Kuntoutus käsitteenä

Koskisuun (2004) mukaan kuntoutus on kokonaisvaltaista. Siinä huomioidaan ihmisen persoonallisuus, ammatilliset vaikuttimet, lähiomaisten reaktiot sekä kartoitetaan koko elämäntilanne. Tavoitteena on saada kuntoutuja auttamaan itse itseään tukemalla hänen pyrkimyksiään asiantuntevin kuntoutusmenetelmin (Koskisuu 2004, 38). Kuntoutuksen tavoitteena on myös kuntoutujan elämänlaadun kohentaminen ja elämän mielekkyyden lisääminen. Rissanen (2007) mukaan kuntoutuksella halutaan kehittää ihmisten sosiaalista aktivoitumista ja heitä integroidaan ”normaaliuden maailmaan”. (Rissanen 2007, 77-78.) Kettunen ym. (2009) toteaa, että kuntoutuksen tavoitteena on myös edistää kuntoutujan elämän hallintaa ja työkykyä sen verran, että kuntoutuja voi olla tyytyväinen elämänsä laatuun. Kuntoutuksen kannalta on tärkeä, että asiakas tunnistaa omat ongelmansa ja motivoituu niiden hoitoon. (Kettunen ym. 2009, 30.)

Pyynyn (2011) ja Rissanen (2008) mukaan ”kuntoutus” johdannaisineen on yksi niistä laajoista, jatkuvassa päivittäisessä arkikäytössä olevista termeistä, joita sosiaali- ja terveydenhuollon kentässä on paljon. Kuntoutus käsitteen tulkinta riippuu paljon tilanteesta, tulkitsijasta, ajasta, paikasta kuin käyttöyhteydestä. Käsitteenä kuntoutus tuli suomalaiseen käyttöön vähitellen vasta 1940-luvun lopulla, käännöksestä englannin sanasta rehabilitation. Aluksi käytettiin muotoa kuntouttaminen, sittemmin juuri kuntoutus ja kuntouttaminen nousivat vallitseviksi käsitteiksi. Taustalla on kuntoutujan oman panoksen korostaminen kuntoutuksessa. Alkuun kuntoutus ja kuntouttaminen liitettiin puhtaasti fyysisiin toimintoihin. Nykyisessä, moniulotteisessa muodossaan kuntoutus on esiintynyt lähinnä kokeellisesti 1970-luvun puolivälin jälkeen. (Pyyny 2011, 29; Rissanen 2008, 17.)

Useissa eri lähteissä todetaan, että kuntoutuksella on merkittävä rooli sosiaali- ja terveyspolitiikassa. Kuntoutuksen kautta voidaan edistää ihmisten hyvinvointia, elämäntilannetta sekä osallisuutta yhteiskunnassa, mutta myös ehkäistä syrjäytymistä. Kuntoutus avulla ehkäistään sellaisten tekijöiden vaikutuksia, jotka rajoittavat kokonaisvaltaisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä. Sosiaali- ja terveyspolitiikan lisäksi kuntoutuksella on keskeinen rooli koulutus- ja työllisyyspolitiikassa. Kuntoutuksen näkökulmasta ihmisen lähtökohtana on muun muassa mahdollisuus asumiseen, elämiseen, asioimiseen, työssä käymiseen, opiskeluun,

oppimiseen, liikkumiseen ja toisten ihmisten kanssa vuoro vaikutuksessa olemiseen. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002; Välimäki 2008, 47–49; Musikka-Siirtola & Siirtola & Wikström 2008, 35-38; Kuuskoski & Kittilä 2008, 32-34; Järvikoski & Härkäpää & Mannila 2001, 1-9; Paatero ym. 2008, 31-34; Leino 2004, 93-94.)

Wiman (2004) kuvaa, että kuntoutuksen paradigman kehityksen myötä kuntoutuksen perinteisen vajavuuskeskeisen toimintamallin tilalle on noussut valtaistava (empowerment) sekä ekologinen toimintamalli. Wiman tuo esiin, että lähtökohtana nähdään kuntoutujan aktiivinen osallisuus sekä yksilön ja ympäristön välisen suhteen merkitys kuntoutustoimintaa ohjaavana tekijänä. Viime aikoina kuntoutujan autonomia on nostettu erääksi kuntoutuksen perimmäiseksi tavoitteeksi. Kuntoutuksen edellytyksenä on pidetty osallistumisen mahdollisuutta. (Wiman 2004, 81-84.)

Valtioneuvoston kuntoutusselonteossa eduskunnalle (2002) kuntoutus määritellään seuraavasti:

*Kuntoutus on ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessi, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista, usein pitkäjänteistä ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 3.)*

Tavoitteellisen ja onnistuneen kuntoutuksen lähtökohtana pidetään kuntoutujan osallistumista omaan kuntoutukseen. WHO:n suunnitelmassa (Action plan 2006-2011) tavoitteeksi asetetaan turvata kaikille ihmisille, joilla on toimintarajoitteita, samanlaiset oikeudet elää arvokasta elämää sekä mahdollisuudet osallistua kykyjensä mukaisesti yhteiskunnan toimintaan. WHON:n mukaan yhteiskunnan tehtävänä on tukea, edistää ja vahvistaa toimintarajoitteisten henkilöiden kuntoutus- ja terveystalveluiden saatavuutta sekä osallistumismahdollisuuksia yhteiskunnassa.

Eri lähteiden mukaan kuntoutuksen käsitteellä on muuttuva sisältö. Kuntoutus voidaan ymmärtää eri näkökulmista esimerkiksi toimenpiteinä, palveluiden tarjoajana, järjestelmänä, toimintaprosessina, tieteenä, teoriana, mallina tai henkilökohtaisena muutoksena, jonka tavoitteena on kuntoutuminen. Kuntoutus nähdään myös

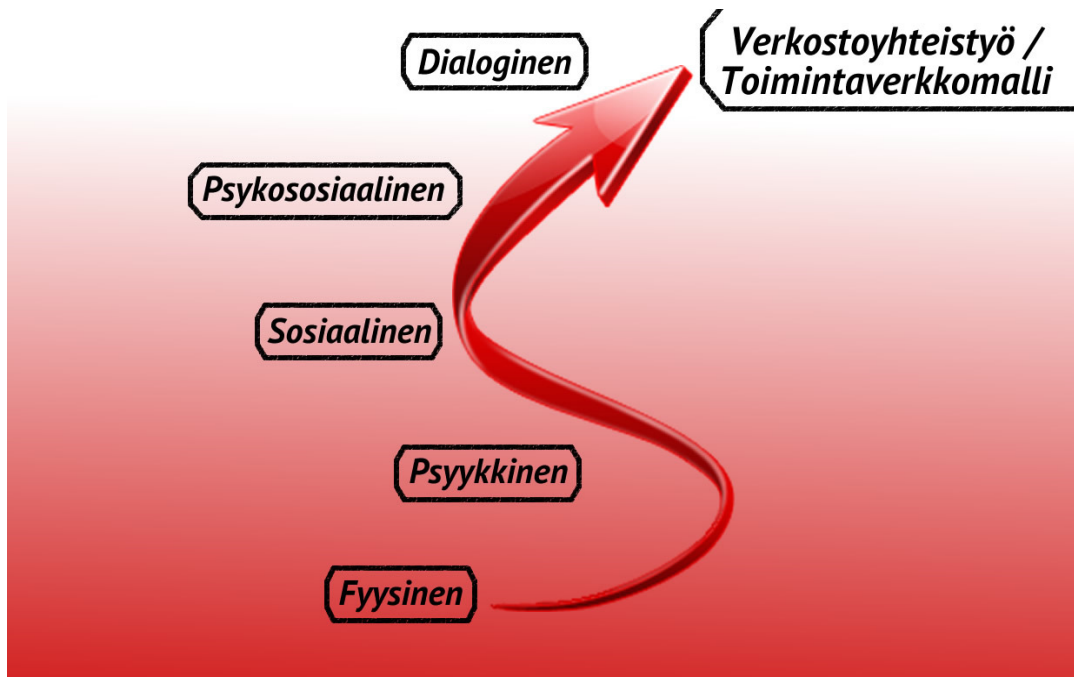
kuntoutusympäristöjen ja kuntoutumisen välisenä vuorovaikutuksena. (Suikkanen & Lindh 2001, 11-12; Järvikoski & Härkäpää 2004, 17-15; Paatero ym. 2008, 31-50; Vilkkumaa 2008, 3-11.)

Suikkasen ja Lindhin (2008a; 2008b) mukaan kuntoutuksessa tarvitaan osallistavia ja dialogisia asiantuntijuuden ja osaamisen muotoja. Niissä arvioidaan kuntoutusympäristöjen ja eri toimijoiden välisiä prosesseja sekä edistetään kuntoutuksen vaikuttavuutta. Suikkanen ja Lind nostavat esiin, että kansallisessa kuin kansainvälisessä argumentoinnissa pohditaan kuntoutusmuotojen ja toimintatapojen vaikuttavuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta. Heidän mukaan kuntoutuksen sisällöllisiä tekijöitä haastetaan integroitumaan osaksi kehittyvän yhteiskunnan palveluverkostoa. Tämä tarkoittaa kuntoutusta sivuavien toimintamuotojen kuten terveyden edistämisen, sairauksien hoidon, työkykyä ylläpitävän toiminnan, kuntouttavan sosiaalityön ja työllistämiseen liittyvien toimenpiteiden välistä yhteistyötä ja verkostoitumista osaksi yhteiskunta järjestelmän kuntoutumista tukevaa toimintaa. (Suikkanen & Lind 2008a, 76-77; 2008b, 69-73.)

Karjalainen (2004) esittää kuntoutuksen teorian muodostusta spiraalimaisena prosessina (Kuva 1.). Hän kuvaa kuntoutusta alhaalta ylöspäin suuntautuvana spiraalina, jonka kierteet muodostavat samalla näkymän kuntoutuksessa vaikuttavien tiedonmuodostusten historiallisiin vaiheisiin eli kuntoutuskäsityksen kehitykseen. Spiraalin alimmissa kerroksissa kuvataan fyysisen ja psyykkisen eli lääketieteellisen ja psykologisen tiedonmuodostuksen vaihetta. Tässä vaiheessa liittyy kuntoutuksen fyysisten elementtien korostaminen. Karjalaisen mukaan tämä oli tyypillistä kuntoutuksen historian alkuvaiheissa, kun kuntoutus kohdistui sairauksien hoitoon ja syntyneiden vammojen korjaamiseen. Yhteiskunnan yksilöitymiskehitys on vahvistanut sosiaalisen ulottuvuuden merkitystä, ja sen erilaiset muodot liittyvät saumattomasti fyysis-psyykkisen kuntoutuskäsityksen täydennykseksi. (Karjalainen 2004, 22-23.)

Kokon (2007) mukaan kuntoutuksen historiallisen kehityksen spiraalissa näkyy dialogisuus ylhäällä, jolla kuvataan kuntoutuksessa vuoropuhelua, moniäänisyyttä ja vastavuoroista vaikuttamista. Sen voidaan ymmärtää tarkoittavan myös reflektiota eli pohdintaa sekä toimintaa, jolla on toivon ja muutoksenulottuvuus. (Kokko 2007, 10.) Dialogisuuden tarkoituksena on kuvata kuntoutuksen rakentumista

yhteistyöverkostossa. Siinä keskeisellä sijalla on kuntoutujan autonomian kunnioittaminen ja sen varmistaminen. Kuntoutuksen laadun ja tehokkuuden edistämiseksi pidetään tärkeänä verkostoitumista. Sillä tarkoitetaan kuntoutuksessa yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutussuhdetta ja dynamiikkaa. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 86; Suikkanen & Lindh 2008a, 71.)



Kuva 1. Kuntoutuksen spiraalimainen prosessi. (Mukaiillen Karjalainen 2004, 23.)

Kuntoutuksen perimmäisinä arvoina on esitetty onnellisuutta, vapautta, oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 30.) Airaksisen (2008) mukaan kuntoutuksen tavoitteiden toteutuminen on riippuvainen kuntoutustoimintaa ohjaavista arvoista, asenteista ja ihmiskäsityksistä. Nämä tekijät ohjaavat kuntoutukseen liittyvien toimenpiteiden suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Puhutaan myös kuntoutuksen eettisistä periaatteista, jotka ohjaavat kuntoutustoimintaa kuntoutujalähtöisesti. Airaksinen tuo esiin, että hyvä ja toimiva kuntoutuskäytäntö on laadukkaan ja vaikuttavan kuntoutuksen tavoite. Pyrkimys onnellisuuteen liittyy kuntoutujan terveyden, hyvinvoinnin ja toimintamahdollisuuksien edistämiseen. (Airaksinen 2008, 111-114.)

Järvikoski & Härkäpää (2004) tarkastelevat onnellisuutta arvona, joka kuvaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden tilan ja tunteen. Vapaus merkitsee

kuntoutujan itsemääräämisoikeuden, autonomian, subjektiivisuuden ja valinnan mahdollisuuksien toteutumista. Se merkitsee myös elämänhallinnan arvopäämäärän korostamista kuntoutusprosessin kaikissa vaiheissa. Oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo luovat haasteen yhteiskunnan kuntoutuksessa pitämään huolta kaikista kansalaisista tasapuolisesti ja samojen periaatteiden mukaisesti. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 30.)

Airaksinen (2008) nostaa esiin, että kyseessä on velvollisuuseetiikan periaate kohdella kaikkia ihmisiä samalla tavalla, Sen mukaan ihmisen itseisarvoa kunnioittaen satunnaisiin piirteisiin ei puututa. Velvollisuuseetiikan yleistettävyyden vaatimus edellyttää kuntoutujan vastuun ottamista itsestään. Airaksinen toteaa, että vaatimus itseä koskevasta oikeasta kohtelusta edellyttää kohtelevaan myös itseä oikein. Lisäksi jokaisen kuntoutujan tulee kunnioittaa ja arvostaa omaa ihmisarvoaan, eikä suostua olemaan kuntoutettava väline. Airaksinen korostaa arvojen vastavuoroisuutta ja kuntoutujan aktiivisuutta sekä sitoutuneisuutta omaan kuntoutukseensa toteamalla, että kuntoutus on kuntoutujan avustamista kuntoutumisessa. (Airaksinen 2008, 116.)

## **2.2 Kuntoutuksen yhteiskunnallinen merkitys**

Seppälän (2009) mukaan kuntoutus on huomattava investointi ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Se on kansantaloudellisesti merkittävä niin menoerä kuin myös positiivisten vaikutusten antajana. Kuntoutuksen ohjauksesta ja koordinoinnista vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntoutusta koskeva arviointi-, tutkimus- ja kehittämistyö on usein luonteeltaan käytännön kuntoutustoimintaa palvelevaa ja tähtää sellaisen tiedon tuottamiseen, jota voidaan käyttää suoraan hyväksi toiminnan kehittämisessä. (Seppälä 2009, 1-2.) Mäkinen (2010) korostaa, että työpaikat ja työntekijät ovat itse ensisijaisessa asemassa työkyvyn ylläpitäjinä. Kuntoutuksen palveluntuottajat pystyvät kuitenkin tukemaan tämän tavoitteen saavuttamisessa. Työyhteisön vaikutusten tehostaminen kuntoutusprosessissa edellyttää muutoksia kuntoutuspalvelujen sisällössä, kustannusrakenteissa ja kuntoutus- ja työpaikkojen toimintakulttuurissa.

Miettinen (2011) toteaa väitöksessään, että hajanainen ja monitahoinen kuntoutuksen kokonaisuus on rakentunut vuosikymmenien myötä Suomessa. Rakentumisprosessin

myötä uusia toimintoja ja toimintamuotoja on lisätty järjestelmään vanhoja poistamatta. Samalla koko kuntoutuksen käsite ja toimintakenttä ovat muuttuneet yhteiskunnan muutosten rinnalla (Miettinen 2011, 10.) Notkolan (2011) mukaan kuntoutuksen oikea-aikaisuus edellyttää lainsäädännön kehittämistä. Suomen kuntoutus järjestelmän keskeinen ongelma on järjestelmän monimutkaisuus ja se, että kokonaisvastuu kuntoutujasta hämärtyy helposti. Kuntoutukseen käytetään paljon resursseja ja vaikka kuntoutus on vaikuttavaa, voisi järjestelmä toimia nykyistäkin tehokkaammin. (Notkola 2011, 3.)

Rajavaaran (2009) mukaan ihmisten työssä jaksaminen on tämän ja tulevien vuosikymmenien yksi tärkeimmistä yhteiskunnallisista kysymyksistä. Työntekijöiden voimavarat ja jaksaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita sekä työnantajille että työntekijöille. Työelämän laatu, työhyvinvoinnin mahdollistuminen ja työurien jatkaminen mahdollisimman pitkään ovat ydin tekijä elinkeinoelämän ja hyvinvointivaltion toimivuudelle. Työikäisten kuntoutuksen kehittäminen on monenlaisissa ristipaineissa tilanteessa, jossa suomalaisten työuria halutaan pidentää. Rajavaara toteaa, että työhön liittyvän kuntoutuksen kehittämisen tarpeellisuutta ilmentää tällä hetkellä se, että on entistä vaikeampaa päätellä, millaisin tarkoituksenmukaisin käsittein työikäisten työhön liittyvästä ja työtä jaksamista tukevasta kuntoutuksesta olisi tarpeen puhua. Yhteiskunnan, työn ja hyvinvointipolitiikan muutoksissa on entistä hankalampaa käyttää entisiä sosiaalivakuutuksen ja kuntoutuksen termejä. Rajavaara nostaa esiin, että kun ihmisten työuria halutaan pidentää, ”työikäisyyttä” venytetään. Kuntoutuksen etuliite ”ammattillinen” on luopumassa perinteisistä sisällöistään, kun entisenlaisia ammatteja ei ole. Toisaalta ihmisten elämäkulkuun sisältyy nykyisin monenlaisia työalojen ja -tehtävien vaihdoksia. (Rajavaara 2009, 7-14.)

Rajavaara (2009) tarkastelee lähtökohtana myös, että työn ja työelämän muutosten johdosta kuntoutuksen tarpeet ovat muuttuneet. Kuntoutus vastaa aikaisempaa huonommin yhteiskunnan ja työ-elämän haasteisiin nykytilanteessa. Työsuhteiden luonne on muuttunut; pikien ja vakaiden työsuhteiden määrä on vähentynyt entisestään. Rajavaara kuvaa, että määräaikaiset ja epätyypilliset työsuhteet ovat tavallisia nyky-yhteiskunnassa. Nopeasti muuttuvissa tilanteissa työntekijän on pystyttävä soveltamaan

joustavasti aiempaa osaamistaan. Työelämä edellyttää ihmiseltä jatkuvaa oppimista ja uuden omaksumista hektisessä ilmapiiirissä tehokkuuden ohella. (Rajavaara 2009, 7-14.)

Koukkari (2010) esittää väitöksessään, että kuntoutuminen ymmärretään myös sosiaalisena investointina. Ajatuksena investoinnilla nähdään olevan aina positiivinen lataus. Se palautuu moninkertaisesti takaisin yhteiskuntaan. Investointi ei ole silloin resurssi tai uhraus, vaan muun muassa ihmisen oman aktiivisuuden lisäämistä ja sitä kautta voimaantumista. Koukkari analysoi sosiaalisen hyvinvoinnin käsitettä, jonka kautta voidaan myös määritellä kuntoutumisen tulosta. (Koukkari 2010, 34.)

Korkalaisen ja Kokon (2008) mukaan sosiaalinen hyvinvointi koostuu viidestä ulottuvuudesta. Ensimmäinen ulottuvuus on sosiaalisen elämän havaitseminen merkityksellisenä ja ymmärrettävänä eli sosiaalinen yhtenäisyys. Toisena he esittävät yhteiskunnan näkemisen kasvun mahdollisuuksia sisältävänä kokonaisuutena eli puhutaan sosiaalisen toteuttamisen käsitteestä. Kolmantena on kokemus yhteiskunnan hyväksymisestä sekä yhteiskuntaa kuulumisesta niin sanottu sosiaalinen integraatio. Muiden ihmisten hyväksyminen on neljäs asia, mikä tarkoittaa sosiaalista hyväksymistä. Näiden lisäksi viidentenä on itsensä hyödylliseksi kokeminen yhteiskunnalle. Sosiaalinen myötävaikutus on kuvaava ilmaus asialle. Näiden esiteltyjen ulottuvuuksien kautta ihminen kiinnittyy yhteiskunnassa oleviin sosiaalisiin tehtäviin. Ihminen kykenee niiden kautta lisäämään hyvinvoinnin tunnettaan. (Korkalainen & Kokko 2008, 262-263.)

Kuntoutumisella nähdään perustellusti olevan yhtymäkohtia ja rajapintoja elämänlaadun kautta myös terveyden edistämiseen, vaikka suomalainen kuntoutuspalvelujärjestelmä ei sisällytä terveyden edistämistä osaksi lakisääteistä kuntoutusta (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 3-4). Rajavaara (2008) tuo esiin, että kuntoutumisen tarvetta arvioitaessa voidaan olla tilanteessa, jossa kuntoutuksen jatkaminen ei ole enää perusteltua. Tällaisessa tilanteessa tavoitteet suunnataan elämänhallinnan säilyttämiseen. Rajavaara esittää, että esimerkiksi terveyden edistämisen, hyvinvoinnin lisäämisen ja henkilökohtaisten mahdollisuuksien kasvamisen kautta kuntoutuja voi edetä kohti elämää, joka ei riipu enää vain yhteiskunnan järjestämistä palveluista. (Rajavaara 2008, 46-47.)



Rajavaara (2009) korostaa, että ihmisten tulisi jaksaa sinnitellä nykyään työkykyisinä työmarkkinoilla entistä pidempään. Toisaalta mielekkäiden ratkaisujen ja vaihtoehtojen mahdollisuudet saattavat tuntua vähentyneen. Kuntoutus tulisi ymmärtää yhtenä keinona työssä jatkamisen tukemiseksi muiden vaihtoehtojen rinnalla tai lisänä. (Rajavaara 2009, 7-14.)

### **2.3 Kokonaisvaltaisuuden käsite kuntoutuksen kontekstissa**

Kuntoutus merkitsee ihmisen elämänhallintaan liittyviin tekijöihin vaikuttamista niin, että ihmisellä olisi mahdollisuus kokea olevansa riippumaton ja itsenäinen tasa-arvoisena vaikuttajana omaan elämään liittyvissä kysymyksissä. Kuntoutuminen perustuu kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Perusteluina esitetään monitieteisyyttä, laaja-alaisuutta, biopsykososiaalisuutta sekä näiden yhdistelmää. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 57; Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002.)

Elämänhallintaan suuntaavan tavoitteellisen toiminnan rinnalla kokonaisvaltainen toimintakyky ja sen edistäminen nähdään kuntoutumisen avainkäsitteenä. Kokonaisvaltaisuudessa on Rauhalan (2005) mukaan kyse ihmisen hahmottamisesta kehollisena, tajunnallisena ja elämäntilanteeseensa suhteessa olevana yksilönä. Kuntoutuksessa holistinen lähestymistapa yhdistetään filosofisena ja ontologisena ilmiönä ihmiskäsitykseen, joka kuvaa kuntoutustoiminnan taustalla olevia arvoja ja periaatteita. Epistemologisena ilmiönä taas kuntoutus sisältää ja hyödyntää monitieteistä, -alasta ja -ammattillista tietoperustaa kuntoutustoiminnan toteutuksessa ja tutkimuksessa. (Rauhala 2005, 32.)

Kuntoutuksen konteksti muodostuu kuntoutujan ja hänen elinympäristönsä välisestä vuorovaikutussuhteesta. Sen nähdään sisältävän muun muassa erilaisia ohjaavia, valmentavia, hoidollisia, sopeuttavia ja opettavia toimintoja sekä sosiaaliseen yhteisöön ja toimintaympäristöön vaikuttamista. Kuntoutus on tavoitteellista; kuntoutumiseen suuntaavaa ja kuntoutujan kokonaistilanteen huomioonottavaa toimintaa. Siinä korostuu holistiselle lähestymistavalle ominainen piirre, jonka mukaan ihminen on

kokonaisuutena kaikkine ulottuvuuksineen ja suhteineen elävä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 36; Järvikoski & Karjalainen 2008, 87.)

Suikkanen ja Lindh (2008) toteavat, että kuntoutuksessa ei voida keskittyä vain sairauden hoitamiseen tai fyysisen toimintakyvyn edistämiseen. Huomio on kiinnitettävä myös kuntoutujan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Kuntoutuksen yksilömalli korostaa sairauskeskeistä eli vikaan, vammaan tai sairauteen pohjautuvaa kuntoutustarpeen muodostumista, arvioimista ja toteamista. Malli sulkee ulkopuolelleen psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden merkityksen kuntoutustarpeen arvioinnissa ja kuntoutuksen toteutuksessa. Suikkanen ja Lindh nostavat esiin, että kuntoutuksen yhteiskunnallinen malli ei kiellä toiminnan vajavuuden merkityksiä ihmisen elämässä. Sen sijaan se korostaa yhteiskunnallisissa rakenteissa ja käytännöissä vallitsevia epäkohtia sekä niiden aiheuttamia sosiaalisia rajoituksia ihmisen toiminnalle. Kuntoutuksen yhteiskunnallisissa mallissa korostetaan kuntoutumisen näkökulmasta esteitä ja sosiaalisia rajoituksia, joita yhteiskunnassa olevat rakenteet ja käytännöt aiheuttavat. Kuntoutuksen tulisi yksilön lisäksi kohdistua ympäristöön, missä ihminen elää ja toimii. (Suikkanen & Lindh 2008a, 63-66.)

Koukkari (2010) kuvaa, että kuntoutuksessa asiakkaasta puhutaan käsitteellä kuntoutuja. Toisaalta tarkoituksena on kuvata kuntoutuksen kohteena olevan ihmisen subjektiivista suhteessa kuntoutukseen, sekä toisaalta vastata kuntoutujan toimintaympäristön muuttuviin vaatimuksiin. Koukkari nostaa esiin, että kuntoutujan subjektiivisuuden korostumisella pyritään olevan yhteys kuntoutuksen vaikuttavuuteen. Positiivisten kuntoutustulosten eli onnistuneen kuntoutumisen lähtökohtana korostetaan kuntoutujan mahdollisuutta vaikuttaa omaan kuntoutukseensa. Myös ihmisen mahdollisuus osallistua kaikkeen kuntoutusprosessiin liittyvään toimintaan aktiivisesti ja kuntoutujan subjektiivisuuden näkökulmaa kunnioittaen. (Koukkari 2010, 41- 42.)

Rissanen (2008) mukaan kuntoutuminen merkitsee kuntoutujalle aina sisäistä muutosta. Tästä syystä kuntoutusprosessi on tapahtumana lähinnä psykologinen tai psyykinen silloinkin, kun kuntoutuminen edellyttää ihmiseltä fyysisen suorituskyvyn paranemista tai uusiin sosiaalisiin rooleihin kasvamista ja oppimista. Rissanen nostaa esiin näkökulman, jonka mukaan yksilön kasvua ja kuntoutumista määräävät enemmän

erilaiset hallinnan keinot ja sisäiset ajattelutavat kuin mitkään hoitokeinot. (Rissanen 2008, 671.)

## **2.4 Kuntoutuksesta kuntoutumiseen**

### **2.4.1 Kuntoutusprosessi**

Järvikoski ja Karjalainen (2008) kuvaavat, että kuntoutuksessa kohdataan ihmisiä eri elämäntilanteissa. Näissä tilanteissa korostuvat ihmisen moninaisuus ja kuntoutustarpeiden vaihtelevuus. Esiin nousevat myös monimuotoisuus ja arvonäkökantojen erot. Moninaisuudella tarkoitetaan ihmisten erilaisuutta esimerkiksi sukupuolen, iän, etnisen alkuperän, kulttuuritaustan, yksityiselämän, uskonnon, koulutustaustan, fyysisen tai psyykkisen toimintakyvyn tai seksuaalisen suuntautuneisuuden perusteella. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 90-91.)

Kuntoutumisen ytimessä on kuntoutuja asiakkaana. Ihminen nähdään tahtovana ja toimivana subjektina omassa kuntoutusprosessissaan sekä suhteessa kuntoutustyöntekijöihin. Järvikoski ja Karjalainen (2008) nostavat esiin, että kuntoutuminen on yksilön uudenlainen malli palautua entiseen tilanteeseen tai sopeutua muuttuneisiin ratkaisuihin. Kuntoutuminen nähdään oppimisena, oman elämän uudelleen rakentamisena sekä uusien merkitysten muodostamisena muuttuneessa elämäntilanteessa. Näkökulmassa korostetaan dynaamista vuorovaikutussuhdetta yksilön ja ympäristön välillä kuntoutumiseen vaikuttavana tekijänä. Vuorovaikutuksen dynaamisuus kuvaa niin yksilöön kuin ympäristöön liittyviä piirteitä. Ne joko edistävät tai estävät kuntoutumista. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi kuntoutujan halu ja motivaatio, ympäristön tarjoamat mahdollisuudet sekä ympäristön valintaan liittyvät tekijät. (Järvikoski & Karjalainen 2008.) Kuntoutuja itse osallistuu aktiivisesti tavoitteiden laatimiseen, jolloin varmistetaan mahdollisimman tarkoituksenmukaiset kuntoutusmenetelmät. Kun kuntoutuja on itse ollut mukana laatimassa tavoitteita, hän myös motivoituu ja sitoutuu niiden toteuttamiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224-225.)

Koukkarin (2010) mukaan motivaatio näkyy ihmisen toiminnan tietoisissa tai tiedostamattomissa tavoitteissa. Ne säätelevät ihmisen aktiviteetteja, joihin ihminen pyrkii kohdistamaan mielenkiinnon. Teot ja niistä saatu palaute ovat keskeisiä, ja säätelevät myös oppimista. Kun kuntoutusprosessin katsotaan edellyttävän kuntoutujan aktiivista osallistumista ja toimintaa erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, tulee tarkastelunäkökulmaan sosiaalinen aspekti. Koukkari nostaa väitöksessään esiin, että yksilön motivaatio muodostuu kuntoutusprosessissa, kun hän osallistuu johonkin toimintaan yhteisössä, jossa kuntoutumista arvostetaan. Kuntoutuksessa tämä tarkoittaisi kuntoutusta ja voimaantumista edistävien ympäristöjen luomista, joissa kuntoutujilla olisi mahdollisuus kehittää aktiivisen kuntoutujan identiteettiä ja joissa he olisivat itse vastuussa ja mukana kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Kuntoutusympäristö, jossa kuntoutuja ei koe arvostusta eikä hänen tavoitteitaan kuunnella, aiheuttaa turhautumista ja identiteetin sekä pystyvyyden tunteen heikkenemistä kuntoutujassa. (Koukkari 2010, 28-29.)

Koukkari (2010) kuvaa kuntoutumista toimijan sisäiseksi ilmiöksi. Samanaikaisesti kuntoutujan päässä tai kehossa sekä tietyssä sosiaalisessa kokonaisuudessa, jossa kuntoutuja elää ja toimii tapahtuu kuntoutuminen. Koukkari nostaa kuntoutumisen osaksi terveyttä ja hyvinvointia. Kuntoutusprosessissa tavoitteena on kokonaisvaltainen, laaja-alainen sekä kuntoutujalähtöinen kuntoutus. Avainkäsitteenä kuntoutuksessa pidetään kokonaisvaltaista toimintakykyä, jolla tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Kokonaisvaltainen toimintakyky tarkoittaa myös edellytyksiä, arjessa selviytymistä ja osallistumisen mahdollisuuksia sekä vuorovaikutuksellista toimintaa. (Koukkari 2010, 29-31.)

Järvikoski ja Härkäpää (2004) toteavat, että elämänhallinnan käsite on laajentunut kuntoutumisen keskeiseksi tavoitteeksi ja peruskäsitteeksi. Kuntoutusparadigman kehittymisen myötä se on muodostunut lähtökohdaksi niin kansallisissa kuin kansainvälisissä kuntoutusta käsittelevissä julkaisuissa. Elämänhallinnan käsitettä käytetään kuntoutustieteen ohella muun muassa psykologian, sosiaalitieteiden sekä psykiatrisen lääketieteen teorioissa ja tavoitteissa. Järvikosken ja Härkäpään (2004) mukaan elämänhallinta voidaan määritellä viiden eri asian kautta. Ensinnäkin ihminen kykenee näkemään ja ymmärtämään oman elämän tai toiminnan merkityksellisyyden, mielekkyyden. Toiseksi ihmisellä on itsetunto ja sen kautta luottamus omiin

vaikutusmahdollisuuksiin omaa elämää koskevilla asioilla. Kolmenneksi Järvikoski ja Härkäpää määrittelevät, että ihmisellä on oikeus itsenäisyyteen sekä itsemääräämiseen, ja sitä kautta mahdollisuus toimintakyvyn lisääntymiseen. Neljänneksi ihmisellä on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin, saada aikaan haluttuja muutoksia, vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ja olla ”oman elämänsä subjekti”. Viidenneksi ihmisen toiminnan ulkoisen perustan vakiintuminen näkyy taloudellisena turvana. Henkilöllä on hyvinvoinnin mahdollistavat olosuhteet ja tasa-arvoinen osallisuus yhteisön elämään. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 133.)

Davis (2006) nostaa esiin kuntoutujan autonomian merkitystä kuntoutumista edistävänä tekijänä kuntoutusprosessissa. Kuntoutuksen tulisi hänen mukaansa sisältää periaatteita, joihin voidaan rinnastaa kuntoutuksen tavoite. Nämä kuusi periaatetta kuvaavat kuntoutuksen tavoitetta valtaistaa, voimaannuttaa tai lisätä kuntoutujan elämänhallintaa. Ensinnäkin kuntoutuksen tulisi kohdistua yksilön elämän laatuun ja toiseksi kuntoutusta tulisi lähestyä moniammatillisesta tai tieteidenvälisestä näkökulmasta. Davisin mukaan kuntoutukseen tulisi sisältyä kuntoutujalähtöinen tavoitteiden suunnittelu. Hän korostaa, että kuntoutuksen lähtökohtana tulisi olla yksilön aikaisemmat kokemukset. Kuntoutuksen tulisi liittyä yksilön kontekstiin, joka pitää sisällään kulttuurisen ja ympäristöön liittyvän kokonaisuuden. Kuntoutuksen tulee toteutua myös riittävän aikaisessa vaiheessa. (Davis 2006, 171-172.)

Järvikoski ja Härkäpää (2004) tarkastelevat kuntoutusinterventiota. Kuntoutujan elämänhallinnan saavuttaminen, tasa-arvoinen osallisuus yhteisössä sekä itsenäisyys ja mahdollisuus osallistua kuntoutustaan koskevaan päätöksentekoon ovat kuntoutusinterventiolla kuntoutujan autonomian tärkeimpiä tunnuspiirteitä. Kuntoutujan aktiivinen rooli omaan kuntoutukseensa osallistuvana toimijana siirtää vastuuta kuntoutumisesta kuntoutujalle. Silloin korostuvat ihmisen erilaiset selviytymisstrategiat elämänhallinnan kysymyksinä. Kuntoutumisen näkökulmasta tärkeää on olla tietoinen kuntoutujan selviytymisstrategioiden olemassaolosta. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 133.)

Koukkari (2010) tuo tutkimuksessaan esiin, että ihmisen selviytymisessä on kyse ihmisen voimavaroista. Etenkin silloin, kun kohdataan elämäntilanteisiin liittyviä vaikeita ja kuormittavia asioita sekä ennalta arvaamattomia ja isoja muutoksia vaativia

tilanteita. Ihmisillä on yksilöllisiä eroja kyvyissä kohdata muutoksia eli niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat valmiuksiin arvioida ja tehdä valintoja muutosta edellyttävissä elämäntilanteissa. Koukkarin mukaan ihmisen käyttäytyminen, kognitio sekä muut ihmiseen liittyvät tekijät ja ympäristövaikutteet ovat syy-seuraussuhteessa. Ne toimivat vuorovaikutuksessa keskenään kaksisuuntaisesti siten, että nämä tekijät aktivoivat toisiaan ja kehittävät ja muovaavat ihmisen ominaisuuksia esimerkiksi selviytymään erilaisista muutosta vaativista elämäntilanteista. Selvitäkseen elämänsä aikana kohtaamistaan haasteista, stressitilanteista ja vaikeuksista ihminen tarvitsee sosiaalista tukea antamaan arvoa, kannustusta ja merkitystä sille, miten eri tilanteissa toimitaan. (Koukkari 2010, 32-35.)

Kirjosen (2002) mukaan ihmisen hallinnan tunnetta pidetään yhtenä käyttäytymisen peruspiirteistä. Hallinnan tunne liittyy tarpeeseen ja haluun kuulua omaan ympäristöönsä sekä vaikuttaa sen toimintaan. Tämä tarkoittaa ihmisen toiminnalle tyypillistä itseohjautuvuutta. Se on reflektiivistä vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Reflektiivisessä vuorovaikutuksessa Kirjosen mukaan ihmisen tarpeiden katsotaan syntyvän ympäristön vaatimuksista ja sen asettamista rajoituksista. Hän nostaa esiin, että tarpeet syntyvät myös ympäristöä koskevista tulkinnoista ja havainnoista, joihin ihmisen henkilökohtaisilla tavoitteilla on ratkaiseva merkitys. Ihmisen henkilökohtaiset reflektiot ja tulkinnat elämäntilanteesta muovaavat jatkuvasti tarpeiden muotoa ja näistä aiheutuvaa vireyttä, jolla ihminen yrittää hallita ympäristöään. Itseohjautuva käyttäytyminen on yhdistettävissä hallinnan tunteeseen. Se näkyy esimerkiksi ihmisen omana hallittuna käyttäytymisenä, kykynä tehdä päätöksiä tai vapautena ajatella itselle tyypillisellä tavalla. Hallinta on myös ihmisen toiminnassa näkyvää itsesäätelyä, valinnanvapautta, autonomiaa, pätevyyden tunteita sekä itsemääräämistä. (Kirjonen 2002, 50.)

Koukkari (2010) tuo tutkimuksessaan esiin, että kuntoutuksessa itseohjautuvuutta voidaan pitää edellytyksenä muutoksen syntymiselle. Hänen mukaansa kuntoutusprosessissa lähtökohtana on kuntoutujan rooli ja henkilökohtainen vastuu omassa kuntoutumisessaan. Itse ohjautuvan kuntoutujan tunnusmerkkeinä voidaan nähdä esimerkiksi sisäinen motivaatio kuntoutua ja toimia aktiivisesti tavoitteiden saavuttamiseksi, oma-aloitteisuus ja halu oppia ilman ulkoista kontrollia, itseluottamus ja itsensä hyväksyminen, epävarmuuden sietäminen, joustavuus ja uusiin tilanteisiin

sopeutuminen sekä kriittisyys ja kyky oman oppimisen arviointiin. Itsearviointitaidot ovat sellaisia taitoja, joiden avulla ihminen pystyy tarkkailemaan ja säätämään omaa toimintaansa, tunteitaan ja kognitioitaan reflektion, itsearvioinnin ja metakognition avulla. (Koukkari 2010, 34-35.)

Kuntoutumisprosessin aikana ihmiselle voi tulla halu muuttaa elämäänsä, sillä kuntoutujassa tapahtuu paljon sisäisiä muutoksia. Kuntoutuja voi pysähtyä rauhassa oman elämänsä äärelle ja hetkeen, jolloin hän voi nähdä vähän etäämmältä lähelle omaa tilannettaan. (Rissanen 2007, 82.) Kuntoutujille kuntoutuminen tarkoittaa Koskisuun (2004) mukaan koko elämän mittaista prosessia, jonka aikana he oppivat menestyksellisesti elämään joko sairauden tai sen mahdollisen uusiutumisen uhan kanssa loppu elämän ajan. Kuntoutumisen prosessia kuvauksena ei voida suoraan lähteä tarkastelemaan kuntoutumisen erilaisina malleina. Tärkeää on nähdä prosessi kuvauksina niistä teemoista, kysymyksistä, vaiheista ja esteistä, joita kuntoutujat joutuvat kohtaamaan kuntoutuksen aikana. (Koskisuu 2004, 67.)

Koskisuun (2004) mukaan kuntoutumisprosessin voi jakaa kolmeen keskeiseen teemaan. Ensimmäinen niistä on muutos suhteessa minuuteen. Se tarkoittaa itsensä tuntemista, itseensä uskomista, kyky auttaa itseään ja toisia sekä itsensä rakastamista ja arvostamista. Toisena teemana on muutos sosiaalisissa rooleissa. Sen mukaan kuntoutuja tietää kykyä tuntea itseään tarpeellisenä, hyödyllisenä ja tuottavana ihmisenä yhteiskunnassa. Kolmantena on eroteltavissa muutos vuorovaikutuksessa. Tämä ilmenee kyvystä nauttia elämästä, vastuun kantamisen jaksamisena, turvallisuuden tunteena ja toiveikkuutena. (Koskisuu 2004, 68.)

#### **2.4.2 Kuntoutumisen vaiheet**

Kuntoutumisen prosessimalli kuntoutujien näkökulmasta jakaantuu Koskisuun (2004) mukaan kolmeen laajempaan, yleensä selkeästi erottuvaan vaiheeseen kuntoutusprosessussa. Alkuvaihetta prosessissa kuvaa ajatus jämähtäneisyydestä. Tilanne, jossa mikään ei tunnu etenevän tai muuttuvan kuntoutujan elämässä ja tilanteessa. Alkuvaiheen aikana tapahtuvaa muutosprosessia voidaan kuvata

herätykseksi. Kaikista vaikeinta kuntoutujalle vaiheessa on oman sairauden ymmärtäminen ja hyväksyminen. (Koskisu 2004, 68–79.)

Koskisuun (2004) mukaan toinen vaihe kuntoutusprosessissa käynnistyy, kun kuntoutuja on jossain määrin hyväksynyt tapahtuneen. Toista vaihetta voidaan kuvata ajatuksella, jossa näkyy ajatus menetetyn kunnan takaisin hankkimisesta ja lähtö eteenpäin elämäntilanteessa. Toisessa vaiheessa on löydettävissä kolme alavaihetta. Koskisu esittää oman tahdon löytämisen olevan yksi niistä. Keskeistä on, että kuntoutuja muuttaa omia asenteita ja ottaa vastuun itsestään itselleen tässä vaiheessa. Toista alavaihetta kuvaa ajatus kuntoutuksesta oppimisprosessina ja käsitysten muuttumisena uudellaisiksi. Tänä aikana kuntoutujan käsitys omasta suhteesta sairauteen ja ympäristöön muuttuu olennaisesti. Samaan aikaan kuntoutuja löytää uusia puolia itsestään ja persoonastaan. Kolmas alavaihe prosessissa on näkemys kuntoutumisesta toimintakyvyn palauttamisena. Tässä vaiheessa erottuu kolme ulottuvuutta. Ensinnäkin Koskisu nostaa esiin kuntoutujan itsestä huolehtimisen, mikä tarkoittaa huolehtiminen perustarpeistaan. Myös kuntoutujan aktiivisuus eli että ihmisellä on mielekästä tekemistä kodin ulkopuolella ja lähiympäristössä. Kolmanneksi ihmissuhteet, jolla tarkoitetaan yhteyksien ylläpitämistä perheeseen ja ystäviin. (Koskisu 2004, 68-79.)

Kolmas vaiheista on elämänlaadun parantaminen. Siinä kuntoutujan nähdään tekevän suuntaamista kuntoutusjärjestelmästä kohti omaa itsenäistä elämää. Kuntoutuja rakennetaan oma elämä uudelleen itsensä näköiseksi. Vaiheessa korostuu uuden oppiminen, perustoiminnoista ja arjesta huolehtiminen sekä halu mielekkääseen ja järkevämpään tekemiseen. (Koskisu 2004, 68-79.)

### **3 VOIMAANTUMINEN**

Voimaantumisella (empowerment) tarkoitetaan tutkimuskirjallisuudessa oman persoonallisen voimantunteen kehittämistä, itsensä voimistamista, vahvaa voimantunnetta ja vahvan sisäisen voimantunteen kokemista. (Siitonen 1999.) Empowerment käsite mahdollistaa kääntämisen sekä kantasanojen valta että voiman



kautta. Kantasana ilmaisee käyttäjänsä valintaa ja se on kannanotto empowermentin luonteeseen. (Hokkanen 2009, 229.)

### **3.1 Voimaantuminen käsitteenä**

Tässä tutkimuksessa käytetään englanninkielisestä empowerment –termistä suomenkielistä vastinetta voimaantuminen. Voimaantumisen käsite tuli suomalaiseen sosiaalitieteelliseen tutkimukseen 1990-luvun lopussa. Käsitteenä empowerment on käännetty monin erilaisin tavoin. Sanakirjan mukaan englanninkielisen termin empowerment suomennoksia ovat sanat valtuuttaa, mahdollistaa, antaa tilaisuus tai mahdollisuus johonkin, tehdä täysivaltaiseksi, lisätä jonkun oman voiman tai omien kykyjen tuntoa, lisätä rohkeutta toimia omien ehtojen mukaisesti (Robinson 1998, 879).

Tutkijat eri tieteenaloilta ovat antaneet empowerment -termille suomenkielisiä vastineita kuten valtuuttaminen, valtuutus, mahdollistaminen, tilaisuus ja mahdollisuus johonkin, täysivaltaisuus, kyky vaikuttaa omaan elämään, voimantunnon kasvu, voimistaminen, valtauttaminen, valtautuminen, toimintakykyisyyden lisääminen sekä henkinen vahvistuminen. (Siitonen 1999, 83.) Hokkasen (2009) mukaan voimaantuminen kuvaa yksilökeskeisyyttä, vastuullisuutta korostavaa empowermentia, jossa painottuu kohdesuuntautunut ja kokemusta korostava toiminta. Voimaantumisessa etsitään uutta, parempaa tapaa määritellä itseä, omaa tilannettaan ja suhdetta ympäristöön. Hokkasen (2009) mielestä voimaantumisprosessia ja sen tuottamaa päämäärä on haasteellista erottaa, koska ne ovat usein yhteenkietoutuneita. (Hokkanen 2009, 319, 330-331.)

Karsikas (2005) toteaa sosiaalitieteilijänä, että käsitteenä voimaantumisen juuret ovat humanistisessa ihmiskäsityksessä ja ajallisesti ulottuvat 1900-luvun vaihteeseen ja tarkemmin paikantuvat Yhdysvaltoihin. Juuret löytyvät hyvinvointipalvelujen näkökulmasta selkeimmin sosiaalityöstä. Amerikkalainen sosiaalityö eli 1900-luvun vaihteessa professionaalistumisensa alkuaikojen ja auttoi monin eri keinoin yhteiskunnasta syrjäytyneitä ja köyhiä, nykykielellä marginalisoituja ihmisiä voimaantumaan. Käsitteen yhteiskuntasidonnaisuutta kuvaa hyvin se, että brittiläisessä tarkastelussa voimaantumisen syntyminen löytyy vasta 1970-luvun radikaalista,

kriittisestä sosiaalityöstä. Silloin sosiaalityöntekijöiden tehtävänä oli heikkojen, alistettujen ryhmien aseman parantaminen, heidän rinnalleen asettuminen ja heikkojen toimijuuden mahdollistaminen. Toisaalta yhteiskunnallisia ja uskonnollisia arvoja korostavan Settlementiliikkeen perintöä oli voimaantumiseen liittyvä ajatus sosiaalisesta tasa-arvosta, oikeudenmukaisuudesta, erilaisuuden kunnioittamisesta ja yhteiskunnallisesta vastuusta. Sen alkulähteet löytyvät parin vuosisadan takaa. (Karsikas 2005, 33.)

Siitonen (1999) on väitöskirjatyöstössään analysoinut empowerment -termin käännoiksi. Hän on tuonut esiin, että vuosikymmenten aikana voimaannuttamisesta on siirrytty ihmisen omista lähtökohdista tapahtuvaan voimaantumiseen. Väitöskirjasta käy ilmi, että sana empower on esiintynyt ensimmäisen kerran englannin kielessä vuonna 1645 suomenkielisessä merkityksessä antaa valtaa tai voimaa toiselle. Tuossa taannoisessa antaa voimaa toiselle- käsitelmäärittelyssä nähdään yhteys ihmisestä itsestään lähtevään voimaantumiseen ja voimaantumisprosessiin. Tuossa prosessissa painotetaan mahdollistavan ympäristön merkitystä. (Siitonen 1999, 92.) Siitonen on väitöskirjassa antanut termille empowerment myös suomenkielisen vastineen sisäinen voimantunne. Vesterisen (2006) mukaan taas voimaantumisenella tarkoitetaan yksilön omien sisäisten energian lähteiden tunnistamista, riittävää itsensä arvostamista sekä kykyä toimia muiden ihmisten kanssa sosiaalisissa verkostoissa. Ihminen, jolla on sisäistä energiaa, on tyytyväinen itseensä ja kykenee tuottamaan itselleen kokemuksia, joista saa lisää energiaa. Suomennos voimaantuminen vastaa kuitenkin parhaiten empowerment- käsitteeseen keskeisesti liittyvää ihmisestä itsestään lähtevää voimaantumisprosessin luonnetta. (Siitonen 1999, 83; Vesterinen 2006, 190.)

Kuokkanen (2003) taas nostaa esiin, että englanninkieliselle empowermentsanalle ei ole suomen kielessä vakiintunutta käännöstä. Hänen korostaa, että voimaantuminen on oikea käänнос silloin, kun empowerment- termiä käytetään yksilötasolla. Kuokkanen käsittelee tutkimuksessaan empowerment käsitteeseen liittyviä tekijöitä sekä yksilön että ympäristön näkökulmasta. Hänen mielestä on perusteltuna antaa termille voimaantumisen sijaan suomenkielisen määritelmän valtaistuminen. Kuokkasen mukaan empowerment- käsitteymmärretään pikemminkin persoonallisen kasvun ja kehityksen prosessina. Tämän prosessin avainasioita ovat yksilön ominaisuudet, joita

ovat muun muassa uskomukset, arvot, käsitykset ja suhde ympäristöön. (Kuokkanen 2003, 12, 33-34.)

### **3.2 Valtautuminen yhteiskunnassa toimimiseen**

Mattila (2008) toteaa empowerment- käsitteen olevan epäkypsä käsitteenä. Hän käyttää sen suomenkielisenä vastineena voimaantumista. Kuntoutumista on voimaantua, olla voimissaan tai voimaantunut. Voimaantuminen nähdään yksilöstä lähtevänä, mutta yhtäaikaan myös sosiaalisena prosessina ja se on kytköksissä avoimien systeemien energianvaihtoon. Tämä kuvaa yksilön ja ympäristön suhdetta. Eettisesti voidaan ajatella, että mihin kukin ihminen tavoittelee ja tuntee olevansa oikeutettu, täytyy sallia ja mahdollistaa myös toiselle ihmiselle. Käsitteiden moninaisuuden taustalta löytyvät paitsi tieteenalojen väliset erot, mutta myös tutkimuksessa käytettyjen lähestymistapojen erilaiset painotukset ja näkökulmat. (Mattila 2008, 36-37.)

Useat tutkijat liittävät empowerment- käsitteeseen kasvun ja positiivisen voiman ja vapauden. Siitonen (1999) toteaa Robinsonin (1998) ymmärtävän empowerment- käsitteellä ihmisen tunnetta omasta vapaudesta, vahvuudesta, pätevyydestä ja luovuudesta. Robinson toteaa, että yksilö saa voimaa sekä omasta sisimmästään, että toisista ihmisistä. Voimaantuneen ihmisen elämänilo ja energia tarttuvat ja liikehtivät muihin ihmisiin ja heiltä takaisin. (Siitonen 1999, 94.) Myös Räsänen (2002) päätyy ajatukseen, että empowerment- ajattelun mukaan ihminen nähdään aktiiviseksi, luovaksi ja vapaaksi toimijaksi. Yksilö asettaa itselleen, elämälleen ja omalle työlleen erilaisia päämääriä sekä tavoitteita. Uskominen omiin kykyihin, itseluottamus, minäkuva, tyytyväisyys elämään yleensä, sekä ammatillinen itsetunto ja mahdollisuus vastuullisiin ja itsenäisiin ratkaisuihin ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita yksilön voimavarojen vapautumisen ja positiivisen latautumisen kannalta kuntoutusprosessissa. (Räsänen 2002, 37-38.)

Tutkijat Heikkilä ja Heikkilä (2005) määrittelevät voimaantumisen prosessiksi, joka edellyttää ennakkoluulotonta, sosiaalisen suhdeverkoston tukemaa vuorovaikutusta. Itsensä voimattomiksi kokevat ihmiset saavat voimia tällaisissa olosuhteissa

kasvattamaan persoonallista ja sosiaalista voimaa itsessään. Ihmisen itsetunto vahvistuu ja käsitys itsestä ihmisenä ja työntekijänä rikastuu. Yksityiselämään ja työhön syntyy uutta luova motivaatio. Tätä kautta parannetaan voimaantuvan ihmisen mahdollisuuksia kehittää niitä organisaatioita ja instituutioita, joilla on vaikutusta hänen ja muiden ihmisten elämään. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 29-30.)

Heikkilät (2005) tuovat esiin, että voimaantumisteorian mukaan ihminen voimaantuu itse. Eri voimaantumisteoriat kuvaavat itsensä tietoiseksi tulemista sisäisen vahvuuden ja itsearvostuksen lisääntymisenä, itsemäärittelyä, omien kykyjen ja itsensä kehittämisen taitoina sekä elämänhallinnan kykyinä. Yksilön hyvinvointi toteutuu tai jää toteutumatta henkilön omista lähtökohdistaan käsin. Jos ihmisellä on mahdollisuus voimaantua tietyssä ympäristössä ja olosuhteissa omista lähtökohdista, seuraa hänelle myös hyvinvointia. Kuten muussakin elämässä, voimaantumisen ja hyvinvoinnin kokemukset työssä ovat yhteydessä toisiinsa. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 28-33; Hänninen 2009, 4-13.)

Kolbin ym. (1995) mukaan empowerment -käsitteellä tarkoitetaan työntekijöille tarjottavaa autonomiaa toimia vastuullisesti ja tehokkaasti organisaatiossa. Heidän mukaan käsitteessä korostetaan minän vaikutusvoiman lisäämistä sellaiselle tasolle, että yksilöt uskovat itseensä työtä tehdessään. He katsovat, että empowerment antaa työntekijälle mahdollisuuden kokea vastuuta omista teoistaan ja yhtäaikaan hän on oman työn omistaja. Tehtävä kuuluu hänelle ja hän toimii omaaloitteisesti sekä nauttii työstään. (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 281-284.) Yksilölle annetaan mahdollisuus ottaa persoonallinen vastuu tiettyjen tapojen ja keinojen edistämiseksi, joilla he tekevät työtään ja omalta osaltaan osallistuvat organisaation tavoitteiden saavuttamisessa. Tämä vaatii sellaisen kulttuurin luomista, joka rohkaisee ihmisiä kaikilla tasoilla kokemaan, että he voivat olla parempia kuin aikaisemmin. Tästä syystä heitä tulee auttaa itseluottamuksen vahvistamisessa ja tarvittavien taitojen kehittämisessä. Voimaantumista tukevassa organisaatiossa vastuun delegoimista päätösten toteuttamiseksi siirretään niin alas kuin mahdollista työntekijöille. Sen kautta löydetään uusia keinoja keskittää voimaa ja valtaa ihmisten käyttöön, jotka sitä töiden suorittamiseksi eniten tarvitsevat. Tarkoituksena ja tavoitteena on luoda sellaiset olosuhteet, että ihminen voi käyttää erityistaitojaan ja kykyjään pyrittäessä tavoitteiden saavuttamiseen. (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 281-284.)

Heikkilät (2005) kiteyttävät, että useissa tutkijoiden määrittelyissä ja näkökulmissa voimaantumisen korostuu pyrkimys edesauttaa ihmisen oman voiman kehittämistä, mutta myös yksilön vastuun ottamista omasta kehityksestä sekä työn suunnittelusta. Tähän tarvitaan rohkaistumista, aktivoitumista, osallistumista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista. (Heikkilä ja Heikkilä, 2005.)

Käsitteessä on yritys yhdistää ihmisen oma kehittyminen ja voimistuminen organisaation tavoitteisiin nähden. Empowerment -käsitteen tavoitteena on koota samanlaiset tekijät ihmisen tärkeimmistä tarpeista, joita on huomattu työelämän kehittämisessä sekä koko ajan muuttuvat työelämän tarpeet. Yksilön ja ryhmän voimistumista ei pitäisi käsittää jäykkänä tai lopullisena "tuotteena". Tarkastelua tulisi tehdä kaikkien sellaisten tekijöiden vuorovaikutusprosessina, joilla on rakentava tai estävä tehtävä empowerment kokemuksen kehittymisessä. (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 285-287.)

### **3.3 Tutkimuksia voimaantumisesta**

Voimaantumisen käsitteeseen on perehdytty psykologiassa, sosiologiassa, hoitotieteessä, liike-elämän kirjallisuudessa ja kasvatustieteissä. Lähtökohdasta ja näkökulmasta riippuu hyvin paljon, mihin lopputuloksiin tutkijat ovat päätyneet voimaantumisen pohdintoissa ja tulkinnoissa. Tutkimuksellinen kiinnostus voimaantumiseen aiheena juontaa 70-luvulta ja käsite tuli tunnetummaksi 80-luvulla ihmisten hyvinvointia edistävien hankkeitten myötä, mikä käy ilmi tarkasteltuna hakutuloksia eri tietokannoista kymmenvuotissykleissä. Tutkimus keskittyi 1990-luvulla muun muassa työssä uupumisen ja jaksamisen ongelmiin, organisaatioiden kehittämisen tarpeeseen sekä luovuuden ja riskinottokyvyn painottamiseen. (Siitonen 1999, 83 - 85).

Siitosen (1999) tutkimustulosten mukaisesti voimaantuminen on prosessiluonteista. Voimaantunut ihminen voidaan Siitosen mukaan kuvata seuraavasti: ”Voimaantuminen

on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet esimerkiksi valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Toinen ihminen ei ole häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi. (Siitonen 1999, 93, 166.)

Siitosen (1999) mukaan sisäistä voiman tunnetta voidaan nähdä ihmisessä, jolla on omia voimavaroja, vastuullisuutta ja luovuutta vapauttava tunne. Sisäisen voiman tunteen saavuttaneesta ihmisestä heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus. Se on yhteydessä hyväksyvään ja luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneella ihmisellä on halu yrittää tehdä parhaansa ja ottaa vastuu myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista, sekä ihmisellä on kyky käyttää rohkeasti ja luottavaisesti toimintavapauttaan. Ihmisen kokema vapaus tukee vastuun ottamista. Vapaus, mutta myös vastuu ovat yhteydessä yhteisön turvalliseksi koettuun ilmapiiriin. Kun ihminen kokee arvostusta kunnioitusta ja luottamusta, ihminen rohkaistuu tekemään ennakkoluulottomasti luovia ratkaisuja. Vapaus ja itsenäisyyden kokemukset ovat keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa. Myös kontekstiin eli toimintaympäristöön ja yhteisöön liittyvät kokemukset, merkitykset ja näkemykset ovat tärkeitä sisäisen voiman tunteen rakentumisen alkuvaiheessa. Ne ovat erityisesti tärkeitä sen ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. (Siitonen 1999, 61.)

Heikkilän ja Heikkilän (2005) tutkimustulosten mukaan ihmiset yksilöinä voimaantuvat erilaisista asioista. Työssä tarvittavat uudet taidot, teoreettinen opiskelu, kommunikaation vahvistaminen tai ajan hallinnan opettelu voivat olla voimaannuttavia asioita. Heikkilät esittelevät Wilsonin luoman mallin. Wilson (1996) on luonut organisaation yksittäisen jäsenen henkilökohtaisen voimaantumisen prosessin nelitasoisen mallin. Sen mukaan ensimmäisellä ”minä voisin” -tasolla yksilö huomaa, että hänen suhteensa ja asennoitumisensa päivittäiseen työhön on vääränlainen. Työ tuntuu ihmisestä ikävyyttävältä, eikä se palkitse ja ihminen on tyytymätön tilanteeseen. Syitä voi löytyä käytännön työn suunnittelusta, organisoinnista tai haluttomuudesta vastuuseen tai ottaa uusia haasteita vastaan. Työn ja oman itsen kehitys on pysähtynyt ja

yksilö huomaa ajautuneensa umpikujaan. Toisella tasolla Wilson kuvaa yksilön tyytymättömyyttä vallitsevaan tilanteeseen. Tämä tunne tilanteesta lisää Ihmisen motivaatiota ja herättää tarpeen myönteiseen muutokseen. Ihminen haluaa osoittaa aikaisempaa suurempaa mielenkiintoa työtä kohtaan. Ihminen innostuu joistakin työhön liittyvistä asioista. Yksilö on myös motivoitunut oppimaan uusia asioita ja kantaa aikaisempaa motivoituneemmin vastuuta työstään. Kun ihminen oppii uusia asioita, hänen itsetuntonsa ja itseluottamuksensa vahvistuvat. Yksilö alkaa hallita oman minänsä kanssa aikaisemmin vaikeilta tuntuneita asioita. Mahdollisesti kehitysmahdollisuudet ja urakehitys nykyisessä organisaatiossa ja sen ulkopuolella kiinnostavat ihmistä. Kolmannella minä toimin -tasolla yksilö aloittaa toteuttamaan voimaantumissuunnitelmaa. Hän tuntee mielihyvää menestyttyään ja hänen itseluottamuksensa kasvaa. Ihminen ottaa vastaan uusia haasteita ja paneutuu työhönsä aikaisempaa paremmin. Päätöksenteko nopeutuu ja varmistuu yhtäaikaan kun yksilö tuntee saavansa uutta energiaa ja intoa. Omien ja organisaation tavoitteiden mukainen toiminta tuntuu ihmisestä mielekkäältä. Yksilö alkaa nauttia työstään ja työ tuottaa hänelle iloa. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 47- 49.)

Heikkilät (2005) toteavat, että Wilsonin (1996) luoma voimaantumisprosessin nelitasoisen mallin ylimmällä tasolla yksilöllä on kokemus voittamisesta monet huonommuuden tunteet ja organisaation asettamat rajoitukset. Hänen työtehtävänsä ja -rooli on laajentunut entisestään. Ihmisen on aikaisempaa helpompaa vastaanottaa ja oppia uusia asioita. Yhteistyö muiden työyhteisön jäsenten kanssa on aikaisempaan verrattuna sujuvampaa. Yksilö kykenee toimimaan tiimeissä ja projekteissa tasavertaisena jäsenenä muiden kanssa. Ihminen kokee voimaannuttuaan työnsä monipuoliseksi ja mielekkääksi; työlle on löytynyt uudenlainen merkitys. Työstä on tullut tärkeä osa yksilön elämää. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 49.)

Karsikas (2005) tuo esiin tutkimustuloksissaan, että ihminen ottaa voimaantuessaan vastuun omasta elämästään samalla kun hänen voimansa suhteessa toimintaan kasvavat. Vaikuttavia tekijöitä ovat sekä yksilön oma kehittyminen, että ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Voimaantuminen on prosessi, jossa ihmisellä on mahdollisuus parantaa elämänsä hallintaa ja kontrollia. On tärkeää pyrkiä tunnistamaan tekijöitä on tärkeää, koska siten voidaan lisätä ihmisen positiivisen kasvun mahdollisuuksia ja kehittää yksilön voimavaroja ja resursseja edelleen. Näin voidaan saada aikaan voimaannuttava

ympäristö. Toisaalta epäsuotuisat olosuhteet eivät kokonaan estä voimaantumista, sillä alistava kohtelu saattaa johtaa sitä vastustavaan, mutta myös rakentavaan toimintaan. (Karsikas 2005, 34.)

Kuokkanen (2003) esittelee voimaantuneen työntekijän ihannemallin. Hän tuo esille, miten voimaantunut ihminen suorittaa tehtävänsä ja mitkä tekijät edistävät ja estävät hänen voimaantumista. Kuokkanen toteaa voimaantuneen yksilön ominaisuuksia olevan moraalisen periaatteellisuuden, yksilön kunnioittamisen, rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden. Voimaantuneen työntekijän persoonallisuus rakentuu henkisistä voimavaroista, rohkeudesta, varmuudesta, kyvystä toimia paineiden alla, avarakatseisuudesta ja joustavuudesta. Voimaantuneella ihmisellä on asiantuntemusta, pätevyyttä ja henkilökohtaista voimaa ja vastuuta työssään. Hän on tulevaisuuteen suuntautunut, innovatiivinen ja luova ajattelija. Sosiaalisilta kyvyiltään voimaantunut on avarakatseinen, vastuuntuntoinen ja muiden arvostama. (Kuokkanen 2003, 35.)

Kuokkasen (2003) esittämä voimaantumisen malli selvittää, miten voimaantuminen tulee todellisuudessa esille. Se konkretisoituu yksilön moraalisisissa periaatteissa toisten kunnioittamisena, rehellisenä ja oikeudenmukaisena käytöksenä sekä henkilökohtaisena eheytenä. Voimaantunut ihminen huolehtii omasta hyvinvoinnistaan ja toimii tehokkaasti ja joustavasti myös paineen alaisena työssään. Hän uskaltaa myös tuoda esiin omat mielipiteet ja toimia. Asiantuntijana hän on taidokas, tekee päätöksiä, toimii riippumattomasti, konsultoi ja opettaa kollegojaan. Voimaantunut ihminen on Kuokkasen näkemyksen mukaan tulevaisuuteen suuntautunut. Hän löytää muun muassa luovia ratkaisuja, edistää työssään uusia ideoita, toimii suunnitelman mukaisesti ja arvioi noudatettujen käytäntöjen vaikutuksia. Sosiaalisilta ominaisuuksiltaan voimaantunut on kykenevä ratkaisemaan ongelmia. Hän työskentelee yhteisten päämäärien hyväksi ja keskustelee avoimesti muiden ihmisten kanssa. (Kuokkanen 2003, 35-37.)

Kuokkanen (2003) tuo tutkimuksessaan esille voimaantumista edistäviä tekijöitä. Näitä ovat moraalisisissa periaatteissa jaetut arvot, toisten arvostaminen sekä yhteinen filosofia. Henkilökohtaista eheyttä tukevia ja edistäviä tekijöitä ovat jaettu vastuu, itseluottamus sekä palaute. Asiantuntemusta lisääviksi tekijöiksi Kuokkanen mainitsee neljä eri tekijää: kehittämistyön ja arvioinnin, yhteistyön sekä koulutuksen. Työn jatkuvuus,



aseman sekä tiedon käytön luomat mahdollisuudet ja tiedon käyttö edistävät ihmisen tulevaisuuteen suuntautuneisuutta. Sosiaalisuutta lisäävät ja kasvattavat taasen kollegiaalinen tuki, avoin ilmapiiri ja rakentava ongelmien ratkaisu. Valtaistunut henkilö kokee Kuokkasen arvion mukaan pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämään ja työhön. Ihmisen voimaantuminen näkyy selvästi. Hän on rohkea, tulevaisuuteen orientoitunut ja hänellä on sosiaalisia taitoja. (Kuokkanen 2003, 23.)

Kuokkanen (2003) esittää väitöskirjassaan, että voimaantumista estäviä tekijöitä ovat ristiriitaiset arvot, mitätöinti ja eriävät periaatteet käytännöistä. Autoritaarinen johtaminen, epäluottamus ja vastuuttomuus estävät ja vaurioittavat ihmisen persoonallista eheyttä. Asiantuntijuuden kehittymistä estäviä tekijöitä ovat innovatiivisuuden vastustus, yhteistyön puute ja kehitysvastarinta. Tulevaisuuteen suuntautumista haittaavat lyhyet työsuhteet, hierarkkisuus ja tiedon puute. Barrikadeille nouseminen, kiistat ja avoimuuden puute vaikeuttavat merkittävästi Kuokkasen tutkimustulosten mukaan sosiaalisuuden kehittymistä. Voimaantumisorientaation mukaan ihmisten ja työyhteisön hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä voimaantumisprosessiin. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä, henkilökohtainen prosessi. Samanaikaisesti se on myös yhteisöllinen ja sosiaalinen prosessi. Yksilöllä tulee olla mahdollisuus osallistua yhteisönsä toimintaan ja häneen on luotettava. Syntyneen luottamuksen kautta yksilön sitoutuminen työyhteisöönsä vahvistuu ja työtyytyväisyys ja työhyvinvointi lisääntyvät entisestään. Kuokkasen väitöstutkimus osoittaa, että voimaantuneet henkilöt ovat työhönsä sitoutuneita ja voivat hyvin työpaikallaan. (Kuokkanen 2003, 35, 58-62.)

### **3.4 Voimaantuminen kuntoutusprosessissa**

#### **3.4.1 Voimaantumisprosessi**

Voimaantumista kuvataan Siitosen (1999) tutkimuksessa prosessina tai tapahtumasarjana, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet ovat merkityksellisiä. Tämän vuoksi voimaantuminen saattaa olla jossain tietyssä ympäristössä

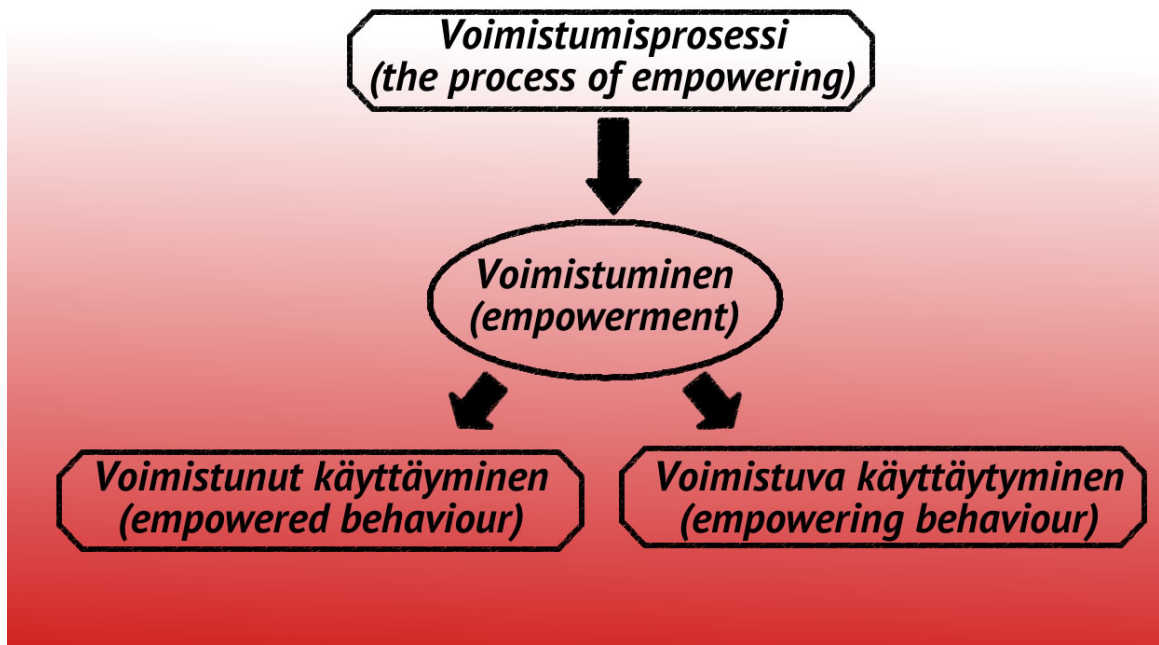
todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantumisen osaprosesseja ja niiden välisiä merkityssuhteita voidaan yrittää teoreettisesti jäsentää, mutta voimaantumisen osaprosessien syy-seuraussuhteita on kuitenkin vaikea osoittaa, sillä jokainen ihminen yksilönä voimaantuu itse. Ihminen ei voimaannu ulkoisella pakolla eikä toisen ihmisen päätösten seurauksena. (Siitonen 1999, 93.)

Voimaantumisen prosessi jakautuu jo voimistuneeseen käyttäytymiseen ja myöhemmin mahdollisesti voimistuvaan käyttäytymiseen riippuen yksilön kokemuksista sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Heikkilät (2005) määrittelevät tämän prosessiluonteen seuraavanlaisesti: "Voimaantuminen edellyttää ennakkoluulotonta vuorovaikutusprosessia sosiaalisen suhdeverkoston tukemana. Itsensä voimattomiksi (powerless) tuntevat ihmiset rohkaistuvat kasvattamaan persoonallista ja sosiaalista voimaa itsessään. Itsetunto vahvistuu ja käsitys itsestä ihmisenä rikastuu. Elämään työpaikalla ja sen ulkopuolella tulee dynaaminen ja uutta luova ote. Tämä puolestaan parantaa voimaantuvan ihmisen mahdollisuuksia kehittää niitä organisaatioita ja instituutioita, joilla puolestaan on vaikutusta hänen ja muiden ihmisten elämään." (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 30)

Prosessi etenee useimmiten jatkuvana ja on vastavuoroinen. Kun voimaantuminen vahvistuu, myös osallistuminen yksilössä kasvaa. Positiivisissa sosiaalipsykologisissa yhteyksissä ihmisen luottamus omiin kykyihin vahvistuu. Onnistuneessa prosessissa ihminen rohkaistuu kehittämään toimintaympäristöään ja vaikuttamaan omiin olosuhteisiinsa. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 30-31.) Vastavuoraisuuden ymmärtäminen prosessissa (kuviot 2.) on tärkeää. Käyttäytymisen muutos ja siten voimaantuminen vaatii tuekseen persoonan sekä ryhmien ja koko yhteisön välistä vuorovaikutusta. Empowerment-prosessi tapahtuu vastavuoroisesti oman minän ja ympäristön säätelyinä. On tärkeää huomata, että empowerment tarkoittaa voiman ja vallan kasvua, ei niitten jakamista. (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 289.)

Psykologisissa prosesseissa kuten voimaantumisessa ovat olennaisia ihmisten sisäiset ja ihmisten väliset prosessit. Sisäisissä prosesseissa yksilön on tärkeää opetella tuntemaan itsensä ja saada realistinen käsitys itsestä ihmisenä ja työntekijänä. Jokaisen on työstettävä itse oma voimaantumisen prosessi. Tämän vuoksi voidaan sanoa prosessin olevan itseohjautuva. Ihmiset ovat erilaisia ja pystyvät eri tavoin hyödyntämään niitä

toimintansa kohteena olevia sosiaalisia kenttiä. Tämän takia voimaantumisosessi voi olla erilainen samassakin sosiaalisessa kontekstissa. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 30-31.)



Kuvio 2. Voimaantumisosessi. (Mukaillen Heikkilä & Heikkilä 2001, 287.)

Voimaantumisosessin ajatuksen ymmärtämisessä on eroja tutkijoiden välillä. Heikkilät (2005) pitävät vahvan sisäisen voiman tunteen kokemista itsestä voimakkaana lähtevänä prosessina. Toista ihmistä voidaan voimistaa ja vallan antaminen kuuluu oleellisena elementtinä tähän prosessiin. Voimaantumisosessa on kyse yksilön itsemäärittelyssä eli minässä tapahtuvasta toimintakyvyn muutoksesta ja hänen osallistumisensa kautta tapahtuvasta muutoksesta myös ympäristössä. (Heikkilä 2005, 50-58.)

Voimaantumisosessin luonteeseen kuuluu, että vasta tietyn voimatason saavuttamisen jälkeen kykenevät henkilöt voimaannuttamaan muita (Heikkilä ja Heikkilä 2001, 290). Voimaton (powerless) ei kykene toisen ihmisen tukemiseen. Sekä henkilökohtaiselle, että kollektiiviselle prosessille on tyypillistä voimaantumista latistavien tekijöiden syntyminen, mutta myös sitä vahvistavia kokemuksia. Prosessissa

etenemistä on vaikea ennustaa, ja siten suuntaa joudutaan tarkentamaan jatkuvasti niin yksilö- kuin yhteisötasoilla. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 44-46.)

Heikkilät (2005) esittävät neljä tekijää voimaantumisprosessin rakentamisen periaatteiksi. Ensimmäisenä tekijänä on yksityisyyden tiedostaminen auttaa yksilöä ymmärtämään arvonsa työyhteisössä. Voimaantuminen perustuu jokaisen itsetunnon kehittymisen varaan. Päinvastoin taas toisiin kohdistuva valta ilmentää, että korostetaan omaa ihmisarvoa väheksyen ja aliarvioiden muita ihmisiä. Toisena tekijänä he mainitsevat, että ei ole yhteistä vastuunkantoa ilman osallistumista eikä ihmissuhteiden voimaantumista. Ihminen pitää tärkeimpänä niitä kokemuksia, jotka vahvistavat hänen itsetuntoa. Kolmanneksi tekijäksi Heikkilät esitteävät, että yhteisön hyvinvoinnista hyötyvät kaikki. Voimaantumisprosessissa on löydettävissä tasapainotila avoimen dialogin avulla, jossa yksilön ja yhteisön edut toimivat sopusoinnussa keskenään. Demokraattisessa dialogissa myös vallankäyttäjät rohkaistuvat muuttamaan itse itseään toisten avustuksella. Neljänneksi resursseja jaettaessa on huolehdittava, että asianomaiset saavat joustavasti käyttöönsä tarkoituksenmukaisia fyysisiä välineitä ja tiedollisia resursseja. Erityisesti luovuutta vaativissa tilanteissa yhteisvoiman kehittäminen on jatkuvasti uusiutuva resurssi, jossa tarvitaan ponnisteluja vapauden ja joustavuuden ilmapiirin kehittämiseksi. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 32-33.)

Voimaantumisesta keskusteltaessa on tärkeää huomata, että toisiin ihmisiin kohdistuvan vallan "power over" ja ihmissuhteissa vaikuttavan yhteisvoiman "power with" käsitteet ymmärretään selkeästi (kuvio 3.). Kun opitaan jollakin alueella käyttämään yhteisvoimaa (power with), ymmärretään samalla, millainen tilanne olisi käytettäessä pelkästään toisiin kohdistuvaa valtaa (power over). Jokainen osapuoli voi avoimessa kanssakäymisessä kasvattaa valtaa suhteessa itseensä hyväksyen myös muiden kasvun ja tukemalla sitä. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 23-29.)

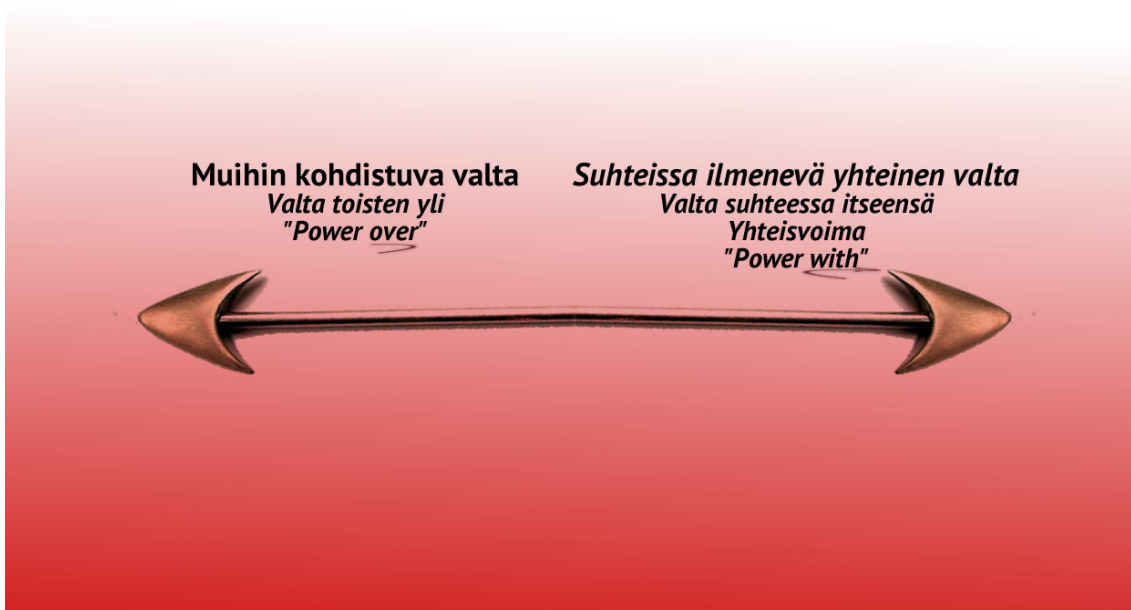
Organisaatiossa ei ole nähtävissä kehitystä, ellei organisaatiossa käytetä valtaa. Se on neutraali, hyvä ja tarpeellinenkin asia, vaikea usein sen ajatellaan olevan pelottava tai paikoilleen jähmettynyt tila. Useissa organisaatioissa valta elää ja muuntuu uuden oppimisen myötä. Yksilöiden ja työyhteisöjen valtarakenteiden uudistuessa tarkoituksenmukaisesti kokonaisvaltaisesti, on kyse voimaantumisesta. Valta toimii yksilöissä holistisena kokonaisuutena. Se voi muuntautua muihin kohdistuvasta vallasta

(power over) ihmissuhteissa havaittavaan yhteiseen valtaan (power with) ja päinvastoin. (Heikkilä ja Heikkilä 2005.)

Kriisitilanteissa työyhteisössä vallankäyttö muuttuu lähes aina valta-akselin "power over" alueelle. Tämä valta perustuu kykyyn tai ominaisuuteen kontrolloida muita. "Power with" -vallan vaikutus näkyy taas ihmisten yhteistoiminnallisissa suhteissa, jolloin yhdessä suunnittelu, toteuttaminen ja vastuun kantaminen edellyttävät yhteisvoimaan uskomista, sen kehittämistä ja keskinäistä luottamusta. Samalla kun yhteisvoima kehittyy, voi jokainen samanaikaisesti kehittää omaa voimaansa. Tällaisessa mutoksessa ei ole voittajia ja häviäjiä, vaan yhteistoiminnalla voidaan voimaannuttaa itseään ja muita. Yhteisvoima pyrkii poistamaan hierarkisuuden säätelevää vaikutusta iten, että valta ei enää etene hierarkian tuttuja kanavia myöten. Tämä desauttaa kaikkien organisaation jäsenten vapaata ideointia ja luovuutta, mitä hierarkiatasot voivat estää tai rajoittaa. Kun näitä esteitä poistetaan, alkaa yhteisvoima kehittyä luonnostaan. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 26-27.)

Yhteisvoimaa käytännössä parhaiten ilmennetään informaation ja tunteiden keskinäisellä jakamisella muille ihmisille. Yhteisvoiman ominaisuus on rakentava keskinäinen riippuvuus (interdependence), joka on tärkeä osa kaikessa yhteisöllisyydessä, mutta myös työyhteisön voimaantumisessa. Prosessi on jatkuva, jota ihmiset itse ohjaavat eteenpäin. Ihmisten sitoutuminen yhteisen prosessin kehittämiseen on tärkeä asia. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 22-28.)

Yhteisvoimaa voidaan lisätä avoimuudella, sekä yhteisillä tilanteilla ja verkostoitumalla. Yhteisvoiman lisäämisen johdosta syntyy jatkuvan muutoksen kehä. Yhtäaikaan yhteisvoima kehittyy ja jokainen voi kehittää omaa voimaansa entistä paremmaksi. Yhteisvoiman edellytyksenä on yhteistyölle suosiollinen kenttä. Jos saavutetaan rakentavaa yhteistoimintaa, voimaannuttaa muodostuva yhteisvoima samanaikaisesti sekä yksilöä itseään että muita. Yhteisvoimaa havainnollistaa parhaiten informaation ja tunteiden keskinäinen jakaminen. Sen vaikutus näkyy ennen kaikkea ihmisten yhteistoiminnallisissa suhteissa. (Heikkilä ja Heikkilä 2001 ja 2005.)



Kuvio 3. Voimaantumisen suhde. (Mukaillen Heikkilä & Heikkilä 2005, 22.)

Organisaatioissakin on alettu entistä enemmän korvata yksilösuorituksia yhteisöllisillä työskentely menetelmillä, joiden onnistumisen ehtona on yhteisvoiman kehittäminen ja hyödyntäminen. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 27-28.) Organisaatiossa saavutetut empowermentin tuoma henki koetaan kulttuurina yhteisössä, jonka voi aistia esimerkiksi toimiessaan organisaatiossa, joka edelleen auttaa yksilöitten voimaantumista. Prosessi ei pääty koskaan, koska perspektiiviä voi laajentaa loputtomiin. Dynaamisella ihmisellä tai organisaatiolla on suunnattomat mahdollisuudet jatkuvaan voimaantumiseen, vaikutusalueen laajentamiseen ja oman kapasiteetin kokeiluun. (Heikkilä ja Heikkilä 2001 ja 2005.)

### 3.4.2 Voimaantunut ihminen

Heikkilä & Heikkilän (2005) mukaan voimaantumisprosessissa on keskeinen merkitys ihmisen perusasenteella ja arvoilla. Perusasenne merkitsee yksilön suhdetta elämään ja on pohjana ihmisen toiminnalle toisten kanssa. Se on yhteydessä henkilön arvoihin ja minäkäsitykseen. Jos ihmisen perusasenne on uutta vastaanottava, avoin ja positiivinen, ihmisellä on hyvät edellytykset löytää myös työssään hyviä mahdollisuuksia. Hän

havahtuupohtimaan oman ennakoasenteensa merkitystä arkisen työn sujumiseen. (Heikkilä ja Heikkilä 2005.)

Ihmisen persoonallisuuden ydin on Heikkilöiden (2005) mukaan minä, joka on käsitteenä minäkäsitystä laajempi. Minän perspektiivejä ovat todellinen minäkäsitys eli millaisena ihminen pitää itseään, ihanneminäkäsitys eli millainen hän haluaisi olla ja normatiivinen minäkäsitys eli millaisena uskoo ympäristön pitävän itseään yksilönä. Näiden kolmen perspektiivin välille tarvitaan dynamiikkaa. Sen kautta yksilö voi kehittyä ja saada yllykkeitä, ja näin ihanneminä toimii tavoitteellisena kannustimena. Minäkäsitys on voimaantumisen kannalta merkityksellinen, koska ihminen arvioi ympäristöään minä-käsitykseen peilaten. Edellytetään itsetuntemusta ja halua kehittää itseään. Ihmisestä, joka hyväksyy itsensä, heijastuu ulospäin myönteinen lataus. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 139, 126-146.)

Keltikangas-Järvinen määrittelee itsetunnon siten, että ihminen luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta. Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan sekä ratkaisuihin, ja ihmisen itseluottamuksen määrä vaihtelee elämän eri alueilla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16.) Itsetunnon osa-alueina Heikkilät (2005) tuovat esille tiedostetun elämisen, itsensä hyväksymisen, vastuullisuuden, itseensä luottamisen, päämäärä- ja tavoitetietoisuuden, persoonallisen rehellisyyden ja riskin ottokyvyn. Yksilö kunnioittaa tosiasioita ja on kaikissa tekemisissään läsnä sekä pyrkii olemaan avoin kaikelle tiedolle ja palautteelle. Ihmisellä on oma tahto, halu omistaa kokemuksensa ja ottaa vastuu ajatuksistaan, tunteistaan ja tekemisistään. Hän puhuu kunnioittavasti, on läsnä ja kuuntelee aktiivisesti. Hän tietää, että kaikesta voi oppia, mutta virheitä saa tehdä ja eri mieltä voi asioista olla. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 128-138.) Keltikangas-Järvisen mielestä itsetunto on tunnetta, että on hyvä. Itsetunto on kyky nähdä oma elämä arvokkaana ja ainutkertaisena. Itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä. Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto on epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-22.)

Väisäsen (2011) mukaan ihmisen kehittyminen merkitsee 'olevan todellisuuden' ymmärtämistä sellaisena kuin se on. Se merkitsee asioiden itseoivallusta, elämän realiteettien täsmentymistä sekä nykyhetken elämän merkityksen oivaltamista. Omien

tavoitteiden ja osaamisen kynnys on tärkeää selvittää ja ymmärtää. (Väisänen 2011, 13.) Heikkilä & Heikkilän (2005) mukaan voimaantumisen havaitsee parantuneena itsetuntona sekä kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Se näkyy oman elämän ja muutosprosessin hallinnan tunteena samoin kuin toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneella ihmisellä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista. Vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovat keskeisessä asemassa. Voimaantunut ihminen on toiveikas, luova ja osaava. Hän kokee työnsä merkittäväksi ja itsensä tarpeelliseksi. Omaan itsenäiseen olemiseen merkitsee sitä, että näkee omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, mutta myös puutteensa, keskeneräisyytensä ja rajallisuutensa. (Heikkilä ja Heikkilä 2005, 103-146).

### **3.5 Vertaistuki voimaantumisen edistäjänä**

Vertaistuella tarkoitetaan kohdattujen vaikeuksien, kuten sairastumisen ja vaativien elämäntilanteiden keskinäistä jakamista (Hyväri 2005, 215). Vertaistukea voi saada ja antaa kahden henkilön välillä, ryhmissä tai erilaisissa verkostoissa (Nylund 2005, 203). Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuuden pohjalle. Tuen saamisen ja auttamisen roolitukset muuttuvat jatkuvasti. Vertaistukea ei voi vaatia tai suoraan tilata, mutta sille voidaan luoda suotuiset olosuhteet. (Hyväri 2005, 219.)

Vertaisryhmät kokoontuvat yleensä säännöllisesti. Niissä jo ennestään tuntemattomat henkilöt tapaavat toisiaan. Kansalaiset tai ammattilaiset voivat olla ryhmän aloitteentekijänä. Ryhmissä ei keskitytä pelkästään omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa. (Nylund 2005, 203.)

Wilska-Seemer (2005, 256.) määrittelee tutkimuksessaan vertaisryhmän käsitettä. Hänen mukaan vertaisryhmä on joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa tai yhteiskunnallisessa asemassa olevia ihmisiä. Tämä joukko haluaa jakaa ryhmässä elämäkokemuksiaan, iloja ja suruja, sekä tuntea yhteenkuuluvuutta ja saada toisiltaan vertaistukea ja tietoa. Pelkkä kokemusten julkinen kertominen toisten ihmisten kanssa ei



riitä vertaistukeen perustuvien suhteiden luomiseen. Tarvitaan kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista, missä kaikki osallistujat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia. Kokemusten jakaminen on henkilökohtaisesti koetun luovuttamista toisten yksilöitten käyttöön. (Hyväri 2005, 225.)

Psyykinen voimaantuminen viittasi Wilska-Seemerin (2005) tutkimuksessa vertaisryhmissä syntyneeseen yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Henkilöt kokivat keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta yli ikärajojen. Lisäksi ryhmät tukivat asennemuutosta suhteessa omaan itseensä. Ryhmäläiset kokivat itsetunnon lisääntyneen. Sosiaaliseen voimaantumiseen kuului vertaisryhmissä saadut tiedot ja taidot sekä uudet tuttavat ja ystävät. Käyttäytymisen voimaantumista oli ryhmätoiminta sinänsä. Ryhmissä opittu selviytymiskäyttäytyminen oli voimaantumista käyttäytymisen. (Wilska-Seemerin 2005, 262-265.)

### **3.6 Kehittämistyö ”osallistuva ohjaaja”**

#### **3.6.1 Kehittämistyö**

Arkityön reflektointi sekä kokemusten jakaminen systemaattisesti ja hyvin dokumentoidusti on tärkeää. Jos arkityössä tulee jatkuvasti eteen yllätyksiä ja eteneminen muuttuu vaikeaksi, antaa se hyvän syyn pysähtyä ja tarkistaa suunta. Tällöin voidaan käynnistää syvällisempi arviointiprosessi. Kehittämistyö sisältää aina ajatuksen siitä, että osallisten on opittava jotakin uutta, ja että hanke on oppimisen areena. Hyvä kehittämistyön prosessi voidaan kuvata kokemuksellisen oppimisen periaatteiden kautta, jolloin oppiminen nähdään tiedon luomisen yhteistoiminnallisena prosessina. Tämä prosessi tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja toimijoiden kanssa (Leppilampi & Piekkari 1999, 9.)

Kolb (1995) on jakanut oppimisen kahteen ulottuvuuteen: tiedostamattomaan ja tiedostettuun ymmärtämiseen. Näihin liittyy neljä oppimista eri tavoin painottavaa vaihetta: välitön omakohtainen kokemus, pohdiskeleva havainnointi, ilmiön abstrakti käsitteellistäminen ja aktiivinen, kokeileva toiminta. Nämä vaiheet muodostavat

spiraalimaisen kuvion. Kehittämistyö etenee osallistujien omien kokemusten, niiden jakamisen ja johtopäätösten tekemisen kautta kehittämistyön jatkamiseen tai muutosten tekemiseen vahvistettujen linjausten mukaisesti. Itsearviointiprosessi on paitsi oman työn pohdiskelua, myös vuorovaikutusta ympärillä toimivien hanketyöntekijöiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Itsearviointi on lisäksi tiedon yhteistä punnitsemista ja jatkokäyttöön jalostamista. Arviointispiraali alkaa ongelman tunnistamisesta omien välittömien havaintojen ja kokemusten pohjalta, minkä jälkeen ongelma käsitteellistetään. Seuraavaksi ongelmaan puututaan aktiivisen, kokeilevan toiminnan kautta. Tämän jälkeen kokeilevaa toimintaa arvioidaan kriittisesti ja tarvittaessa siihen tehdään muutoksia. Lopuksi reflektoidaan oman kokemuksen muutosta alkuperäiseen tilanteeseen nähden. Prosessi toistetaan koko hankkeen ajan uudelleen ja uudelleen.

Kehittämistyössä on käytetty reflektion (peilaus, heijastus) käsitettä ja sitä, miten se jaetaan meneillään olevan sekä jo menneen toiminnan reflektioon (ks. Yliruka 2000; Schön 1995, 40–43). Kokemuksellisen oppimisen vaiheista refleksiivinen tarkastelu liitetään erityisesti toiminnan kriittiseen ja pohdiskelemaan havainnointiin. Tätä vaihetta pidetään uuden oppimisen ja kehittämistyön kannalta useimmiten kaikkein tärkeimpänä, sillä siinä luodaan pohja uusille käsitteille, malleille ja teorioille (Leppilampi & Piekkari 1999, 10). Hankkeen kannalta kehittämistyön refleksiivinen pohdinta antaa mahdollisuuden uusien toimintatapojen omaksumiselle ja tarpeenmukaiselle muutokselle omassa toiminnassa.

### **3.6.2 Kehittämistyön lähtökohta**

Kehittämistyön lähtökohtana on Mikemet Oy:ssä osallistuva ohjaaja työmenetelmän kehittäminen käyttöönotto. Idea sai alkunsa käytännön tarpeesta ja ongelmasta. Yrityksessä toteutetaan Kelan ammatillista mielenterveyskuntoutusta. Jokaisella työosastolla (kokoonpano-, metalli-, puu-, paperi, tekstiili- ja ohutlevyosasto) on työnjohtaja ja -ohjaaja. Uudet kuntoutujat aloittavat kuitenkin työn ns. starttiosastolta ryhmässä, noin 5-8 henkilöä. Erityisesti kuntoutuksen alussa tuki ja opastus on tärkeää. Uusi kuntoutuspaikka, uudet ihmiset ja tilanteet aiheuttavat suurta hämmennystä ja

pelkotiloja kuntoutujalle. Kehittämistyö sai alkunsa, kun lähdettiin miettimään tähän kuntoutujan prosessiin ratkaisua.

Mikemet Oy:ssä oli kuntoutuja, joka on käynyt Kelan kuntoutuksen läpi eli noin 15 kk. Hänet oli tarkoitus palkata töihin palkkatuella yritykseen. Henkilöllä on pitkä työhistoria ja hän on toiminut erilaisissa ohjaustehtävissä aikaisemmin. Hänen kanssaan lähdimme kehittämään ”osallistuva ohjaaja” mallia. Siinä vertaistuki ja ohjaus yhdistyvät, taustalla on voimaantumisen ajatus.

Lähtökohtana kehittämistyölle oli myös, ettei Suomessa löydy vastaavanlaista menetelmää eikä tutkimustietoa. Vertaistuki ja voimaantuminen ovat teoreettisen taustan viitekehyksessä sekä kuntoutuminen ja kuntoutumisprosessi yleensä.

Kehittämistyön suunnittelussa toimi aluksi kuntoutustiimi tiiviisti. Kuntoutustiimiin kuuluvat johtaja, työnjohtaja sekä kaksi kuntoutusohjaajaa. Työnjohtaja on starttiosastolta, jossa kuntoutujat aloittavat kuntoutuksen yksinkertaisista kokoonpanotöistä. Aluksi hahmoteltiin, mitä tarpeita on olemassa. Tämän jälkeen mietittiin, mihin niistä on tarpeellista keskittyä ja mikä on olennaisin ongelma, johon haetaan kehittämistyön kautta ratkaisua. Tässä vaiheessa keksimme henkilön, jonka kuntoutus oli loppusuoralla ja tarkoitus jatkaa töissä yrityksessä. Hänellä oli mielestämme potentiaalia tehtävään aikaisemman kokemuksen pohjalta ja kuntoutuksen läpikäyneenä.

### **3.6.3 Osallistuva ohjaaja**

Osallistuvan ohjaajan tarkoituksena on tehdä normaalisti töitä talossa. Hän on palkkasuhteessa, mutta työtehtävää leimaa oma erityislaatuisuus. Jos ohjattavia ei ole, hän tekee osastolla normaalisti tuotannollisia töitä. Kun uusi kuntoutuja tulee taloon, osallistuva ohjaaja tutustuu häneen heti kuntoutusohjaajan kanssa. Uudelle kuntoutujalle kerrotaan, mikä on osallistuvan ohjaajan toimenkuva ja kuinka hän on kuntoutujan rinnalla kuntoutuksen aikana. Hän perehdyttää uuden kuntoutujan työtehtäviin tarkemmin ja perusteellisemmin sekä ohjaa häntä työssä.

Kun kuntoutuja aloittaa työt starttiosastolla, on osallistuva ohjaaja heti alkupäivinä tiiviisti apuna ohjaamassa alkuun pääsemistä. Hän tuo esille oman kuntoutuksen läpikäymisen, mutta ei kerro yksityiskohtia. Osallistuvan ohjaajan rooli eroaa vertaistukiohjaajasta siinä, ettei hän käy asiakkaan tai omia asioita läpi yksityiskohtaisesti. Hän ohjaa kuntoutujan tarvittaessa kuntoutusohjaajan luo syvällisemmän keskustelun tarpeessa. Osallistuva ohjaaja on nimenomaan työtä varten, mutta tietää ja tuntee asiakkaan heikkoudet sekä tunteet kuntoutuksen varhaisessa vaiheessa. Tämä on tärkeä seikka, mikä osataan ottaa huomioon työsuunnittelussa sekä asiakkaan ohjauksessa. Osallistuva ohjaaja antaa siten arvokasta palautetta myös työnjohtajalle ja kuntoutusohjaajille kuntoutuksen eri vaiheista ja havainnoista.

Osallistuva ohjaaja on perehdytetty kaikkiin talon töihin. Hän on mukana myös siirtymävaiheessa, jossa kuntoutuja siirtyy starttiosastolta työosastolle ns. oikeisiin töihin. Samalla tavalla hän on opastamassa ja tukemassa kuntoutujaa, niin että hän pääsee työhön kiinni turvallisesti. Tärkeä rooli on toki myös työnjohtajilla ja työnohjaajilla, jotka neuvovat ja ovat osallistuvan ohjaajan tukena. Kuntoutusohjaajan rooli on tukea osallistuvaa ohjaajaa työnohjauksellisessa merkityksessä, koska kuntoutujat saattavat tuoda hänelle esille vaikeitakin asioita.

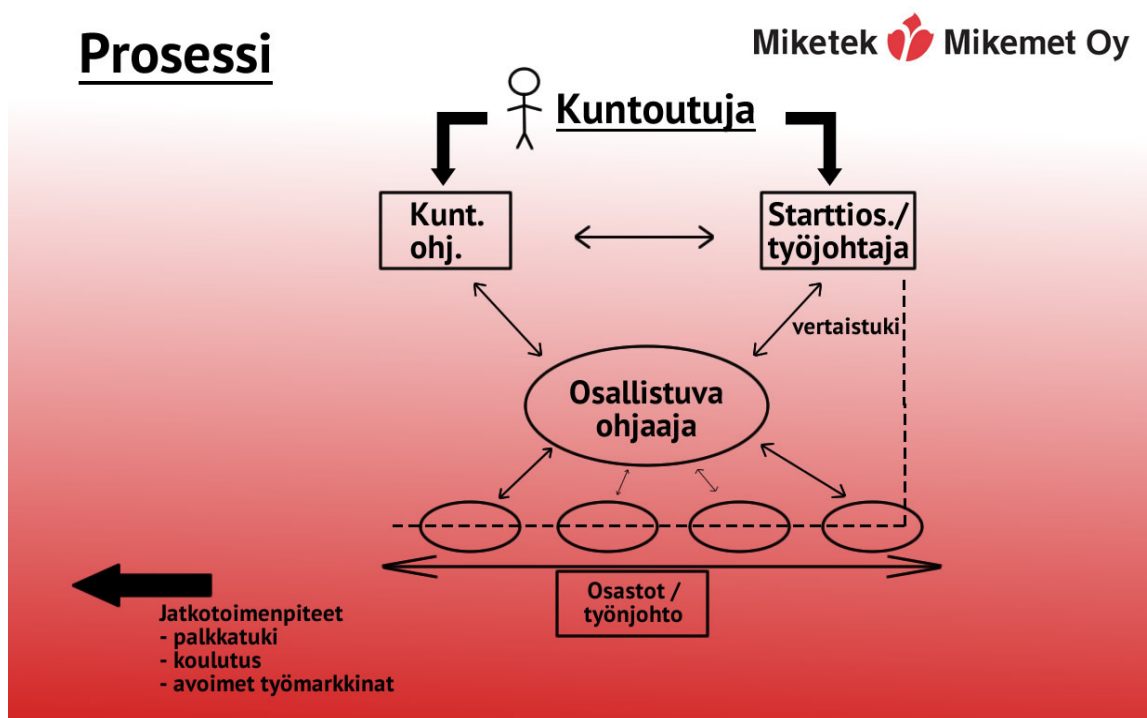
### **3.6.4 Kehittämistyön toteutus**

Kehittämistyö jatkui kuntoutujan haastattelulla. Häneltä kysyttiin halukkuutta lähteä mukaan kehittämistyöhön, ja sitoutumista sen loppuun viemiseen. Suunnittelusta saadusta sisällöstä kerrottiin jo hänelle tässä vaiheessa eli mistä olisi kyse. Kuntoutuja oli valmis sitoutumaan työhön.

Prosessi laitettiin käyntiin työryhmän aloituskokouksen kautta. Työryhmä mietittiin kuntoutustiimissä. Koska osallistuva ohjaaja työskentelee kaikilla työosastoilla talossa (kokoontulo-, metalli-, puu-, paperi-, tekstiili- ja ohutlevyosasto), oli luontevaa ottaa työryhmään jokaisen osaston työnjohtajat. Kuntoutustiimi jatkoi kokonaisuudessaan työryhmässä myös. Totta kai kuntoutuja oli mukana päätähtenä.

Työryhmä kokoontui kehittämistyön aikana neljä kertaa noin kuukauden välein. Kävimme kokouksissa läpi, mitä on saatu aikaan ja missä on menty eteenpäin. Keskeinen sija annettiin kuntoutuja, nyt työntekijän, kokemuksille. Joka tapaamisessa asetettiin välitavoitteita, joihin pyritään. Työryhmän tuloksia käytiin läpi myös isommissa koko talon palaverissa, jotka pidetään kerran kuukaudessa koko henkilöstön kanssa. Myös viikottain pidettävissä pienemmissä työtilanne katsauksissa sivuttiin osallistuvan ohjaajan tilannetta.

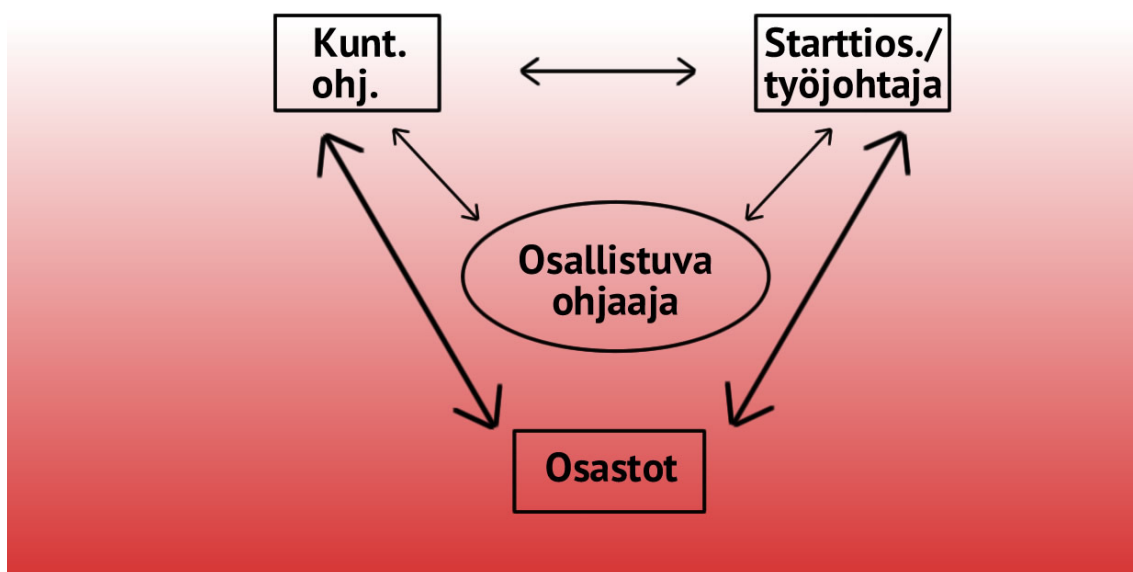
Olen laatinut kehittämistyöstä ”osallistuva ohjaaja” prosessikuvaukset (kuva 3 ja 4). Niissä kuvataan, miten osallistuva ohjaaja sijoittuu organisaation toiminnassa kuntoutusprosessiin ja miten vuorovaikutus toimii osallistuvan ohjaajan ja organisaation välillä. Molemmissa osallistuvalla ohjaajalla on keskeinen rooli, kuten kuvista käy ilmi. Organisaation toiminnassa (kuva 4.) osallistuvan ohjaajan paikka kuntoutusprosessissa on kuntoutuja sekä työnjohdon ja kuntoutusohjaajien välissä. Vuorovaikutus osallistuvan ohjaajan ja organisaation välillä (kuva 5.) on saumatonta. Osallistuva ohjaaja raportoi työstään ilmenevistä asioista kaikille työnjohtajille ja kuntoutusohjaajille. Viestintä on myös päinvastaista. Vuorovaikutuksellisuus on osa kuntoutuja voimavaraistamisen mahdollistamista kuntoutusprosessissa.



Kuva 4. Prosessi: osallistuvan ohjaajan paikka organisaation toiminnassa

## Kommunikaatio

Miketek  Mikemet Oy



Kuva 5. Vuorovaikutus osallistuvan ohjaajan ja organisaation välillä

Kehitystyö on hyvässä vauhdissa, ja arjen tasolla työ on onnistunut ja toimii käytännössä. Kehittämistyön raportti ja prosessi on esitelty kokonaisuudessaan sekä koko henkilöstölle että Kelan kuntoutustyöryhmälle. Kehittämistyö on erinomainen, suunniteltu prosessi, josta on saatu jo pienimuotoisia tuloksia. Kehittämistyön edetessä tein teemahaastattelun osallistuvalla ohjaajalle. Teemoina olivat kehittämistyön eteneminen ja menetelmän käyttöönotto. Teemahaastattelu toimi alustuksena jo tälle tutkimukselle. Kehittämistyön pohjalta jatkoin gradun työstämisen aiheesta. Tarkoituksena tutkimuksessa on keskittyä syvällisemmin nimenomaan kuntoutujan kokemuksiin ja voimaantumiseen kuntoutusprosessissa.

### 3.6.5 Kehittämistyön raportointi ja arviointi

Työn alussa, suunnitteluvaiheessa kehittämistyötä dokumentoitiin käsitekartan muodossa sekä tehtiin muistio. Jokaisen työryhmän tapaamisesta okirjattiin muistio, jossa näkyivät selkeästi prosessin edistymisen vaiheet. Tavoitteet ja saavutetut asiat

kirjattiin ylös. Olen itse toinen organisaation kuntoutusohjaajista eli olin keskeisesti kehittämistyötä vetämässä.

Arviointi on tapahtunut läpi kehittämistyöprosessin. Kehittämistyö on ollut tiivistä yhteistyötä koko organisaation toimihenkilöstön kanssa. Kaikki näkivät tarpeen ja tilauksen kehittämistyölle. Arvioita kerättiin niin työntekijöiltä kuin kuntoutujilta matkan varrella. Siten muuttuviin tilanteisiin reagoitiin heti ja etsittiin uusi suunta tai sopivampaa vaihtoehtoa toimia. Tärkein arvioinnin väline kehittämistyöstä ovat muistio, joiden pohjalta voi todeta tavoitteellisen ja edenneen prosessin kehittämistehtävässä. Lisäksi tekemäni haastattelu osallistuvalla ohjaajalle on tuonut arvokasta tietoa kehittämistyön onnistumisesta ja ollut hyvä pohja tälle tutkimukselle.

#### **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Tärkeimpinä käsitteinä tutkimuksessani ovat voimaantuminen, vertaistuki, kuntoutusprosessi ja osallistuva ohjaaja. Olen pyrkinyt tarkastelemaan näitä käsitteitä eri näkökulmista suhteessa kuntoutusprosessiin. Tutkimustehtäväni olenkin johtanut näiden käsitteiden pohjalta siten, että hermeneuttinen lähestylytapa ja tarkastelukulmani keskittyy osallistuva ohjaaja menetelmän vaikuttavuuteen ja osallistuvan ohjaajan rooliin voimaannuttajana kuntoutusprosessissa. Kiinnostuksen kohteeni ja kysymyksen asetteluni puoltavat laadullisen tutkimusotteen ottamista tutkimukseni metodologiseksi ohjenuoraksi.

##### **4.1 Kvalitatiivinen tutkimus**

Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu tutkimuksen päämetodologiaksi erityisen hyvin silloin, kun ollaan kiinnostuneita tapahtumien, tapahtumissa mukana olleiden toimijoiden tai luonnollisten tilanteiden yksityiskohtaisista rakenteista, merkitysrakenteista ja syy-seuraussuhteista. (Syrjälä ym.1995, 12-13.) Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on se, että kaikilla ihmisillä on kokemusta jokapäiväisestä elämästä. Yleistyksien sijaan analysoidaan merkityksiä, mikä tässä tutkimuksessa

tarkoittaa osallistuvan ohjaajan ja voimaantumisen merkitystä kuntoutusprosessissa. (Robinson 1998, 407–409.)

Järvikoski (2007, 2) toteaa kuntoutuksen vaikuttavuuden ja kokemusten tutkimisen olevan menetelmällisesti vaativa tutkimuskohde. Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Valitsin tutkimukseni tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen, koska sen lähtökohtana on todellisen elämän mahdollisimman kokonaisvaltainen kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 152). Kvalitatiivinen tutkimus mahdollistaa keskittymisen pieneen määrään tapauksia ja pyrkii analysoimaan näitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola ja Suoranta 2005, 13-22, Alasuutari 1995, 28-39).

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy ajatus moninaisesta todellisuudesta. Tutkimuksessa on kuitenkin huomioitava, että todellisuutta ei voi pirstoa osiin. Tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toinen toisiaan, jolloin on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2001, 152.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi lähtökohta on hypoteesittomuus. Sillä tarkoitetaan, että tutkijalla ei ole ennakkoolettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. (Eskola ja Suoranta 2005, 15-22.) Tutkija on pyrkinyt asettamaan oman tuntemuksensa sivuun, jotta tutkimuksen hypoteesittomuuden vaatimus voitaisiin saavuttaa. Ottaen huomioon, miten monikäsitteisen ilmiön parissa tutkimus liikkuu, ei tutkijan tuntemus tutkittavasta voi olla niin yksityiskohtainen, että se vaarantaisi tulevan analyysin objektiivisuuden. Objektiivisuudella tarkoitetaan tämän tutkimuksen yhteydessä sitä, että tutkija yrittää olla sekoittamatta omia uskomuksiaan, asenteitaan ja arvostuksiaan tutkimuskohteeseen. Tavallaan objektiivisuuteen pyritään siis tunnistamalla tutkijan subjektiivisuus (Eskola ja Suoranta 2005, 17,28).

Kvalitatiiviselle tutkimusotteelle on Suorannan (2000) mukaan on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma elää tutkimus prosessin mukana, jolloin aineistonkeruu, analyysi, tulkinta ja raportointi kietoutuvat yhteen. Tutkittavien tapausten määrä pyritään sijoittamaan yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä. Harkinnanvaraisessa otannassa, jota



nimitetään kvalitatiivisessa tutkimuksessa mieluummin näytteeksi, tutkija rakentaa tutkimukseensa vahvat teoreettiset perustukset, jotka osaltaan ohjaavat aineiston hankintaa. Analyysi tehdään aineistolähtöisesti, mikä pelkistetyimmillään tarkoittaa sitä, että teorit rakennetaan empiirisestä aineistosta lähtien. Tutkijan tulee tiedostaa ennakko-oletuksensa ja ottaa ne huomioon tutkimuksen esioletuksina. Myös narratiivisuus on ominaista kvalitatiiviselle tutkimukselle. Se voidaan nähdä tutkimusta luonnehtivana yleisenä ominaisuutena, joka kertoo yhtä lailla laadullisen tutkimuksen tekijästä kuin hänen käyttämästään aineistosta. (Suoranta 2000, 16–19.)

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeintä ei ole aineiston määrä vaan laatu. Tutkimuksessa keskitytäänkin usein pieneen määrään tapauksia, jotka analysoidaan mahdollisimman tarkasti ja perusteellisesti (Eskola & Suoranta 2005, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa ei käytetä satunnaisotantaa, vaan kohdejoukko valitaan harkinnanvaraisesti. Tutkittavaksi valitaan tarkoituksenmukaisesti sellainen kohde, joka mahdollistaa mielekkään ja syvällisen perehtymisen tutkittavaan ilmiöön. (Kiviniemi 2001, 68.)

Laadullinen tutkimus ei pyri yleistettäviin tuloksiin. Sen tehtävänä on ymmärtää ja tulkita, ei niinkään selittää. Laadullinen tutkimus vaatii taustaksi vankan teoreettisen pohjan, sillä ilman teoriaa siitä saattaa tulla mielipiteiden varaan pohjautuva näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole valmiita mittareita, jolla hän ilmiötä tutkii. Erilaisille aineistoille on kehitelty tulkinnallisia apuvälineitä. Ennen kaikkea tutkijalta vaaditaan luovuutta ja rohkeutta kohdata ihmisiä ja heidän ajatuksiaan ilman valmiita oletuksia. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä monella eri tavalla. Tyypillistä kaikille aineistonkeruutavoille, että tutkittavien osallistuvuudella on suuri rooli. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistonkeruu ja käsittely kietoutuvat tiiviisti toisiinsa. (Eskola & Suoranta 2005, 16.)

Tutkija on laadullisen tutkimuksen pääasiallinen tutkimusväline. Laadullista tutkimusprosessia voidaankin luonnehtia eräänlaiseksi tutkijan oppimisprosessiksi, sillä tutkija pyrkii kasvattamaan tietoisuuttaan tarkasteltavana olevasta ilmiöstä koko tutkimuksen ajan. (Kiviniemi 2001, 75.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on toiminnassaan tietynlaista vapautta, joka antaa mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkijan tulee kuitenkin kertoa lukijalle kaikista

laadullisen tutkimusprosessin aikana tehdyistä ratkaisuista. (Eskola & Suoranta 2005, 20.)

Koska voimaantumista ei tässä työssä tutkita täysin erillään muusta elämästä, kohdataan myös kysymys osallistuvan ohjaajan roolin merkityksestä kuntoutumisessa. Jotta erilaisiin merkityksiin päästään, täytyy asiaa katsoa tutkittavan silmin. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana onkin todellisen elämän kuvaaminen, eikä jonkin olemassa olevan teorian testaaminen. Induktiivisessa tutkimuksessa, jossa pyritään yksittäisen tapauksen perusteella yleistykseen, on lähtökohtana tutkimusaineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu ja siten tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152, 155.)

Tutkittava tähän tutkimukseen valikoitui kehittämistyön kautta; osallistuvan ohjaajana työskentelevästä henkilöstä. Haluan selvittää, miten osallistuvan ohjaajan kautta voidaan vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa ja millaisia kokemuksia työnteekijällä tästä on. Tämä tutkimus noudattelee edellä mainittuja laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä. Tutkimussuunnitelma on muotoutunut tutkimuksenteon edetessä, haastateltavia oli yksi, hän vastasi vapaamuotoisesti kertoen ja pohtien aiheita kysymyksiini.

## **4.2 Hermeneuttinen tarkastelutapa**

Tutkimukseni lähestymistapa on hermeneuttinen, joka kuvaa kokemuksia. Tässä lähestymistavassa ensisijaisena lähtökohtana käytetään omaa käsitystä ihmisestä, kokemuksesta ja merkityksistä. Tämän lähestymistavan avulla tutkitaan ihmisen kokemuksellista suhdetta maailmaan, jossa hän elää. Hermeneuttinen lähestymistapa kuvaa, että tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään tutkittavan alueen ihmisten senhetkistä merkitysmaailmaa. (Laine 2007, 29, 31.)

Hermeneuttisen lähestymistavan kautta tutkimuksella tarkastellaan tutkimuskohdetta sellaisena, kuin se tutkijalle avautuu (Varto 1992, 86). Hermeneuttinen lähestymistapa näkyy tutkimuksessani siten, että tutkin osallistuvan ohjaajan kokemuksellista suhdetta

tutkittavaan aiheeseen ja pyrin ymmärtämään ja kuvailemaan myös sen hetkistä merkitysmaailmaa ja kokemuksia, mitä osallistuvalla ohjaajalla on. Hermeneutiikassa on kaksi oleellista käsitettä: esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että tutkija ymmärtää tutkimuskohteensa jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. Hermeneuttisen kehän avulla tutkija käy vuoropuhelua tutkimusaineiston kanssa ja näin syventää ymmärrystään aineistosta ja itsestään. (Laine 2007, 36– 37.) Kerronnassa rakentuva ihmisen tulkinta maailmasta on ymmärtämisen ydin, josta hermeneutiikassa ollaan kiinnostuneita. Hermeneutiikassa aineistona olevan tekstin ajatellaan olevan kertomus kiinnostuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Päinvastoin kuin puhuttu kieli, joka on suunnattu tietylle yleisölle, teksti on osoitettu kaikille lukijoille. Tulkinnassa on siten aina olemassa näkökulmaisuus. (Mattila 2008, 54-58.)

Hermeneuttisen tulkinnan tarkoituksena on, että tutkija omaksuu tekstin tarkoituksen, tekee omakseen sen, mikä on uutta ja vierasta. Jotta uuden omaksuminen olisi mahdollista, tutkijan täytyy etäännyttää itsensä omasta esiymmärryksestään. Etäännyttäminen tekee tulkitsijalle mahdolliseksi lähestyä tekstiä avoimin mielin, ja siten omaksua sen ydinsanoma. Nämä kaksi käsitettä, omaksuminen ja etäännyminen, ovat dialektisessa suhteessa toisiinsa ja kulminoituvat ymmärtämisessä. (Mattila 2008, 54-58.)

Hermeneuttista ulottuvuutta käytetään silloin, kun tutkittavaa ilmiötä halutaan ymmärtää ja tulkita. Tutkimusaineisto kootaan haastatteluilla, jolloin haastateltava pukee sanoiksi kokemuksensa ja tutkija pyrkii löytämään haastateltavan ilmaisuista mahdollisimman oikean tulkinnan. (Laine 2007, 31–32.) Hermeneuttisessa lähestymistavassa ei pyritä tutkittavan täydelliseen ymmärtämiseen, koska toisen täydellinen ymmärtäminen ei ole koskaan täysin mahdollista (Varto 1992, 59). Tekstin paljastaessa maailmaa eri näkökulmista tulkitsija voi ymmärtää sekä maailmaa että itseään uudella tavalla. Se on tutkijan itseymmärryksen prosessi, joka tapahtuu toisten kautta. (Mattila 2008, 54-58.)

### 4.3 Tapaustutkimus tutkimusstrategiana

Tapaustutkimus on lähestymistapa todellisuuden tutkimiseen ja se tavoittelee kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Tapaustutkimukselle on ominaista monipuolisuus ja joustavuus. Se on luonteva lähestymistapa oppimisen tutkimukseen, jossa tarkastellaan ja kuvataan kokonaisvaltaisesti käytännön ongelmia. Tapaustutkimuksen avulla asioita voidaan ymmärtää entistä syvällisemmin. (Syrjälä ym. 1995, 11.)

Yleensä tapaustutkimuksella tuotetaan yksityiskohtaista, intensiivistä tietoa. Tapaustutkimuksesta ei ole yksiselitteistä määritelmää, sitä voidaan tehdä monella eri tavalla. Käsiteltävä aineisto muodostaa tutkimuksen eli tapauksen. Tapaustutkimuksen yhtenä vahvuutena on sen kokonaisvaltaisuus. Tapauksella tarkoitetaan tutkimuksen kohdetta, objektia. Tapaustutkimukselle teorian vahva osuus, tutkijan osallisuus, monimetodisuus, rakenteelliset ja historialliset sidokset, ovat ominaisia piirteitä. Tapaustutkimuksessa käytetään erilaisia tiedonhankintamenetelmiä, näille aineistolle saattavat sopia erilaiset analyysimenetelmät. Tapauksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen on tärkeämpää kuin yleistäminen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 158–168.)

Tapaustutkimuksessa pyritään monipuolisin menetelmin kokoamaan tutkittavasta tapauksesta sitä syvällisesti ymmärtävä ja selittävä kokonaisvaltainen kuvaus. Tapaustutkimus soveltuu erityisen hyvin silloin, kun pyritään ymmärtämään tapahtumien rakenteita, toimijoiden merkitysrakenteita, luonnollisia tilanteita ja syy-seuraus-suhteita. Pyrkimyksenä on tarkastella prosessia, ei niinkään produktia. Tutkija pyrkii selvittämään ne merkitykset, joita tutkittavat itse antavat toiminnalleen. (Syrjälä 1995, 10–17.)

Syrjälän (1988b, 16–19) mukaan tapaustutkimuksessa tutkimuskohteen valinta voi määräytyä monista eri tekijöistä. Tutkittava tapaus voi olla joko mahdollisimman tyypillinen, rajatapaus, poikkeuksellisen opettava tai jostakin ennen tutkimattomasta ilmiöstä uutta paljastava. Omassa tutkimuksessani olen valinnut tapaukseni siksi, että ne täyttävät mielestäni Syrjälän jaottelun kaksi viimeistä kriteeriä. Tapaus ovat tutkimukseni ilmiön kannalta havainnollistava ja opettava omalla, yksilöllisellä

tavallaan. Se on sikäli paljastava, että se edustavaa ilmiötä ja toimintamallia, jota ei aiemmin ole Suomessa tutkittu tai edes käytännössä kokeiltu.

#### **4.4 Tutkimusmenetelmät**

Yhteiskuntatieteissä haastattelua on käytetty tutkimusmenetelmänä 1800-luvun lopulta lähtien. Tällöin hyväksyttiin ajatus, että vierailta ihmisiltä voitiin kysyä jotakin. Aluksi haastateltavaa pidettiin vain informanttina, joka asiantuntijana vastasi tutkimuksen kohteiden puolesta. Vähitellen haastateltavia alettiin kuitenkin kohdella myös tiedon lähteinä ja kohteina sekä kansalaisina, joiden mielipiteillä ja ajatuksilla on merkitystä. (Alastalo 2005, 57–58.) Haastattelututkimuksen tavoitteeksi on siten muotoutunut välittää tietoa haastateltavien ajatuksista, käsityksistä ja kokemuksista, jotka tässä työssä ovat tärkeitä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 41).

##### **4.4.1 Teemahaastattelu**

Laadullinen tutkimusaineisto on yleensä moniulotteista ja sisällöltään suunnittelematonta (Robinson 1998, 411). Strukturoimattomissa ja puolistrukturoiduissa haastatteluissa ei ole tiukkaa etenemiskaavaa eikä valmiita vastausvaihtoehtoja. Tällöin jokaisesta haastattelusta muotoutuu erilainen ja kussakin haastattelussa voivat painottua eri asiat. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11 & 13.) Teemahaastattelussa, joka on tunnetuin puolistrukturoitu haastattelu, haastattelun runko on haastateltavien tiedossa, mutta kysymykset voidaan muotoilla eri tavoin eri haastattelutilanteissa. Siten haastattelu voidaan räätälöidä haastateltavan mukaan joustavaksi, ja varmistaa, että kysymys on ymmärretty oikein. (Robinson 1998, 413; Tiittula & Ruusuvuori 2005, 11.) Haastattelutilanteessa voidaan lisäksi painottaa haastateltavan tärkeänä pitämiä asioita. Nimensä mukaisesti teemahaastattelu perustuu muutamaan teemaan, joiden varassa haastattelu etenee (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48).

Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna on, että aineiston keruuta voidaan säädellä joustavasti ja vastaajien myötäillen (Hirsjärvi 2009, 194.) Hirsjärvi ym. (2009) ovat todenneet, että teemahaastattelussa aihepiirit eli tema-alueet ovat

tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsjärvi ym. 2009, 197). Teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen tiettyjen keskeisten teemojen kautta, ei niinkään yksityiskohtaisten kysymysten avulla. Teemahaastattelussa ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkityksensä ovat keskeisiä. Samoin myös se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutustilanteissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Teemahaastattelussa etukäteen valitut teemat perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Teemahaastattelu on eräänlainen keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Haastattelijalla on mielessään joukko asioita, teemoja, joista hän haluaa keskustella. Teemoja mietittäessä on olennaista muistaa ne tutkimusongelmat, joilla teemahaastattelulla haetaan vastauksia. Teemahaastattelua tekevällä haastattelijalla on haastattelutilanteessa apunaan tukilista käsiteltävistä asioista, mutta hänellä ei ole valmiita kysymyksiä. Tukilistan avulla haastattelijä varmistaa, että etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus voi vaihdella haastattelun toiseen ja aikana. (Eskola & Vastamäki 2001, 24 -33.)

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelun kautta pystyin ohjaamaan haastattelun kulkua ilman, että sitä olisi kontrolloitu koko ajan. Teemahaastattelu tarjoaa tarkoituksenmukaiset puitteet tälle tutkimukselle, koska se mahdollisti strukturoitua haastattelua laajemmat mahdollisuudet yksilöllisten mielipiteiden esittämiseen kuitenkin tarjoten haastattelijalle tietyt raamit liikkua. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun teemat ovat etukäteen tutkijan tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys voivat muuttua haastattelutilanteessa. (Eskola & Suoranta 2005, 80 – 100; Hirsjärvi ym. 2001, 195-197.)

Haastattelussa pyritään siihen, että tutkimus perustuu tutkijan ja haastateltavien suhteen tasavertaiselle suhteelle, ei kohteensa objektoivalle valtasuhteelle (Alasuutari 1995, 125). Tutkimuksen toteuttaminen haastatteluna yhdelle henkilölle, osallistuvalla ohjaajalle, keskittyi teemahaastattelu rungon kautta tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin. Kysymykset jakautuivat käsittelemään osallistuva ohjaaja-menetelmää sekä kokemuksia kuntoutusprosessista. Koska tutkimuksessa käsitellään kokemuksia ja

vaikuttavuutta, on kvalitatiivinen tutkimusmetodi perusteltu valinta tutkia ilmiötä. Teemahaastattelu mahdollistaa tutkittavan kohteen monipuolisen arvioinnin, koska tutkimuksen yhteydessä ja haastattelun aikana on mahdollista laajentaa esimerkiksi teemahaastattelun kysymyksiä. Tutkimuskysymyksiin saadaan parhaiten ja luotettavimmin vastaus oikein valitulla menetelmällä. Haastattelutilanteissa haastateltava sai kertoa rauhassa näkemyksiään, ja joskus oli tarpeen esittää tarkentavia kysymyksiä. Aineiston keruun edetessä haastateltavan kommentteihin oli helpompi tarttua ja kysyä tarkennuksia.

Tämän tutkimuksen aineistoa kootessa haastateltavan kanssa keskusteltiin taustatietojen lisäksi teoreettisesta taustasta ja keskeisistä käsitteistä. Vaikka haastattelun perusoletuksena on, että haastateltava tietää eniten osallistuvan ohjaajan roolista voimaannuttajana kuntoutusprosessissa, syntyy haastattelutilanteen keskustelu vuorovaikutuksessa haastattelijan ja haastateltavan välillä. Tämä onkin huomioitava sekä haastattelutilanteessa että tutkimusaineiston käsittelyssä. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 13–14.) Koska haastattelija on mukana tuottamassa aineistoa, vaaditaan tältä oman osuuden minimoimista ja neutraalia suhtautumista keskustelun aiheisiin. Suoranaista kommentointia tulisikin välttää ja pitäytyä kysymysten esittämisessä ja keskusteluun rohkaisemisessa. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 44–45.)

Näkökulmaksi teemahaastattelussa on valittu fakthanäkökulma. (Alasuutari 1995, 80-94.) Tämä perustellaan sillä, että tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavan todellisista mielipiteistä, motiiveista tai siitä mitä on tapahtunut. Tämä otetaan huomioon haastattelukysymysten laadinnassa. Kysymykset laaditaan yksityiskohtaisiksi jättäen kuitenkin tilaa haastateltavien omille ilmaisuille, koska tarkoituksena on säilyttää luonnollinen ote ja tavoittaa tutkittavien omat ajatukset. (Alasuutari 1995, 81.)

#### **4.4.2 Aineiston hankinta**

Aloitin tutkimukseni tekemisen jatkona kehittämistyölle. Uusi menetelmä oli saatu toimimaan käytännössä ja tarkoituksena on saada tietoa menetelmän vaikutuksesta ja toimivuudesta. Tutkimukseni haastateltava ”osallistuva ohjaaja” työskentelee

sosiaalisessa yrityksessä työosastolla. Osallistuvana ohjaajana työskentelevä Markku oli haastateltavaksi luonnollinen valinta, koska hän oli mukana myös kehittämistyössä ja työskentelee uuden menetelmän, osallistuvan ohjaajan roolissa.

Empirinen aineisto kerätään haastattelemalla Mikemet Oy:n työntekijää eli osallistuvaa-ohjaaja. Tutkimukseni aineisto rajoittuu ajallisesti pääsääntöisesti vuoden 2011 elokuun aikana toteutettuun teemahaastatteluun sosiaalisessa yrityksessä Mikemet Oy:ssä. Tutkimuksen taustalla on edellisenä vuonna toteutettu kehittämistyö, joka edelti tätä tutkimusta. Kehittämistyön tuloksena syntynyt uusi menetelmä ”osallistuva ohjaaja” on tämän tutkimuksen kohteena. Tutkimus on toteutettu henkilölle, joka toimii osallistuvan ohjaajan työtehtävissä. Hänen haastattelun kautta on tavoitteena saada uutta tietoa menetelmän vaikuttavuudesta kuntoutusprosessiin.

Haastattelu toteutettiin osissa elokuun 2011 aikana. Olin valmistellut haastattelua jo keväällä. Teoriaan ja tutkimusongelmaan nojautuva teemahaastattelurunko muotoutui aktiivisessa työskentelyssä. Viitekehyksen muotoutuessa tarkemmaksi tarkentui myös haastattelurunko. Annoin haastateltavalleni Markulle mahdollisuuden tutustua ja perehtyä ennen haastattelua tutkimuksen taustaan. Olin hänen tukena perehtymisessä; Markulla oli mahdollisuus jo tuossa vaiheessa tehdä aiheeseen liittyviä kysymyksiä. Haastateltavalla on kokemus taustalla omasta läpikäydyistä kuntoutumisprosessista, mutta se ei riitä ymmärtämään alan kirjallisuutta. Haastateltava Markku on 58-vuotias. Hän on läpikäynyt oman sairastumisen, burn outin ja masennuksen sekä siitä seuranneen kuntoutuksen ja kuntoutumisen, joka on vienyt monta vuotta. Oma kokemus kuntoutusprosessista luo tietopohjaa, kun perehtyy tutkimukseen liittyvään viitekyhykseen. Haastatelta sai myös teemahaastattelun rungon (Liite 1) ennen haastattelun tekemistä. Hänellä oli mahdollisuus pohtia ja miettiä teemoja etukäteen hyvissä ajoin ja tehdä mahdollisia tarkentavia lisäkysymyksiä, jos ei ymmärrä, mitä kysytään.

Tutkimuksen tekemisen taustoittamisen jälkeen suunnittelin aikataulun haastattelun tekemiselle. Halusin, että tutkimuksesta saadaan luotettavampaa tietoa, kun se tehdään rauhassa ja edetään suunnitelmallisesti. Haastateltavalla oli riittävästi aikaa tutustua teorial tietoon ja syventää siten tietoa suhteessa omaan kokemukseen. Aikataulutin tutkimuksen tekemisen realistisesti, koska haastateltava työskenteli yhtä aikaa kuntoutujien parissa. Tällä halusin varmistaa, ettei haastattelu aiheuta lisäkuormitusta



Markulle. Haastattelua varten varasin reilusti aikaa, yhteensä kuusi tuntia. Aika on pituudeltaan riittävä syventyä asiaan, mutta ei liian pitkä, jotta keskittyminen asiaan säilyy. Haastattelu toteutettiin kolmessa osassa. Siten aiheen kuormittavuus tasoittuu ja saadaan luotettavaa tietoa.

Haastattelu toteutettiin työpäivän aluksi. Siten työasiat eivät lisänneet painetta ajankäyttöön haastattelun aikana. Haastateltava oli sitä mieltä, että työpäivän alussa ajatukset ovat selkeät ja motivaatio uuteen päivään korkeimmillaan tehdä asioita. Haastattelu toteutettiin haastateltavalle tutussa ympäristössä. Tutkijan työhuone on äänieristetty, jolloi häiriötekijöitä ei ollut. Haastateltava on asioinut työhuoneessa aikaisemminkin, joten työskentely tutussa ympäristössä keskittyi haastatteluun. Ennen haastattelun aloittamista suljimme puhelimet, jotta ne eivät keskeytä tai häiritse haastattelun tekemistä. Haastateltava oli saanut etukäteen tietoonsa ajankäyttöä koskevan suunnitelman. Hän osasi valmistautua haastatteluun, eikä se tullut hänelle yllätyksenä. Hän tiesi myös, että haastattelu dokumentoidaan. Olimme sopineet, että haastateltava saa tarkastaa haastattelun tekemisen jälkeen kirjoitetun version sekä tutkimuksen valmiina ennen sen julkaisemista.

Haastattelun tekeminen eteni suunnitelman mukaisesti ja aikataulu piti paikkansa. Aikaisemmin valmistuneet kehittämistyön pohjalta minulla oli kokemus Markun haastattelusta. Tämä kokemus ja tuttuus olivat eduksi tämän tutkimuksen tekemisessä. Työskentely sujui hyvin. Häiriötekijöitä ei ollut haastattelun tekemisen aikana. Markku sai realistisen aikataulutuksen myötä rauhassa vastata kysymyksiin. Meillä oli aikaa haastateltavan kanssa pohdiskella kysymyksiä ja niiden sisältöä syvällisesti. Vastausten kirjaamiseen ja tarkentamiseen oli riittävästi aikaa. Koska aihe oli haastateltavalle syventynyt kehittämistyön ja oman työtehtävän kautta, antoi vastaukset enemmän informaatiota ja sisällöllistä antia kuin osasin odottaa. Haastattelun vastaukset olivat kirjallisessa muodossa kymmenen sivua.

Kyselylomakkeen (liite 1) avoimet kysymykset ovat antaneet vastaajalle mahdollisuuden ymmärtää kysymyksen omalla tavallaan ja kertoa ajatuksistaan itselleen soveliaalla tavalla. Haastattelutilanteessa kunnioitin haastateltavan itsensä esiin tuomia aineksia, enkä pitäytynyt kovin tiiviisti valmistelemissani kysymyksissä, vaan annoin haastateltavalleni mahdollisuuden vapaaseen kerrontaan. Tutkimusaineistoni koostuu haastateltavan omista kertomuksista. Haastattelutilanteissa olen voinut syventää

niitä hänen antamallaan merkityksillä ja näin olen lähestynyt hänen omia sisäisiä tarinoitaan.

#### **4.4.3 Aineiston analyysi**

Aineiston analyysimenetelmänä on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Sisällönanalyysi soveltuu täysin strukturoimattomankin aineiston analyysiin. Sen avulla järjestetään aineistoa johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysillä etsitään tekstin merkityksiä ja analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Ryhmitellyistä ilmaisuista tehdyt alaluokat yhdistetään luokituksiksi niin kauan kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–115.)

Kerätyn tiedon analyysi on tutkimuksen keskeinen vaihe. Aineiston analysointi tulee aloittaa jo tiedonkeruuvaiheessa tai viimeistään heti sen jälkeen, jotta tutkimuksen tulokset näyttäytyisivät mahdollisimman todenmukaisina. Analysointitapaa on syytä miettiä aineistoa kerätessä. Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää aineistoa ja nostaa esiin uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analysoimalla aineisto pyritään tiivistämään siten, että sen sisältämä informaatio kuitenkin säilyy. (Eskola & Suoranta 2005, 137.)

Aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin. Tutkijan tulee valita sellainen analyysimenetelmä, joka tuo parhaiten vastauksen juuri kyseisen tutkimuksen ongelmiin. Yksi laadullisen tutkimuksen analysointi tavoista on teemoittelu. Metodissa tarkastellaan analyysivaiheessa esiin nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä aineiston eri kohdissa. Teemoittelua käytetään usein teemahaastattelun analysointiin, jolloin analyysissä käytettävät teemat voidaan rakentaa teemahaastattelun pohjalta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.) Myös Eskolan ja Suorannan (2005) mukaan haastattelurunkoa voi käyttää analyysin jäsenyyksensä. (Eskola & Suoranta 2005, 152.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston tyypittely on varsin tavallista (Alasuutari 2007, 93). Aineistoa kerätessä ja muokatessa sitä luettavampaan ja käsiteltävään muotoon alkoi nousta myös tuntuma aineiston analyysin suunnasta. Alkuperäinen ajatukseni sisällön analyysistä täydentyi tässä vaiheessa sisällön erittelyllä – kvantifioinnilla, jonka tarkoituksena on tuoda aineiston ja analyysin esittämiseen ryhtiä ja vakuutta. Aikaisemman teoretiedon käyttäminen tyypittelyn apuvälineenä perustuu teoriaohjaavaan analyysiin. Siinä tutkimuskohteesta jo olemassa oleva tieto ohjaa tutkijaa analyysissään eräänlaisena johtoajatuksena, mutta tyypittely on lopulta osin aineistosta itsestään ja osin valmiista malleista luotu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97.)

Sisällönanalyysillä pyritään systemaattisesti ja objektiivisesti luokittelemalla löytämään tekstin merkityksiä ja luomaan selkeä, mielekäs ja yhtenäinen kokonaisuus, joka lisää aineiston informaatioarvoa. Pelkistämisvaiheessa esille nostettavia ilmaisuja ohjaa se, mihin kysymyksiin tutkimuksella halutaan saada vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Analyysi eteni tässä vaiheessa aineistosta käsin, siten voidaan puhua induktiivisesta eli aineistolähtöisestä sisällön analyysistä. Ilmausten merkitseminen ja yhdistäminen omiksi kategorioikseen tapahtui aineistosta nousevista ilmauksista käsin sen sijaan, että olisin käyttänyt apunani aikaisemmista tutkimuksista tai viitekehyksistä saamia kuvauksia, joihin olisin omaa aineistoani verrannut, kuten esimerkiksi ensimmäisessä analyysivaiheessa tein. Siten olemassa olevan tiedon merkitys analyysin etenemisessä oli tässä vaiheessa selvästi vähäisempi kuin eri tyyppien luomisvaiheessa. Tosin induktiivisessäkin analyysissä teoria on aina jollain tapaa läsnä, vähintään tutkijan käyttämissä käsitteissä ja menetelmissä, jotka antavat oman vaikutuksensa tutkimuksen etenemiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006, luku 1.2.1; Tuomi & Sarajärvi 2009.) Ilmausten etsimisessä ja analyysin eri vaiheiden etenemisessä on aloittelevalla tutkijalla vaarana liian nopea tulkintojen tekeminen, jolloin analyysi uhkaa jäädä pintapuoliseksi raapaisuksi. (Syrjälä 1995, 167.) Pysin välttämään tätä sudenkuoppaa lukemalla tekstiä läpi lukuisia kertoja.

Tutkimuksen edetessä totesin, että tutkimukseni alkuvaiheessa olin osannut hyvin rajata kysymykseni haastattelulomakkeelle; olin hankkinut riittävästi teoreettista tietoa ennen

tutkimuksen tekoa. Hankin myös teoreettista tietoa rinnakkain aineiston käsittelyn kanssa, mikä osittain oli luonnollista aineiston kautta syntyvän lisäymmärryksen myötä ja osa hermeneuttista kehääkin.

Aineiston järjestelyssä käytin teemoittelua (Eskola-Suoranta 2005, 174–180). Analyysin ensimmäinen vaihe oli kirjallisen aineiston järjestäminen siten, että siirsin vastaajan vastaukset luettelonomaisesti kysymyslomakkeen kunkin kysymyksen kohdalle. Täydensin luetteloa haastattelun jälkeen. Näin sain vastauksista aiempaa kokonaisvaltaisemman käsityksen. Tässä vaiheessa aineistoani tutkiessani ajatuksissani alkoi hahmottua jonkinlaisia vastauksia tutkimuskysymyksiini. Järjestin aineiston vielä eri teemoihin, joiden punaisena lankana olivat erilaisten merkitysten ymmärtäminen. Näiden kautta aloin jo muotoilla vastauksia tutkimuskysymyksiini. Jokaisessa teemoittelun vaiheessa olen oivaltanut jotain ja tarkistanut sen aineistosta, kysyen jatkuvasti itseltäni: Juuri näinkö haastateltava halusi minun ymmärtävän sanomansa? Onko näistä vastauksista vedettävissä juuri tällainen johtopäätös, vai olenko jättänyt jotakin huomioimatta tai yleistänyt liikaa? Ovatko tulkintani objektiivisia? Olen vilpittömästi pyrkinyt objektiivisuuteen, mutta tutkimusta tehdessäni olen todennut miten vaikeaa on valjastaa arkitietoon perustuvat subjektiiviset oletukset selkeästi omalle paikalleen ja tuottaa aineiston pohjalta todellista objektiivista tutkimustietoa.

Tämän aineiston käsittelytavan ymmärrän hermeneuttiseksi kehäksi; ennen jokaista uutta ryhmittelyä tutustuin aineistooni tarkkaan, tein johtopäätöksiä ja syvensin tietojani kirjallisuuden kautta, jonka jälkeen uusi tarkastelukulma alkoi muodostua. Jokainen vaihe vei minua lähemmäksi tutkimusongelmien ratkaisua. Aineistoni luokittelussa on piirteitä myös narratiivisuudesta, jossa huomio ei kohdistu itse luokitteluun vaan sen pohjalta järjestyy uusi kertomus, joka pyrkii tuomaan esiin aineiston kannalta keskeisiä teemoja.

Koko tutkimusprosessin ajan pohdin omaa osuuttani haastatteluissa ja tulkintojen tekemisessä. Olenko objektiivinen ja riittävän analyttinen? Tapani haastatella ihmistä ja ajankäyttöni on väljää; annan haastateltavan puhua ja teen muistiinpanoja parhaani mukaan. Aina on kuitenkin se mahdollisuus, että en ole ymmärtänyt poimia puheesta oleellista. Koska keskustelimme haastateltavan kanssa melko pitkään ja minulla oli mahdollisuus tehdä tarkentavia kysymyksiä, uskon päässeeni kohtuullisen lähelle sitä ymmärrystä, jota haastateltaava on halunnut välittää minulle.

Tämän aineiston kanssa olisi ollut mahdollista jatkaa vuoropuhelua laajemminkin. Rajasin kuitenkin näkökulmani voimaantumisen ja kuntoutusprosessista pääasiassa yksilön näkökulmasta kuntoutusprosessissa.

#### **4.5 Luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Aiheen valintaan liittyen on pohdittava, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja mihin tarkoitukseen tutkimus toteutetaan. Eettisyys liittyy myös tutkimuksen metodologiaan. Tutkimuksessa tehdyt metodologiset valinnat voivat olla moraalisia valintoja. Kyse on tällöin tutkimuksen taustalla olevan tiedekäsityksen ja metodisten valintojen arvosidonnaisuuteen liittyvästä eettisestä pohdinnasta eli miten tutkimusaiheet valitaan ja mitä pidetään tärkeänä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125-126.)

##### **4.5.1 Tutkimusetiikka**

Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimukseen osallistuva saa riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteista ja toteutuksesta. Tutkimukseen osallistuvan on pystyttävä antamaan suostumuksensa asianmukaiseen informaatioon perustuen. Tutkimukseen osallistuvan ihmisen on voitava hyväksyä tutkimus tai kieltäytyä osallistumasta siihen sen tiedon varassa, mitä hänelle on kerrottu tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20.)

Eettisellä ajattelulla ymmärretään yksilön kykyä pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta sitä, mikä eri tilanteissa on oikein ja mikä väärin. Kuula (2006, 21-29, 264) toteaa ”tieteen etiikan olevan koko tiedeyhteisön hiljaista, sinnikästä ja hellittämätöntä sitoutumista tieteen harjoittamisen ihanteisiin: rehellisyyteen, avoimuuteen ja kriittisyyteen.” Tutkimustyössä tehtävistä ratkaisuista jokainen kantaa vastuun itse.

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkijoiden ammattietiikkaa. Siihen kuuluvat eettiset periaatteet ja ne arvot ja hyveet, joita tutkijan tulisi noudattaa omassa ammatissaan. Tutkimusetiikka ohjaa tutkijoiden ammattikuntaa ja viestii muille ihmisille, mihin arvoihin ja velvoitteisiin tutkijat ovat sitoutuneet. Kuulan (2006, 119, 121) mukaan tutkittaville on informoinnin yhteydessä kerrottava tutkimuksen tavoite, tutkijan yhteystiedot, taustaorganisaatio ja tutkimuksen rahoittaja, tarvittaessa rekisterinpitäjä, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja aineiston keruun konkreettinen toteutustapa. Tutkittaville on myös tiedotettava tutkimukseen osallistumiseen arviolta kuluva aika, otannan tai valinnan perusteet sekä kerätyn aineiston käyttötarkoitus, käsittely ja säilyttäminen.

Tutkimusetiikka sisältää aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyviä kysymyksiä, tieteellisen tiedon soveltamista, käyttöä ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä sekä tieteen sisäisiä asioita. Tutkimukseen tarvitaan tutkittavien kirjallinen informointi ja vapaaehtoinen suostumus silloin, kun aineisto, kuten keskustelut ja ryhmähaastattelut, kerätään suoraan tutkittavilta ja aineisto tallennetaan sellaisenaan. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 67; 2008, 20; Kuula 2006,25, 119, 121.)

Tutkimuseettisillä normeilla sekä ohjataan tutkimuksen tekoa että ilmaistaan niitä arvoja, joihin tutkijoiden toivotaan ja uskotaan sitoutua. Kuula (2006, 24) jakaa tutkimusetiikan normit seuraavasti: Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävät normit ohjaavat tutkijoita noudattamaan tieteellisin tutkimuksen menetelmiä ja esittämään luotettavia tutkimustuloksia, siten että niiden oikeellisuus on tiedeyhteisön tarkistettavissa. Tutkittavien ihmisarvoa kuvaavat normit sisältävät tutkittavien ja heidän yhteisöjensä itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen ja tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämisen. Tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävät normit vahvistavat tieteen yhteisöllisyyttä ja ne korostavat toisten tutkijoiden huomioimista ja kunnioittamista.

Tutkimuseettiset normit eivät sido tutkijaa laillisesti, mutta ne luovat tutkijalle ammatillisen velvoitteen. (Kuula 2006, 119, 121; Metsämuuronen 2006b, 241.) Kuula (2006) kiteyttää tieteen eetokseksi eli moraaliseksi arvopohjaksi neljä tärkeää normia. Universalismilla tarkoitetaan sitä, että tieteellisen väitteen esittäjän ominaisuudet kuten uskonnollisuus tai kansallisuus eivät saa vaikuttaa väitteen hyväksymiseen.

Kommunismien mukaan tutkimuksen tulokset ovat julkisia ja tiedeyhteisön kaikkien jäsenten käytettävissä. Oletetaan, että tutkija julkaisee havaintonsa täydellisesti ja avoimesti. Pyyteettömyydellä tarkoitetaan, että uutta tieteellistä tietoa etsitään oma etu ja arvovalta unohtaen. Järjestelmällisen epäilyn normi edellyttää johtopäätösten ja arvioiden lykkäämistä, kunnes riittävä empiirinen aineisto antaa niille perusta.

Hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaisesti hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja kuten rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tutkijoiden odotetaan soveltavan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja heidän on toteutettava tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimustuloksia julkaistessaan. Tutkijoiden tulee kunnioittaa toistensa työtä ja saavutuksia. Tutkimustyö on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle käytännölle asetettujen vaateiden mukaisesti. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 27; Kuula 2006, 25-26; Mäkinen 2006, 24-25.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen eettisiä näkökohtia on syytä tarkastella erityisen kriittisesti silloin, kun tutkija on tutkittavien kanssa saman yhteisön jäsen tai hän tuntee hyvin tutkimukseen osallistujat. Omassa tutkimuksessani tiesin ennakkoon tutkittavan henkilöiden työstä ja työympäristöstä, minkä vuoksi eettisten kysymysten pohtiminen on tutkimusraportissani erityisen tärkeää. Halusin noudattaa tutkimuksessani hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimusetiikkaa tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Jo tutkimustyöni aihevalinta oli eettinen ratkaisu. Halusin tutkimuksessani kuvata osallistuvan ohjaajan kokemuksia ja nostaa esille arkaluontoisiakin asioita kuntoutusprosessista ja voimaantumisesta. Toin asian esille etukäteen myös haastateltavalle, mutta rakentavalla tavalla. Pyrin haastattelukysymysten asettelussa, vastausten analysoinnissa, tulosten esittämisessä sekä raportin kirjoittamisessa noudattamaan etukäteen sovittuja pelisääntöjä suhteessa tutkittavaan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden arviointikriteereistä on erimielisyyksiä, mutta jollakin tavoin niitä tulee arvioida (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Perinteisesti tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin

avulla, jolloin arvioidaan saatujen tulosten toistettavuutta ja valittujen menetelmien kykyä mitata sitä, mitä on tarkoitettu. Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa luotettavuus varmistetaan tutkimusprosessin eri vaiheiden tarkkana kuvaamisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232) Tämän vuoksi olen edellä kuvannut vaiheittain sitä, mitä, miten ja miksi olen tutkimuskysymyksiini vastaamiseksi tehnyt.

Jatkan arviointia eettisyyden ja merkittävyyden näkökulmista. Eettisten kysymysten huomioiminen on osa luotettavaa ja pätevää tutkimusta. Ihmistieteissä eettisyydellä on oma, erityinen merkityksensä, jonka lähtökohtana on itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. Eettisyys tulee huomioida koko tutkimusprosessin ajan. (Hirsjärvi et al. 2009, 23-25). Tutkimukseni käsittelee ilmiötä, johon olen työni kautta ollut kosketuksissa. Arja Kuula (2006, 94) puhuu tutkijan kaksoisroolista. Sopivuus tai jääviys tutkittavaan aiheeseen tulee viimekädessä arvioida itse (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 58). Tiesin jo aihetta valitessani, että tutkimuksessani on henkilö, jonka kanssa olen itse työskennellyt. Kuitenkaan ei voi olla pohtimatta, miten oma työkokemukseni tutkimuksessa käsittelemäni aiheen parissa ja myös työssä oleminen yhtä aikaa tutkimuksen tekemisen kanssa on vaikuttanut tutkimuksen etenemiseen ja rajaamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133). Jossain määrin kokemukseni voimaantumisesta kuntoutusprosessissa on todennäköisesti ohjannut tutkimukseni viitekehystä ja näkökulmavalintaa. Olen kenties myös tarkastellut joitain asioita ikään kuin itsestäänselvyyksinä. Työkokemukseni myös lisää ymmärrystä aiheesta, minkä uskon tuovan syvyyttä aineiston analyysiin ja johtopäätöksiin.

Tutkimusetiikka käsittää myös hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Eettisen tarkastelun kestävä tutkimus ei ole plagiointu, vähätelty tai vääristelty toisten tutkijoiden julkaisuja. Tulosten analysoinnin, johtopäätösten ja niiden raportoinnin tulee olla huolellisesti toteutettuja ja kaunistelemattomia, mikä tarkoittaa myös puutteiden julkituomista. (Kuula, 2006, 36-39; Hirsjärvi 2010, 23-27.) Tutkijana olen huolehtinut siitä, että tutkimukseni koko tutkimusprosessin ajan on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.

Tässä tutkimuksessa on tärkeää tuoda esille paitsi kuntoutujan yksilöllinen näkökulma, mutta myös laajemmin menetelmän yhteiskunnallinen merkitys. Kehittämistyön



tuloksena syntyneestä menetelmästä ”osallistuva ohjaaja” ei ole aikaisempaa tietoa. Siten uuden tutkimustiedon tuottamisen valossa on perusteltua kerätä tietoa kyseisestä organisaatiosta, jossa menetelmä on käytössä. Täten haastateltavaksi on valikoitunut tehtävässä oleva henkilö. Kvalitatiivisen menetelmän valinta on moraalisesti perusteltua, koska kohdejoukko koostuu menetelmässä tällä hetkellä yhdestä tekijästä. Toisaalta kvantitatiivisillä menetelmillä kerätty tieto ei tässä tapauksessa antaisi oikeaa kuvaa uuden menetelmän käytöstä, laajuudesta ja kokemuksista. Tarvitaan syvällisempää avautumista ja pohdintaa kuin pintapuolisen tiedon keräämistä määrällisesti.

Tutkittava henkilö sai riittävästi informaatiota aiheesta ja aikaa tutustua saamaansa tietoon. Taustalla oleva kokemus kehittämistyöstä loi luottamuksellisen pohjan tälle tutkimukselle. Haastateltavalla oli mahdollisuus kieltäytyä tai korjata esimerkiksi haastattelussa esille tulevia asioita. Aiheen arkaluontaisuuden vuoksi tämä asia on turvattu. Haastateltavan kokemukset omasta voimaantumisen ja kuntoutusprosessista ovat tällaisia.

#### **4.5.2 Kvalitatiivisen tutkimuksen arviointi**

Tutkimusta arvioidaan reliabiliteetin, validiteetin ja objektiivisuuden näkökulmasta. Laadullista ja määrällistä tutkimusprosessia arvioidaan eri tavoin ja niissä kiinnitetään huomiota eri asioihin. Laadullisessa tutkimusprosessissa tutkija on sen kulmakivi ja kantava voima, jolloin arviointi koskee koko tutkimusprosessia, kun taas määrällisissä tutkimuksissa arvioidaan mittauksia ja niiden tuloksia, tutkijan vaikutuksia ei ole tapana arvioida. (Eskola ja Suoranta 1999, 211–212.)

Laadullisissa tutkimuksissa reliabiliteetti ja validiteetti ovat saaneet monia eri tulkintoja. Termit saatetaan liittää määrälliseen tutkimukseen, jonka parissa ne ovat syntyneetkin ja sen tähden niiden käyttöä pyritään välttämään. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta olisi kuitenkin hyvä tutkia, vaikka termejä ei haluttaisikaan käyttää. (Hirsjärvi ym. 2001, 214.)

Reliabiliteetin arvioiminen tarkoittaa, että aineisto ei saa sisältää ristiriitaisuuksia. Tämä voidaan tarkistaa kolmella tavalla: indikaattorin vaihdolla, useamman havainnointikerran ja useamman tulkitsijan käytöllä. Indikaattorin vaihdolla tarkoitetaan ilmiön yhdenmukaisuuden osoittamista eri tavoin. Useammalla havainnointikerralla tarkoitetaan, että samaa asiaa voidaan kysyä monin eri tavoin. Useamman tulkitsijan käytöllä tarkoitetaan, että samaa ilmiötä tutkii useampi tutkija tai sitä tutkitaan usealla eri menetelmällä. (Eskola ja Suoranta 2005, 214.)

Validiteettia voidaan arvioida ulkoisen ja sisäisen validiteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, missä määrin tutkittu ilmiö ja sen tulokset ilmaisevat kohdetta, johon sen on tarkoitus viitata eli tarkoitetaan tutkimuksen käsitteellisten ja teoreettisten määritteiden sopusointuisuutta. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan, että tutkija on osannut valita oikeat teoriat ja tutkimusmenetelmät ilmiönsä tutkimiseen. Tämä osoittaa tutkijan ymmärryksen ja hallinnan tason liittyen tieteenalaan. Ulkoinen validiteetti taas mittaa tehtyjen tulkintojen, johtopäätöksien ja aineiston välistä pätevyyttä. Se mittaa myös voidaanko tulkinta yleistää koskemaan muitakin kuin tutkittuja tapauksia. (Eskola ja Suoranta 2005, 214;)

Objektiivisuuden saavuttaminen tutkimuksessa on kunnianhimoinen tavoite, koska yleensä uskotaan ettei tutkijalla ei voi olla objektiivista suhdetta tutkittavaan aiheeseen. Jokainen tutkija katsoo ja käsittää ympäristöään omalla tavallaan, eikä tästä tavasta pysty irtautumaan. Silloin automaattisesti tutkijan tulkintaa värittää hänen oma maailmankatsomuksensa. (Denscombe 2002, 157–158.)

Hirsjärvi ym. (2001, 279) ovat määritelleet menetelmällisen ja kielellisen objektiivisuuden, johon tutkijan pitäisi pyrkiä. Menetelmällisellä objektiivisuudella tarkoitetaan, että tutkija valitsee ja tulkitsee huolellisesti lähde- ja tutkimusaineiston eikä yritä piilotella aineistoa, joka on ristiriidassa hänen omien mielipiteidensä kanssa. Kielellisellä objektiivisuudella tarkoitetaan tutkijan näkymättömyyttä koko tutkimusprosessin ajan kuitenkin siten, että tutkija ohjaa lukijan havaintoja ja päätelmiä. Lukijan huomio ei saa kiinnittyä tutkijan kielellisiin ilmauksiin tai persoonaan vaan huomion on pysyttävä itse tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 2001, 279.)

Denscomben (2002, 158–159) mukaan tutkijan objektiivisuus on ”eristäytymistä muusta maailmasta” sekä ”avoimuutta uusille asioille”. Tällä tarkoitetaan, että tutkija ei saa hyötyä henkilökohtaisesti tekemästään tutkimuksesta eikä tutkimuksen, ideana saa olla maailman muuttaminen. Jälkimmäinen kuvaa, että tutkijan täytyy pystyä myöntämään väärässä olemisen mahdollisuus. Tutkimuksen aihe on erittäin läheinen ja ajankohtainen tutkijalle, lisäksi tutkijalla on omat mielipiteensä sitoutumiseen vaikuttavista tekijöistä, joihin ovat vaikuttaneet monet keskustelut jo ennen tutkimuksen aloittamista. Täydellinen objektiivisuus ei ole mahdollista tutkijan kohdalla. Tämän asian tiedostaminen auttoi kiinnittämään huomiota erilaisiin asioihin kuten haastattelutilanteessa käyttäytymiseen sekä vähentämään omien mielipiteiden esiin tuomista koko tutkimusprosessin ajan, joihin muuten ei oltaisi kiinnitetty huomiota.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa esiin nousevat kysymykset totuudesta ja objektiivisesta tiedosta. Objektiivisuuteen liittyy myös havaintojen luotettavuus ja toisaalta niiden puolueettomuus. Metodikirjallisuus nostaa esiin yleensä luotettavuuden tarkastelussa tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin. Laadullisen tutkimuksen osalta näitä käsitteitä kuitenkin kritisoidaan, koska ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen tarpeista. Vaikka laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille ei ole olemassa yksiselitteistä ohjeistusta, määrittänyt luotettavuus tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden ja uskottavuuden kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131-135.) Pidän tutkimustani objektiivisenä, koska en ole tehnyt haastateltavan henkilön kanssa asiakastyötä aikaisemmin. Aikaisemmin tehty kehittämistyä toimi hyvänä pohjana ja ikään kuin harjoituksena; haastateltava oli tuttu ja päinvastoin, samoin tutkimusmenetelmä. Tuttuus haastateltavan kanssa aikaisemmasta yhteistyöstä toimi vain luotettavuutta edistävänä tekijänä tässä tutkimuksessa. Puolueettomuus tutkittavaa kohdetta kohtaan ilmenee niin, että olen ollut mukana kehittämässä menetelmää, mutta seurannut työtä ulkopuolisena tutkijan roolissa. Siten olen saanut syvällisempää tietoa dokumenttien ja havainnoinnin pohjalta tutkittavasta kohteesta.

Tutkimusaineistoni koostuu haastatteluaineistosta. Aineiston litteroinnin jälkeen luin sitä useampia kertoja läpi. Lukemisessa pyrin avoimuuteen ja itsenäisyyteen, jotta esille nousseet teemat, kysymykset ja ajatukset nousisivat aineistosta eikä omista taustaaatujastani. Lukiessani tein muistiinpanoja ja merkintöjä teemoittain sekä merkitsin tutkimuskysymysten kannalta tärkeitä kohtia ylös. Lukemisen ja

muistiinpanojen myötä aineisto avautui ja mieleen nousevien kysymysten kautta aineistosta alkoi löytyä tutkimukseni kannalta keskeisiä kohtia. Vaikka Siitonen (1999, 186) suosittaa voimaantumisteorian käyttöä laajasti käytännön työhön eri aloilla, välillä kiusasi hieman teorian positiivisuus. Haastateltavan oma kokemus kuntoutuksesta prosessina on kuitenkin merkittävä, ainutkertainen ja henkilökohtainen. Vaikka voimaantuminen onnistuisikin, kuntoutusprosessiin liittyy paljon yksilöllisiä, vaikeita ja raskaita asioita, joiden läpikäyminen on välttämätöntä. Olen pyrkinyt vertaamaan saamiani tuloksia sekä voimaantumisen teoriaan että aiheesta tehtyihin aiempiin tutkimuksiin. Aineiston kautta pyrin tulkitsemaan osallistuvan ohjaajan kokemuksia ja mielipiteitä voimaantumisesta realistisesti sekä luotettavasti. Pyrin löytämään aineistostani vastausten yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia objektiivisesti.

Aineistoa analysoitaessa palasin mielessäni useita kertoja kuntoutusprosessin lähtötilanteeseen. Vaikka voimaantumisteoria onkin sävyllään positiivinen, päätin tuoda esiin aineistosta erilaisia, niin positiivisia kuin kuntoutujan kannalta haasteellisia tilanteita ja tapahtumia. Analyysini olen pyrkinyt laatimaan arvostaen tutkittavan todellisuutta ja siten, että tutkittavien kokemusmaailma tulee esille. Luotettavuutta parantavat tulosten analysoinnissa osallistuvan ohjaajan runsaat sitaattit.

## **5 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

Esittelen ja kuvaan tehdyn haastattelun kautta saatuja tuloksia. Tulosten esittely etenee tutkimusongelman ja -kysymysten kautta. Teemahaastattelun runko pohjautui teoreettiseen viitykehyykseen sekä tutkimusongelmaan. Mukana on haastattelusta suoria lainauksia, joiden tarkoituksena on elävöittää ja kuvata tarkemmin tutkittavaa aihetta.

### **5.1 Voimaantuminen kuntoutusprosessissa**

Haastateltava mietti, mitä voimaantuminen kuntoutusprosessissa tarkoittaa. Hän nimesi, että ensinnäkin se tarkoittaa hyvinvointia työyhteisössä ja sen kautta voimaantumista.

Hänen mukaansa kuntoutusprosessin etenemisen myötä kokonaisvaltainen hyvinvointi ihmisellä lisääntyy.

Kuntoutusprosessissa elämisen edellytysten luominen tehdään työn kautta ja voimaantuminen näkyy ihmisessä monella tapaa. Esimerkkinä Markku toteaa, että fyysinen ihminen on eri muotoinen ja näköinen esimerkiksi pukeutumisen suhteen. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa lisääntyy, kun ihminen voimaantuu kuntoutusprosessissa.

*”Ihmiselle tulee halu olla muiden ihmisten kanssa ja ryhmäytyä. aikaisemmin olin itsekin yksinäinen, mutta kuntoutusprosessin edetessä odotti jo töihin lähtöä.”*

### **5.1.1 Kuntoutusprosessin eteneminen**

Kuntoutusprosessin eteneminen on haastateltavan mukaan monivaiheinen prosessi. Alussa ensimmäisessä vaiheessa on alkuvaiheen hämmennys ja ihmetys: ”mikä juttu tää on?”. Kuntoutujalle ensimmäiset kontaktit ovat tärkeitä kuntoutuspaikassa: mitä hän näkee ja kokee kuntoutuspaikassa/työpaikassa. Ihminen voi olla aika pelokaskin, jolloin osallistuvaa ohjaajaa tarvitaan tukemaan. Myös omaa kokemusta voi kertoa uudelle kuntoutujalle. Osallistuva ohjaaja on kokenut tämän helpottavan kuntoutujan arkea. Kokemus on sama, ja kuntoutuminen on mennyt hyvin, kun osallistuva ohjaaja tekee samaa työtä kuntoutujien kanssa, lähestyminen työpaikan ihmisiä ja työntekijöitä kohtaan helpottuu. Osallistuvan ohjaajan tuki on voimaannuttava tekijä tässä vaiheessa haastateltavan mukaan.

Toisessa vaiheessa kuntoutusprosessin eteneminen ensimmäisen vaiheen jälkeen prosessissa hidastuu haastateltavan mukaan. Markku toteaa, että tulee semmoinen vaihe ”kyllä mä tään osaan”. Osallistuva ohjaaja on enemmänkin taustatukena ja katsoo sopivan tasoisia ja järkeviä työtehtäviä. Pitää löytää motivoivia tekijöitä työtehtävistä, jotta kuntoutujalle muodostuisi näkemys työn järkevyydestä ja tarkoituksesta. Tämä

vaikuttaa prosessin etenemiseen olennaisesti. Ihminen on herkkä oman tilanteensa vuoksi ja siten työn sisältö mietityttää heitä.

*”Kyllähän minusta johonkin on ja pärjään noiden ihmisten kanssa. Ei tää niin paha ollutkaan.”*

Työ ja sen merkitys sekä ryhmään kuuluminen ovat voimaannuttavia tekijöitä osallistuvan ohjaajan mukaan kuntoutusprosessissa. Markun mukaan tämän jälkeen kuntoutuminen pääsee hyvään vauhtiin. Kolmas vaihe kuntoutumisprosessissa on haastateltavan mukaan niin sanottu suvantovaihe. Ihmiselle tulee halu olla samassa ryhmässä, mieli ja halu ei riitä irtaantua, vaikka taidot ja osaaminen edellyttäisikin. Osallistuva ohjaajan tehtävänä on löytää ratkaisu eli löytää eri tehtäviä tai sopivan tasoisia tehtäviä. Samalla tukea uudessa tehtävässä ja opettaa uuden työn sisältöä tarkemmin.

*”Rinnalla kulkemista tarpeen mukaan. Kuntoutuksen a ja o on, että kuntoutujat kiertävät eri tehtävissä. Tämä on työkyvyn tarkastelua ja mitoittamista jatkosuunnitelmia varten.”*

Osallistuvan ohjaajan mukaan ihmiselle kuntoutusprosessissa tulevat uudet haasteet ja niissä kohdatut uudet kehitystehtävät voimaannuttavat kuntoutujaa. Tässä vaiheessa haastateltavan mukaan irtaannutaan tekemään työtä yksin osana ryhmää tai työosastoa. Tässä vaiheessa prosessia on erityisen tärkeää, että ihminen huomaa ja näkee työnsä tuloksen, mikä on yksi voimaannuttava tekijä. Tässä vaiheessa nähdään kuntoutujan omat rajat työssä jaksamisessa.

*”Ihminen voimaantuu tässä vaiheessa, kun löytää työlle merkityksen ja huomaa oman jaksamisensa ja osaamisen. osallistuva ohjaaja kulkee rinnalla tukena.”*

Haastateltavan mukaan neljännessä vaiheessa on tarkoituksena lähteä ulkopuolelle kuntoutuspaikasta töihin. Ihminen on voimaantunut ja valmis sanomaan, että on valmis lähtemään työelämään. Henkilökohtaisen suunnitelman pohjalta suuntaudutaan eri työpaikkoihin. Tämän vaiheen voimaannuttava vaikutus on, että näkee pystyvänsä

avointen markkinoiden työhön. Työtahti ja vaatimukset ovat vaativammat. Tätä kautta ihmisen itsetunto nousee ja hän voimaantuu. Markun mukaan viimeisessä eli viidennessä kuntoutusprosessin vaiheessa ihminen on kuntoutunut ja varmennus voinnille ja kunnolle alkaa.

### 5.1.2 Erilaisia elementtejä voimaantumisessa kuntoutusprosessissa

Käsittelimme haastattelussa myös, millaisia erilaisia elementtejä osallistuva ohjaaja näkee voimaantumisessa kuntoutusprosessissa. Haastateltavan mukaan ensimmäisessä kuntoutusprosessin vaiheessa näkyy innokkuuden lisääntyminen, innostuneisuus ja helpottuneisuus. Pikku hiljaa avautuminen, kuntoutuja alkaa puhua enemmän. Hänen mukaansa kuntoutujan on seuraavana päivänä helpompi ja helpompi tulla paikalle: ”Odottaa jo seuraavaa päivää ja työtä.”. Toisessa vaiheessa eli työsskentelyvaiheessa voimaantuminen näkyy siten, että aikaansaanti, ripeys, järjestelmällisyys paranevat.

*”Ei hätäile eikä ole säikky, siisteys, tietynlainen rauhallisuus ja rytmi työssä.”*

*”Ihmisessä näkyy rauhallisuus, että kokee pärjäävänsä tässä työssä.”*

Kolmas eli suvantovaihe kuntoutusprosessissa on Markun mukaan vaihe, josta elementtejä voimaantumisesta löytyy myös. Osallistuvan ohjaajan pitäisi tässä vaiheessa huomata, että homma polkee paikallaan. Osallistuvalla ohjaajalla on tärkeä rooli. Motivoinnilla eteenpäin ja rohkaiseminen eteenpäin tässä vaiheessa; haetaan ja mitataan työkykyä.

*”Vetäytyminen, vastentahtoisuutta, pelko uudesta, pinta alkaakin väreillä, onko minusta siihen?”*

Uuden työn löytymisen jälkeen lähtee kuntoutuminen hyvälle kehälle ja uuteen kiitoon. Ihminen on valmis kokeilemaan muitakin mahdollisuuksia. Markun mukaan kuntoutuja avautuu uudelleen.

*”Parhaimmillaan uskomisen omaan itseen, voimiin ja kykyihin alkaa.”*

### **5.1.3 Voimaantumisen suhde ja merkitys kuntoutusprosessissa**

Haastattelun kautta hain vastausta, millainen suhde voimaantumisella on kuntoutusprosessissa, vai onko tätä merkitystä nähtävissä. Haastateltavan mukaan merkitys on suuri.

*”Ihminen ei kuntoudu ellei voimaannu, nämä asiat menevät käsi kädessä.”*

Haastateltava kertoi omasta kokemuksesta, että voimaantuminen ja kuntoutuminen menevät rinnakkain ja päällekkäin. Lähtökohtana on kuntoutuminen työn kautta. Henkinen puoli on mukana fyysisen puolen lisäksi sekä siihen lisättyä jaksaminen. Voimaantuminen kuuluu tähän haastateltavan mielestä. Voima lisääntyy kuntoutusprosessissa.

*”Voimaantuminen lisääntyy kuntoutusprosessissa, täytyy nähdä jatkuvuus ja noususuhdanne.”*

*”Hyvään kierteeseen pääseminen vaatii voimaantumista ja voimaantuminen vaatii oman, yksilöllisen ajan.”*

Haastateltava kertoo, että lisäksi voimaantumiselle pitää olla joku liikkeelle antava voima, tässä tapauksessa mahdollisuus kuntoutukseen. Voimaantumisessa on tärkeää myös fyysinen puoli: esimerkiksi vuorokausirytmä sekä ruoka, mikä vaikuttaa psyykkiseen puoleen. Voimaantumisessa kuntoutusprosessissa on nimettäviä asioita kuten työ ja ruoka, mutta henkisiä elementtejä kuten ryhmäpäivät ja sosiaalisuus, jotka ovat vertaistukea.



## 5.2 Rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa

Toisena haastattelun teemana käsittelin osallistuvan ohjaajan roolia kuntoutujan voimaantumisen kuntoutusprosessissa. Osallistuva ohjaaja kuvasi haastattelun teemarungon mukaan haasteita, joita voimaantuminen osottaa osallistuvalla ohjaajalle kuntoutujan tukemisessa. Kysymys kuului: Mitä haasteita voimaantuminen kuntoutusprosessissa asettaa osallistuvalla ohjaajalle?

*”Asian ydin on, että pyrkii olemaan hyvänä esimerkkinä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sääntöjä, ja että osaa tehdä esimerkillisesti työtehtäviä.”*

Haastateltavan mukaan erittäin tärkeää ovat myös vuorovaikutustaidot, koska kuntoutujissa on erilaisia ihmisiä. Osallistuvalla ohjaajalla pitää olla koko ajan hoksottimet viritettyinä eli että huomaisi, mitä kuntoutujien tilanteissa ja arjessa tapahtuu. Myös kuntoutujan henkilökohtaiset luonnepiirteet esimerkiksi ujous on otettava huomioon voimaannuttamisessa.

Toiseksi käsitelimme, miten osallistuva ohjaaja kokee voimaantumisen mahdollistumisen auttaessaan kuntoutujaa hänen kuntoutusprosessissa. Hänen mukaan se on täysin mahdollista, mutta edellyttää organisaation ja osallistuvan ohjaajan työn ymmärtämistä niin, että työtehtävä saa oman paikan ja on oikeat eväät ja keinot sen toteuttamiseen. Osallistuva ohjaaja tarvitsee myös riittävää tukea ja ohjausta tehtävään, varsinkin kun kyseessä on uusi, kehitystyö organisaatiossa. Tässä tukena ovat kuntoutusohjaajat työnohjauksellisessa merkityksessä.

Käsitelimme myös, millaisia merkityksiä osallistuva ohjaaja saa voimaantumisen kuntoutusprosessissa.

*”On ilo nähdä, jos yksikin kuntoutuja edistyy ja kuntoutuu eteenpäin kuntoutusprosessissa.”*

Merkku kertoo, että kuntoutujan ennakkoluulot ovat vähentyneet, hän on saanut voimaa ja uskoo itseensä pärjäävänsä talon ulkopuolisessa harjoittelussa. Osallistuva ohjaaja näkee kuntoutujan hyvät ja huonot puolet toisin sanoen oppii tuntemaan ihmistä

enemmän. Toisaalta osallistuvalla ohjaajalla on selkeä rooli kantavana voimana esimerkiksi taantumien tai vaikean tilanteen yli. Voimaantuminen voi näkyä vasta myöhemmin tai sen ymmärtäminen. Herkästi näkee tilanteita, missä ihmisellä on vaikeaa esimerkiksi kotitilanteesta. Viestin välittäminen eteenpäin kuntoutusohjaajalle sekä kuntoutujalle rohkaisua hakea apua tilanteesta.

### **5.3 Kokemuksia voimaantumisesta kuntoutusprosessissa**

Kolmas tutkimusongelma on tutkia osallistuvan ohjaajan kokemuksia voimaantumisesta kuntoutusprosessissa sekä oman kuntoutumisen kautta että työssään. Aluksi haastateltavani Markku kuvasi asiota, jotka ovat voimaannuttaneet häntä. Hänen mukaansa osallistuvan ohjaajan rooli on merkittävä tukijana rinnalla koko prosessin ajan. Työssä oppiminen ja pärjääminen sekä sen huomaaminen voimaannuttivat. Kun kuntoutujana huomasi itse, että samassa tilanteessa on muita ihmisiä myös samojen ongelmien kanssa. Itsetunto nousi hänen mielestään työn kautta. Haastattelussa pohdittiin myös, miten voimaantuminen vaikuttaa kuntoutusprosessiin.

*”Selvä juttu on, että se vaikuttaa positiivisesti. Ihminen saa voimaa.”*

Haastateltavan mukaan pitää huomata myös, että yrityksen järjestelmät pitää olla voimaantumista tukevia, jotta ihminen tuntee arvostusta ja yritys arvostaa kuntoutujaa. Sosiaalisen yrityksen tehtävä myös omalla työllään on tukea kuntoutujaa. Sosiaalinen yritys nähdään yhtenä voimaannuttajan tekijänä., jossa kuitenkin kuntoutuja kohtaa työn merkityksen ja normaalin yrityksen pelisäännöt. Markku näkee, että kuntoutumisen ydinkysymys on niemomaan voimaantuminen. Se tapahtuu pienin askelin.

*”Askel askeleelta ihminen huomaa voimaantumisen lisääntyvän ja sitä kautta edistyy prosessissa.”*

Osallistuvan ohjaajan mielestä ihminen pystyy tekemään ja prosessoimaan omia asioita ja kysymyksiä. Ihmiselle pitää tuoda voimaantuminen esille, jos ei itse sitä huomaa. Osallistuva ohjaajan tehtäviin kuuluu tuoda tämä kuntoutujalle esille. Konkreettisesti

selventämällä ja kertomalla, miten kuntoutuja on edennyt ja onnistunut työssään. Myös epäonnistumisissa osallistuva ohjaaja on kuntoutujan tukena kuntoutusprosessin aikana.

*”Tehdään yhdessä ja selvittäään sekä opitaan tilanteesta osallistuvan ohjaajan tuella.”*

Omista kokemuksesta osallistuvana ohjaajana Markku kertoi, että jokaisesta kuntoutujasta näkee voimaantumisen. Se on koko aikaista kuntoutusprosessin edetessä. Henkinen puoli tulee työn mukana ja sosiaaliset suhteet sekä organisaatio ovat tärkeitä tekijöitä myös. Osallistuva ohjaaja näkee kuntoutujan vireystilan nousevan ja sitä kautta voimaantumisen kuntoutusprosessissa.

Haastateltavan mukaan kuntoutujalle on usein uuteen tehtävään siirtyminen vaikeaa. Yhdessä eteenpäin mennään osallistuvan ohjaajan kanssa. Tämä tarkoittaa ohjausta, tukea ja esimerkkinä olemista). Kun kuntoutuja huomaakin onnistuneensa, näkee oman osallistuvan ohjaajan työn sekä roolin merkityksen kuntoutusprosessissa voimaannuttajana. Markku toteaa, että osallistuvalla ohjaajalla on taantuma vaiheessa haasteena saada kuntoutuja irtautumaan tutusta ja turvallisesta ryhmästä ja siirtymään kuntoutusprosessissa eteenpäin, jotta voimaantuminen edistyisi.

Miten sitten osallistuvan ohjaajan oma kokemus voimaantumisesta kuntoutusprosessissa auttaa osallistuvan ohjaajan työssä. Markku toteaa, että on hyvinkin tärkeää, koska ymmärtää kuntoutusprosessin eri vaiheet ja ihmisen tilanteen kuntoutusprosessin eri vaiheissa ja työtehtävissä. Varsinkin tunteet, miksi esimerkiksi irtautuminen ja taantuminen on vaikeaa ja mitä eri tunteita ne herättävät kuntoutujassa. Kun osallistuva ohjaaja kertoo kuntoutujalle, että on käynyt itse saman läpi, kynnys kohdata madaltuu molemmin puolin.

Mikä sitten voimaannutti osallistuvaa ohjaajaa omassa kuntoutusprosessissa? Markku kertoi haastattelussa, että iso asia oli peruslähtötilanne: sai mahdollisuuden kuntoutukseen. Tärkeää kuntoutusprosessin aikana oli, että sai tehdä mahdollisimman monimuotoisia töitä, joiden kautta huomasi oman osaamisen ja jaksamisen tason ja edelleen sitä kautta voimaantumisen. Kuntoutusprosessissa Markku mainitsee

voimaantumisen kannalta tärkeiksi tekijöiksi säännöllisen arkirytmii ja ruokailun työpäivän aikana.

*”Työn jälkeen jäi voimaa tehdä jotakin kotonakin.”*

*”Normaali elämisen taso palautui.”*

*”Tunne yhteisöllisyydestä. Tunne että kuuluu johonkin ryhmään.”*

#### **5.4 Voimaannuttaminen kuntoutusprosessissa**

Haastattelun neljäntenä kantavana teemana hain vastausta tutkimukseni kysymykseen, mikä edistää tai edesauttaa kuntoutusprosessin etenemistä. Osallistuvalla ohjaajalla oli itse kuntoutusprosessin läpikäyneenä tähän selkeitä ajatuksia. Hänen mukaansa ensimmäisenä tulee mieleen, kun kuntoutuja tulee, niin perehdyttämisen vaihe pitää hoitaa kunnolla. Kynnys tulla kuntoutukseen on hänen mielestään kova alussa. Myös kuntoutusprosessin avaaminen kuntoutujalle, mitä vaiheita on tulossa prosessissa. Tämä helpottaa kuntoutujan kynnystä aloittamisessa osallistuvan ohjaajan mukaan. Hän toteaa myös: ”Tietysti fyysiset työolosuhteet. Otetaan huomioon ihmisen jaksamisen kyky ja taidot. Voi aloittaa kevyemmistä töistä, jossa kartoitetaan ja mietitään jatkopaikkaa.”

Haastateltavan mukaan vuorovaikutuksellisuus on yksi voimaannuttava tekijä kuntoutusprosessissa. Kollegat ja yrityksen organisaatio ja se miten he vastaavat kuntoutujan voimaantumiseen kuntoutusprosessin eri vaiheissa.

Osallistuva ohjaaja on avainasemassa, jos hän osaa hoitaa tehtävänsä voimaannuttavasta näkökulmasta ja ottaa kuntoutusprosessin eri vaiheet huomioon. Tärkeintä on olla haastateltavan mukaan tukena rinnalla. Myös kuntoutusohjaajan kanssa tehtävä työ esimerkiksi kehityskeskustelut ja kuntoutuksen tavoitteiden työstäminen ovat tärkeitä. Olennaista on kuntoutujista muodostuvan ryhmän tuki ja sen myötä syntyvä ryhmähenki ja vertaistuki. Osallistuvan ohjaajan tehtävänä on rohkaista kuntoutujaa näissä eri asioissa.

Kävin haastattelussa läpi, mikä edistää tai edesauttaa voimaantumista kuntoutusprosessissa. Osallistuvan ohjaajan vertaistuki edesauttaa, koska hän on kokenut ja käynyt läpi saman prosessin. Hänellä on taustalla kokemus, ja siten kuntoutuja voi kertoa ja lähestyä ohjaajaa helpommin ja matalammalla kynnyksellä.

*”Voimaantumista edesauttaa osallistuvan ohjaajan ja kuntoutujan välillä se, että saavuttaa suhteen ja luottamuksen, ja että on luottamussuhde ja avoimuus asioissa.”*

Osallistuva ohjaaja saa kuntoutujan huomaamaan omat kyvyt ja voimavarat sekä etenemisen kuntoutusprosessissa, joten itsetunto paranee ja ihminen voimaantuu.

Selvitin haastattelussa myös, mikä voisi olla estävänä tekijänä voimaantumiselle kuntoutusprosessissa. Osallistuva ohjaaja totesi, että yrityksen laatuvaatimukset ja toimitusvarmuus paineet. Yhtenä tekijänä on kuntoutujan omassa voinnissa tapahtuvat radikaalit muutokset tai aaltoliike esimerkiksi, jos ei ole vielä kypsä ammatilliselle kuntoutukselle, tai taantumisen vaihe kuntoutusprosessissa. Myös työnjohtajien taipumus poimia taitavimmat, paremmassa kunnossa olevat kuntoutujat ja lahjakkaammat kiireeseen ja toimituksen alla oleviin tuotteiden valmistukseen.

*”Pitäisi pyrkiä tasaisesti kehittämään kuntoutujien ryhmää tasaisesti. Eri kuntoisia yhdessä.”*

Tämä pitäisi osallistuvan ohjaajan mukaan ottaa työnsuunnittelussa huomioon, jottei voimaantuminen jää työn jalkoihin. Osallistuva ohjaaja olisi mukana enemmän työn suunnittelussa, kuka ja keitä otetaan tiettyyn työhön mukaan. Akuuteissa tilanteissa (tavara pitää saada toimitukseen), osallistuva ohjaaja menisi mukaan tekemään työtä tueksi. Kuntoutuja voimaantuisi tätä kautta saamastaan tuesta. Osallistuvan ohjaajan mukaan on hyvä, että on yritystoimintaan liittyviä palaveriteita. Ensin pitäisi miettiä, miten asioista kerrotaan kuntoutujille. Kuntoutujien palaverit pitäisi olla kannustavia voimaannuttamisen näkökulmasta, mitä osasto tuottaa tai ei tuota. Haastateltavan mukaan pitäisi miettiä, miten voitaisiin yhdessä kehittää organisaatiota kuntoutusasiakkaiden tarpeiden mukaan, että voimaantuminen kuntoutusprosessissa tulisi entistä enemmän huomioiduksi.

Voimaantumista kuntoutusprosessi voi vaikeuttaa työyhteisön ja osallistuvan ohjaajan riittämätön tuki eli jos tuki ei ole asiakkaan vointiin oikeassa suhteessa mitoitettua. Myös organisaatiossa negatiivis-sävytteinen palaute voi olla esteenä voimaantumiselle. Osallistuvan ohjaajan rooli on kuitenkin olla näissä tilanteissa tukemassa. Yleisesti ottaen osallistuvan ohjaajan mielestä voimaantumista estävän asiana voi vaikuttaa, minkälainen kuva on organisaatiosta ympärillä olevalla yhteiskunnalla toisin sanoen millainen imago kuntoutuspaikalla on. Kuntoutujan negatiivinen ennakoasenne kuntoutukseen tullessa ja motivointi sekä ennakoasenteiden voittaminen vie enemmän aikaa osallistuvan ohjaajan mielestä.

Kysyin haastattelussa, miten kuntoutumisprosessin eteneminen ja voimaantuminen näkyy arkityössä. Markun mukaan kuntoutujan työn teho lisääntyy ja avarakatseisuus nähdä laajemmin koko yritystä ja mahdollisuuksia sitä kautta selvitä avoimilla markkinoilla.

*”Ihmisen voinnin paraneminen muun muassa reippautumisena ja hyvinvoiva ihminen näyttää hyvältä.”*

Osallistuva ohjaaja voi tukemalla ja kulkemalla rinnalla auttaa ja vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa sekä olemalla esimerkkinä. Markun mukaan osallistuvan ohjaajan tulee ymmärtää, että välillä on syytä olla syrjässäkin, ei ole aina tyrkyttämässä itseään. Osallistuvan ohjaajan tulee rohkaista kuntoutujaa erilaisiin tehtäviin. Hänellä tulee olla tuntosarvet pystyssä ja tarkkailla ihmistä, ja sen mukaan auttaa.

Miten osallistuva ohjaaja voi vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa? Haastateltavan mukaan alussa tiiviimmin mukana olemalla ja sen jälkeen siirtymään koko ajan sivummalle. Osallistuva ohjaajan pitää tarpeen mukaan pystyä tukemaan kuntoutujaa. Sitä kautta voimaantuminen etenee. Hän on sovittelijan sellaisissa tilanteissa, joissa kuntoutujien tai työnjohdon välillä ristiriitatilanne. Kuntoutuja voimaantuu myös kohdatessa vaikeita ja negatiivisiä tilanteita, kun selvittää niiden yli henkisesti järkkymättä osallistuvan ohjaajan tukemana.

Pohdimme kysymysten kautta, millainen mahdollisuus osallistuvalla ohjaajalla on ottaa voimaantumisen kuntoutusprosessissa huomioon arkityössä ja miten. Osallistuva ohjaaja tekee päivittäin työtehtävien jakamista niin, että mahdollistuisi työn kiertämistä, jotta työ on monipuolista sisällöltään kuntoutujille. Tämä on voimaannuttavana tekijänä. Osallistuva ohjaaja tarkkailee ja huolehtii, ettei kenelläkään ole liian suuri taakka tehdä työtä aikataulujen mukaan. Hän on kuntoutujan tukena, että valmius vaihtaa työtä ja ihmisiä sekä vapauttaa ihminen työtehtävästä, jos esimerkiksi työ liian vaikeaa tai jos ihminen ei jaksakaan tehdä työtä. Silloin kysymykseen tulevat taudit tai kotiutus yhdessä työnjohtajan kanssa neuvotellen. Osallistuvan ohjaajan tehtävässä on valvonta koko ajan mielessä sekä työtehtävien tason sopivuus kuntoutujalle, mutta myös työn laadun tarkastus kuntoutujan poissa ollessa. Osallistuvan ohjaajan työnkuvaan kuuluu neuvominen ja ohjaus, yhdessä kuntoutujan kanssa työn harjoittelu. Myös vaikeiden asioiden käsitteleminen osallistuvalla ohjaajalla keskeinen rooli asioiden käsittelyssä ja miten asiat käsitellään.

Haastattelussa kävi ilmi, että jos ihminen on hyvin motivoitunut ja voimaantunut, ihminen siirtyy luovaan vaiheeseen. Ihminen alkaa kehittää omaa työtehtävää esimerkiksi etsiä uusia työasentoja tai menetelmiä. Tämän näkeminen on positiivista. Joskus osallistuva ohjaaja kertoo taantumavaiheessa näkevänsä kuntoutujan luovuttavan ja keskeyttää kuntoutuksen. Silloin hän miettii, olisiko voinut olla enemmän tukena tai vaikuttaa osallistuvana ohjaajana voimaantumiseen kuntoutusprosessissa.

*”Hienoja hetkiä osallistuvan ohjaajan työssä on, kun huomaa, että ihminen jaksaa. On laittanut oman kortensa kekoon.”*

## **6 JOHTOPÄÄTÖKSET**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää voimaantumista kuntoutusprosessissa. Teemahaastattelun kautta saatujen tulosten kautta olen esitellyt osallistuvan ohjaajan kokemuksia aiheesta. Haastateltavan syvällisen pohdinnan tuloksena sain vastauksia tutkimuskysymyksiini. Ensimmäinen halusin selvittää, mitä voimaantuminen on kuntoutusprosessissa. Toiseksi tarkoitukseni oli tutkia, mikä on osallistuvan ohjaajan

rooli voimaannuttajan kuntoutusprosessissa. Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, millaisia kokemuksia osallistuvalla ohjaajalla on voimaantumisen kuntoutusprosessissa. Lisäksi tutkin, miten osallistuva ohjaaja voi vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa. Esiteltyjen tulosten pohjalta voin todeta, että teoreettinen tausta tukee tutkimukseni tuloksia. Tuloksissa käy ilmi, että osallistuvan ohjaajan rooli kuntoutusprosessissa on merkittävä. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa on nähtävissä menetelmän kautta, mutta myös teoreettinen tausta vahvistaa tämän. Voimaantuminen ja kuntoutus kulkevat rinnakkain, ja molemmat vaikuttavat toisiinsa.

Tutkimuksessani osallistuva ohjaaja kuvasi voimaantumista kuntoutusprosessissa samojen havainnollistavien merkityksien sekä ilmaisujen kautta, mitä esimerkiksi Siitonen (1999) ja Vesterisen (2006) toivat esiin. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa on vahvaa voimantunnetta ja voimantunteen kokemista. Toisaalta voimaantumisen tunnistamista, riittävää itsensä arvostamista ja kykyä toimia sosiaalisissa verkoistoissa. Osallistuva ohjaaja voimaannuttajana on tutkimukseni mukaan roolissa näiden asioiden esille tuojana kuntoutujalle. Osallistuva ohjaaja kuvasi voimaantumisen käsitteen sisältöä. Tältä pohjalta tutkimukseni tuloksena voidaan todeta, että hänellä on rooli voimaannuttajana; osallistuva ohjaaja pystyy tunnistamaan voimaantumisen kuntoutusprosessissa ja sen eri vaiheissa oman, taustalla olevan kokemuksensa kautta. Vertaistuen kaltainen tunnetila auttaa kuntoutujaa uudessa tilanteessa kuntoutuksen alussa, koska hän tuntee turvaa ja tukea, kun tietää osallistuvan ohjaajan ymmärtävän hänen tilanteen. Toisaalta tämän ymmärryksen kautta osallistuva ohjaaja voi ohjata kuntoutujaa oikeisiin tehtäviin työssä, ja sitä kautta voimaantuminen mahdollistuu ja edistyy kuntoutusprosessissa. Myös Heikkilät (2005) ja Hänninen (2009) ovat kuvanneet tätä voimaantumista.

Voimaantuminen kuntoutusprosessissa on tutkimukseni mukaan kuntoutumista työyhteisössä ja sitä kautta voimaannuttavaa. Ihmisen kokonaisvaltainen voimaantuminen lisääntyy kuntoutusprosessin etenemisen myötä työn kautta, joka näkyy ihmisessä fyysisesti ja psyykkisesti. Useat tutkimukset vahvistavat, että kuntoutus on kuntoutusympäristön ja kuntoutujan välistä vuorovaikutusta. (Suikkanen & Lindh 2001, 11-12; Järvikoski & Härkäpää 2004, 17-15; Paatero ym. 2008, 31-50; Vilkkumaa 2008, 3-11.) Karjalaisen (2004, 22-23) mukaan, että sosiaalinen ulottuvuus



kuntoutuksessa on lisännyt merkitystään fyysis-psykkisen kuntoutuskäistyksen täydennykseksi. Tutkimuksessani kävi ilmi tämä ulottuvuus; kuntoutuspaikka ja – ympäristö sosiaalisena tekijänä ovat merkittävässä roolissa voimaantumisen kuntoutusprosessissa osallistuvan ohjaajan tuen lisäksi. Ihmisen kokonaisvaltaisesta voimaantumisesta on Rauhala (2005,32) tuonut esille, että elämänhallintaan suuntaavan tavoitteellisen toiminnan rinnalla kokonaisvaltainen toimintakyky ja sen edistäminen nähdään kuntoutumisen avainkäsitteenä.

Tutkimuksessani kävi ilmi kuntoutusprosessin monivaiheisuus. Haastateltava kuvasi vaiheita ja kuntoutujassa näkyviä tekijöitä voimaantumisen kuntoutusprosessin eri vaiheissa. Koskisuun (2004, 68) kuvaamat kuntoutuksen kolme päävaihetta tulivat esille tutkimuksessani. Ensin tapahtuu muutos suhteessa kuntoutujaan itseensä, toisena muutos sosiaalisissa rooleissa ja kolmanneksi muutos vuorovaikutuksessa. Osallistuva ohjaaja kuvasi kuntoutujan voimaantumista näiden vaiheiden kautta. Osallistuvan ohjaajan tuki kuntoutusprosessin eri vaiheissa vaikuttaa voimaantumiseen edistävänä tekijänä. Kun kuntoutujassa tapahtuu voimaantumista, hän siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Osallistuva ohjaaja voi työn kautta ohjata kuntoutujaa tarkoituksenmukaisesti, kun tunnistaa nämä eri vaiheet ja siten vaikuttaa voimaantumiseen.

Kuntoutusprosessin eri vaiheissa osallistuva ohjaaja voi tutkimukseni mukaan voimaannuttaa ihmistä. Ensimmäisessä vaiheessa Koskisuun (2004, 68-79) mukaan tilanne on jämähtänyt. Haastateltavani mukaan tässä vaiheessa osallistuvan ohjaajan rooli on tärkeä, koska hän motivoi eteenpäin ja kertoo taustalla olevista omista kokemuksista samanlaisessa tilanteessa. Hän on rinnalla tukena ja turvana uudessa tilanteessa ja ympäristössä. Toisessa vaiheessa Koskisuun on kuvannut menetetyt hyväksymisenä ja pyrkimyksenä eteenpäin. Tutkimuksessani kävi ilmi, että osallistuva ohjaaja voimaannuttaa tässä vaiheessa kuntoutusprosessia etsimällä oikeanlaisia työtehtäviä. Samalla hän ohjaa ja auttaa kuntoutujaa eteenpäin asetettujen tavoitteiden mukaan. Osallistuvalla ohjaajalla on tärkeä rooli myös tarkkailla voimaantumista kuntoutusprosessissa, ja tehdä tarvittavia muutoksia arjen tasolla työssä, jotta kuntoutusprosessi etenisi. Kolmatta vaihetta Koskisuun on selittänyt näkemyksenä kuntoutumisessa toimintakyvyn palauttamisena. Tässä vaiheessa osallistuva ohjaaja tutkimukseni mukaan kulkee edelleen kuntoutujan rinnalla, mutta ottaa etäisyyttä, siten

että voimaantuminen kuntoutusprosessissa mahdollistuu. Osallistuva ohjaaja rohkaisee ja kannustaa kuntoutujaa tunnistamaan omat voimavarat ja toimimaan niiden mukaan. Hän myös luo uskoa tulevaisuudesta ja tuo voimaantumisen ilmentymisen esille kuntoutujalle.

Tutkimuksessani käsittelin voimaantumisen merkitystä kuntoutusprosessissa. Haastateltavani mukaan merkitys on suuri, koska kuntoutumisessa tarvitaan voimaantumista, jotta kuntoutusprosessi etenee. Voimaantumisen taustalla tutkimuksessa nousi työ ja sosiaaliset suhteet sekä toimintaympäristö tärkeimmiksi tekijöiksi. Näitä tekijöitä on kuvattu myös teoreettisessä taustassani. Kokkari (2010) nostaa väitöksessään esiin, että yksilön motivaatio muodostuu kuntoutusprosessissa, kun hän osallistuu johonkin toimintaan yhteisössä, jossa kuntoutumista arvostetaan. Tämä sama tulos ilmeni osallistuvan ohjaajan haastattelussa. Heikkilät (2005) ovat tuoneet esiin työ- ja toimintaympäristön merkityksen voimaantumisessa. Siten tutkimustulosteni valossa voidaan todeta, että osallistuva ohjaaja mahdollistaa voimaantumisen työ- ja toimintaympäristön kautta tukemalla ja ohjaamalla kuntoutujaa.

Tutkimuksessani osallistuva ohjaaja korosti, että kuntoutusprosessin läpikäyneenä ymmärtää kuntoutusprosessin eri vaiheet ja voimaantumisen prosessissa. Tämän kokemuksen myötä osaa suhteuttaa kuntoutujan voimavarat työhön niin, että voimaantuminen mahdollistuu. Toisaalta kokemus näkyy taustalla niin, että osallistuva ohjaaja ymmärtää ja osaa tulkita kuntoutujan tilannetta. Osallistuva ohjaaja toimii vertaistukena kuntoutujalle, kun kertoo omasta kokemuksestaan. Tutkimuskeni mukaan kuntoutujalle muodostuu tunne vertaistuesta ja ymmärryksestä hänen tilannetta kohtaan. Sitä kautta rohkeus ja uskallus toimia osallistuvan ohjaajan tukemana mahdollistaa voimaantumisen kuntoutusprosessissa. Tutkimukseni tulokset puoltavat Wilska-Seemerin (2005, 256) ajatusta siitä, että vertaistuessa halutaan jakaa elämäkokemuksia samasta tilanteesta. Kuten Nylund (2005, 203) toi esiin, vertaistuki ei keskity vain toisen osapuolen tilanteeseen, vaan kokemuksia jaetaan toisten kanssa. Osallistuva ohjaaja menetelmän kautta luodaan suotuisat olosuhteet vertaistuelle, kuten Hyväri (2005, 219) totesi.

Hyväri (2005) totesi vertaistuen mahdollistuvan, jos sille luodaan suotuisat olosuhteet. Tutkimuksessani kävi ilmi, että osallistuva ohjaaja menetelmän kautta vertaistuki

mahdollistuu ohjaajan ja kuntoutujan välillä. Ilman osallistuvaa ohjaajaa vertaistukea ei olisi olemassa. Hyväri kuvasi vertaistukea vastavuoroisuuden pohjalle rakentuvana, mikä kävi ilmi haastattelussa. Osallistuva ohjaaja on suhteessa kuntoutujaan ja he jakavat vertaistuen. Nylun toi esiin myös, että vertaistukea voi saada ja antaa kahden henkilön välillä, ryhmissä tai erilaisissa verkostoissa ja tarkoituksena on jakaa kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että osallistuvalla ohjaajalla on keskeinen rooli tukea ja kannustaa kuntoutujia voimaantumiseen, mikä näkyy sosiaalisessa käyttäytymisessä esimerkiksi ryhmässä toimimisessa. Tätä kautta vertaistuki mahdollistuu. Myös osallistuvan ohjaajan vuorovaikutuksellisuuden kautta voimaantuminen ja vertaistuki mahdollistuvat.

Wilska-Seemer (2005) määritteli vertaisryhmän käsitettä, että vertaisryhmä on joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa tai yhteiskunnallisessa asemassa olevia ihmisiä. Osallistuva ohjaaja toi haastattelussa esiin saman asian. Vertaistuessa korostuu tunne samankaltaisuudesta, jonka kautta kuntoutuja voimaantuu saamansa vertaistuen kautta. Wilska-Seemerin vertaistuen kautta ihmiset haluavat tuntea yhteenkuuluvuutta ja saada toisiltaan vertaistukea ja tietoa. Pelkkä kokemusten julkinen kertominen toisten ihmisten kanssa ei riitä vertaistukeen perustuvien suhteiden luomiseen. Tarvitaan kokemusten jakamista ja vuorovaikutteista kohtaamista, missä kaikki osallistujat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia. Kokemusten jakaminen on henkilökohtaisesti koetun luovuttamista toisten yksilöitten käyttöön. Osallistuva ohjaaja toi esille haastattelussa Wilska-Seemerin kanssa yhteneväisesti kokemuksen siitä, että kuntoutujan tukena ja rinnalla kulkeminen kuntoutusprosessissa on vertaistuen ydin. Vertaistuki on taustalla voimaannuttavana tekijänä. Wilska-Seemer toi lisäksi esille, että vertaistuki tukee asennemuutosta suhteessa omaan itseen ja ihmiset kokevat itsetunnon lisääntyneen. Sosiaaliseen voimaantumiseen kuului vertaistuen kautta saadut tiedot ja taidot sekä uudet sosiaaliset suhteet. Osallistuva ohjaaja kertoi haastattelussa, että ihmisen voimaantuminen kuntoutusprosessissa näkyy juuri Wilska-Seemerin kuvaamalla tavalla.

Johtopäätöksenä tutkimuksestani voidaan todeta, että voimaantuminen kuntoutusprosessissa on merkityksellistä kuntoutumisen kannalta niin teoreettisen viitekehyksen kuin haastatteluni perusteella. Osallistuvalla ohjaajalla on merkityksellinen rooli voimaannuttajana, sen mahdollistajana ja edistäjänä. Osallistuva ohjaaja menetelmän kautta luodaan kuntoutusprosessille suotuisa toimintaympäristö,

jossa voimaantuminen mahdollistuu. Osallistuvan ohjaajan vertaistuki on voimaantumisen taustalla oleva tekijä, joka edesauttaa kuntoutujan voimaantumista. Toisaalta osallistuvan ohjaajan kokemus voimaantumisesta kuntoutusprosessissa on avainasemassa, koska hän tunnistaa ja tunnustaa kuntoutujalle voimaantumisen kuntoutusprosessissa. Tutkimustulokset ovat yhteneväisiä teoreettiseen viitekehykseen verrattuna. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimuskeni kautta sain vastaukset asettamaani tutkimusongelmaan sekä tutkimuskysymyksiin. Osallistuva ohjaaja menetelmä on tutkimukseni kautta todentunut voimaannuttavaksi kuntoutusprosessissa.

## 7 POHDINTA

Kuntoutusprosessin vaikuttavuuteen on alettu kiinnittää erityistä huomiota, koska yhteiskunnan panostus kuntoutukseen on tänä päivänä taloudellisesti huomattavan suuri. Kuntoutuksella voidaan saavuttaa yhteiskunnalle taloudellisten arvojen lisäksi inhimillisiä arvoja. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa on ihmiselle rahassa mittaamaton arvo. Osallistuvalla ohjaajalla on merkittävä rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa.

Kuntoutusprosessissa voimaantuminen on kuntoutujassa tapahtuvaa psyykkistä muutosprosessia, jota voidaan tukea muillakin keinoilla kuin kuntoutuksella. Se on syvälinen ja henkilökohtainen muutosprosessi, missä ihmisen toimintatavat eri tilanteissa ja rooleissa muuttuvat. Kuntoutusprosessissa voimaantuminen otetaan päivä kerrallaan ja edetään pienillä askelilla arkipäivässä omien tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutusprosessi ja sitä kautta voimaantuminen on hiljaista, arkipäiväisten asioiden tekemistä. Se on huomaamatonta, pienistä asioista nauttimista ja oman kasvun huomaamista. Voimaantuminen kuntoutusprosessissa on luonteeltaan yksilöllistä ja siihen vaikuttavat useat tekijät. Se ei ole yksiviivainen ja ainoastaan ylöspäin nouseva tie, vaan siihen kuuluvat ongelmat, pettymykset, tasannevaiheet, mutta myös takapakit. Näissä eri vaiheissa kuntoutusprosessissa osallistuva ohjaaja kulkee rinnalla ja on tukemassa yksilön voimaantumista.

Voimaantuminen mahdollistaa kuntoutumisen ja oman hyvinvoinnin tarkastelun sekä yksilöllisen elämänkulun kannalta että ihmisoikeutena ja velvollisuutena. Henkilökohtainen voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä. Tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Osallistuvan ohjaaja menetelmän käyttö kuntoutuksessa on vaikuttavaa. Osallistuvan ohjaaja on kuntoutujan toimintaympäristössä merkittävä tekijä voimaantumisen edistäjänä kuntoutusprosessissa.

Voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisissä eri ominaisuuksina, käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. Voimaantumisen ominaisuudet voivat vaihdella myös voimakkuusasteeltaan, ympäristön ja ajankohdan mukaan. Voimaantuminen sisältää monia osaprosesseja, joitten pohtiminen on merkityksellistä, kun pyritään hienovaraisesti tukemaan toisen, ja itsensä, voimaantumista. Osallistuva ohjaaja voi edistää voimaantumista ennen kaikkea mahdollistamalla.

Tutkimuksen tuloksena on syntynyt tieteellisesti merkittävää, uutta tietoa aiheesta, josta ei löydy aikaisempaa tutkimustietoa Suomessa. Osallistuva ohjaaja-menetelmä syntyi käytännön tarpeeseen. Kehittämistyön kautta menetelmä otettiin osaksi organisaation toimintaa sekä kuntoutusprosessia. Tämän tutkimuksen kautta saatiin tietoa menetelmän vaikuttavuudesta, jossa kuntoutusprosessin itse läpi käynyt ihminen toimii voimaannuttajana, ohjaajana kuntoutujille. Tutkimus vahvisti käsitystä voimaantumisen mahdollistamisesta kuntoutusprosessissa menetelmän kautta. Osallistuvan ohjaajan rooli voimaannuttajana kuntoutusprosessissa on kiistämätön. Eri kuntoutusprosessin vaiheissa osallistuvalla ohjaajalla on erilainen rooli ja vaikutus voimaannuttajana kuten olen tuloksissa aikaisemmin esitellyt. Tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys on menetelmän käyttömahdollisuus kuntoutusprosessissa erilaisissa kuntoutusmuodoissa ja -paikoissa. Voimaantumista kuntoutusprosessissa on vaikeaa kuvata tai mitata, mutta osallistuvan ohjaajan merkitystä ei voi vähätellä. Johtopäätöksenä tutkimuksesta hänen vaikuttavuus kuntoutujan voimaantumisessa on merkittävä, niin ihmisen kuin yhteiskunnan kannalta. Henkisten voimavarojen karttuminen on ainutkertaisesti koettu ja tunnettu tila, jota on mahdotonta kuvata sanoin. Osallistuva ohjaaja-menetelmän kautta olen päässyt itse näkemään ja kokemaan tämän, kun ihminen voimaantuu kuntoutusprosessissa.

Tutkimuksen tekeminen oli monivaiheista ja eteni prosessina. Tapaustutkimuksellisen otteen hyödyntäminen ohjasi tutkimusprosessiani. Tavoitteeni oli saada kokonaisvaltainen kuvaus tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, osallistuva ohjaaja – menetelmästä laadullisen tutkimusitteen kautta. Osallistuva ohjaaja toimi tapauksena tutkimuksessani. Tutkimusmenetelmänä käyttämäni teemahaastattelun kautta sain tietoa osallistuvan ohjaajan kokemusten kautta menetelmän vaikuttavuudesta eli voimaantumisesta kuntoutusprosessissa. Teemahaastattelu oli oikea valinta aineistonkeruumenetelmäksi, koska teemojen kautta tutkittava ilmiö avautui syvällisemmin. Aineiston analyysinä käytin tutkimuksessani sisällön analyysiä. Haastattelun toteutus useassa osassa antoi mahdollisuuden työstää aineistoa. Sisällön analyysi oli mielestäni keskittymistä vaativaa työtä, mutta tutkimuksen tulokset ovat verrattavissa teoreettiseen taustaan työstämisen ansiosta. Hermeneuttisesta lähestymistavasta muodostunut aineisto on kertomus kiinnostukseni kohteena olevasta ilmiöstä eli osallistuva ohjaaja menetelmästä. Hermeneuttinen näkökulma näkyy tutkittavan ilmiön ymmärtämisenä ja tulkitsemisena tässä tutkimuksessa osallistuvan ohjaajan kokemusten kautta. Mielestäni olen saavuttanut nämä kvalitatiiviset ja tapaustutkimukselliset tavoitteet.

Tutkimuksen tekeminen eteni suunnitelmallisesti. Kehittämistyön jatkumona tämä tutkimus antoi arvokasta tietoa osallistuva ohjaaja-menetelmästä ja sen vaikuttavuudesta voimaannuttavana tekijänä kuntoutusprosessissa. Kehittämistyö taustalla antoi eväitä tälle tutkimukselle sekä teemahaastattelun tekeeminen oli jo tuttua haastateltavalle. Tutkimuksen tekeminen sujui hyvin, koska olin laatinut realistisen aikataulun. Suunnitelma antoi mahdollisuuden pysähtyä välillä tarkentamaan tietoa ja toisaalta aikaa pohtia aihetta syvällisemmin, esimerkiksi haastattelun tekemisen yhteydessä. Toisaalta olin työstänyt teoreettista taustaa huolella ennen tutkimuksen tekoa ja rajannut tutkimusongelman sekä tutkimuskysymykset huolella. Tutkimustiedon kannalta arvokasta on haastattelun kautta saatu tieto, koska haastateltavalle aihe oli kehittämistyön kautta jo tunnettu. Haastateltavalla oli mahdollisuus käydä aihetta läpi kanssani, sekä ennen haastattelua, sen aikana ja jälkeen. Tieto on ainutkertaista, mutta luotettavaa. Tutkimuksen työstäminen kokonaisuudeksi on vaatinut aikaa, mutta olen tehnyt työn tehokkaasti laatimani suunnitelman ja aikataulun mukaan sekä jäsentyneesti.

Yhteiskuntatieteistä tutkimusta löytyy jonkin verran voimaantumisen eri näkökulmista, kuntoutuksen tutkimus taas on hyvin rajattua tiettyihin fyysisiin vammoihin. Sosiaalityön alueella tutkimusta aiheestani on hyvin vähän, joten tutkimukseni merkittävyys on tunnustettavissa. Tutkimuksen tuoma tieto antaa aihetta jatkotutkimukselle. Menetelmä on kehitetty, kokeiltu, otettu käyttöön sekä analysoitu. Tässä tutkimuksessa sen vaikuttavuutta on tutkittu käytännön tuoman kokemuksen kautta teemahaastattelulla. Jatkotutkimuksen tarpeena on tutkia kuntoutujien sekä organisaation työnohtajien kokemuksia osallistuva ohjaaja-menetelmästä. Toivon saavani mahdollisuuden jatkaa tutkimustyötä aiheen ja uuden haasteen parissa tulevaisuudessa. Olen valmis ottamaan haasteen vastaan ja paneutumaan tutkimukseen samalla innokkuudella ja ammattitaidolla kuin tässä tutkimuksessa.

Haluan omistaa tutkimukseni viimeiset sanat osallistuvalla ohjaajalle. Hän kuvasi voimaantumista kuntoutusprosessissa. Sanat sopivat minun tutkimuksen tekemisen opettavaiseen ja voimaannuttavaan matkaan; olen valmis laittamaan viimeisen pisteen, mutta palaamaan aiheeseen uudelleen.

*”Hyvän voimaantumisen ansiosta ihmisen pitää pystyä myöskin irtautumaan tiiviiksi muodostuneesta ryhmästä palatakseen uudelleen ja uudelleen.”*

## LÄHTEET

- Action plan 2006–2011. WHO.  
[http://www.who.int/disabilities/publications/action\\_plan/en/index.html](http://www.who.int/disabilities/publications/action_plan/en/index.html) (luettu 1.7.2011)
- Airaksinen, T. 2008. Kuntoutuksen etiikka. Teoksessa: Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapani & Suikkanen, Asko (toim.). Kuntoutus. Keuruu: Duodecim.
- Alastalo, M. 2005. Tutkimushaastattelun historia yhteiskuntatieteissä. Teoksessa: Ruusuvoori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.). Jyväskylä: Vastapaino.
- Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Alasuutari, P. 2007. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Davis, S. 2006. The way forward. Teoksessa: Davis, Shally (toim.): Rehabilitation. The use of theories and models in practice. Elsevier Health Sciences.
- Denscombe, M. 2002. Ground Rules for Good Research-a 10 point guide for social researchers. Open University Press: McGraw-Hill Education.
- Eskola, J ja Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Porvoo: Wsoy.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2001. Innovatiivisuutta etsimässä, irtiotta keskinkertaisuudesta. Jyväskylä: Kauppakaari ja Heikkilä Inno-Consulting Oy.
- Heikkinen - Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Hirsjärvi S. & Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.



- Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa: Mäntysaari, Mikko - Pohjola, Anneli – Pösö, Tarja(toim.) Sosiaalityö ja teoria. Juva: Ps-Kustannus.
- Hyväri S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Hänninen, S. 2009. Voimaantumisen tarinat subjektiivien vahvistajana. Helsinki: Kansanvalistusseura, Aikuiskasvatuksen tutkimusseura.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2001. Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve - kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Teoksessa: Kallanranta, T. & Rissanen, P.& Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus. Jyväskylä: Duodecim.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Wsoy.
- Järvikoski, A. 2007. Kuntoutus ja elämänlaatu. Teoksessa Hinkka, K. & Järvikoski, A. (toim.) Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 58 / 2007. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa: Rissanen, P. & Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.): Kuntoutus. Keuruu: Duodecim.
- Karjalainen, V. 2004. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta – mutta miten? Teoksessa: Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Stakes.
- Karsikas, V. 2005. Selvinpään olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Lisensiaattitutkimus. Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: Wsoy.
- Kettunen, R. Kähäri-Wiik, K. Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo:WSOY.
- Kirjonen, J. 2002. Asiantuntijan itseohjautuvuuden rajat. Teoksessa: Eteläpelto, A. & Tynjälä, P. 2002. Oppiminen ja asiantuntijuus. Työelämän ja koulutuksen näkökulmia. Helsinki: Wsoy.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Aaltola, J. & Valli, R.( toim.) Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kokko, R. 2007. Toiveikkuutta ja voimavaroja dialogisesta verkostotyöstä. Kuntoutus 3.

[http://www.kuntoutusportti.fi/data/attachments/kuntoutuslehden\\_artikkelit/2007/toiveikkuutta\\_ja.pdf](http://www.kuntoutusportti.fi/data/attachments/kuntoutuslehden_artikkelit/2007/toiveikkuutta_ja.pdf). Viitattu 15.7.2011.

Kolb, D., Osland, J. ja Rubin I. 1995. *Organizational Behavior. An Experiential Approach*. New Jersey. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Korkalainen, A. & Kokko, K. 2008. Psykologinen näkökulma aikuisiän hyvinvointiin ja siihen kytkeytyviin tekijöihin. *Psykologia* 4.

Kuokkanen, L. 2003. *Nurse Empowerment – A Model of Individual and Environmental Factors*. University of Turku. Department of nursing science. Doctoral dissertation. Turku: Painosalama.

Koukkari, M. 2010. *Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta*. Yhteiskuntateiteiden tiedenkunta. Väitöskirja. Lapin yliopisto.

Koskisuu, J. 2004. *Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?* Helsinki: Edita.

Kuula, A. *Tutkimusetiikka*. 2006. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.

Kuuskoski, E. & Kittilä, R. 2008. *Sosiaali- ja terveysjärjestöt – kuntoutusta lähellä ihmisten arkea*. Kuntoutus 4. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Laine, T. 2007. *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Leino, E. 2004. *Sosiaalisen näkökulman väistämättömyys lääkinnällisessä kuntoutuksessa*. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Saarijärvi: Stakes.

Leppilampi, A. & Piekkari, U. 1999. *Opitaan yhdessä. Aikuiskoulutusta toiminnallisesti*. Lahti: Asko Leppilampi Oy.

Matinvesi, S. 2010. *Prosessin ja ajoittamisen ongelma kuntoutuksessa*. Yhteiskuntatieteiden laitos. Väitöskirja. Lapin yliopisto: Rovaniemi.

Mattila, H. 2008. *Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään*. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.

Metsämuuronen, J. 2006b. *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Miettinen, S. 2011. *Muutoksen mahdollisuus Suomen kuntoutusjärjestelmässä*. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Musikka-Siirtola, M. & Siirtola, T. & Wikström, J. 2008. Lääkinnällisen kuntoutuksen kehitys ja haasteet tulevaisuudelle. Artikkel. Kuntoutus 4. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus.

Mäkinen, A. 2010. Kuntoutus saapuu työpaikalle. Artikkel. Kuntoutus 2010/1. Kuntoutussäätiö: Forssa Print.

Notkola, V. 2011. Kuntoutuksen oikea-aikaisuus edellyttää lainsäädännön kehittämistä. Artikkel. Kuntoutus 2011/1. Kuntoutussäätiö: Forssa Print.

Nylund M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). 2005. Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino.

Paatero, H. & Lehmijoki, P. & Kivekäs, J. & Ståhl, T. 2008. Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa: Rissanen, P. & Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.): Kuntoutus. Keuruu: Duodecim.

Pyyny, H. 2011. Käsiteanalyysi sanasta rehabilitaatio. Artikkel. Kuntoutus 2011/2. Kuntoutussäätiö: Forssa Print.

Rajavaara, M. 2008. Unohdettu ihminen? Asiakaslähtöisyys kuntoutuksen kehittämisessä. Kuntoutus 2. Helsinki: kuntoutussäätiö.

Rajavaara, M. 2009. Kuntoutuksen kehittäminen työelämän muutospainessa. Nettipapereita7/2009. Helsinki: Kela.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Rissanen, P. 2008. Terapiaa vai kuntoutusta? Teoksessa: Rissanen, P. & Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Duodecim.

Robinson, Guy M. 1998. Methods and Techniques in Human Geography. Wiley, J. & Sons Ltd:Midsomer Norton.

Romakkaniemi, M. 2011. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Yhteiskuntatieteiden laitos. Lapin yliopistokustannus: Rovaniemi.

Räsänen, J. 2002. Ammatillisen voimaantumisen edellytykset ja käytäntö. Lahti: Päijät-Paino.

Schön, D. 1995. Reflective Inquiry in Social Work Practice. Teoksessa: Peg McCart Hess & Edward J. Mullen (toim.) Practitioner Researcher Partnerships. Building Knowledge from, in, and for Practice. Washington DC: NASW Press.

- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html). Viitattu 1.8.2011.
- Seppälä, U. 2009. Kuka vastaa kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämistoiminnasta? Artikkel. Kuntoutus 2009/3. Kuntoutussäätiö: Forssa Print.
- Siekinen, K. 2001. Syvähaastattelu. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu University Library. Oulu.  
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> .Viitattu 30.06.2011.
- Suikkanen, A. & Lindh, J. 2001. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnista kohti kehittävää arviointia. Teoksessa Järvikoski, A. & Härkäpää, K. & Nouko-Juvonen, S.(toim.) Monia teitä kuntoutuksen arviointiin. Kuntoutussäätiö. Tutkimuksia 69. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suikkanen, A. & Lindh, J. 2008a. Yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutus kuntoutuksessa. Teoksessa Rissanen, P. & Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. Duodecim. Keuruu: Duodecim.
- Suikkanen, A. & Lindh, J. 2008b. Kommunikatiivisen arviointikulttuurin jäljillä. Kuntoutus. Duodecim. Keuruu: Duodecim.
- Suoranta, J 2000. Laadullisen tutkimuksen jäljillä. Teoksessa J. Eskola & J. Suoranta. Johdatus laadullisen tutkimuksen. Vastapaino. Jyväskylä. Gummerus.
- Syrjälä, L. & Nurminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51. Oulun yliopisto.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullinen tutkimus. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Tiittula, L. & Ruusuvaori, J. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Vastapaino.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Wilska-Seemer K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa: Nylund M. & Yeung A. (toim.). Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Vastapaino.

Wilson T. 1996. The empowerment manual. Hampshire. Cower Publishing Limited.

Wiman, R. 2004. Kumpaa pitäisi kuntouttaa – ihmistä vai yhteiskuntaa? Teoksessa: Karjalainen, V.& Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Saarijärvi: Stakes.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko eduskunnalle 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:6. Helsinki.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

Vesterinen, P. 2006. Työyhteisön hyvinvoinnin kuvantamisharjoitus. Teoksessa P. Vesterinen (toim.) Työhyvinvointi ja esimiestyö. Juva: WS Bookwell.

Vilkkumaa, I. 2008. Kuntoutuksen kolme vuosikymmentä. Kuntoutus 4, Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Vogt F ja Murrell K. 1990. Empowerment in Organizations. How to Spark Exceptional Performance. San Diego: Pfeiffer and Co.

Väisänen, R. (toim.) 2011. Aikuissosiaalityön menetelmällinen kehittäminen ja työhyvinvointi. Yhteiskuntatieteiden laitos. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Välimäki, K. 2008. Väestön kuntoutustarpeet tulevaisuudessa. Kuntoutus 4. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Yliruka, L. 2000 Sosiaalityön itsearviointi ja hiljainen tieto. Helsinki: Stakes.

**Osallistuvan ohjaajan kokemuksia voimaantumisesta kuntoutusprosessissa**

1. Mitä voimaantuminen tarkoittaa kuntoutusprosessissa?
2. Miten kuntoutusprosessi etenee?
3. Miten kuntoutumisprosessin eteneminen ja voimaantuminen näkyy arkityössä?
4. Miten näet kuntoutusprosessin itse läpikäyneenä? Mikä voimaannutti?
5. Miten voimaantuminen vaikuttaa kuntoutusprosessiin?
6. Mikä edistää tai edesauttaa kuntoutusprosessin etenemistä?
7. Mikä edistää tai edesauttaa voimaantumista kuntoutusprosessissa?
8. Mikä estää tai vaikeuttaa kuntoutusprosessin etenemistä?
9. Mikä estää tai vaikeuttaa voimaantumista?
10. Miten osallistuva ohjaaja voi auttaa kuntoutusprosessissa?
11. Miten osallistuva ohjaaja voi vaikuttaa voimaantumiseen kuntoutusprosessissa?
12. Millainen mahdollisuus osallistuvalla ohjaajalla on ottaa voimaantuminen kuntoutusprosessissa huomioon arkityössä? Miten?
13. Millaisia kokemuksia sinulla on osallistuvana ohjaajana voimaantumisesta kuntoutusprosessissa?
14. Miten oma kokemus voimaantumisesta kuntoutusprosessissa auttaa osallistuvan ohjaajan työssä?
15. Mitä haasteita voimaantuminen kuntoutusprosessissa asettaa osallistuvalla ohjaajalle?
16. Mitä kehitettävää näet osallistuvan ohjaajan roolissa kuntoutusprosessissa voimaannuttamisessa?
17. Miten koet voimaantumisen mahdollistumisen kuntoutusprosessissa osallistuvan ohjaajan auttaessa?
18. Millaisia merkityksiä osallistuva ohjaaja saa voimaantumisesta kuntoutusprosessissa?
19. Millaisia erilaisia elementtejä voimaantumisesta kuntoutusprosessissa erottuu?
20. Millainen suhde tai merkitys voimaantumisella on kuntoutusprosessissa?
21. Mikä sinua voimaannutti kuntoutusprosessissa?
22. Millaisia arkityöhön vaikuttavia asioita voimaantuminen kuntoutusprosessissa tuo esiin, positiivisia tai negatiivisia?