

Sonja Nurmi ja Johanna Soini

TOPI-reflektointityövälineen kehittäminen

Työttömien ja työn ulkopuolella olevien henkilöiden
työelämävalmiuksien vahvistaminen osana Työste-hanketta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

12.4.2017

Tekijä(t) Otsikko	Sonja Nurmi ja Johanna Soini TOPI-reflektointityövälineen kehittäminen – Työttömien ja työn ulkopuolella olevien henkilöiden työelämä- valmiuksien vahvistaminen osana Työste-hanketta
Sivumäärä Aika	52 sivua + 4 liitettä 12.4.2017
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Tuula Uutela
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin monimuotoisena kehittämistyönä. Kehittämistyön tavoitteena oli saattaa työttömille ja työn ulkopuolella oleville suunnattu uudenlainen henkilökohtainen reflektointityöväline digitaaliseen muotoon Kaisa Harmaalan kehittämästä paperisesta protoversiosta. Yhteistyökumppanina toimi Metropolian hallinnoima kaksivuotinen Työste-hanke (Työelämän ulkopuolella olevien työelämävalmiuksien ja työllistymisedellytysten edistäminen siltaustoiminnan avulla, ESR 2015–2017). Hankkeen tavoitteena on tukea työttömiä ja työelämän ulkopuolella olevia sekä ikäihmisiä heidän omassa arjessaan. Tarkoituksena on kehittää mielekästä ja yhteisöllistä toimintaa heidän asuinympäristössään.</p> <p>Tämän opinnäytetyön kehittämisprosessin aikana reflektointityöväline sai nimekseen TOPI. Nimi TOPI muodostuu sanoista toiminta, oma suoriutuminen ja osallistuminen, paikka (ympäristö) sekä itsereflektointi. Työvälinettä käyttämällä henkilö voi tarkastella ja pohtia omaa osallistumistaan ja suoriutumistaan erilaisissa toiminnallisissa tilanteissa.</p> <p>Reflektointityövälineen teoreettisen perustan luovat <i>The Person–Environment–Occupation–Performance -model</i> (PEOP), toiminnan terapeuttisen voiman malli sekä inhimillisen toiminnan mallista (<i>Model Of Human Occupation, MOHO</i>) erityisesti tahto- ja arvo-osuus. Kehittäminen toteutettiin mukaillen konstruktivisen tutkimuksen prosessimallia. Toteutuksessa saatu pääaineisto koostui neljän (4) työn ulkopuolella olevan henkilön teemahaastattelusta. Haastattelun kautta kerättiin tietoa elementeistä, joista muodostuu vetoava ja kohderyhmää parhaiten palveleva työväline. Saadun aineiston perusteella työvälinettä muokattiin kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Haastattelu analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Tulokset koottiin taulukkoon teemoittelun mukaan. Kehittämistyössä tukevana aineistona oli myös kaksi yhteisöllisen ruokailuryhmän toteutus- ja havainnointitilannetta, joissa testattiin työvälineen paperista protoversiota.</p> <p>Merkittävänä asioina kehittämistyössä nousivat työvälineen käyttäjälle tuoma hyöty sekä ryhmätoiminnan merkitys. Erityistä muutosta alkuperäiseen paperiseen versioon nähden olivat kysymysväittämien kieliasun muutokset sekä työvälineen visuaalinen ilme. Lopputuloksena TOPI luotiin digitaaliseen muotoon omalle Internet-sivustolle. TOPI:n digitalisoinnista vastasivat Metropolian tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat.</p>	
Avainsanat	reflektointityöväline, suoriutuminen ja osallistuminen, työtön ja työn ulkopuolella oleva, TOPI

Authors Title	Sonja Nurmi, Johanna Soini Development Process of OPES Self-Monitoring Tool -Increasing Working and Functioning Capacities of Unemployed Persons
Number of Pages Date	52 pages + 4 appendices April 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Tuula Uutela, Senior Lecturer
<p>The objective of this study was to develop and digitalize the self-monitoring tool OPES (Occupation-Participation-Environmental-Self-reflection). The digitalization process was made in collaboration with students of Information Technology. This study was carried out in cooperation with Metropolia Työste project which is a 2-year (2015-2017) project taking place in Myllypuro Helsinki and aiming to strengthen the possibilities for people's employment and increase their working and functioning capacities.</p> <p>The reflection tool includes four forms, which handle occupation, environmental, and participation and assessment. TOPI leads to reflect the meaning of occupation. By using this tool a person can observe their own participation and assessment.</p> <p>The process of planning is also described in the report. In the development work, participation of unemployed was in important part. Data for this study were collected by a theme interview. We interviewed four (4) unemployed persons. The purpose of theme interview was to make suggestions on what kind of digital self-monitoring tool was applicable for the target group. The data was analyzed using a material-based content analysis which, amongst other things, proved that the language used in the claims of the tool was too complicated. The target group participated in the planning of the tool's visual aspect and formation of claims.</p> <p>The results show the benefit of the tool to the users and the significance of group reflection. Every claim of TOPI was clarified from an occupational therapy perspective. The theoretical framework of this development work was based on <i>The Person–Environment–Occupation–Performance (PEOP) -model</i>, model "<i>Occupation by Design – Building Therapeutic Power</i>" and <i>Model Of Human Occupation (MOHO)</i>.</p>	
Keywords	self-monitoring, participation, assessment, employment, OPES (Occupation-Participation-Environmental-Self-reflection)

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön yhteistyökumppani, lähtötilanne ja tavoite	3
2.1	Mistä kaikki alkoi?	3
2.2	TOPI-reflektointivälineen historia	5
2.3	Kehittämistyön tavoite ja suunta	6
3	Reflektointityöväline TOPI	9
3.1	TOPI:n teoriapohja	9
3.2	Kenelle TOPI on tarkoitettu?	11
4	Kehittämistyöprosessin kuvaus	14
4.1	Mielekäs tarve	16
4.2	Tiedon hankinta	17
4.3	Ratkaisujen laadinta	19
4.4	Teorian hyödyntäminen ratkaisujen toteuttamisessa	21
4.5	Ratkaisujen toimivuuden testaaminen	23
4.6	Osoitetaan ratkaisujen uutuusarvo	24
5	TOPI:n hyöty käyttäjälle	26
5.1	Toiminta	27
5.2	Paikka (ympäristö)	28
5.3	Oma suoriutuminen ja osallistuminen	29
5.4	Pohdinta ja tavoite	31
5.5	Tahdon ja arvojen pohdinta lomakkeissa	31
6	TOPI osana ryhmämuotoista toimintaa	34
7	TOPI:n kehittäminen	38
7.1	TOPI:n kysymysväittämien kieliasun tarkastus	39
7.2	TOPI ja visuaalisuus	42
8	Pohdinta	46
8.1	Suosituksia TOPI:n jatkokehittämistä varten	49

8.2 Luotettavuus ja eettiset tekijät	50
Lähteet	53
Reflektointityövälineen paperinen protoversio	
Teemoittelutaulukko	
TOPI:n kysymysväittämien kieliasun tarkastus -taulukko	
Tuotekuvaus TOPI-sivustosta	

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toteutettu osana Metropolian hallinnoimaa Työste-hanketta (Työelämän ulkopuolella olevien työelämävalmiuksien ja työllistymisedellytysten edistäminen siltaustoiminnan avulla, ESR 2015-2017). Työste-hanke (2015) on kaksivuotinen (2) toteutuen ajalla 1.10.2015-30.9.2017 Myllypurossa Itä-Helsingin alueella. Työste-hankkeen päätavoitteena on vahvistaa työttömien ja työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden työelämävalmiuksia ja työllistymisedellytyksiä kehittämällä paikallista siltaustoimintaa. Siltaustoiminnassa työelämän ulkopuolella olevat kehittävät ja toteuttavat yhteistyössä alueen ikäihmisten ja palveluiden tuottajien kanssa mielekästä toimintaa asuin- ympäristössään. (Hankehakemus, Työste 2015.) Työste-hankkeen taholta koordinaattorina tässä opinnäytetyössä toimii Metropolian Ammattikorkeakoulun lehtori Jennie Nyman.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saattaa toimintaterapeuttiopiskelija Kaisa Harmaalan (2016) aloittama työttömille ja työn ulkopuolella oleville suunnattu oman toiminnan reflektointityöväline digitaaliseen muotoon. Työvälineestä on olemassa paperinen protoversio (ks. liite 1), jonka pohjalta kehittämistyö aloitetaan. Kehittämistyömme aikana reflektointityöväline nimetään TOPIksi. TOPI muodostuu sanoista toiminta, oma suoriutuminen ja osallistuminen, paikka (ympäristö) sekä itsereflektointi.

TOPI-reflektointityöväline pohjautuu PEOP-malliin (*The Person–Environment–Occupation–Performance -model*), toiminnan terapeuttisen voiman malliin (model ”*Occupation by Design – Building Therapeutic Power*”) sekä inhimillisen toiminnan mallista (*Model Of Human Occupation, MOHO*) erityisesti tahto- ja arvo-osuuteen. Työvälineen avulla henkilöt voivat tarkastella toiminnallisia tilanteita, joihin ovat osallistuneet. Käyttö tukee elämänhallintataitojen ja työelämävalmiuksien vahvistumista ja on parhaimmillaan silloin, kun osallistuja sitoutuu säännöllisesti toteutuvaan toimintaan.

Opinnäytetyö toteutetaan monimuotoisena hyödyntäen konstruktivisen tutkimusmenetelmän metodeja kehittämistyön suunnittelun ja toteuttamisen jäsentämisessä. Kehittämistyö rakentuu kahdesta prosessista. Aloitusprosessi sisältää kehityssuunnan pohdinnan sekä tavoitteen asettamisen. Kehittämisprosessi sisältää tuotoksen TOPI suunnittelun ja toteutuksen digitaaliseen muotoonsa. Kehittämistyössä on haluttu korostaa kohderyhmään kuuluvien eli työttömien ja työn ulkopuolella olevien henkilöiden osallisuutta.

Reflektointityöväline toteutetaan vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla käyttäjiensä tarpeita.

Kehittäminen aloitetaan lähestymällä kohderyhmään kuuluvia työttömiä ja työn ulkopuolella olevia henkilöitä. Teemahaastattelun kautta halutaan saada tietoa, minkälaisista elementeistä koostuu vetoava digitaalinen työväline, joka vastaa käyttäjien tarpeita. Haastattelu toteutetaan yhteistyössä Itä-Helsingin Aurinkoinen Hymy ry:n kanssa. Haastatteluun osallistuu neljä (4) työn ulkopuolella olevaa iältään 30–52 -vuotiasta henkilöä. Teemahaastattelu on jaoteltu haluttuihin teemoihin, jotka ohjaavat saamaan riittävää ja tarpeellista tietoa työvälineen kehittämiseksi. Haastattelun teemoina on käytetty kohderyhmän aikaisempi kokemus lomakkeista, TOPI-lomakkeiden otsikointi ja kysymysväittämien ymmärrettävyys, TOPI-lomakkeisiin toivottu visuaalinen ilme sekä työvälineen käyttökokemukset. Haastatteluista saadusta aineistosta laaditaan taulukko, jossa korostetaan esille nousseita ilmiöitä liittyen TOPIn kehittämiseen. Ilmiöiden pohjalta rakennetaan ideointia ratkaisujen toteuttamiseksi.

Teemahaastatteluiden kautta nousee vahvasti esille reflektointityövälineen käytön tarkoitus. Haastateltavat nostavat kysymyksiä liittyen työvälineen käytettävyyteen ja siihen, miksi on tärkeää pohtia ja reflektoida omaa toimintaan osallistumista ja siitä suoriutumista. Tekstiin liitetään lainauksia tehdyistä teemahaastatteluista, jotka kuvaavat lukijalle TOPIn kehittämisessä hyödynnettyjä ratkaisuja.

Työvälineestä luodaan digitaalinen sivusto yhteistyössä tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden Anssi Tikka ja Sebastian Gymer kanssa. TOPI toteutetaan Metropolian verkkotalustalle, ja se löytyy jatkossa osoitteesta topi.metropolia.fi. Julkaisemisen toteuttaa Työste-hanke vuoden 2017 aikana.

Pohdintaluvussa kuvataan pohtien opinnäytetyöprosessimme etenemistä ja tavoitteen toteutumista, omaa työskentelyämme sekä lyhyesti reflektointityövälineen käyttötarkoitusta. Esittelemme myös suosituksia ja ideoita jatkokehittämistä varten. Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden toteutumista tarkastellaan koko kehittämistyön näkökulmasta. Digitalisoitu TOPI esitellään tarkemmin liitteessä 4, jossa on kuvakaappauksella otettuja kuvia sen sisällöstä.

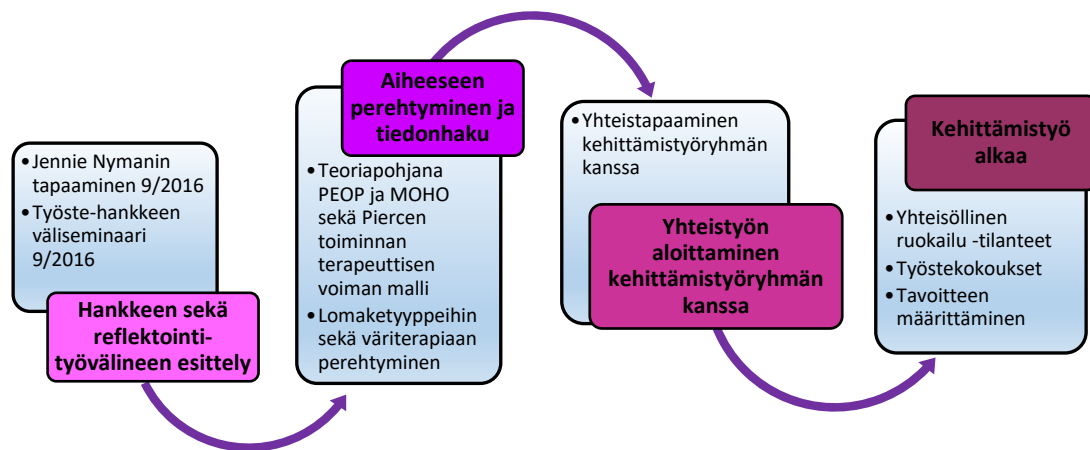
2 Opinnäytetyön yhteistyökumppani, lähtötilanne ja tavoite

Työste-hankkeessa kohderyhmänä ovat työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt. Heidän työelämävalmiuksiaan ja työllistymisedellytyksiään pyritään vahvistamaan kehittämällä ja toteuttamalla arjen mielekkäitä toimintoja yhteistyössä ikäihmisten sekä palveluiden tuottajien kanssa. Hankkeessa kehitetään toimintatapoja, joiden kautta henkilöt voisivat löytää sekä rakentaa kiinnityskohtia ja mielekästä toimintaa omassa arjessaan. Tämä puolestaan vahvistaa työelämävalmiuksia. Hankekumppanina on Myllypuro-Seura ry. Mukana hankkeessa ovat myös Herttoniemen seurakunta, Itä-Helsingin lähimäistö Hely ry ja Digital Living International Oy. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) osarahoittama, ja hankkeen rahoittavana viranomaisena on Hämeen ELY-keskus. (Hankehakemus, Työste 2015.)

Hankkeessa tähdennetään yhteisöllisyyttä, eri ikäryhmien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, osallistumista oman elinympäristön toimintaan, yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvon edistämistä. Työste-hankkeessa on vahva näkemys siitä, että kestävä työ- ja toimintakyky voidaan vahvistaa parhaiten silloin, kun ne joiden työ- ja toimintakyvystä on kyse, ovat itse kehittäjänä. Hankkeessa pyritään käyttämään ratkaisuihin yhteiskehittämistä ja toiminnallisia menetelmiä, joista yhtenä on tuottaa reflektointityöväline kohderyhmän työ- ja toimintakyvyn itsereflektointiin. Kestävän työ- ja toimintakyvyn rakentamisen kannalta on tärkeää, että työelämän ulkopuolella olevilla henkilöillä on kiinnityskohtia sekä mielekästä toimintaa omassa arjessaan. Tämän kautta voi myös syntyä yhteyksiä työelämään. (Hankehakemus, Työste 2015.)

2.1 Mistä kaikki alkoi?

Opinnäytetyöprojektin aloitusprosessi on kuvattuna kuviossa 1. Opinnäytetyöprojekti alkoi Metropolian lehtori Jennie Nymanin tapaamisella. Nyman kuvasi Työste-hanketta sekä opinnäytetyön tekijöiden osuutta siinä. Työste-hankkeen väliseminaarissa syksyllä 2016 esiteltiin hanketta sekä hankkeessa jo kehitteillä ollutta työvälinettä työ- ja toimintakyvyn arviointiin. Harmaala (2016) oli omassa opinnäytetyössään alkanut kehittää työvälinettä, jonka ajatuksena on oman toiminnan reflektointi. Harmaala esitteli työvälineestä kehittämäänsä ensimmäistä paperista versiota.



Kuvio 1. Mistä kaikki alkoi?

Aiheeseen perehtyminen ja tiedonhaku aloitettiin. Harmaala (2016) oli luonut teoreettisen tarkasteluperustan reflektointityövälineen käytölle *Person-Environment-Occupation-Performance-Model* -mallia (PEOP) ja inhimillisen toiminnan mallia (MOHO, *Model Of Human Occupation*) käyttäen (ks. 2.2). Harmaalan työn kautta toteutui työvälineen teoreettinen viitekehys sekä ensimmäinen paperinen protoversio (ks. liite 1) (Harmaala 2016: 8–10, 27–28, 36–37.) Opinnäytetyössämme päädyimme käyttämään reflektointityövälineen teoriapohjana PEOP-mallia ja MOHO-mallista tahto- ja arvo-osuutta. Uudeksi tarkastelunäkökulmaksi nostettiin toiminnan terapeuttisen voiman malli. Malli kuvaa toiminnan vetoavuuden merkitystä (Pierce 2003: 45–46). Vetoavuus on oleellinen osa reflektointityövälinettä (ks. luku 3.1).

Tiedonhakua toteutettiin perehtymällä erilaisiin lomaketyyppeihin ja kartoittamalla tekijöitä, joista rakentuu vetoava lomake. Tutkimalla kysymyslomakemalleja tarjoavaa zef.fi-sivustoa saatiin ideoita hyvään ja toimivaan sivustoon sekä asiakasystävällisiin lomakeisiin. ZEF (n.d.) muodostuu sanoista Z-scored Electronic Feedback. ZEF-kyselyissä kysymystyyppivaihtoehtoina ovat vaihtoehto- ja monivalintakysymykset, vapaapalautekysymykset sekä janakysymykset. ZEF-kysely yhdistelee piirteitä sekä kvalitatiivisesta että kvantitatiivisista tutkimustavoista. ZEF-menetelmässä on tarkoituksenaan muuttaa absoluuttiset arviointitulokset suhteellisiksi. (ZEF n.d.) Lisäksi perehdyttiin väriterapiaan, jonka teoreettista näkökulmaa hyödynnettiin digitaalisen reflektointityövälineen ulkoasussa (ks. luku 7.2).

Ensimmäinen yhteistapaaminen kehittämistyön työryhmän kanssa toteutui syyskuun lopulla. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden Anssi Tikka ja Sebastian Gymer, heitä

ohjaavan opettajan Ulla Sederlöfin sekä Jennie Nymanin kanssa käytiin läpi tulevaa projektia ja vastuutehtäviä siinä. Tikka ja Gymer vastaisivat teknisestä toteutuksesta ohjelmoimalla reflektointityövälineen nettialustan ja sivuston sekä siitä mobiiliversion tekemämme ohjeistuksen mukaisesti. Ohjeistus määriteltäisiin teemahaastatteluiden kautta saadun tiedon pohjalta.

Opintojaksolle terapeutin toiminta yhteisöissä, yhteiskunnassa ja kansainvälisesti kuului paperisen reflektointityövälineen testaaminen kahdessa työttömien ja työn ulkopuolella olevien yhteisöllinen ruokailu -ryhmässä. Ryhmien tarkoituksena oli valmistaa ateria hävikkiruoosta. Ryhmän jälkeen osallistujat täyttivät reflektointityövälineen paperisen protoversion ja reflektoivat sen kautta omaa toimintaansa. Osallistujien täytettyjä lomakkeita sekä niistä saatuja kommentteja hyödynnettiin opinnäytetyön aineistona. Ryhmiin osallistujat nostivat esille työvälineen käytettävyyden merkityksen erityisesti ryhmätilanteissa: ryhmän tuki reflektoinnissa osoittautui hyvin tärkeäksi. Ryhmätoiminnan merkitystä on käsitelty tarkemmin luvussa 6.

Työste-hankkeen kokouksiin osallistuminen kuului osaksi opinnäytetyön tekemistä, ja oli merkittävää kehittämisprosessin suunnittelun kannalta. Kokouksissa osallistujina olivat hankkeen eri toteuttajat ja yhteistyötahot. Oma roolimme kokouksissa oli tuoda opinnäytetyömme etenemistä esille sekä kuvata reflektointityövälineen kehittämisprosessia.

2.2 TOPI-reflektointivälineen historia

Reflektointityövälineen kehittämistyö on alkanut keväällä 2016 Työste-hankkeessa Harmaalan opinnäytetyön merkeissä. Harmaala (2016) kehitti opinnäytetyössään *”Toiminnan, suoriutumisen ja ympäristön reflektointityökalu – Työ- ja toimintakyvyn itsearvioinnin kehittäminen Työste-hankkeessa”* reflektointityövälineen työikäisille henkilöille, jotka ovat työelämän ulkopuolella tai kokevat työ- ja toimintakykynsä alentuneeksi.

Harmaala (2016) selvitti, millaisesta työvälineestä kohderyhmä hyötyisi. Hän totesi, että työväline ei saanut olla mittarinomainen, vaan apuväline oman toiminnan reflektointiin. Lisäksi työvälineen olisi oltava vain henkilön omaan käyttöön. Sen ei ole tarkoitus sisältää ulkopuolelta tulevaa arviointia, vaan auttaa henkilöä itse pohtimaan omaa suoriutumistaan. Harmaala käytti työvälineen teorian pohjana PEOP-mallia sekä inhimillisen toiminnan mallia (MOHO), josta hän hyödynsi erityisesti tahto-osuutta. (Harmaala 2016: 5,

8–10, 27–28.) Kyseisen mallin mukaan yksilön suoriutuminen perustuu kolmeen osatekijään, jotka ovat ihminen, toiminta ja ympäristö. Nämä yhdessä vaikuttavat henkilön suoriutumiseen, osallistumiseen ja hyvinvointiin. Malli huomioi yksilö- ja ympäristötekijät tasavertaisina toiminnassa. (Baum – Christiansen – Bass 2015: 49–50.)

Harmaala pohti viittä teemaa, joiden pohjalta hän otti elementtejä työvälineeseen. Teemat olivat elämänhallinta, merkitykselliseen toimintaan sitoutuminen ja hyvinvointi, toimintaan motivoituminen, yhteenkuuluvuus sekä toiminnan kontekstuaaliset tekijät. Näiden teemojen kautta Harmaala loi teorian reflektointivälineelle ja toteutti siitä paperisen protoversion (ks. liite 1). (Harmaala 2016: 20–34.)

2.3 Kehittämistyön tavoite ja suunta

Harmaalan opinnäytetyön julkistamistilaisuudessa saatiin lisätietoa ja tarkennuksia, mistä hän oli lähtenyt työssään liikkeelle, ja miten reflektointityövälineen kehittämisprosessi oli edennyt. Tämän myötä tarkentui kehittämistyön tavoite ja suunta. Opinnäytetyön tavoitteena on saattaa Harmaalan suunnittelema ja toteuttama paperinen protoversion reflektointityövälineestä digitaaliseen muotoon. Harmaala (2016) on omassa työssään nostanut seuraaville kehittäjille tavoitteeksi jatkaa myös lomakkeiden kysymysväittämien rakenteen kehittämistä. Harmaala on itse rakentanut väittämät viisiportaisen Likert-asteikon mukaan, joka ilmaisee vastaavan kielteisiä ja myönteisiä mielipiteitä kysymykseen liittyen. (Harmaala 2016: 37.) Kysymysväittämien rakenteen kehittäminen otetaan myös osaksi tavoitetta. Kehittämistyön suunta ollaan pidetty yhtäläisenä Harmaalan (2016) tutkimuksellisen kehittämistyön kanssa. Tutkimuksellista kehittämistyötämme kuvataan tarkemmin luvussa 4 kehittämistyön prosessin kuvaus.

Työste-hankkeen yhtenä merkittävänä arvona on ollut tukea yhteisöllisyyttä. Hankkeen tärkeänä toimintatapana on ollut yhdistää Myllypuron alueen ihmisiä erilaisten toimintojen kautta. Tarkoituksena on ollut osallistaa alueen asukkaita itse kehittämään merkityksellistä toimintaa, joka yhdistää ja tukee siten alueen yhteisöllisyyttä edistäen jokapäiväisen elämän merkityksellisyyttä. Työste-hanke on halunnut avata jokaiselle ihmiselle tasapuolisen mahdollisuuden toimia vaikuttajana, nousta kohteesta kehittäjäksi. (Hankehakemus, Työste 2015.) Reflektointityövälineen kehittämisessä on haluttu hankkeen arvojen mukaisesti osallistaa työttömiä ja työn ulkopuolella olevia reflektointityövälineen kehittämiseen.

Kehittämistyössä hyödynnetään kohderyhmään kuuluvien henkilöiden osallisuutta, jotta heidän näkemyksensä tulisivat esille työvälineen ideoinnissa. Kehittämistyön aikana luodaan ratkaisuja siihen, millainen reflektointityöväline palvelee parhaalla mahdollisella tavalla käyttäjiään. Kehittämistyön kysymyksiä ovat: Millainen on hyvä digitaalinen reflektointityöväline? Mihin tarkoitukseen työvälinettä käytetään? Millainen hyöty sillä tulisi olla käyttäjälle?

Mäkinen ja Mikkola (2016) nostavat artikkelissaan *Työelämän ulkopuolella olevat ja asuinalueen hyvä arki – siltaamalla vahvempia työelämävalmiuksia* esille tärkeän näkökulman. Työn ulkopuolella olevat henkilöt ovat pääsääntöisesti omassa arjessaan kohteena suhteessa heitä auttaviin ja tukeviin tahoihin. Kohteena olevalle henkilölle harvemmin mahdollistuu osallistuminen päätöksentekoon tai itseään liittyvien asioiden käsitteilyyn, tai se jää hyvin vähäiseksi. Kohderyhmän tarpeita tukevia asioita kehitettäessä olisi tärkeää miettiä toimintatapoja, joiden kautta heidän oma näkemys saataisiin vahvemmin esille. Kohderyhmään kuuluvat tietävät parhaiten tarpeensa, ja heillä voi olla runsaasti ideoita niiden toteuttamiseksi. Tämä näkökulma olisi tärkeää nostaa esille, jotta kehiteltävät ratkaisut ja palvelut vastaisivat käyttäjiensä tarpeita. (Mäkinen – Mikkola 2016: 8–14.)

Kehittämistyössä osallistamisnäkökulmaa toteutetaan haastattelemalla työttömiä ja työn ulkopuolella olevia henkilöitä. Heidän kautta saadaan vastauksia kehittämistyön kysymyksiin sekä tietoa työvälineen toimivuudesta ja kehittämistarpeista. Haastatteluissa kokeillaan paperisen protoversion toimivuutta sekä kerätään ideoita digitalisoitavan työvälineen ulkoasun ja sisällön suunnitteluun. Tarkoituksena on luoda uudenlainen työväline, jonka kehittämisessä ovat olleet merkittävässä osassa käyttäjät itse.

Reflektointityövälineen kehittämistyö yhdessä kohderyhmään kuuluvien henkilöiden kanssa perustetaan avoimen tilan asiakasymmärrykseen. Työttömien ja työn ulkopuolella olevien henkilöiden osallistamisen kautta halutaan vahvistaa heidän käsitystä osaan tekijänä sekä minäpystyvyyttä. Mäkinen ja Mikkolan (2016) mukaan avoimen tilan asiakasymmärryksellä tarkoitetaan molempien osapuolten sitoutumista yhteiseen asiaan, aitoa kohtaamista sekä merkityksellistä vuorovaikutusta. Minäpystyvyys vahvistuu, kun ihminen saa ottaa osaa omaan elämään liittyviin asioihin: hänelle suodaan mahdollisuus itse ohjata ja määrittää toimintaan osallistuminen ja oma näkökulma ainutlaatuisena kansalaisena (Mäkinen – Mikkola 2016: 5–6). TOPI-reflektointityövälineen kehittä-

mistyössä jokaisen osallistujan läsnäoloa kunnioitetaan ja näkemyksiä pidetään arvokaina. Kohderyhmään kuuluvat henkilöt ovat tasavertaisina osallistujina meihin opiskelijoihin nähden.

3 Reflektointityöväline TOPI

Reflektointityöväline TOPI sai nimensä Metropolian ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoiden keskuudessa toteutetusta nimikilpailusta lokakuussa 2016. Nimi TOPI muodostuu sanoista toiminta, oma suoriutuminen ja osallistuminen, paikka (ympäristö) sekä itsereflektointi. Työvälinettä käytetään toiminnallisen (ryhmä)tilanteen jälkeen tietyn väliajoin tietyn mittaisen prosessin ajan, kuten kolmen kuukauden työkokeilun aikana.

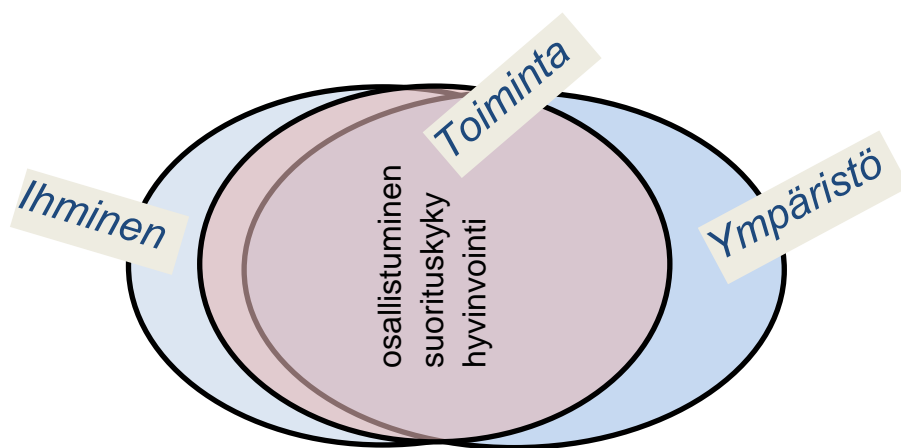
Oman toiminnan, osallistumisen ja suoriutumisen sekä ympäristön reflektointityöväline TOPIssa on neljä osaa: A-osa, B-osa, C-osa ja Pohdinta-osa. A-osassa käsitellään toimintaa, B-osassa paikkaa (ympäristöä), jossa toiminta on tapahtunut ja C-osassa henkilön omaa suoriutumista ja osallistumista toiminnallisessa tilanteessa. Työvälineen kolme ensimmäistä lomaketta muodostuvat kysymysväittämistä. Pohdinta-osassa on muutamia avoimia kysymyksiä toiminnalliseen tilanteeseen ja omiin tuntemuksiin liittyen sekä tavoitteen asettaminen seuraavaa kertaa varten. Digitaalisessa reflektointityövälineessä lomakkeet ovat eri järjestyksessä kuin mistä TOPI-nimi muodostuu.

3.1 TOPI:n teoriapohja

TOPI-reflektointityövälineen osiot toiminta, paikka (ympäristö) sekä oma suoriutuminen ja osallistuminen pohjautuvat PEOP-mallin teoreettiseen viitekehykseen. Baumin ym. (2015) mukaan malli korostaa yksilön, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutteista suhdetta sekä niiden yhteisvaikuttavuutta suoriutumiseen, osallistumiseen ja hyvinvointiin. Mallissa huomioidaan ihminen, ympäristö ja toiminta, jotka ovat kiinteässä vuorovaikutteisessa suhteessa toisiinsa. Tämän vuorovaikutteisuuden kautta muodostuu toiminnallista suoriutumista. Malli painottaa monia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joita ympäristö tarjoaa. Se pohtii myös, kuinka poistaa tai pienentää ympäristön luomia esteitä toiminnallisen suoriutumisen parantamiseksi. (Baum ym. 2015: 49–51.)

TOPI-reflektointityöväline ohjaa käyttäjää pohtimaan itseään suhteessa toteutettuun toimintaan ihmisen (oman itsen), ympäristön ja toiminnan kontekstissa. Työvälineen kautta pyritään kannustamaan henkilöitä oman toiminnan tarkasteluun juuri tämän dynaamisen vuorovaikutussuhteen tunnistamiseksi ja tämän kautta toiminnallisuuden vahvistumiseksi. Seuraamalla ja refleктоimalla omaa toimintaan osallistumista ja toiminnasta

suoriutumista sekä siihen vaikuttavia vahvistavia ja estäviä tekijöitä, henkilöt saavat tarkempaa kuvaa omaan toimintaan liittyen. Toiminnan tarkastelun tavoitteena on sitouttaa henkilöitä toimintaan sekä saattaa heitä sellaisen toiminnan äärelle, jonka kautta oma toiminnallinen hyvinvointi ja terveys vahvistuu.



Kuvio 1. Mukaেলা PEOP-mallista (Baum ym. 2015: 49 mukailten)

PEOP-malli kuvaa ihmisen, ympäristön ja toiminnan osatekijät samanarvoisina toisiinsa nähden limittäin olevien ympyröiden muodossa (ks. kuvio 1). Toiminnallinen suoriutuminen on tulos ihmisen, ympäristön ja toiminnan välisestä vuorovaikutuksesta. Tämä vuorovaikutteisuus kuvataan mallissa alueena, jossa osatekijät ovat päällekkäin. Alueen koko voi vaihdella elämän aikana, mikä kuvaa mallin dynaamista luonnetta. Kun kaikki mallin kolme osatekijää ovat keskenään tasapainossa, on myös yksilön toiminnallinen suoriutuminen parhaimmalla mahdollisella tasolla. (Baum ym. 2015: 52–53.)

TOPI:n käyttö vahvistaa tämän näkökulman hahmottumista toimijalle itselle. Huomatesaan erilaisten tekijöiden vaikuttavuuden suhteessa omaan toimintaan ja toiminnasta suoriutumiseen mahdollistuu tavoitteiden asettamisen kautta mahdollisuuksia muutoksille. Muutokset puolestaan vaikuttavat työ- ja toimintakyvyn vahvistumiseen. Toimijan huomatesa edistäviä tekijöitä suhteessa omaan toimintaansa, lisääntyä motivoituminen toimintoihin.

Toiminnan terapeutin voiman mallin kohta vetoavuus on tärkeä kiinne kohta TOPI:ssa. Toiminta ei ole mielekästä ihmiselle, mikäli se ei ole vetoavaa. Pierce (2003) esittää mal-

lissa, että arjen toiminnot voidaan jakaa kokemuksen mukaan mielihyvään, tuotteliaisuu-
teen ja vahvistavuuteen. Näitä yksilön toiminnallisia kokemuksia, toiminnan omakohtai-
sia ulottuvuuksia, ei voi aina erotella toisistaan, sillä toiminnallinen kokemus voi olla sa-
manaikaisesti mielihyvää tuottava, tuottelias ja/tai vahvistava. Nämä osatekijät yhdessä
muodostavat toiminnan vetoavuuden. (Pierce 2003: 45–46, 86.)

3.2 Kenelle TOPI on tarkoitettu?

TOPI-reflektointityöväline on suunniteltu käytettäväksi ensisijaisesti työttöminä tai työn
ulkopuolella oleville henkilöille tai henkilöille, jotka kokevat työ- ja toimintakykynsä alen-
tuneeksi. Työvälineen käytön avulla tuetaan työelämävalmiuksien vahvistumista. Työt-
tömyyteen tai työn ulkopuolelle jäämiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät. Jokaisella on
omanlainen, erilainen tarinansa siitä, miksi ovat jääneet työttömiksi. Haastattelimme koh-
deryhmään kuuluvia henkilöitä ja keräsimme heidän kokemuksiaan työttömyyteen liit-
tyen. Henkilöiden kokemuksia on kuvattu lainauksin seuraavassa tekstissä.

Työttömyyden piiriin lasketaan kaikki 17–65 -vuotiaat henkilöt, jotka ovat kykeneviä ja
halukkaita tekemään työtä, mutta ovat vailla ansiotyötä. Työttömälle itselle työttömyys
vaikuttaa tulotasoon yleensä alentavasti ja voi sitä kautta aiheuttaa elintason laskua.
Selkeän yhteisön, kuten työyhteisön, ulkopuolella oleminen saattaa myös johtaa turhau-
tumiseen, eristäytymiseen ja jopa psyykkisiin ongelmiin. (Pekkarinen – Sutela 2002: 125;
Tikkanen – Vartia 2007: 90.) Haastateltavat kertoivat teemahaastattelussa omia koke-
muksia, mikä on johtanut työttömyyteen. Eräs haastateltava kertoi, miten joutuu olemaan
puutteellisen kielitaidon vuoksi työttömänä:

Kotimaassani minulla on opettajan ammatti. Koska minä olen asunut vain
kaksi vuotta ja minulla ei ollut vielä tietoa suomen kieli. Minä tarvitsen vielä
vähän harjoitusta. (Haastateltava, nainen)

Pekkarisen ja Sutelan (2002) mukaan työttömyyteen tai työn ulkopuolelle jäämiseen vai-
kuttavat yksilöllisesti monenlaiset tekijät ja kokemukset. Työttömyyttä mitataan työttö-
myysasteella, joka kertoo, miten monta prosenttia kokonaistyövoimasta on työttömiä.
Työn ulkopuolella olevia henkilöitä ei lasketa mukaan, vaikka he ovat ilman ansiotyötä.
Työn ulkopuolella olevia ovat esimerkiksi kotona perheenjäsentään hoitavat henkilöt,
opiskelijat ja työkyvyttömät henkilöt. (Pekkarinen – Sutela 2002: 195.) Eräs haastateltava
toi esille, että työttömyyttä aiheuttavana tekijänä voi olla päihdeongelma:

Jaa, no minkä takia olen työtön. Jaa, no päihdeongelma, vakava päihdeongelma ollu jo vuosia. Nii. (Haastateltava, nainen)

Työttömyydellä on kauaskantoisia vaikutuksia ihmiseen. Mikäli työttömyysaika pitkittyy, voi työhön uudelleen sijoittuminen muuttua haastavaksi. Työttömyys voi helposti alkaa ruokkia itse itseään. Työttömyyden pitkittyessä henkilön ammattitaito ruostuu, työtön leimautuu ja työtarjoukset vähenevät. Tämä kaikki voi vaikuttaa alentavasti motivaatioon hakea uutta työpaikkaa. Toisaalta työllistymistä voivat vaikeuttaa myös muun muassa osaamisen puute, päihdeongelma ja velkaantuminen sekä elämänhallintaan liittyvät haasteet. (Kieselbach – Winefield – Boyd 2006: 35–36.) Haastattelussa haastateltava kertoi, että työsuhteen loppuessa, kun uutta työtä ei ole vielä tiedossa, työttömyys voi yllättäen pidentyä, vaikka on ollut aikomuksena löytää uusi työpaikka:

Työtön, työtön kun viime työsuhde loppu ja sit aattelin, että pitää vähän lomaa, mut sit se jäikin. Ja sit siinä menikin puol vuotta. Sit mä tapasin työvalmentajan ja sitä kautta alettiin miettiä noita työjuttuja. (Haastateltava, mies)

Työttömyyden kesto ja siihen vaikuttavat syyt ovat yksilökohtaisia. Lyhytaikainen työttömyys on monesti kitkatyöttömyyttä. Tällöin voi olla, että aikaisempi työsuhde on päättynyt ja seuraavan työsuhteen alkamiseen menee aikaa. Toisaalta henkilö voi opintojen päätyttyä joutua etsimään jonkin aikaa työpaikkaa ja olla tämän vuoksi työttömänä. Kitkatyöttömyys on tavallista pätkätyötä tekevillä, jotka solmivat määräaikaista työsuhdetta. Työttömyyteen vaikuttaa myös talouden laskusuhdanne. Suhdannetyöttömyys yleistyy laskusuhdanteen aikaan, kun työn kysyntä vähentyy ja esimerkiksi yritykset saattavat joutua irtisanomaan tai lomauttamaan työntekijöitä. Rakennetyöttömyys taas johtuu talouden rakenteellisista muutoksista. Kun jollakin alalla supistetaan toimintoja, osa alan ammattitaitoisista työntekijöistä jää työttömiksi. Heidän on vaikea sijoittua muiden alojen avoinna oleviin työpaikkoihin, mikäli heillä ei ole niissä vaadittavaa ammattiosaamista. (Economics Web Institute 2001; Tikkanen – Vartia 2007: 90–92.) Tikkanen ja Vartian (2007) mukaan työttömyyttä voi aiheuttaa myös se, että koulutusta on suunnattu liikaa aloille, joilla ei ole vastaavassa määrin työvoiman kysyntää. (Tikkanen – Vartia 2007: 92.)

Poijulan (2003) mukaan työnteko ja työhön sitoutuminen koetaan merkitykselliseksi. Työllä on keskeinen sija ihmisen elämässä, ja siitä saatavan ansion koetaan antavan mahdollisuuden tyydyttää henkilön tarpeita. Työn merkityksen kokeminen on kulttuurisidonnaista. Kun työn kokee merkitykselliseksi, motivaatio työnhakuun sekä luottamus työn saamiseen ovat korkealla. (Poijula 2003: 15–16.) Sosiaalipsykologi Marie Jahodan (1982) esittää, että deprivatioteorian mukaan työ tarjoaa yksilölle toimeentulon lisäksi viisi eri hyvinvointia tukevaa asiaa. Työ rytmittää päivää ja mahdollistaa perheen ulkopuolisia sosiaalisia yhteyksiä. Se antaa yksilölle kokemuksen tarpeellisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Se vahvistaa identiteettiä ja statusta sekä tarjoaa rutiineja ja toimintaa arjessa. Näiden työhön liittyvien piilevien toimintojen puuttumisesta työttömän elämässä aiheutuu aiheuttaa yksilölle psyykkistä stressiä. (Jahoda 1982: 57–60.) Teema-haastattelussa ollut nainen kertoi omasta kokemuksestaan, miten kymmenien työvuosien jälkeen halusi pitää taukoa työelämästä, mutta työttömänä oleminen, vaikkakin omasta halustaan, alkoi tuntua raskaalta:

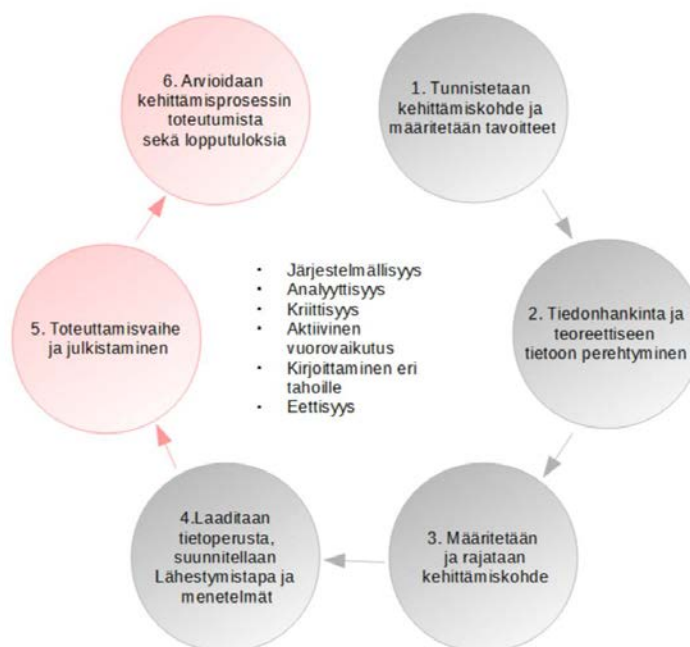
Siis öö siis mä olin kehitysvammasten alalla about 40 vuotta. Sit mä olin kaks vuotta tekemättä yhtään mitään. Mä ajattelin, et nyt mä pidän lomaa, taukoa. Mut se olikin sit vähän liikaa, tyhmää ja relaa aikaa. En jaksa.

(Haastateltava, nainen)

Työelämävalmiuksien vahvistaminen työttömänä tai työn ulkopuolella ollessa on tärkeä asia. TOPI-reflektointityöväline on suunniteltu tukemaan työ- ja toimintakykyä. Sen avulla ihminen voi saada merkityksellistä tietoa omasta toiminnastaan. Työvälineen käyttö voi herättää pohtimaan, mihin omassa toiminnassa on hyvä kiinnittää huomiota.

4 Kehittämistyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyö toteutettiin osana tutkimuksellista kehittämistyötä, mikä mahdollistaa opinnäytetyön toteuttamisen monimuotoisena. Kuviossa 2 on kuvattuna tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä työn etenemistä tarkastellaan järjestelmällisesti, analyttisesti ja kriittisesti. Monimuotoisuus toteutuu kehittämistyön tiedon keruun sekä tiedon soveltamisessa, joissa voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä. Tutkimuksellisuus tarkoittaa, että kehittämistyön aikana tehdyt ratkaisut ja tuotettu tieto rakennetaan jo olemassa olevan teoreettisen tiedon päälle. Tarkoituksena on toteuttaa selkeä vuoropuhelu teorian ja käytännön tiedon kesken. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009:18–22.)



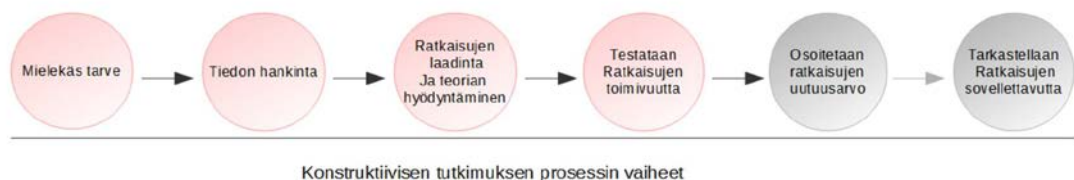
Kuvio 2. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009: 24 muokailen.)

Harmaala oli päättänyt reflektointityövälineen kehittämisen tutkimuksellisessa kehittämisprosessissa kohtaan (4) tietoperustan laadinta sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu (Harmaala 2016: 11–12). Tämä opinnäytetyömme keskittyy erityisesti prosessin toteuttamisvaiheeseen (5) sekä arviointiin kehittämistyön toteutumisesta (6). To-

teuttamisvaihe käsittää TOPI-reflektointityövälineen kehittämisen valmiiksi digitalisoiduksi versioksi internetsivustolle. Arviointi kehittämistyön toteutumisesta pitää keskeisesti sisällään TOPIn testaamisen kohderyhmän käyttäjillä ja käyttökokemusten kartoittamisen. Kehittämistyön kysymyksiä ovat: Millainen on hyvä digitaalinen reflektointityöväline? Mihin tarkoitukseen työvälinettä käytetään? Millainen hyöty sillä tulisi olla käyttäjälle?

Kehittämistyö aloitetaan valitsemalla omaa kehittämistyötä parhaiten vastaava lähestymistapa. Lähestymistapa ohjaa kehittämistyön etenemistä kohti suunnittelua ja toteuttamista. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009: 36–37.) Tämän opinnäytetyön lähestymistavaksi on valittu konstruktiiivinen tutkimus jäsentämään kehittämistyön etenemistä.

Konstruktiiivinen tutkimus pitää sisällään suunnittelua, käsitteellistä mallintamista ja mallin toteuttamista sekä toteutetun mallin testaamista käytännössä (ks. kuvio 3). (Ojasalo ym. 2009: 67.) Opinnäytetyössä on mukailtu konstruktiiivisen kehittämistyön suunnittelun ja toteutuksen prosessin kaaviota, jotta koko prosessi hahmottuisi paremmin. Konstruktiiivisen tutkimuksen prosessia ei olla noudatettu kirjaimellisesti, vaan sitä on mukailtu parhaalla soveltuvalla tavalla jäsentämään omaa kehittämistyötämme. Seuraamalla konstruktiiivisen tutkimusprosessin kaaviota, kykenimme aloittelevina kehittämistyöntoiteuttajina toteuttamaan jäsenneiltyä kehittämistyön suunnittelua ja toteuttamista.



Kuvio 3. Konstruktiiivisen prosessin vaiheet (Ojasalo ym. 2009: 67–70 mukailten)

Tutkimuksellisen kehittämistyön yhtenä tavoitteena on ihmisten välinen vuorovaikutus. Kehittämistyö ohjaa olemaan vuorovaikutuksessa suoraan kohderyhmän kanssa. (Ojasalo ym. 2009: 65–70.) Konstruktiiivinen lähestymistapa mahdollistaa työttömien ja työn ulkopuolella olevien ihmisten osallistamisen osaksi kehittämistyötä. Konstruktiiivisessä tutkimuksessa ratkaisuja lähdetään tavoittelemaan käytännönläheisesti, jolloin ideoita

työvälineeseen voidaan kerätä kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä. Heidän osallistuminen kehittämistyön toteuttajiksi mahdollistaa sen, että TOPI:n suunnittelussa huomioidaan juuri heidän tarpeitaan ja mielenkiintoa vastaavan reflektointityövälineen elementit. Lähestymme kohderyhmän henkilöitä ja saamme siten kehittämisideoita suoraan kentältä.

4.1 Mielekäs tarve



Kuvio 4. Mielekäs tarve (Soini – Nurmi 2017)

Tutkimuksellisen kehittämistyön pyrkimyksenä on saada luotua ratkaisuja käytännön ongelmiin sekä tuottaa uusia ideoita, käytäntöjä, ratkaisuja ja palveluja. Tutkimuksellinen kehittämistyö korostaa toiminnallisuutta sekä ideoiden ja ratkaisujen toteutettavuutta, jotka varmistetaan tutkimuksen keinoin. (Ojasalo ym. 2009: 17–22.) Omassa kehittämistyössämme halusimme saada aikaan käytännön parannuksia TOPI-reflektointityövälineen toimivuuteen ja käytettävyyteen.

TOPI-reflektointityövälineen kehittämistyössä haluttiin kerätä tutkimuksellisen teema-haastattelun kautta käyttökokemuksia kohderyhmää olevien kautta yleisesti työvälineen käytöstä, osioiden (toiminta, ympäristö, oma suoriutuminen ja osallistuminen sekä pohdinta) käytöstä ja väittämien ymmärrettävyydestä sekä saada ideoita digitaalisen version ulkoasuun liittyen. Kehittämisen eri vaiheissa pysähdyttiin tarkastelemaan ratkaisuja ja uusia ideoita toimintaterapian näkökulmasta, sekä jo olemassa olevien vastaavien ratkaisumallien hyödyntämismahdollisuuksien sopimista omaan työhön.

Kehittämistyössä käytetään PEOP-mallin, toiminnan terapeutin voiman mallin sekä inhimillisen toiminnan mallin lisäksi vastaavana ratkaisumallina Kykyviisaria. Kykyviisari on Työterveyslaitoksen (2016) kehittämä työ- ja toimintakyvyn arviointiin suunniteltu mittari. Kykyviisari on tällä hetkellä käytössä ESR Toimintalinja 5:n kehittämishankkeissa.

Kykyviisarin arviointi painottuu osa-alueisiin yleinen hyvinvointi, osallisuus, mielen hyvinvointi, arjen sujuminen, taidot, fyysinen toimintakyky sekä työ ja tulevaisuus. (Työterveyslaitos 2016.)

4.2 Tiedon hankinta



Kuvio 5. Tiedon hankinta (Soini – Nurmi 2017)

Kehittämistyömme käytännön tieto hankittiin puolistrukturoidun teemahaastattelun kautta. Haastattelun tavoitteena oli tiedon saaminen suoraan kohderyhmältä itseltään. Haastattelu mahdollisti joustavan tiedonkeruumenetelmän, jonka kautta saatiin kerättyä riittävästi tietoa kohtaamalla henkilökohtaisesti työttömiä ja työn ulkopuolella olevia.

Haastattelut toteutettiin viikolla 45/2016 Aurinkoinen Hymy ry:n tiloissa. Haastatteluihin osallistui neljä (4) työn ulkopuolella olevaa 30–52 -vuotiasta henkilöä. Haastateltavat olivat eri tavoin työn ulkopuolella olevia, pitkäaikaistyöttömiä, mielenterveyskuntoutujia sekä päihdekuntoutujia. Haastateltavat valittiin yhdessä yhteistyökumppanin Aurinkoinen Hymy ry:n työntekijän kanssa. Haastatteluihin haluttiin eri lähtökohdista olevia henkilöitä ja saada näin laajempaa näkemystä TOPI-reflektointityövälineen suunnitteluun. Valinnan lähtökohdista oli tavoittaa ainakin yksi nuori, yksi keski-ikäinen ja yksi, jonka äidinkieli on muu kuin suomi. Haastattelut kestivät 45:stä minuutista tuntiin.

Jokaiselle haastateltavalle oli toimitettu etukäteen kirjallinen tiedote teemahaastattelun ajankohdasta, toteutuksesta, tarkoituksesta ja haastatteluaineiston käytön tavoitteesta. Tiedote läpikäytiin ennen haastattelun aloittamista, jolla varmistettiin, että haastatteluun osallistuva oli ymmärtänyt haastattelun tarkoituksen. Osallistujien kanssa kirjoitettiin tietoinen suostumuslomake, jolla varmistettiin lupa nauhoitukseen sekä aineiston hyödyntämiseen osana opinnäytetyötämme. Haastattelussa painotettiin vapaaehtoisuutta ja osallistujille annettiin mahdollisuus keskeyttää haastattelu niin halutessaan.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan haastattelu mahdollistaa tutkittavien osallistumisen merkityksellisinä ja aktiivisina tiedon lähteinä. Yksilöllisesti toteutetun haastattelun kautta pyritään parhaiten korostamaan yksilöä itseään kehittämistyön vaikuttamisessa. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 11.) Yksilöllinen haastattelu tarjosi henkilöille mahdollisuuden tuoda esille omia ajatuksia lomakkeiden käytöstä sekä ideoida lomakkeen ulkoasuun ja käytettävyyteen liittyen. Ojasalo ym. (2009) ohjaa haastattelijaa olemaan aktiivinen osallistuja, mutta äänioikeus annetaan haastateltavalle. Haastattelut on hyvä nauhoittaa, sillä se vapauttaa haastattelijat osallistumaan aktiiviseen läsnäoloon haastateltavien kanssa. Nauhoittamisella myös varmistetaan kaiken oleellisen tiedon saaminen. (Ojasalo ym. 2009: 33–34, 95–98.)

Teemahaastattelussa haastattelun näkökulma painottui TOPI-reflektointityövälineen suunnitteluun. Haastattelijoille esitettiin kysymyksiä, jotka liittyivät valittuihin näkökulmiin eli teemoihin. Teema-aiheet valittiin haastattelun tavoitteiden mukaan. Haastatteluiden kautta halusimme saada tarkempaa tietoa kohderyhmään kuuluvien henkilöiden yleisestä suhtautumisesta lomakkeista sekä arviointivälineitä kohtaan. Lisäksi selvitettiin reflektointityövälineen lomakkeiden kysymysväittämien ymmärrettävyyttä sekä millainen digitaalinen työväline on mahdollisimman toimiva ja käyttötärpeitä vastaava sekä visuaalisesti miellyttävä. Teemahaastattelun teemat ovat näkyvissä taulukossa 1.

Haastattelussa kysymykset olivat kaikille haastatteluun osallistuville samat. Vastauksia ei sidottu valmiisiin vastausvaihtoehtoihin, vaan jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus esittää omanlaisia näkemyksiä vastauksissaan. Haastateltaville annettiin mahdollisuus tuottaa omia näkökulmia ja ideoita TOPI:n ideointiin liittyen. Vastauksista kartoitettiin ideoita, joita voitaisiin hyödyntää työvälineen kehittämisessä ja suunnittelussa. Haastattelu-teemojen kohdalle oli laadittu tarkentavia kysymyksiä johdattelemaan haastateltavia oikean asian äärelle ja muistuttamaan haastattelijoita tarkentavien kysymysten esittämisestä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelun toteuttaminen tuntui parhaalta ja helpoimmalta vaihtoehdolta toteuttaa näin aloittelijan näkökulmasta.

4.3 Ratkaisujen laadinta



Kuvio 6. Ratkaisujen laadinta (Soini – Nurmi 2017)

Ojasalon ym. (2009) mukaan konstruktivisessa kehittämistyössä ratkaisujen laatiminen on yksi tärkeimmistä vaiheista, jonka toteuttaminen vie aikaa. Tämä vaihe vaatii kehittäjiä, kohdeorganisaatiolta ja yhteistyökumppaneilta sitoutumista ja pitkäjänteistä työskentelyä. Ratkaisujen laadinnassa ei tarvitse kaikkia ratkaisuja laatia yhdellä kertaa, vaan koko prosessin ajan etsitään uudenlaisia näkökulmia parempien ratkaisujen toteuttamiseksi. (Ojasalon ym. 2009: 67–70.)

Ratkaisujen laatiminen aloitettiin haastatteluaineiston analysoinnilla. Aineiston analysointi tavaksi valittiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, koska tavoitteena oli löytää haastattelusta yhteneväisiä nimittäjiä ja ideoita, joiden pohjalta TOPI-reflektointityövälineen kehittämistyö toteutettaisiin.

Teemahaastattelun kautta saadun aineiston purkaminen aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta aloitettiin aineiston litteroinnilla. Analysointitapa toteutettiin jakamalla litteroitu teksti teema-alueittain haastattelurungon mukaisesti. Teemoittelu soveltui hyvin teema-alueittain toteutetun haastatteluaineiston purkamiseen. Se ohjasi teemoittain tarkastelemaan aineistosta nousevia piirteitä, jotka voitiin liittää haluttuun teemaan. Aineistosta etsittiin erityisesti yhteneväisiä piirteitä ja ideoita, jotka olivat nousseet esille useamman haastateltavan kautta.

Taulukoinnissa voidaan käyttää niin sanottua leikkaa-liimaa toimintoa, joka tarkoittaa sitä, että litteroidusta tekstistä kopioidaan teemoihin sopivia ajatuksia ja käsitteitä. Taulukkoon nostetaan näytepaloja suoraan haastateltavien vastauksista teemojen käsittelyn yhteyteen. Näytepalojen eli sitaattien tarkoituksena on havainnollistaa lukijoille toteutettua haastattelua, jonka pohjalta taulukointi toteutetaan. Sitatit toimivat samalla todisteena aineiston todellisuudesta. (Hirsjärvi – Hurme 2000:173; Saaranen – Kauppinen – Puusniekka 2009: 73–80, 105–107.) Teemat ovat koottuina taulukkoon 1, jonka pohjalta

on mietitty tarkempia yhteyksiä yhteisille nimittäjille sekä nousseille ideoille. Aineiston teemoittelutaulukko on kokonaisuudessaan liitteessä 2.

Taulukko 1. Aineiston teemoittelu (lyhyt kooste)

Teema	Lomake	Sitaatit	Teoriakäsitteitä
Aikaisempi kokemus lomakkeiden käyttöön liittyen	Omat kommentit Oman edistyksen näkeminen Selkeys, helppo täyttää	"Pitää saada ite kirjottaa. Omia kommentteja." "Kun näkee sen edistyksen, kun sitä ei tunne. -- Niinku että edistystä onkin tapahtunu, mut sä et vaan oo pannu sitä merkille."	Mielihyvä Vahvistavuus Sosio-kulttuurinen ympäristö
Lomakkeen otsikointi	Toiminta Ympäristö Osallistuminen	"Toiminta on oma kokemus siitä, mitä ja miten voi tehdä asioita yksin tai yhdessä." "Se missä sä niinku asut ja se ympäristö, mikä vaikuttaa suhun." "Osallistuminen kaikkeen, mitä pyydetään ja vaaditaan."	Vetoavuus Ainutlaatuisuus Toiminta yksin ja ryhmässä Oma kokemus toiminnasta Jokapäiväinen toiminta Ympäristön vaikutus toimintaan sekä omaan itseen
Lomakkeen kysymysväittämien ymmärrettävyys	Kysymysväittämien kielentarkastuksen teettäminen kohderyhmän henkilöillä	"Kato jos ne on liian vaikeesti kirjoitettu niin ei normaali ihminen mitään ymmärrä."	Selkokieliisyys
Lomakkeen visuaalisuus	Värikkyys ja värien mukaan jaottelu Jokaisella osiolla oma symboli	"Värit on tosi tärkeit. Tietenkin eri väreisiä nää neljä osaa keskenään, että ne on eri juttuu, että assosioi ne."	Väriterapia
Täyttämisen käyttökokemukset	Perusteluja kysytyille asioille ja TOPIn hyödyille Helppo lähestyä Oma tavoite	"Pitäs olla kuvattu tosi selkeesti, mihin tällä pyritään." "Mitä hyötyy siitä sitten on?" "Jos tänne lisäis vielä kysymyksen, et asettais niinku tavoitteen."	Toimintaterapia - Kielhofner - Pierce Tavoitteet - SMART - GAS

4.4 Teorian hyödyntäminen ratkaisujen toteuttamisessa



Kuvio 7. Teorian hyödyntäminen ratkaisujen toteuttamisessa (Soini – Nurmi 2017)

Haastatteluiden pohjalta tarkentui tämän opinnäytteen teoreettinen näkökulma. Teoreettiseksi näkökulmaksi nousi vahvasti TOPIn hyöty toimintaa refleктоivalle henkilölle (ks. luku 5). Hyödyn näkökulmaa on tarkennettu jokaisen lomakkeen (toiminta, paikka (ympäristö), oma suoriutuminen ja osallistuminen sekä pohdinta) kohdalla. Teoreettista näkökulmaa rakennettiin laatimalla taulukkoon (ks. taulukko 1) teoriakäsitteitä-lisäsarake, johon lisättiin mahdollinen teorialähde. Teorialähteiden mukaisesti tutustuttiin toimintaterapeuttiseen teoriatarjontaan, jonka pohjalta teoreettiset tarkennukset löytyivät TOPIn kontekstiin.

Kehittämistyössä hyödynnetty PEOP-malli korostaa yksilön, ympäristön ja toiminnan vuorovaikutteista suhdetta, sekä niiden yhteisvaikuttavuutta suoriutumiseen, osallistumiseen sekä hyvinvointiin (Baum ym. 2015: 49–51). Mallin kautta luotiin ymmärrystä TOPIn eri lomakkeiden merkityksestä toiminnan reflektoinnissa. Sen kautta saatiin vahvaa perustelua siihen, kuinka merkittävässä vuorovaikutteisessa roolissa ihminen, toiminta ja ympäristö ovat keskenään. Baumin ym. (2015) mukaan tämän vuorovaikutuksen tulisi olla tasapainossa, jotta toimintaan osallistumisen ja toiminnasta suoriutumisen kautta työ- ja toimintavalmiudet voivat vahvistua (Baum ym. 2015: 49–54).

TOPI-reflektointityövälineeseen lisättiin tavoitekohta, joka on esitelty tarkemmin luvussa 5.4. Tavoitteiden asettamisessa perehdyttiin erilaisten tavoitteiden asettamiseen liittyvään kirjallisuuteen. Vertailimme SMART- ja GAS-tavoitteiden erilaisuutta ja sopivuutta käytettäväksi TOPIn tavoitteiden asettamisessa.

GAS-menetelmä (Goal Attainment Scaling) on kansainvälisesti kehitetty tavoitteiden asettamisen väline, jota Kansaneläkelaitos (KELA) käyttää osana kuntoutusta (Sukula 2012:3). GAS-menetelmän avulla kuntoutujille asetetaan tavoitteet, ja niiden saavutettavuutta mitataan tilastollisin menetelmin. GAS-tavoitteessa tavoitteen saavuttamista arvi-

oidaan numeerisesti viisiportaisella asteikolla. Tavoitteen asettaminen perustuu kuntoutujan haastatteluun, jonka pohjalta laaditaan yksilölliset tavoitteet osaksi kuntoutusta. Asteikon laadinta on tavoitteiden asettamisessa haastavin kohta, koska kuntoutujan on itse pystyttävä arvioimaan aikaväliä, jolla asetettua tavoitetta olisi mahdollista saavuttaa. GAS-menetelmän käyttö vaatii koulutusta ja säännöllistä käyttöä, jotta tämän menetelmän kautta pystytään arvioimaan tarkasti kuntoutuksen edistyminen. GAS-tavoitteiden asettamisessa voidaan hyödyntää ”kultaisena sääntönä” SMART-tekniikkaa, joka helpottaa hahmottamaan tavoitteen rakennetta. (Autti-Rämö – Vainiemi – Sukula 2012: 5–11.)

GAS-menetelmän käyttö soveltuu parhaiten ammattihenkilöiden käyttöön. Tämän vuoksi päädyimme hyödyntämään SMART-tekniikkaa tavoitteen asettamisessa TOPI-reflektointityövälineessä. Autti-Rämö, Vainiemi ja Sukula (2012) toteavat, että SMART tekniikka tavoitteiden asettamisessa on erityisen hyvä valinta silloin, kun esimerkiksi GAS-menetelmä käy liian työlääksi kuntoutujalle (Autti-Rämö ym. 2012: 6, 10).

SMART-tekniikan käyttö pohjautuu kansainvälisesti hyväksytyyn ICF- (*World Health Organization's International Classifications of Functioning, Disability and Health model*) malliin. Tavoitteita luodaan tämän ICF luokituksen mukaisesti, jolloin määritellään tavoitteissa aina näkyvä suoritus ja käyttäytyminen, johon henkilö haluaa muutosta. SMART-laatukriteerit on laadittu yksinkertaisesti ja helposti mukailtaviksi, ja tämän vuoksi SMART- tekniikan käyttäminen onnistuu ilman erillistä ammattikokemusta. SMART-tekniikka ohjaa tavoitteen asettajaa asettamaan itselleen mahdollisimman yksinkertaisen ja helposti toteutettavan tavoitteen, joka muotoillaan yksityiskohtaiseksi (specific), mitattavissa olevaksi (measurable), aidosti saavutettavissa olevaksi (achievable), realistiseksi (realistic), ja ajallisesti mahdolliseksi toteuttaa (timed). Kriteerit auttavat määrittämään tavoitteesta saavutettavan, mikä puolestaan kannustaa henkilöä sitoutumaan omaan tavoitteeseensa. Tavoitteiden selkeä määrittäminen helpottaa ymmärtämään, toteuttamaan ja arvioimaan omaa tavoitetta sekä siihen pääsemistä. Tavoitteesta tulee osa omaa arkea, joka mahdollistaa kevyemmän tavan saavuttaa maaleja omassa elämässään. (Bovend'Eerdt – Botell – Wade 2009: 352–361.)

4.5 Ratkaisujen toimivuuden testaaminen



Kuvio 8. Ratkaisujen toimivuuden testaaminen (Soini – Nurmi 2017)

Ratkaisujen sovellettavuutta ja toimivuutta testattiin tarkemmin Itä-Helsingin Klubitalolla. Ensimmäisen digitaalisen version testaamiseen osallistui kuusi (6) Klubitalon jäsentä sekä yksi (1) toiminnanjärjestäjä. Osallistujille kerrottiin Työste-hankkeesta sekä TOPIn käytön tarkoituksesta. Testaaminen painottui työvälineen käytettävyyteen sekä ymmärrettävyyteen. Osallistujille annettiin mahdollisuus itsenäisesti kokeilla reflektointityövälineen käyttöä tableteilla sekä kannettavilla tietokoneilla.

TOPIn testaamiseen asennoiduttiin aluksi kriittisesti ja ennakkoluuloisella asenteella. Testaajien joukossa oli henkilöitä, joilla oli hyvin vähän kokemusta tietokoneiden käytöstä, mikä vaikutti asennoitumiseen. Testaamisessa kiinnitettiin huomiota selkeyteen sekä visuaaliseen ilmeeseen. Haastavaksi tekijäksi nostettiin keskeneräisyys. Keskenäisenä työvälineen käyttö ei tue tarkoitustaan. Testaajat totesivat, että oman pohdinnan kautta nousseita ajatuksia voisi olla hyödyllistä käydä läpi ryhmässä. Toiminnanjärjestäjä kommentoi myös, että reflektointityövälineen käytön myötä nousevat huomiot ympäristöstä ja toiminnasta ovat palautetta toiminnasta vastaavalle tahollekin. Toiminnanjärjestäjä pystyy palautteen kautta kehittämään omaa toimintaansa vastaamaan osallistujien tarpeita. Testaamisen perusteella TOPIn täyttämiseen on varattava aikaa 15-25 minuuttia.

4.6 Osoitetaan ratkaisujen uutuusarvo



Kuvio 9. Osoitetaan ratkaisujen uutuusarvo (Soini – Nurmi 2017)

Kehittämistyön merkittävimpanä uutuusarvona voidaan todeta olevan kohderyhmään kuuluvien henkilöiden aktiivinen osallistuminen. TOPI edustaa uudenlaista reflektointityövälinettä, jonka toteutuksessa painottuu vahvasti käyttäjien tarpeet ja käyttötarkoitus. Työ- ja toimintakyvyn arviointiin on löydettävissä erilaisia työvälineitä, jotka on toteutettu ammattihenkilöiden näkökulmasta. TOPI on uudenlainen työväline, joka on kehitetty vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla käyttäjiensä tarpeita. Käyttäjät ovat itse voineet vaikuttaa suunnitteluun, mikä korostaa sen vaikuttavuutta ja vetoavuutta.

Kehittämistyön kautta tehdyt muutosratkaisut testattiin Itä-Helsingin Klubitalolla. Testauksen kautta uutuusarvoksi voidaan osoittaa helppokäyttöisyys ja selkeys. TOPI:n testaamisessa selkeä ohjeistus mahdollistaa välineen käyttöä itsenäisesti. Ohjeistus on laadittu yhteistyössä käyttäjien kanssa ja siten saatu lisättyä selkeyttä ja helppolukuisuutta.

Uutuusarvona voidaan todeta olevan myös TOPI:n ekologisuus. Käyttö digitaalisena sivustona täyttää ekologiset kriteerit, koska paperisesta lomakkeesta on luovuttu kokonaan. Asikainen (2006) kertoo että suomalaiset käyttävät paperia yli kaksisataa kiloa vuodessa. Suomalaisissa toimistoissa kulutetaan vuosittain 57 120 000 kiloa paperia kopiointiin. Paperisia tulosteita ja kopioita on helppo ottaa, koska laitteistot suomalaisissa kodeissa ja toimistoissa sen mahdollistavat. Usein tulosteista otetaan lisäksi varmuuskopioita tai ensimmäiset tulosteet epäonnistuvat. Tämän myötä paperin kulutus kasvaa. Paperin käyttöikä on kuitenkin lyhyt. Sähköisten järjestelmien avulla voidaan korvata paperin käyttöä lähestulkoon kokonaan, sekä tehdä mittavia rahallisia säästöjä, mutta ennen kaikkea vaikuttaa ilmaston ja luonnon puhtauteen. (Asikainen 2006:10, 83–86, 92–94.)

Uudenlaisena työvälineenä TOPI toteuttaa uutuusarvoaan verrattuna edeltäviin paperisiin itsearviointi- ja reflektointityövälineisiin. Digitalisoidut lomakkeet mahdollistavat tehokkaan käytön ilman paperista tulostetta. Käyttäjän näkökulmasta TOPI on nopea ja

helppokäyttöinen, eikä vaadi erillistä säilyttämistä kotiarkistoissa. Lomakkeen täyttämisen jälkeen sivusto tallentaa automaattisesti täytetyt lomakkeet Oma TOPI -sivulle, josta käyttäjä voi tarkastella aikaisempaa reflektointiaan. Vaikka sivusto sisältää mahdollisuuden PDF-tulostukseen, tulee tämä digitaalinen sivusto kuitenkin vähentämään huomattavasti paperisten tulostuksien määrää.

5 TOPIn hyöty käyttäjälle

Teemahaastattelun kautta nousi vahvasti esille reflektointityöväline TOPIn hyöty käyttäjälle itselleen. Hyötynäkökulmaa on tarkasteltu toimintaterapeuttisesta näkökulmasta ja tuotu siten ymmärrystä kysymykseen, miksi on tärkeää tarkastella ja pohtia omaa toimintaan osallistumistaan toiminnan, paikan (ympäristö) sekä suoriutumisen ja osallistumisen näkökulmasta. Työväline ohjaa tarkoituksenmukaisesti käyttäjää reflektoimaan omaa toimintaa sekä siihen vaikuttavia eri tekijöitä. *Otavan uusi sivistyssanakirjan* (2010) mukaan reflektointi on jonkin asian pohtimista tai heijastelua. (Turtia 2010: 483.) Reflektointi tarkoittaa oman toiminnan kriittistä tutkimista. Se on merkityksellistä oman kehittymisen kannalta. Sen avulla saa palautetta omasta toiminnasta ja oma itsen sekä omien toimintatapojen tuntemus kasvaa. (Mäkinen 2002.)

Reflektioprosessin voi jakaa neljään vaiheeseen. Ensimmäiseksi toteutetaan toiminta ja saadaan siitä kokemus. Seuraavana on itsereflektio eli oman toiminnan tarkastelu. Kolmantena käsitellään itsereflektion kautta syntyneitä ajatuksia ja oivalluksia. Neljännessä vaiheessa syntyneitä ideoita sovelletaan käytäntöön. (Tiuraniemi 2002: 169–171.) Reflektoidessa pohditaan ja käydään läpi saatuja kokemuksia jostakin tilanteesta tai toiminnasta. Huomio kiinnitetään erityisesti onnistumiseen sekä kehittymistarpeisiin. Pohdinta ohjaa toimijaa miettimään, miksi toimi tietyssä tilanteessa tietyllä tavalla, miltä jokin asia tai tilanne tuntui ja mistä tunne johtui, sekä mitä voisi tehdä ensi kerralla toisin. (Mäkinen 2002.)

Reflektointia voi toteuttaa monin eri tavoin. Asiaa voi esimerkiksi käydä läpi toisen kanssa tai ryhmässä, syntyneitä ajatuksia ja tunteita voi purkaa visuaalisesti tai kokemuksia voi kirjoittaa ylös. TOPI-reflektointityöväline tarjoaa yhden välineen itsereflektioon. Sen kautta voi puntaroida tapahtunutta toimintaa, paikkaa, jossa toiminta tapahtui sekä omaa osallistumista ja suoriutumista toiminnasta. TOPI johdattaa myös miettimään tärkeää kysymystä ”miksi”: mitkä asiat vaikuttivat siihen, mitä tapahtui. TOPI pilkkoo toiminnan, ympäristön ja oman suoriutumisen osiin, joiden avulla niihin vaikuttavia eri tekijöitä on helpompi käsitellä. Tämän jälkeen on pohdinnan vuoro. Sen avulla muodostetaan uusia käsityksiä ja uutta ymmärrystä; onko muutoksen tapahduttava itse toiminnassa, ympäristössä vai omissa toimintatavoissa? Lopuksi asetetaan seuraavaa kertaa varten tavoite, jonka kautta toiminnasta saatua kokemusta pyritään parantamaan.

Digitaalinen versio mahdollistaa sen, että omat ajatukset ja reflektointi tallentuvat, ja niihin voi palata. Käyttämällä reflektointityövälinettä useamman kerran tietyn ajanjakson

aikana, henkilö voi nähdä oman kehityksensä. Oma suoriutuminen ja osallistuminen - osiosta piirtyy joka käyttökerran jälkeen graafi omista vastauksista. Graafia on kuvailtu tarkemmin luvussa 5.3. Eräs haastateltava totesi, miten merkityksellistä oman kehityksen näkeminen on edistymisen kannalta:

Kun näkee sen edistyksen, vaikkei se aina niin tunnu, mutta siellä paperilla tai siellä toisessa (digitaalinen TOPI) sä näät kuitenkin sen edistyksen, että oot ollu vaikka ajoissa nyt sen viimesen viikon tai jotain. Niinku että edistystä onkin tapahtunu, mut sä et vaan oo pannu sitä merkille. – Se on hyvä, että se jää sinne (digitaalinen TOPI). Eihän sitä sille asiakkaalle oo mitään hyötyä, jos se jää johonkin lojumaan. (Haastateltava, nainen)

TOPI-lomakkeiden osiot toiminta, paikka (ympäristö), oma suoriutuminen ja osallistuminen sekä pohdinta ohjaavat käyttäjää tarkastelemaan omaa toimintaan osallistumistaan ja siitä suoriutumistaan laajasta näkökulmasta. Omaan toimintaan vaikuttavat monenlaiset tekijät, joiden tunnistamisen kautta on mahdollista vaikuttaa vahvistavasti omaan työ- ja toimintakykyyn. Eräs haastateltava totesi, että motivaatioon käyttää TOPIa vaikuttaa oleellisesti se, kokeeko hyötyvänsä siitä:

Okei. No mä en kyllä itse viitsis täyttää. Mä en tiedä, miten mä sit hyötyisin siitä...? (Haastateltava, mies)

Seuraavissa alaluvuissa (5.1–5.4) tarkennetaan TOPI-reflektointityövälineen eri lomakkeiden tarkoitusta ja hyötyä. Toiminnallista tilannetta on tarkasteltava monesta eri näkökulmasta sekä pohdittava eri tekijöiden vaikutuksia, jotta omaan suoriutumiseen vaikuttavista asioista saa kattavan kokonaiskuvan.

5.1 Toiminta

Townsend ja Polatajko (2007) tuovat esille toiminnan tarkoittavan sitä, mitä ihmiset tekevät ja mihin kuluttavat aikaansa päivittäin. Toiminta jäsentää päivittäistä elämää. Sen kautta päiviin rakentuu järjestys ja muodostuu selkeä rakenne. Toiminta antaa yksilön elämälle tarkoituksen, merkityksen nousta seuraavaan päivään. Yksilö määrittelee itselleen merkittävät toiminnot, joiden kautta saa merkityksellisyyttä omaan päivään. Toiminta on täysin yksilöllistä ja henkilökohtaista. Yksilö määrittelee itseään toiminnan kautta, kuka on, ja miksi haluaa tulla. Toiminta vaikuttaa merkittävästi oman identiteetin

rakentumiseen. Toiminnan kautta yksilö tutustuu itseensä sekä ympäristöön, jossa elää. Toiminnalla on myös tärkeä rooli ihmisten yhdistämisessä. Erilaisten toimintojen kautta ihmiset tutustuvat toisiinsa ja löytävät tärkeitä ihmissuhteita omaan elämäänsä. (Townsend – Polatajko 2007: 13–36.)

Cole ja Tufano (2008) tuovat esille toimintojen liittyvän vahvasti itsestä huolehtimiseen, joka pitää sisällään erilaisen työntekemisen sekä vapaa-ajan. Toiminta pitää sisällään tarkoituksenmukaisen toiminnan, joka on ihmiselle merkityksellistä. Tarkoituksenmukaiseen toimintaan liitetään tavoitteellisuus, joka ohjaa toimijaa kehittämään toiminnasta suoriutumistaan: taitoja, kykyjä ja mielenkiintoja, sekä tavoittelemaan uusia kokemuksia toiminnasta. (Cole – Tufano 2008: 23–28.)

TOPI johdattaa henkilöä tarkastelemaan neljän (4) lomakkeen kautta omaa toimintaansa ja siten ohjaa löytämään tarkoituksenmukaisia toimintoja. Toiminta, jonka ihminen kokee itselleen merkitykselliseksi ja tarkoituksenmukaiseksi, vahvistaa identiteettiä toimijana sekä vahvistaa toimintaan osallistumista. Toiminta-lomakkeen kautta käyttäjä kykenee hahmottamaan paremmin toimintoja, joihin osallistuu sekä tekijöitä, jotka tekevät toiminnasta miellyttävää tai haastavaa. Tavoitteen asettamisen kautta on tarkoituksena ohjata käyttäjää kokeilemaan erilaisia toimintoja ja siten löytämään itselleen merkittävien toimintojen äärelle.

5.2 Paikka (ympäristö)

PEOP-malli avaa ympäristön suoranaista vaikutusta toimintaan ja perustelee ympäristötekijöiden merkitystä (Stark – Sanford – Keglovits 2015: 397–399). Mallissa ihminen on dynaaminen ja jatkuvasti kehittyvä sekä jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Jokainen yksilö on ainutlaatuinen ja sisäistää useita rooleja samanaikaisesti. Yksilön sisäistämiin rooleihin voivat vaikuttaa sekä ihmisen kehitykselliset ominaisuudet, että ympäristö. Ympäristö on PEOP-mallissa laaja. Se on määritelty niin, että kulttuuriset, sosioekonomiset, institutionaaliset, sosiaaliset ja fyysiset tekijät nähdään yhtä tärkeitä. Jokainen näistä tekijöistä vaikuttaa kuitenkin eri tavoin eri ihmisiin ja näin ollen myös heidän toiminnalliseen suoriutumiseensa. Ympäristö voi vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen mahdollistavasti tai rajoittavasti. (Baum ym. 2015: 53–54.)

Kaikki toiminnalliset suoriutumis tapahtuvat jossakin ympäristössä. Yksilön ja ympäristön vuorovaikutus on aktiivista – muutos missä tahansa osassa vaikuttaa myös toisiin

osiin. Ympäristö vaikuttaa alituisen vuorovaikutuksen kautta yksilön käyttäytymiseen ja päinvastoin. Ympäristöä tarkastellaan yksilön tai yhteisön näkökulmasta, ja sen merkitys painottuu eri tavoin eri vaiheissa elämää. Ympäristö sisältää hyötyjä ja rajoitteita, ja se on yksilöä herkempi muutoksille. (Baum ym. 2015: 54–55; Bass – Baum – Christiansen – Haugen 2015: 361–365.)

Pierce (2003) ja Kielhofner (2008) tuovat esiin ympäristön merkitystä toiminnassa. Fyysinen ympäristö puitteineen voi mahdollistaa tai vastaavasti heikentää toiminnasta suoriutumista. Esimerkiksi työskentelytilan valaistuksella ja melutasolla sekä ympäristön tarjoamilla välineillä on vaikutusta. Ympäristön sosiokulttuurinen ulottuvuus tuo omia tekijöitä. Esimerkiksi kulttuuri, arvot ja roolit voivat vaikuttaa valintoihin, kommunikointiin ja osallistumiseen. (Pierce 2003: 152–156; Kielhofner 2008: 96.) Mikäli toiminta itse vaikuttaa haastavalta, käyttäjä voi pohtia TOPI-reflektointityövälineen avulla, mitä haasteita toiminnassa erityisesti on, sekä millä tavalla niihin voisi vaikuttaa.

TOPI-reflektointityöväline ohjaa ihmistä pohtimaan ympäristötekijöiden vaikutusta suhteessa omaan toimintaan ja toiminnasta suoriutumiseen. Ympäristö jossa toimintaa toteutetaan vaikuttaa vahvasti erilaisten ympäristötekijöiden kautta siihen millä tavoin ihminen suoriutuu omasta toiminnastaan. Ympäristöä muokkaamalla voidaan vaikuttaa vahvistavasti toiminnan suoriutumiseen – fyysiset tilat, valon määrä ja ilman laatu ovat merkittävässä roolissa siihen, kuinka ihminen kykenee keskittymään oman toiminnan äärelle. Tämän vuoksi on tärkeää miettiä, miten ympäristötekijöitä muuttamalla voidaan vaikuttaa vahvistavasti toimintaan ja toiminnasta suoriutumiseen. TOPI ohjaa tavoitteiden kautta miettimään millaisia tekijöitä ympäristössä pitäisi muuttaa. Paikka (ympäristö) -osuudessa henkilö arvioi toimintaympäristöä monipuolisesti eri näkökulmista. Mikäli toiminta on ollut hankalaa tai epämiellyttävää, voi syitä siihen löytyä, kun tarkastelee ympäristön olosuhteita. Esimerkiksi pikkutarkkaa työtä tehdessä, jos valoa ei ole ollut tarpeeksi, voi sillä olla suora vaikutus onnistumiseen.

5.3 Oma suoriutuminen ja osallistuminen

Oma suoriutuminen ja osallistumisen -osio johdattaa käyttäjää pohtimaan tekijöitä, jotka vaikuttavat vahvistavasti tai heikentävästi toiminnan toteuttamiseen. Oma suoriutuminen ja osallistuminen -osion otsikointia on muutettu hieman alkuperäiseen paperiseen prototyyppiin nähden. Oma suoriutuminen -osio muutettiin nimeksi Oma suoriutuminen ja

osallistuminen, koska kyseisen osion kysymysväittämässä käsiteltiin selkeästi sekä toiminnasta suoriutumista, että toimintaan osallistumista.

Digitalisoidussa TOPI-reflektointityövälineessä oma suoriutuminen ja osallistuminen - osio on jaettu kahteen pääotsikkoon: kognitiivinen suoriutuminen sekä sosiaalinen suoriutuminen. Kognitiivinen suoriutuminen muodostuu oman toiminnan ohjauksesta sekä roolit ja vastuut tekijöistä. Sosiaalinen suoriutuminen puolestaan pitää sisällään vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin sekä hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisen. Otsikoinnin jakaminen päädyttiin tekemään, jotta lomakkeen hahmottaminen olisi helpompaa. Työvälineessä on toiminto, joka piirtää osiosta kokonaisuudessaan erillisen kuvauksen sädegraafin muodossa. Tämän kautta käyttäjä kykenee tarkastelemaan ja seuraamaan toiminnasta suoriutumiseen liittyvää kehittymistä. Graafista hahmottuu selkeämmin tekijät, joihin olisi tarvetta kiinnittää erityistä huomiota seuraavaa toimintaa ajatellen. Graafi johdattelee samalla pohtimaan tavoitteen asettamista.

Oman suoriutumisen reflektointi pitää sisällään yksilön omat taidot ja valmiudet, arvot, motivaation sekä asenteet toimintaa sekä toiminnallisia tilanteita kohtaan (Baum ym. 2015: 52–54; Maeir ym. 2015: 242–246). Osallistumiseen vaikuttaa yksilön ominaisuudet kuten itsetunto ja roolit. Itsetunto vaikuttaa ihmisen tapaan ottaa osaa sosiaalisiin tilanteisiin tai harjaannuttaa itselleen uusia toimintoja, sekä uskon siitä, että on kykenevä kehittymään. Roolit määrittelevät tekemistä ja toimintaa sekä siten tapoja, joilla niihin osallistutaan. Jokaisella ihmisellä on omanlaiset yksilölliset ominaisuudet, jotka vaikuttavat merkittävästi toimintaan osallistumiseen sekä siitä suoriutumiseen. (Kielhofner 2008: 60–63.)

TOPI tarjoaa käyttäjälle mahdollisuuden tarkastella lähemmin itseään ja omia vahvuuksiaan. Omien vahvuuksien tunnistaminen nostaa motivaatiotasoa ja siten sitouttaa toiminnan äärelle, löytämään itselleen merkittäviä toimintoja. Reflektointityöväline mahdollistaa ihmiselle keinon, jonka kautta voidaan pohtia omaan toimintaan osallistumista, omia vahvuuksia ja kehittämistarpeita. TOPI-lomakkeet ohjaavat käyttäjiä pohtimaan omaan osallistumiseen liittyviä vahvistavia ja estäviä tekijöitä. Työvälineen eri osioiden väittämien kautta ihminen peilaa omaa itseään suhteessa toteutettuun toimintaan ja siihen osallistumiseen. Asettamalla tavoitteita oman toiminnan kehittymiseksi voidaan saavuttaa arki- ja työelämävalmiuksien vahvistumista ja siten lisätä omaa osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuutta itselleen merkittävässä konteksteissa.

5.4 Pohdinta ja tavoite

TOPIn pohdinta-osiossa on tarkoituksena pohtia eli reflektoida tarkemmin edellä täytettyjen lomakkeiden vastauksia. Pohdinta ohjaa käyttäjää miettimään syvemmin omaan toimintaan liittyviä edistäviä ja estäviä tekijöitä, sekä kehittämistarpeita. Pohdinta johdattaa kehittämistarpeiden kautta tavoitteiden asettamiseen. Itsereflektion jälkeen käyttäjä asettaa itselleen tavoitteen seuraavaa toimintakertaa varten.

Tavoitteet ja niiden saavuttaminen ovat tärkeä osa elämäämme. Tavoitteet ohjaavat toimintaamme ja käyttäytymistämme toimien ikään kuin suunnannäyttäjinä. Kun tavoitteilla halutaan ohjata omaa toimintaa, tulee tavoitteiden olla tarkoituksenmukaisia, jotta ne ohjaavat oikeaan suuntaan kohti itselle merkittäviä asioita. Tavoitteet asetetaan aina itselle merkittävän muutoksen mukaisesti. Tavoitteen asettamisen tarkoituksena on arvioida tavoitteiden asettamista ja niiden saavuttamista. Asetetun tavoitteen tulee olla saavutettavissa ja sen toteutumista on tärkeää pystyä arvioimaan. (Bovend'Eerd – Botell – Wade 2009: 352–361.)

Tavoitteen asettaminen TOPissa pohjautuu ICF-luokitusta tukevan SMART-tavoitteiden teoreettiseen viitekehykseen. Tavoite-kohta tarjoaa tavoitteen asettajalle yksinkertaisen mallin, jonka pohjalta on helpompaa miettiä itselleen yksinkertainen, saavutettavissa ja mitattavissa oleva tavoite. Bovend'Eerdin ym. (2009) mukaan tavoitteen tulee olla näkyvä suoritus tai käyttäytyminen, johon toimija haluaa selkeän muutoksen. (Bovend'Eerd ym. 2009: 352–361.)

TOPIn tavoite-kohtaan on luotu esimerkkituloite tukemaan oman tavoitteen asettamista. SMART-pohjainen esimerkkituloite on rakennettu yhteisöllinen ruokailu -tilanteessa olleen henkilön vastauksen pohjalta, kun hän oli miettinyt itselleen haastavaa tilannetta ja siihen sopivaa kehitystavoitetta. Esimerkkinä tavoite-kohdassa on: Haluaisin kehittyä viestinnässä ja suullisessa ilmaisussa. Esimerkiksi seuraavalla kerralla kerron työskentelykaverilleni yhden positiivisen kommentin.

5.5 Tahdon ja arvojen pohdinta lomakkeissa

TOPIn lomakkeet ohjaavat henkilöä vahvasti pohtimaan omia arvoja sekä tahtoa toimintaan. Henkilöllä on oltava tahto johonkin toimintaan, jotta hän jaksaa sitoutua siihen.

Tahto tekee myös pohjaa mahdollisuudelle kokea mielihyvän tunteita toiminnassa. Työelämän ulkopuolella olevalla henkilöllä voi olla vaikeuksia sitoutua toimintaan tai ylipäänsä aloittaa sitä. Reflektointivälinettä käyttämällä henkilö voi seurata omaa kehitystään, ja miten hän on sitoutunut toimintaan: osallistunut ja suoriutunut.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihminen jakautuu kolmeen kokonaisuuteen: tahtoon, tottumukseen ja suorituskykyyn. Tahto-osuus pitää sisällään ihmisen arvot, henkilökohtaisen vaikuttamisen ja mielenkiinnon kohteet. Arvot luovat perustan niille asioille, jotka ihminen kokee merkityksellisiksi elämässään. Henkilökohtaiseen vaikuttamiseen sisältyvät ihmisen omien kykyjen tiedostaminen ja tehokkuuden tunteet: ihminen luottaa pystyvänsä suoriutumaan toiminnoista. Mielenkiinnon kohteet ovat asioita, jotka tuottavat ihmiselle tyydytystä ja mielihyvää. (Kielhofner 2002: 14–16.)

Tahto saa aikaan toimintaan motivoitumisen. Kielhofnerin (2002) mukaan tahto on joukko ajatuksia ja tunteita, jotka mahdollistavat toiminnan ennakoinnin, valinnan, kokemuksen sekä tulkinnan. Arvot, henkilökohtainen vaikuttaminen ja mielenkiinnon kohteet ovat yhteydessä toisiinsa muodostaen ajatuksia, tunteita ja päätöksiä toimintaan sitoutumisesta. Tahdolla on oleellinen vaikutus, kun ihminen valitsee toimintaa, niin lyhytaikaista ja satunnaisempaa kuin pidempiaikaista ja säännöllisempää. Yksilön toimintaan liittyvät kokemukset, valinnat ja tulkinnat muokkaavat jälleen tahtoa. (Kielhofner 2002:44-46.)

Arvot vaikuttavat voimakkaasti toimintaan ja siitä suoriutumiseen. Yksilöllä on omia henkilökohtaisia arvoja, joiden pohjalta tämä tarkastelee omaa elämää. Kulttuurin kontekstissa yksilölle syntyy henkilökohtaisia vakaumuksia ja niihin liittyvä velvollisuuden tunne. Tällaiset henkilökohtaiset vakaumukset ovat vahvoja näkemyksiä elämästä. Ne omalta osaltaan määrittelevät, mikä yksilölle itselle on merkityksellistä. Arvot ohjaavat yksilöä toimimaan tietyllä yhdenmukaisella tavalla tämän henkilökohtaisen arvomaailman mukaan. (Kielhofner 2008: 39–41.)

Arvot vaikuttavat siihen, miten yksilö uskoo itse suoriutuvansa erilaisista toiminnoista, ja minkälaisia odotuksia hänellä on elämässä. Esimerkiksi oman vamman tai rajoitteen kokeminen on yksilökohtaista. Yksilö voi suorituskykynsä heikentyessä hylätä vanhat arvot ja muodostaa uusia. Mikäli yksilö ei pysty muokkaamaan arvomaailmaansa uudessa tilanteessa, hän pitäytyy vanhoissa arvoissa pyrkien toimimaan niiden mukaisesti. Jos tämä ei onnistu, hän voi kokea epäonnistumista ja väheksyä itseään kykenemättömänä toimimaan arvojen mukaisesti. Yksilön arvot kertovat myös siitä, miten hän uskoo itse

suoriutuvansa ja minkälaisia odotuksia hänellä on elämässä. Arvot vaikuttavat siihen, kuinka ihmiset kokevat esimerkiksi rajoitteensa tai vammansa. Esimerkiksi suorituskyvyn heikentyminen tai sen menettäminen voi tarkoittaa joko vanhojen arvojen hylkäämistä ja uusien muodostamista tai itsensä väheksymistä kykenemättömänä toimimaan vanhojen arvojen mukaisesti. (Kielhofner 2008: 41.) TOPI ohjaa käyttäjää pohtimaan omia arvoja ja asenteita sekä niiden vaikuttamista omaan toimintaan ja ympäristöön, jossa toimintaa toteutetaan. Omien arvojen vaikutusta on myös tärkeä pohtia suhteessa toisiin ihmisiin (ks. luku 6).

6 TOPI osana ryhmämuotoista toimintaa

TOPI on optimoitu käytettäväksi ryhmätilanteissa suoriutumisen ja osallistumisen itse-reflektointiin mahdollisimman nopeasti toiminnan jälkeen. Toimintana voisi olla esimerkiksi paikallisen järjestäjän järjestämän yhteisölliseen ruokailuryhmään osallistuminen. TOPI soveltuu lisäksi itsereflektoinnin tueksi yksilöllisen toiminnan, kuten kaupassa asiointiin, jälkeen.

TOPI-reflektointityöväline tukee vahvasti yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Harmaalan (2016) opinnäytetyön toteutuksen, yhteisöllinen ruokailu -tilanteiden ja tekemiemme haastatteluiden pohjalta voidaan todeta, että TOPIn käyttö soveltuu parhaiten ryhmämuotoiseen toimintaan. Ryhmämuotoinen toiminta tukee reflektointia ja auttaa jäsentämään omaa toimintaa. Ryhmän tuki ja läsnäolo nousevat yhteisöllinen ruokailu -kokeilun sekä teemahaastatteluiden pohjalta vahvasti esille. Toiminnan toteuttamisessa koetaan yhdessä tekemisen tuottavan suurta painoarvoa oman toiminnan suoriutumisessa sekä motivoitumisessa itse toimintaan. Yhteisöllinen ruokailu -tilanteissa nousi vahvasti esille ryhmän vaikutus toimintaan motivoitumisessa sekä toiminnasta suoriutumisesta. Teemahaastatteluiden kautta painottui positiivisen palautteen saaminen, joka osaltaan voisi vaikuttaa toimintaan motivoitumiseen, sekä toisten auttaminen.

Aikaisemmin luvussa kaksi (2) mainittu yhteisöllinen ruokailu -ryhmien toteutus oli osa Työste-hankkeen kokeilua. Toiminta toteutettiin yhteistyössä Aurinkoinen Hymy ry:n ja Herttoniemen seurakunnan kanssa. Toiminnan jälkeen osallistujat täyttivät reflektointityövälineen paperisen protoversion. Yhteisölliseen ruokailuun osallistui kuusi (6) henkilöä: viisi miestä ja yksi nainen. Osallistujat olivat työttömiä, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia sekä osa kuntoutuskodissa asuvia henkilöitä. Itsereflektoinnissa nousi tärkeiksi onnistumista tukeviksi tekijöiksi hyvä yhteishenki ja kuulluksi tuleminen. Positiivinen tunnelma ryhmässä edesauttoi onnistumista. Ryhmän voima ja tuki kannustivat toimintaan ryhtymisessä ja uusien asioiden kokeilemisessä. Ryhmässä toimiminen oli yksi merkittävä tekijä toimintaan motivoitumisessa sekä toiminnasta suoriutumisessa. Ryhmäläisten ja ohjaajien kannustava asenne edesauttoi saamaan onnistumisen kokemuksia.

Colen (2012) mukaan ryhmän terapeuttisuuden perustana on ajatus, että ihminen oppii ja kehittyy erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Ryhmä antaa ihmiselle moninaista tukea ja hyötyä. Eräs tärkeä asia on sosiaalinen tuki, joka edistää ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kuulluksi tuleamista. Ryhmäläisillä on mahdollisuus itsensä ilmaisemiseen sekä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumiseen. (Cole 2012: 69–70.) Työste-

hankkeessa yhtenä tarkoituksena on saada työelämän ulkopuolella olevat henkilöt kohtaamaan toisensa ja työskentelemään yhdessä (Hankehakemus, Työste 2015). Ryhmän tuen myötä esimerkiksi henkilön sosiaaliset taidot voivat vahvistua, mikä on olennaista työllistymisedellytysten kannalta.

Ryhmässä yksilöt voivat jakaa ja vaihtaa omia kokemuksiaan saaden tätä kautta tukea toisiltaan. He voivat huomata, etteivät ole yksin jonkin vaikean asian kanssa. Kokemus siitä, että ryhmässä saa vapaasti ilmaista ja näyttää tunteitaan ilman pelkoa tuomituksesta, voi olla hyvin terapeutista. Ryhmässä työskentely sekä palautteen saaminen ja antaminen edistävät sosiaalista oppimista sekä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Ryhmä mahdollistaa ryhmäkoheesion syntymisen, kun ryhmä on halukas ja kykenevä työskentelemään yhdessä. Ryhmäkoheesio edesauttaa itsensä ilmaisua sekä itsetuntemusta. (Finlay 1997: 4–7.) Työelämän ulkopuolella oleminen ja työttömyys voivat olla hyvinkin vaikeita asioita, joita saattaa helposti hävetä tai joista on hankala puhua kenenkään kanssa. Kun henkilö pääsee toimimaan muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa esimerkiksi ruuanlaittoryhmässä, hänen voi olla helpompi olla ja ilmaista itseään. Vertaistuki on tärkeää.

Teemahaastatteluiden pohjalta voidaan todeta, että oman toiminnan jäsentäminen voi olla helpompaa ryhmässä. Ryhmäläisten kanssa voi yhdessä pohtia onnistumisia ja epäonnistumisia. Ryhmäläisten kautta mahdollistuisi positiivisen palautteen saaminen, joka laajentaisi omaa näkökulmaa toimintaan liittyen. Eräs teemahaastattelussa ollut nainen totesi, että ryhmän tuki voi olla merkittävää:

Jos pohdittais ryhmässä... Se vois olla, riippuu niinku kohderyhmästä aika paljon, et mimmosii niinku ongelmia siellä on taustalla. Mutta että kyl ainakin pähdeongelmaisten suhteen ryhmässä pohtiminen edistäis sitä vastauksen saamista ja palauteen saamista. (Haastateltava, nainen)

Ryhmämuotoisessa toiminnassa mahdollistuisi myös TOPI-lomakkeiden täyttäminen yhdessä esimerkiksi ohjaajan kanssa. Henkilöt, jotka kokevat pohtimisen yksin vaikeaksi, saisivat siten tukea oman toiminnan reflektointiin. Ryhmäläiset voivat toimia myös toivon herättäjinä toisilleen. Esimerkiksi työttömyydestä voi olla voimaannuttavaa puhua sellaisten henkilöiden kanssa, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa. Ryhmän tuen myötä (esimerkiksi) henkilön sosiaaliset taidot voivat vahvistua, mikä on olennaista työllistymisedellytysten kannalta. Eräs teemahaastattelussa ollut mies totesi, että avun saaminen voi helpottaa reflektointityövälineen käyttöä:

Mua ainakin ahdistaa aina kaikki tää tämmönen -- No, en mä tiedä, jos yksin pitäis täyttää, mut jos ois joku vieressä niin se ois parempi, vois auttaa. (Haastateltava, mies)

Ryhmässä jaetaan tietoa ryhmäläisten kesken sekä ryhmäläisten ja ohjaajan välillä. Esimerkiksi yhteisöllinen ruokailu -ryhmässä osallistujat vaihtoivat tietojaan ruuanlaitosta, kun taas ohjaaja antoi tietoa TOPI-reflektointilomakkeen käytöstä. Joidenkin osallistujien kohdalla saattaa olla tarpeellista täyttää TOPIa yhdessä. Ohjaajan tukea tarvitsevat erityisesti ne, joiden kohdalla on epävarmuutta oikein täyttämässä ja väittämien ymmärtämisessä:

No mä oon KELAssa mennä sinne tiskille ja mieluummin sitten niin, että ollaan yhdessä täytetty, että menee sit varmasti oikein. (Haastateltava, mies)

Ryhmässä henkilöt voivat huomata muidenkin ponnistelevan samankaltaisten vaikeiden asioiden kanssa. He voivat samaistua toisiinsa, jakaa omia kokemuksiaan ja saada sitä kautta vertaistukea. Ryhmässä henkilö saa myös kokemuksen, että on hyödyllinen ja voi auttaa muita, mikä nostaa oman arvontunnetta. (Cole 2012: 33.) TOPI-reflektointityökalu on hyvä väline oman toiminnan jäsentelyyn ja pohtimiseen. Se auttaa henkilöä pohtimaan omaa suoriutumista eri näkökulmista: toiminta on aina kytkeytyneenä omaan itseen ja ympäristöön. Onnistumiseen tai epäonnistumiseen vaikuttavat monet eri asiat, joita on tärkeä pohtia ja tarkastella.

Ryhmä voi nostaa esiin osallistujan sisäistämiä asioita perheeseen liittyen. Osallistujalla on erilaisia rooleja esimerkiksi perheessään. Aikaisemmat kokemukset ja toimintatavat perheessä vaikuttavat osaltaan siihen, miten henkilö on vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenten sekä ohjaajan kanssa. Toisaalta ryhmä tarjoaa ryhmäläisille turvallisen paikan harjoitella vuorovaikutuksessa olemista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä toimiminen voi myös edesauttaa omista rooleista irtautumista sekä uusien roolien ottamista ja kokeilua. Ryhmässä voi oppia erilaisia ratkaisuja ja suhtautumistapoja, joita voi hyödyntää myöhemmin omassa elämässään. (Cole 2012: 33.)

Colen (2012) mukaan ryhmältä saatavan välittömän palautteen ansiosta ryhmän jäsenellä on mahdollisuus oppia ymmärtämään omaa käyttäytymistään paremmin (Cole

2012: 33). TOPI-reflektointilomakkeet voi täyttää yksin ryhmän jälkeen tai yhdessä ryhmän päätteeksi. Jos henkilöt pohtivat reflektointityövälineen kysymysten kautta asioita yhdessä, he voivat saada palautetta toisiltaan ja näin oppia itsestään enemmän. Yhdessä pohdittaessa nousee myös enemmän ja monipuolisemmin havaintoja, joihin ei (kaikkiin) ole välttämättä itse kiinnittänyt huomiota.

7 TOPI:n kehittäminen

Lopullisessa muodossaan TOPI on internetsivusto, jota henkilö voi käyttää tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Liitteessä 4 esitellään lyhyesti TOPI:n ulkoasua sekä kuvataan työvälineen käyttöä. Reflektointityövälineen digitalisointiprosessi kulkee omalla aikataululla tieto- ja viestintäteknikan opiskelijoiden puolelta. TOPI-sivusto ei välttämättä vastaa kaikilta osin tämän raportin kuvausta.

TOPI-sivustolla käyttäjällä on mahdollisuus valita, haluaako hän kirjautua sivustolle, jolloin hän pystyy tarkastelemaan aikaisempien kertojen vastauksia, kun on käyttänyt reflektointivälinettä. Mikäli käyttäjä ei halua kirjautua, hän voi käyttää reflektointivälinettä kertaluontoisesti eri tilanteiden jälkeen ja halutessaan tulostaa täytetyn lomakkeen PDF-muodossa. Toive mahdollisuudesta olla halutessaan kirjautumatta TOPI-sivustolle ilmeni teemahaastattelussa. Eräs haastateltava totesi, että kirjautumispakko veisi hänen mielenkiintonsa käyttäjä TOPIa:

No ensinnäkin mä lähen siis tosta rekisteröitymisestä, et jos tää olis tämänmönen, et pitäis rekisteröityä niin mä lopetan sen siinä kohtaa. Koska mä inhoan rekisteröitymisiä, koska ne ei ikinä onnistu. Kun sataan paikkaan nykyään pitää rekisteröityä. Et olis vielä joku TOPI, johon pitää rekisteröityä ja muistaa oma kirjautumistunnus niin niin... -- Miten sitten sellanen, että jos ei tallentaiskaan niitä, kun että ne suoraan sais printattua siitä? (Haastateltava, nainen)

TOPI on suunniteltu olemaan matalankynnyksen reflektointityöväline, jossa halutaan korostaa henkilökohtaisuutta. Henkilökohtaisuus tarkoittaa, että lomake on ensisijaisesti tarkoitettu toimintaan osallistujan omaan käyttöön. Täyttäjällä on itsemääräämisoikeus suhteessa omiin tietoihinsa TOPI:ssa, ja vain halutessaan hän voi luovuttaa tietojaan ulkopuolisille. Tällainen ulkopuolinen virallinen taho voisi olla esimerkiksi Kansaneläkelaitos (KELA). Yksityisellä käytöllä halutaan taata, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus säilyttää itseään koskevat tiedot vain omana tietonaan, mikäli niin haluaa. Henkilökohtaisuudella halutaan taata myös käyttäjän mahdollisuus vastata kysymyksiin täysin totuudenmukaisesti, miettimättä vastauksien luovuttamista kolmannelle osapuolelle. Väittämiin voi vastata täysin oman kokemuksen mukaan ja sitä kautta seurata rehellisesti omaa kehitystään.

Itsemääräämisoikeus kuuluu jokaisen ihmisen ihmisoikeuksiin, jotka ovat määriteltyinä tarkemmin ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa. Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan ihmisen tai ihmisryhmän autonomista oikeutta määrätä ja päättää kaikessa itseensä liittyvissä asioissa (Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 1948). Ihmisoikeusliitto (2016) nostaa yhdeksi merkittäväksi ihmisoikeudelliseksi tunnusmerkiksi luovuttamattomuuden, joka liittyy ajatukseen ihmisyksilön luonnollisista oikeuksista omaan elämään, vapauteen sekä omaisuuteen. Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiselle ihmiselle jo hänen ihmisyytensä perusteella, eikä niitä siksi voi ottaa häneltä pois esivallan päätöksellä tai edes henkilön omalla suostumuksella. Ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa kirjattuja oikeuksia ovat esimerkiksi mielipiteen- ja sananvapaus, oikeus yksityisyyden ja perhe-elämän suojaan, syrjinnän kieltä sekä oikeus sosiaaliturvaan. Ihmisoikeudet kuuluvat tärkeänä osana kansainväliseen oikeuteen.

TOPIn kehittämisessä on kuitenkin huomioitu vuorovaikutteisuus. Tulevaisuudessa työväline on mahdollista liittää osaksi esimerkiksi Kansaneläkelaitoksen (KELA) toimintaa, mikäli käyttäjä näin haluaa tehdä. Digitaaliselle sivustolle on mahdollista ohjelmoida yhteistyölinkki käyttäjän ja virallisen tahon välille. Vuorovaikutteisuuden kehittäminen ei ole mukana tämän opinnäytetyön kontekstissa.

7.1 TOPIn kysymysväittämien kieliasun tarkastus

TOPIn kehittämisprosessin aikana teemahaastatteluiden kautta nousi vahvasti esille kysymysväittämien vaikeaselkoisuus. Kysymysväittämissä oli sanoja ja ilmaisuja, joita oli hankala ymmärtää tai haluttu asia oli ilmaistu liian monimutkaisesti. TOPInssa on tärkeää helppo lähestyttävyyden sekä helppo ja miellyttävä käytettävyys. Tämän vuoksi kieliasun tarkastelu ja muokkaaminen oli tärkeää. Eurooppalainen selkokielistandardi (2010) ohjaa tarkastuttamaan valmiin tekstin ulkoasun kohderyhmällä. He ovat parhaita asiantuntijoita sanomaan, onko ilmaisut heidän mielestään ymmärrettäviä. (Eurooppalainen selkokielistandardi 2010: 6.) Eräs haastateltava totesi, että kysymysväittämiä on hankala ymmärtää:

En mä tiedä, hirveen vaikeesti tehty nää kysymykset. Ei ymmärrä niinku, mitä tässä haetaan. Tää on semmosta ei kirjakiellellä olevaa, mut hirveen vaikeamuotosta.

(Haastateltava, nainen)

Päädettiin tekemään kieliasuntarkastus kohderyhmän henkilöillä ja muokkaamaan kysymysväittämiä saatujen ehdotusten pohjalta. Väittämien kieliasun tarkastuksessa haluttiin saada mahdollisimman laajasti esimerkki-ideoita väittämien yksinkertaisesta viestiasusta. Tarkastukseen osallistunut yhteistyötaho ei halunnut tulla nimetyksi tässä opinäytetyössä. Yhteistyötahon kautta tarkastukseen osallistui neljä (4) työtöntä sekä kaksi (2) työssä käyvää henkilöä. Tarkastukseen osallistui lisäksi kaksi (2) Metropolian Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijaa, palkkatuella Helsingin Työttömät ry:ssä työskentelevä työntekijä sekä 36-vuotias työssä käyvä mies (verkkopalveluiden projekti-päällikkö, Helsinki). Kieliasun ymmärrettävyyttä testattiin myös henkilöllä, jonka äidinkieli on muu kuin suomen kieli.

Taulukossa 2 on lyhyt kooste kieliasun toteutuksesta. Taulukko on kokonaisuutena liitteessä 3. Valmiiseen TOPlin korjatut väittämät on valittu taulukosta Eurooppalaista selkokielistandardia hyödyntäen. Valitut väittämät ovat tummennettuina taulukossa.

Taulukko 2. TOPlin kysymysväittämien kieliasun tarkastus (lyhyt kooste)

Ehdotuksia kysymysväittämiin	Kommentteja
Lomake A Toiminta Toiminta oli mukaansa tempaavaa → Toiminta oli miellyttävää Koin voivani vaikuttaa riittävästi tehtäviini → Sain vaikuttaa tehtäviini riittävästi	”Mukaansa tempaava on hankala sana.” ”Mut kokemus on eri ja mitä oikeest tapahtu on eri.”
Lomake B Paikka (ympäristö) Säännöt tai normit tukivat työskentelyäni → Ryhmän säännöt tukivat työskentelyäni Koin ympäröivän arvomaailman vastaavan omaani → Ympäröivät asenteet ja arvot vastasivat omiani	”Mitä on ryhmän normit?” ”Mitä tää (arvomaailma) tarkoittaa?”
Lomake C Oma suoriutuminen ja osallistuminen Kannoin vastuuta tehtävistä tai ryhmästä → Kannoin vastuuta ryhmästä Koin tulevani ymmärretyksi ryhmässä → Minua ymmärrettiin ryhmässä	”Miks siinä pitää valita, et kumpaan vastaa?”
Lomake Pohdinta Lisätään kohta ”Oma tavoite” Pohdinta-osioon.	”Jos tänne lisäis vielä kysymyksen, et asettais niinku tavoitteen.”

Ilmaisu ”mukaansa tempaava” oli hankalasti ymmärrettävä. Se herätti ihmettelyä, milloin toimintaa voi kutsua mukaansa tempaavaksi. Sana miellyttävä koettiin parempana ja helpommin arvioitavana. SuomiSanakirjan (2017) mukaan ”miellyttävä” tarkoittaa jotakin

mielihyvää tuottavaa (SuomiSanakirja 2017). Henkilö voi kyseisen kysymysväittämän kautta pohtia, antoiko toiminta hänelle mielihyvää. Piercen (2003) mukaan, kun toiminta antaa mielihyvää, se ikään kuin koukuttaa siihen. Henkilö nauttii toiminnasta ja tunne saa tämän sitoutumaan siihen. (Pierce 2003: 80.)

Kysymysväittämät, joissa kysyttiin omaa kokemusta, herättivät pohtimaan, onko olennaisempaa tarkastella yleisemmin sitä, miten jokin tilanne meni vai omaa kokemusta siitä, kun vastaus on annettava asteikolla 1–5, jossa 1 on täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Kun vastauksen sanoitti lauseiksi, se kuulosti hankalalta: ”Olen täysin eri mieltä, että koin voivani vaikuttaa tehtäviini riittävästi.” Oma kokemus on olennainen asia, sillä jokainen kokee tilanteet omalla tavallaan, mutta toisaalta jokainen vastaa kysymykseen juuri oman kokemuksensa mukaan. Todettiin, että omaa kokemusta ei tarvitse tähdentää kysymysväittämässä. ”Koin voivani vaikuttaa riittävästi tehtäviini” vaikutti turhan monimutkaisesti kysytyltä. Yksinkertaisempaa on pohtia, sainko vai enkö saanut vaikuttaa tehtäviini riittävästi.

Lomakkeiden kysymysväittämissä ilmeni käsitteitä, joita oli vaikea ymmärtää. Esimerkiksi vaikeaselkoiset termit ”normi” ja ”arvomaailma” herättivät keskustelua. Termit olivat sanoina ymmärrettäviä, mutta niiden kautta oli vaikea pohtia omaa toimintaa. *Otavan uusi sivistyssanakirjan* (2010) mukaan normille synonyymi on sääntö tai käyttäytymissääntö (Turtia 2010: 386). Arvomaailma määritellään arvojen kokonaisuudeksi (SuomiSanakirja 2017). Kysymysväittämässä ”Säännöt tai normit tukivat työskentelyäni” hankala normi-sana jätettiin pois. Arvomaailma-sana pilkottiin ymmärrettävämpään ilmaisuun ”arvot ja asenteet”. TOPI-lomakkeiden kysymysväittämiin on pystyttävä vastaamaan ripeästi, joten niissä ei voi olla asioita, jotka on ensin pohdittava ja määriteltävä ennen vastaamista.

Kieliasun tarkastajat kiinnittivät huomiota kysymysväittämiin, joissa ikään kuin kysyttiin kahta asiaa, joille piti antaa yhteinen vastaus. Esimerkiksi väittämässä ”Kannoin vastuuta tehtävästä tai ryhmästä” kysytään kahta eri asiaa. TOPI:n käyttäjälle voi tulla tilanne, jossa hän vastaisi toiseen 4 eli melko samaa mieltä ja toiseen 0 eli ei arviota, jolloin hänen olisi valittava, kumpaan vastaa. Tehtävistä vastuun kantamisen päädyimme sisällyttämään käsitteeseen ryhmä, sillä sen voi nähdä kuuluvaksi osaksi ryhmätoimintaa. Selinin, Maunun, Kannusaaren ja Heinosen (2015) mukaan toimivassa ryhmässä toimitaan yhdessä. Jokaisella toimintaan osallistujalla on omat yksilölliset tehtävänsä ja

vastuunsa. Omista tehtävistään huolehtimalla kannetaan vastuuta koko ryhmästä. Jokaisen oman osuuden tekemisellä on vaikutusta yhteiseen lopputulokseen. (Selin – Maunu – Kannusaari – Heinonen 2015: 12, 17.)

Eurooppalainen selkokieli-standardi (2010) kehottaa kiinnittämään huomiota asiatekstin kirjoittamiseen ja asioiden ilmaisuun, jotta teksti olisi mahdollisimman helppolukuista ja ymmärrettävää. On mietittävä, kenelle materiaali on suunnattu. Kohderyhmään tutustutaan mahdollisimman hyvin. On huomioitava, että ihmisillä, jotka lukevat heille suunnattua tekstiä, ei välttämättä ole asiasta paljon tietoa etukäteen. Aihe on kerrottava selvästi ja vaikeat sanat selitettävä tai esitettävä selkeämmässä muodossa. Kun kertoo kerrallaan yhdestä asiasta ja etenee aikajärjestyksessä, lukijan on helpompi ymmärtää, mitä tekstillä tarkoitetaan. (Eurooppalainen selkokieli-standardi 2010: 9–15, 18.)

TOPI:n kysymysväittämien tarkastuksessa on pyritty välttämään monimutkaisia yhdyssanoja ja vierasperäisiä sanoja. Lukijaa auttaa, kun käytetään samaa sanaa kuvaamaan samaa asiaa koko tekstissä. Jokaisessa lomakkeessa on pyritty samankaltaisuuteen sanojen muotoiluissa, sekä välttämään vaikeita sijamuotoja. Lauseet ovat lyhyitä ja napakoita. Väittämät ovat lauseina myönteisiä, jotta ne ovat helpoiten ymmärrettävissä. Väli-merkkien käyttö on myös pidetty selkeänä ja erikoismerkkejä vältetty.

Eurooppalainen selkokieli-standardin (2010) mukaan selkeä otsikointi auttaa ymmärtämään tekstiä ja antaa esitietoa tulevasta asiasta. Hyvä otsikko tiivistää tekstin sisällön. Materiaalin ulkoasuun on myös kiinnitettävä huomiota. Teksti ja mahdolliset kuvat on asetettava sivuille selkeästi – symmetrinen asettelu on hyvä. Tumma teksti vaalealla pohjalla erottuu parhaiten. (Eurooppalainen selkokieli-standardi 2010: 15.) TOPI:ssa jokainen lomake on otsikoitu lyhyesti. Lomakkeissa olevat esimerkit on laadittu siten, että ne ovat tuttuja ihmisten arjesta. Hahmottamisen parantamiseksi osioiden pohjaväri on kaikissa eri. Taustaväri on tasainen – käyttäjän huomio kiinnittyy olennaiseen eli kysymysväittämiin. Tekstien fontti on pidetty selkeänä ja helposti luettavana, kursivoiteja on vältetty ja riviväli on kunnollinen.

7.2 TOPI ja visuaalisuus

TOPI-digitaalisessa reflektointityövälineessä on kiinnitetty erityistä huomiota sen visuaaliseen toteutukseen. Visuaalinen toteutus pohjautuu haastatteluiden kautta kerätyille ideoille. Toteutuksessa haluttiin korostaa kohderyhmään kuuluvien omaa näkemystä siitä,

millainen on hyvä ja vetoava TOPI. Värien valinnoissa on käytetty Tikkurilan (2016) RAL Classic-värikarttaa.

Värit ovat merkittävässä roolissa jokapäiväistä elämäämme. Värit liittyvät kaikkeen toimintaamme, mitä syömme, kosketamme tai millaisessa ympäristössä liikumme. Jokaisella värillä on omat merkityksensä ja ne vaikuttavat jokaiseen ihmiseen eri tavoin. Värit auttavat meitä assosioimaan ympäristöä ja tapahtumia paremmin. Jokainen väri tuottaa erilaisia mielikuvia, joiden kautta tulkitsemme ympäröivää maailmaamme. Väriterapian pohjalta voidaan ajatella, että jokaiseen väriin liittyy olennaisena osana omanlainen viesti, esimerkiksi vihreä värinä edustaa harmoniaa. Harmonisilla väreillä väriterapia uskoo olevan vakauttava vaikutus ihmiseen. Jokaisella ihmisellä on itseään eniten miellyttävä väri ja jota usein kutsutaan omaksi lempiväriksi. (Verner-Bonds 1999: 6–22.) Haastateltavat antoivat omia ideoitaan lomakkeiden väreiksi:

No siis tietenkin värit on tosi tärkeit... no siis tietenkin eri väreitä nää neljä lomaketta keskenään, että ne on eri juttuu, että assosioi ne. Toiminta on sellainen räväkämpi, joku punainen.
(Haastateltava, nainen)

No taustalle jotain väriä...Vois olla monia värejä. Joo, vois olla eri värit näissä. No keltanen toimintaan. (Haastateltava, nainen)

Ympäristö. Mulla se assosioituu vihreeseen heti, kun tulee se luonto. Ja sit pohdinta olis just joku täällä jossain. Semmonen maanläheinen väri.
(Haastateltava, nainen)

TOPI-lomakkeiden toiminta, paikka (ympäristö), oma suoriutuminen ja osallistuminen sekä pohdinta -osiot päädyttiin laittamaan eri värisiksi, jotta hahmottaminen olisi helpompaa. Omalla värillään olevat lomakkeet lisäävät raikkautta ja vetoavuutta. Lomakkeiden ilmeikkyydessä ollaan haluttu korostaa elementtejä, jotka poikkeavat perinteisistä mustavalkoisista lomakkeista. Lomakkeiden värimaailma on valittu suoraan kohderyhmän ehdottamista ideoista.

Eurooppalaisen selkokieli-standardin (2010) mukaan erilaisten symbolien käytön kautta voidaan auttaa ymmärtämään asioita paremmin. Symbolien käytössä on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota kontekstiin, jossa tekstiä halutaan korvata symboleilla. Symboliikan

tulee olla samantyyliisiä koko materiaalissa sekä liittyä olennaisesti materiaaliin. (Eurooppalainen selkokielistandardi 2010: 9–15,18.) Symbolinen toteutus tulee näkyviin etusivulla TOPI-nimessä. Siinä on haluttu nimen kirjaimien muokkauksella luoda ilmettä työvälineeseen sekä siten myös poistaa lomakkeisuutta. Symbolisuutta on korostettu myös animaatiolla. Animaatiota on tarkoituksella käyttää lomakkeiden kysymysväittämien vastausympyröissä. Jokainen vastausympyrä ohjelmoidaan siten, että ne suurenevät numerosta 1 aina numeroon 5 suuntaan. Ympyröissä tulee näkyville sulavaa liikettä. Samalla tekniikalla on tarkoituksena toteuttaa myös sivuston kohdat: siirry seuraavaan ja täytä TOPI, joissa teksti korvataan sopivalla symbolilla. Symbolien sekä animaation käytön idea nousi haastattelussa, kun eräs haastateltava mietti seuraavaa:

Jotain hahmoja tai jotain animaatiota tai jotain. Miksei voi kehittää niinki pitkälle, et vaikka toiminnassa hyppii joku tyyppi tai tekee erilaisia asioita. (Haastateltava, nainen)

TOPI-lomakkeesta oma suoriutuminen ja osallistuminen käyttäjälle piirtyy graafinen kuva omista vastauksistaan. Graafin osalta päädyttiin sädegraafiin. Sädegraafissa on pysty- ja vaaka-akseli, joiden varaan muodostuu ikään kuin hämähäkinseitti sen mukaan, mitä henkilö on vastannut. Suomen Virtuaali AMK:n (2006) materiaalipankista löytyneen graafisen esittämisen ohjeen mukaan graafisen kuvion on oltava selkeä ja helposti ymmärrettävä. Akselit on otsikoitava ja itse kuviolle annettava nimi. On myös hyvä olla jonkinlainen kuvaus kuvion tarkoituksesta, jotta henkilö ymmärtää, mitä informaatiota sillä halutaan välittää. (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006.)

TOPIn visuaalista ilmettä ollaan haluttu korostaa symbolien kautta. Symbolinen asu myös kuvastaa älykkään lomakkeen luonnetta, jossa uudentyyllisellä tekniikalla luodaan kevennettyä ilmettä ja poistetaan lomakkeisuutta. Perinteiset paperiset lomakkeet ovat yleisesti ottaen mustavalkoisia ja hyvin pelkistettyjä rasti-ruutuun tyyliä. Symbolien valinnassa ollaan hyödynnetty Googlen free symbols – tarjotinta. Valinnassa on haluttu korostaa sitä, että symboli ja lomakkeen osio kuvaavat mahdollisimman hyvin toisiaan.

Jokaisen lomakkeen kohdalla on lyhyt, ytimekäs kuvaus siitä, mitä lomakkeiden toiminta, paikka (ympäristö) sekä oma suoriutuminen ja osallistuminen tarkoittavat. Kuvaukset on muodostettu teemahaastatteluiden pohjalta, jossa haastateltavat itse antavat termeille määritykset (ks. taulukko 3).

Taulukko 3. Lomakkeiden kuvaukset

“Toiminta on jotain aktiivista tekemistä. Toiminta on oma kokemus siitä, mitä voi ja miten voi tehdä asioita yksin tai yhdessä”

“Ympäristö on kaikki ympäröivä, työympäristö – kotiympäristö – luonto. Ympäristö on se, mikä vaikuttaa omaan itseen.”

“Suoriutuminen on osallistumista yhteiseen toimintaan. Osallistuminen toimintaan on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Se on osallistumista kaikkeen, mitä pyydetään ja vaaditaan.”

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli jatkokehittää ja toteuttaa oman toiminnan itsereflektointiin soveltuva digitaalinen työväline Harmaalan (2016) paperisen protoversion pohjalta. Paperista versiota testattiin kohderyhmään kuuluvien eli työttömien ja työn ulkopuolella olevien henkilöiden keskuudessa. Kohderyhmältä haluttiin saada ideoita työvälineen digitaaliseen ulkoasuun sekä osioiden kysymysväittämien ymmärrettävyyteen. Toteutusta lähdettiin tekemään systemaattisen kehittämistyön kautta sekä tekemällä tiivistä yhteistyötä Työste-hankkeen kanssa. Kehittämistyön tarkka aikatauluttaminen ja yhteistyö Työste-hankkeen, tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden Tikan ja Gymerin sekä opinnäytetyötä ohjaavan opettaja Anne Talvenheimo-Pesun kanssa mahdollistivat opinnäytetyön tavoitteen toteutumisen. Kehittämistyön tuloksena syntyi reflektointityöväline TOPI, joka löytyy osoitteesta topi.metropolia.fi

Työste-hankkeen koordinaattori Nyman oli kehittämistyön alusta alkaen aktiivisena osallistujana niin ideoijana kuin ohjaajanakin. Hänen kauttaan koko kehittämistyö sai tarvittavaa ohjausta ja rohkaisua. Yhteistyöskentely tieto- ja viestintätekniikan alan opiskelijoiden kanssa opetti digitalisoinnin näkökulmaa ja sen merkitystä digitalisoituvassa nyky-yhteiskunnassa. Tikan ja Gymerin osallistuminen työvälineen digitalisoinnin suunnitteluun oli tärkeä osuus projektin toteutumisen sekä onnistumisen kannalta. Tikan osuus ohjelmoinnissa oli merkittävä ja hänen osaavan työskentelyn tuloksena pääsimme tavoitteeseen sovitussa aikataulussa.

Työste-hankkeen palavereihin ja ideapajoihin osallistuminen vahvistivat kehittämistyön suuntaa. Hankkeen läsnä olevan tukemisen kautta onnistuimme pääsemään toivottuun lopputulokseen TOPI-reflektointityövälineen valmiiksi saattamisessa. Hankkeen kokouksissa olimme tasavertaisina osallistujina, ja meille annettiin mahdollisuus ottaa osaa keskusteluihin, joissa pohdittiin työttömien ja työn ulkopuolella olevien ihmisten osallisuutta sekä työvalmiuksien vahvistamisen keinoja. Saimme tuoda esille omaa osaamistamme, näkökulmia sekä tietouttamme, jota olemme koulutuksemme kautta saaneet. Opinnäytetyöprosessin aikana kirjoitimme Työste-hankkeen sivuille blogitekstin, jossa käsiteltiin reflektointityöväline TOPIa ja sen tuomaa hyötyä käyttäjille sekä meidän omaa rooliamme Työste-hankkeen toiminnassa.

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen ja antoisa projekti. Opinnäytetyöparina saimme tehdä tiivistä yhteistyötä ja oppia kehittämistyöhön liittyviä elementtejä. Kehittä-

mistyö oli uudenlainen oppimiskokemus, joka haastoi meitä hankkimaan tietoa kehittämisprosessiin liittyvistä asioista. Kehittämistyömme jäsentämiseen valitsimme konstruktivisen kehittämismenetelmän. Konstrukttiivinen menetelmä soveltui erinomaisesti toteuttavaksi, koska tavoitteena oli kehittää konkreettinen tuotos Työste-hankkeen käyttöön. Jäsennellyn työskentelyn kautta pääsimme tavoitteeseen suunnitella ja toteuttaa haluttu tuotos.

Opinnäytetyölle asetettu valmistumisaikataulu aiheutti joitakin haasteita työskentelyllemme. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta kehittämistyöstä. Nopean aikataulun vuoksi emme ehtineet riittävästi perehtyä kehittämisprosessin vaiheisiin. Tarkempi perehtyminen olisi lisännyt varmuuttamme työn toteuttamiseen sekä antanut vertailukohtia muista kehittämismalleista. Kehittämisprosessin aikana jouduimme säännöllisin väliajoin palaamaan kehittämistyön teoriaan, jolla varmistimme oikeaan suuntaan etenemisen. Kaikesta huolimatta kehittämistyö antoi meille eväitä tulevia projekteja varten. Kehittämistyö on pitkäkestoinen prosessi, ja tämän vuoksi TOPIn kehittämisen on tarkoitus jatkua myöhemmällä ajankohdalla. Työ on viety niin pitkälle kuin aikataulullisesti on ollut mahdollista.

Työvälineen kehittäminen mahdollisti kohderyhmään kuuluvien henkilöiden nousemisen kuntoutettavasta kehittäjäksi ja nosti heidän ääntään kuuluville. TOPIn kehittämisessä tämä oli tärkeää, jotta työväline saatiin vastaamaan käyttäjiensä tarpeita. Kohderyhmän henkilöitä osallistettiin työvälineen sisällön muokkaukseen ja visuaalisen ilmeen suunnitteluun. Osallistamisnäkökulma toteutui, kun lähestyimme kohderyhmään kuuluvia henkilöitä ja keräsimme ideoita suoraan heiltä. Kohderyhmään kuuluvien henkilöiden ääntä haluttiin tuoda esille myös tässä raportissa. Raportissa on kuvattu sitaatein haastatteluihin osallistuvien ehdotuksia työvälineen toteutukseen liittyen. Tämän kautta haluttiin tuoda lukijalle nähtäväksi osallistamisen näkökulmaa.

Tiedonkeruu tehtiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelun osallistujat suhtautuivat pääosin positiivisesti uudenlaista työvälinettä kohtaan. Haastateltavilla oli entuudestaan jonkin verran kokemusta erilaisten arviointivälineiden ja lomakkeiden käytöstä, joissa heidän työ- ja toimintakykynsä on arvioitu Kansaneläkelaitoksen (KELA) kuntoutumisnäkökulmasta. Erityisen merkittävänä asiana pidettiin TOPIn henkilökohtaisuutta. Työvälineen käyttäminen on suunniteltu oman toiminnan henkilökohtaiseen reflektointiin, jossa täyttäjällä saa itse valita, haluaako luovuttaa omia tietojaan ulkopuolisille tahoille.

Haastatteluiden kautta saatiin runsaasti ideoita, joita hyödynnettiin työvälineen toteutuksessa. Haastateltavilta saadun kriittisen palautteen ansiosta pysähdyimme miettimään tarkemmin TOPI:n hyötynäkökulmaa, joka on työvälineen käytön tärkein peruspilari. Toiminnan tarkastelun merkitystä ja hyötyä olemme kuvailleet luvussa 5. Työttömien ja työn ulkopuolella olevien joukossa on paljon eri alan osajia, joiden taitoja ja tietoa tulisi jatkossakin hyödyntää vastaavanlaisten hankkeiden toiminnassa. Kehittämistyöhön osallistuminen tarjoaa työttömille ja työn ulkopuolella oleville mahdollisuuden olla mukana merkittävässä toiminnassa ja tuoda näkyväksi omaa osaamistaan. Kehittämistyöhön osallistamisen kautta voidaan vahvistaa yksilön työelämätaitoja ja -valmiuksia sekä itse-tuntoa.

Työvälineen ensimmäistä digitaalista versiota testattiin Itä-Helsingin Klubitalolla. Digitaalisen version vastaanotto uudenaikaisena reflektointityövälineenä otettiin positiivisesti ja mielenkiintoa herättävänä vastaan. Kiinnostusta herätti erityisesti mahdollisuudet osallistua itse työvälineen suunnitteluun. Digitaalista työvälinettä pidettiin myös nopeana käyttää, sekä reflektion säilyttäminen ilman paperista tulostetta oli tärkeä ominaisuus. Työvälineen keskeneräisyys koettiin haastavaksi tekijäksi. Keskeneräisenä TOPI ei palvele käyttäjiään.

Yhteistyökumppaneiden rooli kohderyhmän tavoittamisessa oli merkittävä. Työväline herätti kiinnostusta myös yhteistyökumppaneiden taholta. TOPI:n käytön kautta toiminnan järjestäjät saivat suoraan palautetta ja kehittämiskohteita oman toiminnan kehittämistä varten. Toiveenamme on, että TOPI tavoittaa mahdollisimman paljon toiminnanjärjestäjiä, jotka voisivat tarjota työvälineen kävijöidensä käyttöön. Työvälineen käytön kautta ihmiset voisivat ymmärtää laajemmin omaan toimintaansa liittyviä tekijöitä. Tämä mahdollistaisi itselle merkittävän toiminnan löytymisen sekä vahvistaisi myös työelämävalmiuksia.

Reflektointityövälineen toimintaterapeuttista näkökulmaa on rakennettu työvälineen hyödyn vahvistamisessa, lomakkeiden sisällöllisessä näkökulmassa sekä ryhmämuotoisen toiminnan merkittävydestä TOPI:n käytössä. Teoreettisena viitekehysenä käytettiin PEOP-mallia, jota täsmennettiin inhimillisen toiminnan mallin, sekä toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan. Reflektointityövälineen käyttämisen tarkoituksena on avartaa toimijan näkökulmaa oman toiminnan kontekstissa. Kun toimija tarkastelee reflektoiden omaan toimintaan liittyviä tekijöitä, avartuu toiminnan merkitys uudella tavalla. Baumin ym. (2015) mukaan PEOP-malli kuvaa toiminnan ja ympäristön dynaamista vuorovaikutusta (Baum ym. 2015: 49–50). Tämän dynamiikan tunnistamiseksi TOPI auttaa

henkilöä ymmärtämään tekijöitä, jotka vaikuttavat omaan suoriutumiseen erilaisissa toiminnoissa.

TOPI ohjaa henkilöä tarkastelemaan omaa tahtoa ja motivaatiota. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan nämä asiat vaikuttavat vahvasti toiminnasta suoriutumiseen (Kielhofner 2002: 44–46). Reflektoinnin tarkoituksena on johdattaa henkilöä löytämään itselleen merkityksellisiä toimintoja ja toisaalta myös tunnistamaan ympäristöllisiä tekijöitä, joita muuttamalla voidaan vaikuttaa vahvistavasti toiminnasta suoriutumiseen. Tarkoituksena on, että henkilö oppii näkemään omaan toimimiseensa liittyviä vahvuuksia sekä löytämään kehittymiskohtia. TOPIssa asetetun tavoitteen tarkoituksena on kannustaa henkilöä tavoittelemaan onnistumisia ja oppimaan uusia taitoja – ja vahvistamaan omia työelämävalmiuksia.

8.1 Suosituksia TOPIn jatkokehittämistä varten

Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijoiden toteuttama ohjelmointityö tämän opinnäytetyön pohjalta jatkuu edelleen. Kysymysväittämien vastausympyrät tulisi numeroida ja selventää: numero 5 tarkoittaa ”täysin samaa mieltä” ja numero 1 ”täysin eri mieltä”. Numero 0 merkitsee ”ei arviota”. Lisäksi ympyröiden koon pitäisi kasvaa, mitä suurempaan lukuun edetään. Tämä auttaa hahmottamisessa. Kysymysväittämien perään on tarkoitus aueta kommenttikenttä, johon käyttäjä voi halutessaan kirjoittaa muistiin, miksi vastasi tietyllä tavalla. Kommenttikentän tarve nousi teemahaastatteluissa haastateltavilta. TOPIn osiosta Oma osallistuminen ja suoriutuminen piirtyisi sädegraafi, josta pystyy näkemään omat vastaukset visuaalisessa muodossa. Graafi tulee ohjelmoida toimivaksi. Pohdintaosiossa olevaan tavoitekohtaan olisi tärkeää lisätä esimerkki auttamaan käyttäjän tavoitteen muotoilua. Oma suoriutuminen -osiossa kysymysväittämät käsittelevät sekä suoriutumista että osallistumista. Tämän vuoksi alkuperäisessä paperisessa protoversiossa oleva Oma suoriutuminen pitää muuttaa nimeksi Oma suoriutuminen ja osallistuminen. Symboliikan sekä animaation toteuttaminen tulisi myös saada valmiiksi.

TOPI on suunniteltu niin, että täytetyt lomakkeet tallentuvat kansioittain omiin tietoihin kohtaan Oma TOPI. Tämä toiminto tulee saattaa valmiiksi, jotta työvälineen käytöstä olisi hyötyä käyttäjälle. Kansioden nimet muodostuisivat päivämäärästä sekä tehdystä toiminnasta. Saman toiminnan reflektoinnit eri kerroilta menisivät samaan kansioon, jotta kehitystä on helpompi seurata. Sivustolle tulee mahdollisuus olla kirjautumatta, jolloin täytetyt lomakkeet voi tallentaa PDF-tiedostona tai tulostaa itselleen.

Työvälineen hyötynäkökulmaa on tarkasteltu tämän opinnäytetyön kontekstissa, mutta sitä ei vielä ole saatu siirrettyä itse sivustolle. Jatkokehittämisessä työvälineen käyttäjien tueksi tulisi saada selkeä ohjeistus lomakkeiden käytöstä kirjallisena sekä videon muodossa. Tarkoituksena on, että käyttäjät voivat omatoimisesti ottaa työvälineen käyttöönsä oman toiminnan reflektoinnin tueksi. Selkeä ja ytimekäs ohjeistus motivoi ja auttaa käyttäjiä saamaan tarkoitetun hyödyn osakseen. Tieto- ja viestintätekniikan opiskelijat ovat ottaneet huomioon mahdollisen videomateriaalin lisäämisen TOPI:n internetsivustolle.

Sivustolla on kohdat Inspiroidu ja Mikä TOPI on?, jotka tulisi saattaa valmiiksi. Mikä TOPI on? -kohtaan tulisi saada koottua selkeä informaatio työvälineen käytöstä, sekä sen hyödyistä. Myös opastusvideo sijoittuisi tähän kohtaan. Inspiroidu-kohdasta käyttäjät voisivat löytää itselleen lisätietoa toiminnan merkityksestä ihmiselle pohjautuen toimintaterapian teoriaan ja malleihin. Lisäksi kohdassa voisi olla yleisesti tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista teemoittain koottuna. Siihen voisi olla myös koottuna kohderyhmän ajatuksia sekä kokemuksia esimerkiksi työn merkityksestä sekä työttömyyden vaikutuksista elämään. Jatkokehittämisessä tulisi painottaa kohderyhmään kuuluvien osallistamisnäkökulmaa, jotta jatkossakin TOPI kehittyisi ja muokkautuisi vastaamaan käyttäjiensä tarpeita. Osallistamista voisi jatkossa miettiä niin, että muodostettaisiin työryhmä, joka koostuu TOPI:n kehittämisen päävastuuhenkilöistä sekä kohderyhmään kuuluvista henkilöistä.

TOPI-reflektointityöväline ei ole tutkittu työväline. Työvälineen käyttämisestä ja toimivuudesta tulisi saada konkreettista tietoa ja näyttöä, jotta voidaan arvioida sen tuottamia hyötyjä käyttäjilleen. Laajemmalla tutkimuksellisella opinnäytetyöllä tämä näkökulma nostettaisiin esille ja siten konkretisoitaisiin työvälineen käytölle myös kehittämistarpeita.

8.2 Luotettavuus ja eettiset tekijät

Opinnäytetyö on osa Työste-hanketta ja sen tekemiselle on myönnetty toteuttamislupa hankkeen puolesta. Kehittämistyöhön osallistuneet henkilöt ovat täyttäneet Työste-hankkeen rahoittajan vaatimat ESR-henkilötietolomakkeet, joita säilytetään turvallisesti Metropolian Ammattikorkeakoulun lukitussa säilössä. Henkilötietolomakkeiden täyttäjiä tiedotettiin lomakkeiden tarkoituksesta. Täyttäjiä pyydettiin toimimaan lomakkeen ohjeen

mukaisesti täyttämällä kaikki kohdat huolellisesti, jonka jälkeen lomakkeet laitettiin suljettuun kirjekuoreen. Suljetut kirjekuoret toimitettiin hankkeen toimihenkilölle.

Hyvä tieteellinen käytäntö (2012) ohjaa tutkimus- ja kehittämissuhteissa noudattamaan tarkkaa huolellista työkäytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu rehellisyyteen, luotettavuuteen sekä eettisyyteen kaikissa kehittämisen työvaiheissa. Rehelliseen ja luotettavaan toimintaan liittyy avoimuus kehittämistyöprosessin ja tuloksien kuvauksessa. Kehittämismenetelmän valinta sekä tiedonhankinta perustetaan eettisesti kestävien menetelmien käytölle. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012:6–7.) Opinnäytetyössä on kaikelta osin noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Kehittämissuhte perustettiin konstruktivisen kehittämistyön malliin, jota mukailtiin reflektointityövälineen suunnittelussa ja toteutuksessa. Konstruktivisen mallin mukailemisen kautta varmistettiin kehittämistyön toteutuminen jäsenellisesti ja tarkasti. Kehittämissuhteen aineisto hankittiin teemahaastattelemalla työttömiä ja työn ulkopuolella olevia henkilöitä. Haastatteluista saadun aineiston hankinnassa, analysoinnissa ja raportoinnissa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä.

Teemahaastattelun henkilöiden tavoittamisessa toimi yhteistyökumppani Aurinkoinen Hymy ry. Yhteistyökumppanille on toimitettu kirjallinen tiedote Työste-hankkeesta, tämän opinnäytetyön tavoitteesta, haastattelun näkökulmasta sekä kirjallinen lupasopimus. Aurinkoinen Hymy ry:n kanssa on allekirjoitettu kirjallinen lupa haastatteluiden toteuttamisesta.

Teemahaastatteluissa on sovellettu tietoisuuden suostumuksen periaatetta. Jokaisen haastatteluun osallistujalle annettiin kirjallinen tiedote kehittämistyön ja haastattelun tarkoituksesta sekä toteutustavasta ennen haastatteluun osallistumista. Haastattelutilanteen aluksi kirjallinen tiedote läpikäytiin suullisesti, jonka jälkeen osallistujat allekirjoittivat tietoisuuden suostumuslomakkeen. Haastatteluissa painotettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta ja haastateltaville annettiin vapaus keskeyttää haastatteluun osallistuminen niin halutessaan.

TOPIn ensimmäistä digitaalista versiota testattiin Itä-Helsingin Klubitalon tiloissa. Klubitalon kautta tavoitettiin riittävä määrä testiajia. Yhteistyökumppanille on toimitettu kirjallinen tiedote Työste-hankkeesta, tämän opinnäytetyön tavoitteesta sekä työvälineen testaamisen tarkoituksesta. TOPI-tövälineen testaamiselle on myönnetty lupa Itä-Helsingin Klubitalon puolesta.

Kehittämistyötä varten kerättyä tietoa on hyödynnetty vain tämän opinnäytetyön kontekstissa. Tähän opinnäytetyöhön osallistuneiden henkilöiden tietoja ja heidän tuottamaa aineistoa on käsitelty äärimmäisen huolellisesti. Teemahaastattelusta sekä yhteisöllisestä ruokailusta saatu aineisto on säilytetty huolellisesti sekä tuhottu asianmukaisesti heti tulosten analysoinnin ja raportoinnin jälkeen. Opinnäytetyön raportista ei ilmene kehittämistyöhön osallistuvien henkilöiden tunnistetietoja. Raportissa käytetään teemahaastatteluun osallistuneiden henkilöiden sanomisia ja ne on esitetty sitaatein. Sitaattien tarkoituksena on toimia lukijalle todisteena aineiston todellisuudesta. Käytettyjä sitaatteja on jouduttu hieman muokkaamaan selkeän kieliasun luomiseksi. Raportissa käytettyä tutkimuksellisen kehittämistyön aineistoa ja sen soveltamista teoreettiseen tietoon on toteutettu äärimmäisellä tarkkuudella ja huolellisuudella.

TOPI-lomakkeiden väittämien kieliasun tarkastus (ks. 7.1) on tehty yhteistyössä tahon kanssa, jonka nimeä ei mainita tässä opinnäytetyössä yhteistyötahon toiveesta. Muilta kieliasun tarkastukseen osallistuneilta henkilöiltä on saatu lupa tulla mainituiksi tässä raportissa.

Lähteet

Asikainen, Heli-Maija 2006. Toimiston ympäristöasiat. Teoksessa Sarkkinen, Silja (toim.) Ympäristövastuu työpaikalla. Säästä luontoa ja rahaa. Helsinki: Edita Prima Oy. 10–117.

Autti-Rämö, Ilona – Vainiemi, Kirsi – Sukula, Seija. GAS-menetelmä. Käsikirja, versio 4. Kela. 1–14. Saatavilla myös sähköisesti osoitteesta: <<http://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>>. Luettu 19.12.16.

Bass, Julie D. – Baum, Carolyn M. – Christiansen, Charles H. – Haugen, Kathryn 2015. Occupational Therapy Performance, Participation, and Well-Being. 4. painos. USA: SLACK Incorporated. 359–386.

Baum, Carolyn M. – Christiansen, Charles H. – Bass, Julie D. 2015. Occupational Therapy Performance, Participation, and Well-Being. 4. painos. USA: SLACK Incorporated. 49–55.

Bovend' Eerd, Tamar JH. – Botell, Rachel E. – Wade, Derick T. 2009. Writing SMART rehabilitation goals and goal attainment scaling: a practical guide. Clinical Rehabilitation 23: 352–361. Saatavilla myös sähköisesti osoitteesta: <<http://www.ono.ac.il/wp-content/uploads/2014/04/Writing-SMART-goals-with-GAS.pdf>>. Luettu 11.1.2017.

Cole, Marilyn B. 2012. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. USA: SLACK Incorporated.

Cole, Marilyn B. – Tuffano, Roseanna 2008. Applied Theories in Occupational Therapy. A Practical Approach. USA: SLACK Incorporated.

Economics Web Institute. 2001. Unemployment. Verkkodokumentti. <<http://www.economicwebinstitute.org/glossary/unemploy.htm>>. Luettu 8.11.2016.

Eurooppalainen selkokieli-standardi 2010. Tietoa kaikille – Helppolukuinen ja ymmärrettävä teksti. Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Oriveden kirjapaino 2010. Saatavilla myös sähköisesti osoitteesta: <http://www.selko-e.fi/selko/tietoa_kaikille_2laitos.pdf>. Luettu 5.3.2017.

Finlay, Linda 1997. Groupwork in Occupational Therapy. USA. Stanley Thrones (Publishers) Ltd.

Hankehakemus, Työste 2015. Työste – Työelämän ulkopuolella olevien työelämävalmiuksien ja työllistymisedellytysten edistäminen siltaustoiminnan avulla. Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelma. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Hankehakemus. Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Painamaton.

Harmaala, Kaisa 2016. Toiminnan, suoriutumisen ja ympäristön reflektointityökalu. Työ- ja toimintakyvyn itsearvioinnin kehittäminen Työste-hankkeessa. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino Helsinki 2000.

Hyvä tieteellinen käytäntö 2012–2014. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Saatavilla myös sähköisenä osoitteessa: <www.tenk.fi>. Luettu 24.11.2016.

Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 1948. Ihmisoikeusliitto. <<https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>>. Luettu 5.12.2017.

Ihmisoikeusliitto 2016. Mitä ihmisoikeudet ovat? Verkkodokumentti. <<https://ihmisoikeusliitto.fi/mita-ihmisoikeudet-ovat/>>. Luettu 5.12.2016.

Jahoda, Marie 1982. Employment and Unemployment. A Social-Psychological Analysis. USA: Cambridge University Press.

Kielhofner, Gary 2002. Model of Human occupation. Theory and Application. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, Gary 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kieselbach, Thomas – Winefield, Anthony H. – Boyd, Carolyn 2006. Unemployment and Health. International and Interdisciplinary Perspectives. Australian Academic Press. 35–36.

Maeir, Adina – Rotenberg-Shpigelman, Shlomit 2015. Occupational Therapy Performance, Participation, and Well-Being. 4. painos. USA: SLACK Incorporated. 233–247.

Mäkinen, Elisa – Mikkola, Tuula 2016. Artikkelissa työelämän ulkopuolella olevat ja asuinalueen hyvä arki. Siltaamalla vahvempia työelämävalmiuksia. Kuntoutus lehti 3/2016. 1–11.

Mäkinen, Päivi 2002. Verkko-tutor. Reflektointi oppimisessa. Verkkodokumentti < <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm> >. Luettu 18.3.2017.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Pekkarinen, Jukka – Sutela, Pekka. 1996. 9. uudistettu painos, 2002. Kansantalous. Helsinki: WSOY.

Pierce, Doris 2003. Occupation by Design. Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Pojjula, Soili 2003. Miten selviytyä työpaikan menetyksestä. Jyväskylä: Gummerus.

Polatajko, Helene J. – Townsend, Elisabeth A. 2007. Enabling Occupation II - Advancing an Occupational Therapy. Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation. Ontario: CAOT (*Canadian Association of Occupational Therapists cop.*) Publications ACE.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto Tampereen yliopisto 2009.

Saikku, P. 2013. Näkökulmia työttömän työkykyyn ja työkyvyn arviointiin. Teoksessa Karjalainen, V. – Keskitalo, E. (toim.) Kaikki työuralle! Työttömien aktiivipolitiikkaa Suomessa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.

Selin, Anni – Maunu, Antti – Kannussaari, Kim – Heinonen, Laura 2015, toinen uudistettu painos. Ryhmäilmiö. Ryhmänohjaajan käsikirja. Ehkäisevä päihdetoiminta EHYT ry. Pori. Brand ID Oy. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: < http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio_verkko.pdf >. Luettu 2.3.2017.

Stark, Susan – Sanford, Jon – Keglovits, Marian 2015. Occupational Therapy Performance, Participation, and Well-Being. 4. painos. USA: SLACK Incorporated. 387–420.

Sukula, Seija 2016. GAS- menetelmän käyttö Kelan kuntoutuksessa. GAS –menetelmä. Käsikirja, versio 4. Kela. 1–14. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.kela.fi/documents/10180/0/Gas+-k%C3%A4sikirja/07692e5a-c6d0-48f0-97a1-0737c4add7f8>>. Luettu 19.12.16.

Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006. Materiaalipankki – Graafinen esittäminen. Verkkodokumentti. <<http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvavai/grafi.htm>>. Luettu 19.12.2016.

SuomiSanakirja 2017. Sivistyssanakirja. Kattavin ilmainen suomen kielen sanakirja nettissä. Verkkodokumentti. < <http://www.suomisanakirja.fi/>>. Luettu 15.12.2016

Tikkanen, Ensio – Vartia, Pentti. 2007. 6. uudistettu painos. Taloudellista pääomaa. Johdatus kansantalouteen. Helsinki: Taloustieto Oy. 90–92.

Tikkurila 2016. RAL Classic-värikartta. Verkkodokumentti. <http://www.tikkurila.fi/ammattilaiset/varit/varikartat_sisamaalaukseen/ral-varikartat/ral_classic_-varikartta>. Luettu 20.10.2016.

Tiuraniemi, Juhani 2002. Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa Niemi P. – Keskinen E. 2002. Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. 165-195.

Turtia, Kaarina 2010. Otavan uusi sivistyssanakirja. 3. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Työterveyslaitos 2016. Kykyviisari – arvioi työ- ja toimintakykysi. Verkkodokumentti. <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/kykyviisari-arvioi-tyo-toimintakykysi/> Luettu 21.3.2017

Verner-Bonds, Lilian 1999. Väriterapia: henkiseen tasapainoon ja terveyteen värien avulla. Hämeenlinna: Karisto.

Yalom, Irvin D. – Leszcz, Moly 2005. The theory and practice of group psychotherapy. 5. painos. USA: Basic Books.

ZEF n.d. Ratkaisut kehittämiseen. Verkkodokumentti. <<https://zef.fi/fi/kehittamiseen/>>. Luettu 18.12.2016.

Reflektointityövälineen paperinen protoversio

Toiminta: _____

A

	Täysin samaa mieltä			Täysin erimieltä	
Toiminta oli mukaansa tempaavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toiminta oli rentouttavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toiminta oli minulle tuttua ja rutiininomaista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin yhdessä olemisen tärkeäksi osaksi toimintaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimintaan osallistuminen vaati minulta rohkeutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uusia asioita tai taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävät olivat sopivan haasteellisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tehtävät vaihtelivat sopivasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin voivani vaikuttaa riittävästi tehtäviini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oma suoriutumiseni

B

	Täysin samaa mieltä			Täysin eri mieltä	
Sain tehtyä minulle kuuluvat tehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ymmärsin saamiani ohjeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskityin riittävästi siihen, mitä tein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin osaavani ja hallitsevani tehtäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ratkaisin hankalia tilanteita tai ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannoin vastuuta tehtävistä tai ryhmästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pyysin tarvittaessa neuvoja tai apua muilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neuvoin tai autoin tarvittaessa muita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kykenin tekemään yhteistyötä muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistuin mukaan keskusteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyin ottamaan palautetta vastaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osasin antaa muille rakentavaa palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyin pitämään tarvittaessa puoliani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin tulevani ymmärretyksi ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin kuuluvani porukkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin olevani arvostettu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Paikka _____ Pvm _____ Klo _____

C

	Täysin samaa mieltä		Täysin eri mieltä		
Vuorokaudenaika oli sopiva työskentelylle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työskentelyyn oli varattu riittävästi aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla oli mahdollisuus pitää riittävästi taukoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysiset tilat ja välineet olivat sopivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valon määrä oli riittävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilmanlaatu oli tarpeeksi hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ympäristön äänet eivät häirinneet keskittymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmän ilmapiiri tuki työskentelyäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmä oli sopivan kokoinen työskentelylle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin ryhmän asenteet itseäni kohtaan myönteisiksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmän yhteinen toiminta tuki työskentelyäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säännöt tai normit tukivat työskentelyäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytetty kieli tai termit olivat ymmärrettäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin ympäröivän arvomaailman vastaavan omaani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pohdinta

- Kuinka mielekästä toimintaan osallistuminen sinulle oli asteikolla 1-10? _____
- Mitkä asiat erityisesti tukivat osallistumistasi ja suoriutumistasi?

- Mitkä asiat hankaloittivat?

- Missä erityisesti mielestäsi onnistuit?

- Missä asioissa toivoisit itse kehittyväsi?

- Miten voisit edistää kehittymistä? Voisiko ympäristöön tai toimintaan jotenkin vaikuttaa?

Teemoittelutaulukko

Teema	Käsitteet hyvään lomakkeeseen liittyen	Sitaatteja haastateltavilta	Teoriakäsitteitä
<p>Aikaisempi kokemus lomakkeiden käyttöön liittyen →</p> <p>Tietoa, minkälaiset lomakkeet mahdollisesti vetoavat ja minkälaiset tuntuvat epämiellyttäviltä täyttää. Tietoa, miten voisi motivoida käyttämään itsereflektiomenetelmää.</p>	<p>Mahdollisuus kirjoittaa omia kommentteja ja havaintoja → oma kommenttikenttä</p> <p>Oman edistyksen näkeminen → Kun TOPla käyttää säännöllisesti, Oma suoriutumisen ja osallistuminen -osiosta muodostuu graafi, josta voi nähdä oman kehityksen.</p> <p>Helpompi täyttää yhdessä jonkun kanssa → Ryhmän tuki merkityksellinen TOPIn käytössä.</p> <p>Monimutkaiset lomakkeet voivat olla ahdistavia → Selkeys, helppo täyttää</p>	<p>"Pitää saada ite kirjottaa. Omia kommentteja."</p> <p>"Kun näkee sen edistyksen, kun sitä ei tunne. Siellä paperilla sä näät kuitenkin sen edistyksen, että oot ollu ajoissa nyt sen viimesen viikon tai jotain. Niinku että edistystä onkin tapahtunu, mut sä et vaan oo pannu sitä merkille."</p> <p>"No mä sanoisin mieluummin ei täyttämiseksi. Mut jos joku auttais niin sit ehkä..."</p> <p>"Mua ainakin ahdistaa aina kaikki tämmönen."</p>	<p>Toiminnan terapeutin voiman malli</p> <ul style="list-style-type: none"> - mielihyvä - vahvistavuus - sosiokulttuurinen ympäristö
<p>Lomakkeiden etsintä → Kerätään tietoa, mitä tulee mieleen sanoista toiminta, ympäristö ja osallistuminen.</p> <p>TOPi-reflektointityövälineeseen on kirjoitettava näistä aihealueista siten, että lukijan on helppo ne ymmärtää. Kieli ei saa olla liian ammatillista.</p>	<p>Toiminta</p> <p>Ympäristö</p>	<p>"Mut se nyt on jotain tekemistä, mä käsitän sen jokikin muuksi kuin sängyssä makaamiseksi."</p> <p>"Toiminta on jotain aktiivista tekemistä."</p> <p>"Toiminta on kokonaislaatuinen systeemi."</p> <p>"Toiminta on oma kokemus siitä, mitä ja miten voi tehdä asioita yksin tai yhdessä."</p> <p>"No mulle tulee ihan ekana vaan, että onko sisä- vai ulkotila."</p> <p>"Työympäristö."</p> <p>"Se missä sä niinku asut ja se ympäristö, mikä vaikuttaa suhun."</p> <p>"Ympäristö on kaikki ympäröivä."</p>	<p>Toiminnan terapeutin voiman malli</p> <ul style="list-style-type: none"> - vetoavuus - ainutlaatuisuus <p>PEOP-malli</p> <ul style="list-style-type: none"> - toiminta yksin ja ryhmässä - oma kokemus toiminnasta, jokapäiväinen toiminta - osallistuminen ja sen vaikutus terveyteen, esteitä osallistumiselle - ympäristö ja sen rooli toiminnassa - erilaisia ympäristöjä ja niiden vaikutus omaan itseen

	Osallistuminen	<p>"Kun menee mukaan juttuihin, niin semmonen on oikeesti mielenterveydelle tosi tärkeä."</p> <p>"Minun oma kokemus. Miten minä voin tehdä erilaisia asioita. Mitä minä voin tehdä kaverin kanssa tai kun yksin olen ja mitä en."</p> <p>"Osallistuminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta."</p> <p>"Yhteiseen toimintaan osallistuminen."</p> <p>"Osallistuminen kaikkeen, mitä pyydetään ja vaaditaan."</p>	
<p>Lomakkeen kysymysväittämien ymmärrettävyys →</p> <p>Tietoa väittämien kieliasusta ja ymmärrettävyydestä</p>	<p>Hankalasti muotoiltu teksti ja lauserakenteet. Hankalasti ymmärrettäviä sanoja ja ilmaisuja →</p> <p>On teetettävä kieliasun tarkastus kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä</p> <p>Kysymysväittämien on oltava hyvin ymmärrettäviä. →</p> <p>Selkeät, helppolukuiset kysymysväittämät, helppo vastata numeerisella asteikolla</p>	<p>"Kato jos ne on liian vaikeesti kirjoitettu niin ei normaali ihminen mitään ymmärrä."</p> <p>"Tää on vähän semmosta ei kirjakielellä olevaa mut hirveen vaikeamuotosta."</p> <p>"Mun mielestä tää on vähän vaikeaselkonen."</p> <p>"Arvomaailma? Öö, arvomaailma...?"</p>	Selkokieliisyys
<p>Lomakkeen visuaalisuus →</p> <p>Tietoa, mitä tunteuksia ulkoasu herättää</p> <p>Tietoa miellyttävästä värimaailmasta</p> <p>Reflektointityövälineen kiinnostavuus</p>	<p>Vaihtoehtoja rekisteröitymiselle →</p> <p>Tulostusmahdollisuus, kevyt rekisteröityminen (ei tarvitse laittaa paljon tietoja itsestä)</p> <p>Sivun ulkoasulla iso merkitys käyttömukavuuteen.</p> <p>Värikkyyys ja värien mukaan jaottelu. →</p> <p>Lomakkeet eri värisiä keskenään.</p> <p>Taustalla kuviota, animaatiota. →</p> <p>Jokaisella osalla oma symboli, auttaa hahmottamisessa.</p>	<p>"Jos tää olis tämmönen, et pitäis rekisteröityä niin mä lopetan sen siinä kohta. Koska mä inhoon näitä rekisteröitymisiä."</p> <p>"Jos ne suoraan aina sais printattua siitä."</p> <p>"Mut onhan se tietty, jos on hieno ja mielekäs nettisivu niin sitä haluis käyttää ja sit voi täyttää noita."</p> <p>"Värit on tosi tärkeet. Tietenkin eri värisiä nää neljä osaa keskenään, että ne on eri juttuu, että assosioine."</p> <p>"No taustalle jotain väriä. Vois olla monia värejä. Joo, vois olla eri värit näissä."</p>	Väriterapia

	<p>Lomake A Toiminta</p> <p>Lomake B Ympäristö</p> <p>Lomake C Oma suoriutuminen ja osallistuminen</p> <p>Lomake Pohdinta</p>	<p>"Ehdottomasti jotain kuivoita. Tai jotain hahmoja tai jotain animaatiota tai jotain. Miksei voi kehittää niinki pitkälle, et vaikka toiminnassa hyppii joku tyyppi tai tekee erilaisia asioita."</p> <p>räväkkä, liilahtavan pinkki; keltainen; punainen</p> <p>luonnonläheinen, vihreä; keltainen</p> <p>rauhallinen, sininen; musta; punainen</p> <p>maanläheinen väri, harmaa; sininen; vihreä</p>	
<p>TOPIn käyttökokemukset →</p> <p>Tietoa, onko arviointivälineessä käsiteltävät asiat sellaisia, joita on miettinyt aikaisemminkin</p> <p>Vastaamisen vaatavuus</p> <p>Tietoa, kekeeko täyttämisen hyödylliseksi</p>	<p>Perusteluja kysytyille asioille. →</p> <p>Lyhyet tekstit, miksi tiettyjä asioita kysytään ja mihin ne liittyvät: miksi esimerkiksi ympäristöä on tärkeä pohtia oman suoriutumisen kannalta</p> <p>Tietoa käyttämisen hyödyistä. →</p> <p>Perustelut, mitä hyötyä TOPIsta on käyttäjälle.</p> <p>Selkeyttä vastausvaihtoehtoihin. →</p> <p>Numerointi vastausvaihtoehtoihin: vastausvaihtoehdot 1-5 (ei 5-1)</p> <p>Lisäksi 0, joka tarkoittaa "ei arviota"</p> <p>Matalakynnyksisyys. →</p> <p>Pohdinta-osuuden avoimiin kysymyksiin esimerkkejä ja apuja vastaamiseen.</p> <p>Omat tavoitteet tärkeä aihe →</p> <p>Lisätään pohdinta-osuuteen kohta "omat tavoitteet"</p>	<p>"Pitäs olla kuvattu tosi selkeesti, mihin tällä pyritään."</p> <p>"Tää pitäis olla tosi selkee. Pitäs olla selkee tarkoitus."</p> <p>"Mitä hyötyy siitä sitten on?"</p> <p>"Mutta tota, mitä siitä sitten hyötyy?"</p> <p>"Jos mä tätä tekisin, niin mä laittasin numerot sinne."</p> <p>"No vaikka tää tässä niin mitä jos tässä numeroilla laittaa niin mikä tässä on 5?"</p> <p>"Jos olis ykkösestä vitoseen et nää olis toisin päin, niin kyllä se olis niinku selkeempää."</p> <p>"Mä en niinku osais vastata tässä mihinkään muuhun kun tähän, että missä asioissa toivoisit itse kehittyväsi?"</p> <p>"Jos tänne lisäis vielä kysymyksen, et asettais niinku tavoitteen."</p>	<p>Toimintaterapia</p> <p>- Kielhofner</p> <p>- Pierce</p> <p>Tavoitteet</p> <p>- SMART</p> <p>- GAS</p>

TOPIn kysymysväittämien kieliasun tarkastus -taulukko

Ehdotukset kysymysväittämiin Lomake A Toiminta	Kieliasun tarkastuksessa tulleet kommentit	Omat huomiot
Toiminta oli mukaansa tempaavaa mukavaa / miellyttävää /mielekästä/ kivaa / Tykkäsin toiminnasta		Mukaansa tempaava vaikutti hankalalta ilmaisulta.
Toiminta oli rentouttavaa		
Toiminta oli minulle tuttua ja rutiininomaista / tuttua ja selkeää	"On huono juttu, et samassa kysymyksessä on kaks asiaa. Koska jos vaan toinen kolahtaa itelle, niin mitä silloin pitäis vastata?"	On ymmärrettävämpää sanoa vain "tuttua". Rutiininomaisuuden voi nähdä osana tuttuutta.
Koin yhdessä olemisen tärkeäksi osaksi toimintaa Yhdessä olo oli minulle tärkeää toiminnassa / Yhdessä oleminen helpotti toimintaa / Yhdessä oleminen oli tärkeä osa toimintaa	"Vaikea."	
Toimintaan osallistuminen vaati minulta rohkeutta		
Opin uusia asioita tai taitoja Opin (jotain) uutta	"Onks tärkeetä rajata sitä sillein hirveesti? Jos olis vaan jotain."	On hyvä täsmentää, mitä oppimisella tarkoitetaan. Päädyttiin pitämään alkuperäisessä muodossa.
Tehtävät olivat sopivan haasteellisia		
Tehtävät vaihtelivat sopivasti / Tehtävissä oli vaihtelua	"Jotenkin hankala. Ei sanat vaan ymmärtäminen jotenkin."	Päädyttiin jättämään määritelmä "sopivasti" pois.
Koin voivani vaikuttaa riittävästi tehtäviini Sain tehdä asiat omalla tavallani / Sain vaikuttaa tehtäviini riittävästi / Pystyin vaikuttamaan tehtäviini tarpeeksi paljon/riittävästi	"Mut kokemus on eri ja mitä oikeesti tapahtu on eri." "Pitäs olla eri tavalla sanottu, tieksä?"	Pohdintaa, pitäisikö olla kyse omasta kokemuksesta vai siitä, mitä "todellisuudessa" tapahtui. Toisaalta oma kokemus on itselle aina totta. Toisaalta alkaako omaa kokemusta miettiä liian tarkasti, takeruuko siihen kiinni, jos kysymykset ovat muodossa "koin, että"? "Päädyttiin jättämään kokeaverbi pois.

Ehdotukset kysymysväittämiin Lomake B Paikka (ympäristö)	Kieliasun tarkastuksessa tulleet kommentit	Omat huomiot
Vuorokaudenaika oli sopiva työskentelylle		
Työskentelyyn oli varattu riittävästi aikaa / Aikaa oli tarpeeksi / Työt ehti tehdä hyvin / Aika ei loppunut kesken		Varattu-sana pois
Minulla oli mahdollisuus pitää riittävästi taukoja Minä sain pitää taukoja riittävästi Taukoja oli riittävästi Pystyin pitämään riittävästi taukoja	"Meil oli joskus töis sillei, et mahdollisuus taukoihin oli, mut jos joku niitä piti, kun jos oli siis kiire ja ei olis niin ehtinyt, niin johan tuli vihasia katseita." "Yksinkertasempi tapa sanoa sama asia: 'Taukoja oli riittävästi.'"	
Fyysiset tilat ja välineet olivat sopivat		
Valon määrä oli riittävä / Valoa oli tarpeeksi / Valon määrä oli sopiva / Valaistus oli sopiva		Päädyttiin käyttämään määritelmää "sopiva" "riittävän" sijaan.
Ilmanlaatu oli tarpeeksi hyvä Ilmanlaatu oli hyvä	"Miks tarpeeks hyvä? Ai et jos on vaa vähä hometta, nii se ei haittaa, mut jos on ihan hometta koko lafka, nii sit saa valittaa?"	
Ympäristön äänet eivät häirinneet keskittymistä Ympäristön äänet eivät häirinneet keskittymistäni/työskentelyäni		HUOM! käänteinen (ns. negatiivinen) kysymysväittäjä.
Ryhmän ilmapiiri tuki työskentelyäni Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri	"Miksi tämä ja kuusi seuraavaa väittämää on Paikka-osiossa? Mun mielestä ne kaikki puhuu siitä ryhmästä." "Ryhmä tuntuu olevan tärkeä juttu. Ehkä sen pitäis olla oma osionsa. Tai en mä tiedä. Jotenkin eri tavalla järkätä noi osiot."	
Ryhmä oli sopivan kokoinen työskentelylle Ryhmä oli sopivan kokoinen Ryhmän koko oli sopiva työskentelylle	"Musta toi "työskentelylle" on vaan tarpeeton."	
Koin ryhmän asenteet itseäni kohtaan myönteisiksi Minulla oli hyvä olla ryhmässä Ryhmän asenteet minua kohtaan olivat myönteiset Ryhmähenki oli hyvä		Väittäjä vaikutti vaikeaselkoiselta.
Ryhmän yhteinen toiminta tuki työskentelyäni Ryhmästä oli minulle apua/tukea, kun työskentelin Ryhmä/ryhmähenki kannusti osallistumaan	"Toi 'tuki työskentelyäni' on vähän niinku, se on jotenkin niin... ehkä vähän virallinen tapa sanoa tää."	

Säännöt tai normit tukivat työskentelyäni Ryhmän säännöt tukivat työskentelyäni Ryhmässä oli hyvät säännöt	"Mitä on ryhmän normit?"	Normi-sanalle on erilaisia merkityksiä eri konteksteissa. Se tarkoittaa esimerkiksi käyttäytymissääntöä, moraalikäsitystä, toimintaohjetta (Otavan uusi sivistyssanakirja). Voidaan korvata sanalla sääntö.
Käytetty kieli tai termit olivat ymmärrettäviä / Ymmärsin kieltä, jota ryhmässä puhuttiin / Ymmärsin kieltä, jota ryhmässä käytettiin / Käytetty kieli ja termit olivat ymmärrettäviä	"Miks on taas tämmönen? Tuol jossain oli se normi ja nyt on termi."	
Koin ympäröivän arvomaailman vastavan omaani Ympäröivät asenteet ja arvot vastasivat omiani	"Mikä tää on?" "Siis whaaat?" "Mitä tää tarkoittaa?" "Varmaa siistii, ku ymmärtää kaikkii vaikeita sanoja."	Herätti paljon keskustelua ja osin närkästymistä. Koettiin vaikeaksi ymmärtää ja ikäväksi, kun on käytetty sellaisia ilmauksia, joita on hankala ymmärtää.

Ehdotukset kysymysväittämiin Lomake C Oma suoriutuminen ja osallistuminen	Kieliasun tarkastuksessa tulleet kommentit	Omat huomiot
Sain tehtyä minulle kuuluvat tehtävät Sain tehtävät tehtyä Sain työt tehtyä		On hyvä tarkentaa, että kyse on itselle kuuluvista tehtävistä.
Ymmärsin saamiani ohjeita		
Keskityin riittävästi siihen, mitä tein / Pystyin keskittymään siihen, mitä tein / Keskityin riittävästi tehtäviini	"Ku ainahan sitä sit vaan tekee jotain, jos on pakko, vaik siihen ei sillein tiensä pystyis oikeesti. Tai sillein, et jos ite vaan tekis eikä olis ketään sanomassa, niin ei sit pystyis."	Pohdintaa, mitä eroa on sillä, että tekee jotain ja sillä, että siihen pystyy. Pitäisikö huomio olla kiinnittyneenä pystymiseen? Toisaalta väittämä pitää sisällään pystymisen. Mikäli valitsee täysin eri mieltä, voi kommentikenttään tarkentaa, miksi? Esim. en pystynyt keskittymään, koska melua häiritsti.
Koin osaavani ja hallitsevani tehtäviä Osasin tehtävät / Osasin ja ymmärsin tehtäväni Hallitsin tehtävät	"Miks aina on vaan tehtävät? Eiks tän pitäny liittyä jotenki töihin?" "...Tai työkykyyn?"	On eri asia arvioida osaamista ja hallitsemista. Asian tai tehtävän voi hallita, vaikka ei osaisikaan. Keskitytään kysymään vain yhtä asiaa kerrallaan.
Ratkaisin hankalia tilanteita tai ongelmia	"Ei kyl aina tuu ongelmii. Niinku mitään välttämättä." "Mut mikä on ongelma? Onks se niinku sillein, et kaveri pyörtty ja sit pitäas elvyttää?"	Pohdintaa, kuinka suuri tai hankalista tilanteista ja ongelmista tässä on kyse.

Kannoin vastuuta tehtävistä tai ryhmästä Kannoin vastuuta tehtävistä Kannoin vastuuta ryhmästä Olin hyvä ryhmäläinen	"Kato taas tälle! Ei toi oo sama asia, ku se on tehtävä tai ryhmä. Siis kato nyt kun... Miks siinä pitää valita, et kumpaan vastaa?"	Vastuu tehtävistä kysytään jo väittämässä: "Sain tehtyä minulle kuuluvat tehtävät"
Pyysin tarvittaessa neuvoja tai apua muilta / toisilta	"Tää o iha järkevä."	Sana "muut" vaikuttaa etäiseltä. Sana "toiset" on parempi, kun puhutaan ryhmäläisistä, joiden kanssa työskennellään.
Neuvin tai autoin tarvittaessa muita / toisia		
Kykenin tekemään yhteistyötä muiden kanssa		
Osallistuin mukaan keskusteluun Pystyin osallistumaan keskusteluun Uskalsin osallistua keskusteluun Uskalsin puhua muiden kanssa Osallistuin keskusteluun	"Mä en uskaltais. Tai harvoin mä mitään heitän ryhmässä, mut sit joskus on vaan pakko, ku on sellanen tilanne." "Musta toi 'mukaan' on ehkä vähän tarpeeton."	Osallistuminen pitää jo sisällään pystyvyyden ja uskaltavuuden.
Pystyin ottamaan palautetta vastaan	"Varmaa riippuu, et mitä joku heittää. Et en mä ny sellasta kuuntelis, jos joku sanois, et olit ihan paska. Tai pystyis."	Aina toiminnasta ei saa suoranaista palautetta. Toisaalta silloin kysymyksen voi ohittaa.
Osasin antaa muille rakentavaa palautetta		
Pystyin pitämään tarvittaessa puoliani		
Koin tulevani ymmärretyksi ryhmässä/tulin ymmärretyksi ryhmässä Minua ymmärrettiin ryhmässä Muut ymmärsivät minua Minua ymmärrettiin Minusta tuntui, että muut ymmärsivät minua	"Miksi tämä ja kaksi seuraavaa väittämää ovat osiossa 'oma suoriutuminen'? Ja miksi nämä eivät ole samassa läjässä C-osan ryhmää koskevien väitteiden kanssa?"	
Koin kuuluvani porukkaan / Koen, että kuuluin ryhmään	"Haha, täs on yritetty kirjottaa sillein, et nuoret tykkää. Ku siis tos on toi porukka."	Koin-sana ei ole kunnon suomen kieltä.
Koin olevani arvostettu Muut arvostivat minua Minua arvostettiin ryhmässä		Väittäjä pitää sisällään kokemuksen arvostetuksi tulemisesta.

Ehdotukset avoimiin kysymyksiin Lomake Pohdinta	Kieliasun tarkastuksessa tulleet kommentit	Omat huomiot
Kuinka mielekästä toimintaan osallistuminen sinulle oli asteikolla 1-10?		
Mitkä asiat erityisesti tukivat osallistumistasi ja suoriutumistasi? / Mitkä asiat erityisesti tukivat osallistumistani ja suoriutumistani?		
Mitkä asiat hankaloittivat? / Entä mitkä asiat hankaloittivat? / Mitkä asiat hankaloittivat osallistumistasi ja suoriutumistasi?	”Huomaatteko tässä sellasen jutun muuten, et tuolla aikaisemmin noissa A- ja B-jutuissa ja C:ssä oli minä, mut tässä onkin yhtäkkiä sinä? Kato. Sinulle, sinun... Ja täällä on, et miltä musta tuntuu. Onks täs joku pointti?”	Pohdintaa, miksi A-, B- ja C-osioissa kysymysväittämät ovat minä-muodossa, mutta Pohdinta-osuudessa sinä-muodossa. Kysymykset tarkoituksella sinä-muodossa - kysymys herättää ajattelemaan.
Missä erityisesti mielestäsi onnistuit? / Missä erityisesti onnistuin?		
Missä asioissa toivoisit itse kehittyväsi? / Missä asioissa haluaisit kehittyä? / Missä asioissa minun pitäisi kehittyä? / Mitä minun pitäisi itsessäni kehittää? / Missä asioissa toivoisin kehittyväni?	”Tää 'toivoa' on vähä sellanen, et en käyttäis. Kato ku sitä voi toivoa vaikka mitä. Tiekssä? Mut sit jos haluaa nii sit kans tekee jotain, eikä vaa istu toivomassa.”	
Miten voisit edistää kehittymistäsi? / Voisiko ympäristöön tai toimintaan jottenkin vaikuttaa? / Mitä voisin tehdä kehittymisen eteen? Voinko itse vaikuttaa ympäristöön tai omaan toimintaan? / Mitä voisin tehdä, että kehittyisin? / Mitä minun pitäisi tehdä, että voin kehittyä? / Miten voisit edistää kehittymistäsi?	”En mä nyt tiiä, miten paljon ympäristöön vois vaikuttaa. Siis koskaan. Ku ei se aina oo itestä kiinni. Tai melkeen koskaan oikeestaan.”	

Tuotekuvaus TOPI-sivustosta

TOPI on digitaalinen reflektointityöväline oman toiminnan tarkastelun tueksi. TOPI löytyy jatkossa osoitteesta topi.metropolia.fi. Tämä tuotekuvaus on luonnostelma TOPIsta, joka ei kaikilta osin vastaa valmista versiota, esimerkiksi itsearviointi muutetaan itsereflektioksi. Sivuston ohjelmointi jatkuu vuoden 2017 ajan.

Aloitussivulla lukee TOPI ja sanat, joista nimi muodostuu. Sivulla on tiivistetysti tietoa, mikä TOPI on, kenelle se on suunnattu ja mihin sitä käytetään. Teksti valmistaa ja orientoi reflektointivälineen käyttöön. Sivulla korostetaan myös TOPI:n henkilökohtaisuutta: "TOPI-reflektointityöväline on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön oman toiminnan ja osallistumisen pohdinnan tueksi."

Etusivu TOPI Mikä TOPI on? Inspiroidu Kirjautu

T O P I
Toiminta Oma suoriutuminen Paikka Itsearviointi

TOPI-itsearviointiväline on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön oman toiminnan ja osallistumisen pohdinnan tueksi. TOPI on itsearviointiväline, jonka avulla voit arvioida omaa suoriutumistasi ja osallistumistasi erilaisissa ryhmämuotoisissa tilanteissa (kuten ruoanlaittoryhmä).

TOPI:ssa on neljä osaa: A-osiossa käsitellään itse toimintaa (kuten ruoanlaitto), B-osiossa paikkaa (ympäristöä), missä toiminta on toteutunut (kuten keittiö) ja C-osiossa omaa suoriutumistasi ja osallistumistasi toiminnallisissa tilanteissa (kuinka onnistuun ja kykenin). Pohdinta-osiossa on muutamia avoimia kysymyksiä liittyen toiminnalliseen tilanteeseen sekä omiin tunteuksiisi.

TOPI-itsearviointi sopii erityisesti sinulle, joka koet työ- ja toimintakykysi alentuneeksi tai olet työelämän ulkopuolella. TOPI auttaa sinua pohtimaan omaa toimintaasi ja kiinnittämään huomiota niihin asioihin, joihin toivoisit saavasi muutoksia. TOPI:n tavoite-kohdassa, voit asettaa itsellesi muutostavoitteita, joihin erityisesti haluaisit kiinnittää huomiota seuraavissa toiminnallisissa tilanteissa.

Kirjautu ja täytä TOPI

European unioni
Euroopan komissio

TYÖSTE

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Käyttäjä pääsee kirjautumaan sisään alalaidasta Kirjautu ja täytä TOPI -kohdasta, joka ohjaa käyttäjän Oma TOPI -sivulle. Täältä käyttäjä pääsee Täytä TOPI -painikkeesta lomakkeiden täyttöön. Oma TOPI -kohdasta löytyy omat tiedot sekä aiemmin täytetyt lomakkeet. TOPI:n voi halutesaan täyttää myös sisään kirjautumatta, jolloin lomakkeisiin päästään kohdasta TOPI, sivun ylälaidassa.

TOPI-sivuston ylälaudassa on valikot, jotka on nimettyinä: Mikä TOPI on? sekä Inspiroidu. Mikä TOPI on? -kohdasta käyttäjä löytää tarkemman ohjeistuksen TOPI-lomakkeiden täyttämistä. Inspiroidu -sivun on tarkoituksena koostua tiedosta, joka käsittelee terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita sekä toiminnan merkityksestä ihmiselle.

TOPI ohjaa ennen lomakkeiden täyttämistä täydentämään seuraavat tiedot: päivämäärä, kellonaika, paikka ja toiminta.

Toiminta Paikka (ympäristö) Oma suoriutuminen Pohdinta

Toiminta

Tässä osiossa arvioit toteutunutta toimintaa. Arvioi toimintaa siitä näkökulmasta, kuinka se vaikutti sinun omaan suoriutumiseesi. Oliko toiminta sinulle uusi/tuttu, mieluinen/vaikea?

"Toiminta on jotain aktiivista tekemistä. Toiminta on oma kokemus siitä, mitä ja miten voi tehdä asioita yksin tai yhdessä."

- Toiminta oli miellyttävää.
 En osaa sanoa
- Toiminta oli minulle tuttua.
 En osaa sanoa
- Yhdessä olo oli tärkeä osa toimintaa.
 En osaa sanoa
- Toimintaan osallistuminen vaati minulta rohkeutta.
 En osaa sanoa
- Opin uusia asioita ja taitoja.
 En osaa sanoa
- Tehtävät olivat sopivan haasteellisia.
 En osaa sanoa
- Tehtävissä oli vaihtelua.
 En osaa sanoa
- Sain vaikuttaa tehtäviini riittävästi.
 En osaa sanoa

Seuraava

TOPI-lomakkeissa Toiminta, Paikka (ympäristö) sekä Oma suoriutuminen ja osallistuminen on kaikissa samanlainen rakenne. Jokaisessa lomakkeessa on lyhyt kuvaus, mitä kyseisessä osiossa on tarkoitus pohtia. Painikkeesta "seuraava" käyttäjä pääsee täyttämään seuraavan lomakkeen.

Kysymysväittämät ovat allekkain ja jokaisen perässä on (tarkoituksena tulla) vastausvaihtoehdot 1–5, joista 1 on täy-

sin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä. Lisäksi on kohta En osaa sanoa, mikäli asiaa ei pysty arvioimaan. Mikäli henkilö valitsee 1 tai 0, kysymyksen perään avautuu kenttä, johon voi halutessaan kirjoittaa kommentteja. Kenttään tulee apukysymys: "Mitkä asiat vaikuttivat siihen, että valitsin Täysin eri mieltä?" tai "Minkä vuoksi asiaa ei pysty arvioimaan?"

Lomakkeen Oma suoriutuminen ja osallistuminen vastauksista piirtyy sädegraafi, josta näkee muutaman käyttökerran jälkeen oman kehityksen. Kyseisen lomakkeen sisältö on otsikoitu kahteen pääkategoriaan, jotka on edelleen otsikoitu kahteen kategoriaan. Pääkategoriat ovat kognitiivinen suoriutuminen ja sosiaalinen suoriutuminen. Akseleille tulevat alakategoriat ovat oman toiminnan ohjaus, roolit ja vastuut, vuorovaikutus ja kommunikointi sekä hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen. Otsikot on nimetty TOPI:n kysymysväittämien aihealueen mukaan.

Pohdinta-lomakkeessa on avoimia kysymyksiä, joihin jokaiseen on oma vastauskenttä. Käyttäjän on tarkoituksena pohtia tarkemmin lomakkeisiin valittuja vastauksiaan.

Pohdinta-lomakkeen oikeassa alalaidassa on nuoli ”Valmis”, josta saa päätettyä TOPI:n täytön ja pääsee Oma TOPI-sivulle. Lomakkeet tallentuvat kansioittain, ja ne on nimetty päivämäärän, paikan sekä toiminnan mukaan, esimerkiksi 31.10.2016 Päivätoimintakeskus Ruuanlaitto. Myös lomakkeesta oma suoriutuminen ja osallistuminen piirtyneet graafiset esitykset näkyvät Oma TOPI-sivulla. Mikäli käyttäjä ei ole kirjautuneena TOPI-sivustolla, Pohdinta-lomake ohjaa tallentamaan ja/tai tulostamaan täytetyt lomakkeet PDF-muodossa.