



Diak

Ulla-Maija Kopra
Diakonia-ammattikorkeakoulu
YAMK
Terveystieteiden
Opinnäytetyö, 2021

PITKÄAIKAISTYÖTTÖMÄN KOHERENSSIN TUNTEEN VAHVISTAMINEN

Työttömien yhdistykset osana hyvinvoinnin edistämistä

TIIVISTELMÄ

Ulla-Maija Kopra

Pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen vahvistaminen

56+3

syksy, 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden YAMK-tutkinto

Osallisuuden edistäminen ja sosiaalinen kuntoutus

Terveydenhoitaja YAMK

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida työttömien yhdistystoiminnan merkitystä pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteelle. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät työttömien yhdistyksessä vahvistavat pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunnetta. Tutkimuksessa vastattiin tutkimuskysymykseen: millainen merkitys työttömien yhdistystoiminnalla on pitkäaikaistyöttömän voimavaroille.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä hyödynnettiin Antonovskyn (1987) koherenssin tunne -teoriaa. Koherenssin tunnetta kuvattiin voimavara -käsitteen kautta. Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin viiden opinnäytetyöhön osallistuneen pitkäaikaistyöttömän kyselylomakkeen ja haastattelun antamista vastauksista keväällä 2021. Tutkimusmenetelmänä käytettiin 13 kysymyksen koherenssin tunteen -kyselylomaketta ja teemahaastattelua. Koherenssin tunteen kyselylomakkeiden avulla selvitettiin, millaisia koherenssin tunnetta mittaavia pistemääriä osallistujat antoivat. Toisena aineiston keruun menetelmänä toimi teemahaastattelu. Teemahaastattelun avulla osallistujat saivat mahdollisuuden kuvata omin sanoin kokemuksiaan ja käsityksiään niistä tekijöistä, jotka vahvistivat heidän voimavarojaan.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi ilmeni neljä keskeistä teemaa. Nämä keskeiset teemat olivat hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta, sekä sosiaalisia voimavaroja, vapaaehtoistoimintaa ja työelämävalmiuksia tukeva toiminta. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan ajatella työttömien yhdistyksissä tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan tukevan tutkimukseen osallistuneiden koettuja voimavaroja. Osallistujat kuvasivat, että jo oma henkilökohtainen motiivi ja halu auttaa toista ihmistä ovat tekijöitä, jotka tukevat tai vahvistavat omia voimavaroja. Toisille osallistujille taas vapaaehtoistoiminta oli keino vähentää yksinäisyyden tunnetta. Erityisesti muiden ihmisten kohtaaminen, heidän kanssaan keskusteleminen ja muu vuorovaikutteinen toiminta ruokajaon yhteydessä koettiin merkityksellisenä. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että yhdistystoiminnalla oli merkitystä pitkäaikaistyöttömien voimavaroille ja koherenssin tunteen osa-alueille.

Asiasanat: pitkäaikaistyötön, koherenssi, työttömien yhdistys, voimavarat

ABSTRACT

Ulla-Maija Kopra

Strengthening the sense of coherence of the long-term unemployed

56 pages, 3 appendices

Autumn, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Master's Degree in the Promotion of Social Inclusion and Social Rehabilitation

Master of Health Care

The aim of this thesis was to assess the importance of activities provided by associations of the unemployed to the sense of coherence of the long-term unemployed. Furthermore, the aim of the thesis was to determine what factors in the association of the unemployed reinforce the sense of coherence of the long-term unemployed. The study answered the research question: how activities provided by associations of the unemployed affect the personal resources of the long-term unemployed.

As the theoretical framework for the thesis, Antonovsky's (1987) theory of the sense of coherence was utilized. The sense of coherence was described through the concept of personal resource. The data for the thesis was collected from the responses given by five long-term unemployed persons who participated in the thesis in the spring of 2021. A 13-question sense of coherence questionnaire and theme interview were used as a research method. The standardized questionnaire was used to determine the participants' scores for their sense of coherence. The theme interview allowed the participants to describe their experiences and perceptions of the factors that strengthened their personal resources in their own words.

As a result of the thesis, four key themes emerged as strengthening the personal resources of the long-term unemployed. These key themes were activities promoting wellbeing and health, activities supporting social resources, voluntary activities and activities supporting work readiness. Based on the results of the study, voluntary activities in associations of the unemployed can be seen to support the perceived personal resources of those involved in the study. Participants described that already one's own personal motive and desire to help another person are factors that support or strengthen their own personal resources. For other participants, on the other hand, volunteering was a way to reduce the sense of loneliness. In particular, encountering other people, discussing with them, and other interacting activities in the context of food sharing were perceived as relevant. Based on the results, it can be concluded that association activities played a role in strengthening the personal resources and the factors of the sense of coherence of the long-term unemployed. .

Keywords: long-term unemployment, sense of coherence, association of the unemployed, personal resources



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMÄN TERVEYS JA VOIMAVARAT	6
2.1 Pitkäaikaistyöttömyyden merkitys hyvinvointiin	6
2.2 Työttömien yhdistystoiminta	9
2.3 Työttömän voimavarojen vahvistaminen	11
3 KOHERENSSIN TUNNE.....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA METODISET RATKAISUT	16
4.1 Tutkimuskysymykset.....	16
4.2 Aineiston hankinta	16
4.2.1 Kyselylomake	17
4.2.2 Teemahaastattelu.....	18
4.2.3 Aineiston hankintaprosessin eteneminen	19
4.3 Eettisyys ja luotettavuus	21
4.4 Aineiston analyysi.....	25
5 TULOKSET	29
5.1 Koherenssin tunnemittarin tulokset	29
5.2 Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta	32
5.3 Sosiaalisia voimavaroja tukeva toiminta	34
5.3.1 Vertaistuki	37
5.3.2 Harrastus- ja liikuntaryhmät	38
5.4 Vapaaehtoistoiminta.....	39
5.5 Työelämävalmiuksia tukeva toiminta.....	41
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	44
6.1 Työttömien yhdistystoiminta tukee pitkäaikaistyöttömien voimavaroja. 44	
6.2 Koherenssin tunteen vahvistaminen pitkäaikaistyöttömillä	47
LÄHTEET	50
LIITE 1. Koherenssin tunteen mittari 13.....	57
LIITE 2. Teemahaastattelukysymykset	59

1 JOHDANTO

Useissa tutkimuksissa (Kerätär, 2016; Sinervo, 2009; Saikku, 2009) on osoitettu, että työttömyys, ja varsinkin pitkäaikaistyöttömyys lisää terveydellistä ja sosiaalista eriarvoisuutta sekä vähentää yksilön osallisuuden kokemusta suhteessa työssä käyvään väestöön. Työttömyys heikentää hyvinvointia, koska työttömäksi jäätyään ihminen menettää työpaikkansa lisäksi usein myös tärkeät kodin ulkopuoliset sosiaaliset kontaktit ja säännöllisen päiväohjelman. On katsottu, että työttömyyden pitkittyessä taloudellisten ongelmien rinnalla korostuvat negatiivisiksi muuttuneet yhteisyyssuhteet ja yksinäisyyden kokemus. (Kauppinen ym. 2010, s.235.)

1990-luvun laman jälkeinen työttömyyden lisääntyminen ja sosiaaliset paineet johtivat siihen, että monia uusia työttömien yhdistyksiä perustettiin. Paikallisyhdistyksistä on muodostunut kolmannen sektorin organisaatioita, jotka tarjoavat kuntien kanssa yhteistyössä työkokeilu- ja palkkatukipaikkoja. Yhdistykset toimivat myös matalankynnyksen kohtaamispaikkoina, joissa on mahdollisuus tavata samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Lisäksi yhdistykset tarjoavat työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville hyvinvointia ja terveyttä tukevaa toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia (Halme, 2015, s.33–38., Työttömien Keskusjärjestö ry, 2021.)

Israelinamerikkalaisen terveystieteilijän Aaron Antonovskyn (1987) koherenssin tunne -teorian perusajatuksena on, että erilaiset kuormittavat tapahtumat kuuluvat väistämättä elämään, mutta pitkittyessään ne myös kuluttavat terveyttä ja hyvinvointia. Selviytyäkseen elämästä kuormittavista tapahtumista ihminen käyttää ongelmiansa ratkaisemiseksi voimassa olevia puolustusvoimavarojaan. Työttömyyden kokemus voi olla ihmiselle elämän suurimpia kriisejä ja vaikeassa elämäntilanteessa keskitytäänkin monesti puutteisiin ja ongelmiin tiedostamatta niitä alueita, joissa tilanne on toistaiseksi hyvä tai se voisi olla paljon huonompi. (Suominen, 2016, s.161., s.169.)

Työttömyyden pitkittyessä tavoitteena on yksilön voimavarojen ja hyvinvoinnin vahvistaminen. Jos pitkittynyt työttömyys on alentanut toimintakykyä ja

elämänlaatua tai elämän ja arjen kokemisen mielekkyys on vähentynyt, työttömien yhdistysten tarjoamat palvelut saattaisivat olla voimavaroja ja hyvinvointia ja siten toimintakykyä ja elämänlaatua vahvistavaa toimintaa.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen työttömien yhdistystoiminnan merkitystä pitkäaikaistyöttömän voimavaroille ja hyvinvoinnille. Viiden pitkäaikaistyöttömän kertomien omakohtaisten kokemusten kautta voidaan saada vastauksia siihen, onko työttömien yhdistystoiminnalla merkitystä pitkäaikaistyöttömän voimavaroille. Lisäksi voidaan saada tietoa siitä, millaiset toimintamuodot työttömien yhdistysten toiminnassa vahvistavat työttömän koherenssin tunnetta.

2 PITKÄAIKAISTYÖTTÖMÄN TERVEYS JA VOIMAVARAT

2.1 Pitkäaikaistyöttömyyden merkitys hyvinvointiin

Työttömäksi sanotaan henkilöä, joka ei ole palkkatyössä tai tee työtä yrittäjänä. Työtön henkilö on työtä vailla tai on etsinyt työtä aktiivisesti viimeisen neljän viikon aikana joko palkansaajana tai yrittäjänä. Myös henkilö, joka on työtä vailla ja odottaa sovitun työn alkamista kolmen kuukauden kuluessa, luetaan työttömäksi. Työttömäksi luetaan myös henkilö, joka on työpaikastaan toistaiseksi lomautettu ja joka täyttää edellä mainitut kriteerit. (Tilastokeskus, 2021.)

Tilastokeskuksen (2020) määritelmän mukaan ”Pitkäaikaistyötön on henkilö, joka tutkimusajankohtana on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai pidemmän ajan.” Vuoden 2019 lopussa pitkäaikaistyöttömien määrä kaikista työttömistä oli noin 25 prosenttia. Erityisesti pitkäaikaistyöttömien osuus kasvoi 55–59-vuotiaissa ja 60–64-vuotiaissa. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaiseman tuoreen työllisyyskatsauksen (2021) mukaan varsinkin pitkäaikaistyöttömyys on lisääntynyt selvästi covid 19- pandemian vaikutuksesta (Tilastokeskus, 2020)

Ennen 1990-luvun talouskriisiä ja siitä seurannutta lamaa pitkäaikaistyöttömyys oli käsitteenä melko tuntematon. Työpaikkojen kadotessa laman seurauksena työttömien asema vaikeutui entisestään, kun valtio ja kunnat luopuivat käytännössä kokonaan työllistämisveloitteestaan, eli velvollisuudesta järjestää pitkäaikaistyöttömille kuuden kuukauden työmahdollisuus. (Hiilamo, 2010, s.266–267.)

Työttömyys on suuri yksilöllinen ja sosiaalinen huolenaihe korkean tulotason maissa, kuten Suomessa, jossa työttömyysaste on yksi Euroopan suurimmista. Varsinkin pitkäaikaistyöttömien määrä Suomessa on pysynyt suurena, ja sillä on yhteyttä lisääntyneisiin terveysongelmiin. Lisäksi työllisten ja työttömien terveyserot ovat myös huolestuttavasti lisääntyneet. (Hult ym. 2020, s.1198)

Suomalainen työttömyyskuva on muuttunut vuosikymmenten kuluessa ja esimerkiksi pitkätyöttömyys on muodostunut pysyväksi ilmiöksi. Sinervon (2009, s.15) mukaan toistuvat työttömyysjaksot ja pitkittynyt työttömyys lisäävät työttömyyden

ja terveyden välistä negatiivista yhteyttä. Ervastin (2018, s.158) mukaan työttömyys laskee hyvinvoinnin kokemusta ja lisää häpeän ja leimautumisen tunteita. Pitkäaikaistyöttömien joukkoon kuulumisen antaa yksilölle tiedon siitä, millaisessa asemassa hänet nähdään yhteiskunnallisessa järjestyksessä. Yhteisöllinen kontrolli on vaihtunut yhteiskunnan yksilöllistymisen myötä yksilöiden itsekontrolliin ja kyvykkyyden korostumiseen, mikä herättää syyllisyyden, häpeän ja epäonnistumisen tunteita. Pitkäaikaistyötön joutuu vastaamaan modernisoituvan yhteiskunnan sosiaalisista seurauksista, vaikka ne eivät ole hänen aiheuttamiinsa. (Kaskela 2012, s.28–29)

Pitkittynyt työttömyys voi johtaa erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin. Työttömyyden jatkuessa pidempään yksilön vuorovaikutus ympäristöön ja sosiaaliset kontaktit vähenevät, koska työn kautta saadut ja ylläpidetyt päivittäiset kontaktit vähenevät tai loppuvat kokonaan. Osallisuus, mahdollisuus ja motivaatio toimintaympäristössä elämiseen vähenee ja osattomuuden kokemus lisääntyy. (Pakarinen, 2018, s.195.)

Kajanojan (2018, s.158–159) mukaan on työttömyyden ja työttömien ongelmista puhuttaessa on huomioitava, että työttömät ovat hyvin hajanainen ryhmä, johon kuuluvilla on vain vähän yhtenäisiä ja yhdistäviä piirteitä. Työttömyys ei itsessään aiheuta sosiaalisia ongelmia, sen sijaan työttömyys saattaa olla sosiaalisten ja terveydellisten ongelmien laukaiseva tekijä.

OECD:n vuoden 2020 Suomen työttömyystilannetta tarkastelevan raportin mukaan joka kolmannen suomalaisen työttömän terveys on riittämätön avoimille työmarkkinoille. Lisäksi työllistymistä vaikeuttavat alhainen koulutus ja työkokemuksen puute. Raportissa todetaan myös, että pitkäaikaistyöttömien on haasteellisempaa päästä esimerkiksi kuntoutusarvioon toisin kuin työterveydenhuollon piiriin kuuluvien. Lisäksi pitkäaikaissairauksien toteaminen saattaa jäädä havaitsematta, koska ennaltaehkäisevät terveyspalvelut eivät tavoita työttömiä. Työttömyysasteeseen vaikuttavaa myös ne työttömät, jotka jäävät työttömäksi määräaikaisen työsuhteen loppumisen takia tai valmistuessaan opinnoistaan suoraan työttömyyskortistoon (OECD, 2020, s.32, s.46–47; Pyykkönen, 2021, s. 8–10.)

Työttömyyden vaikutusta yksilön terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon. Suomalaisista tutkimuksista Hult (2014) kuvasi tutkimustuloksissaan työttömyyden heikentävän yksilön terveyttä ja hyvinvointia. Erityisesti työttömyyden kuvattiin vaikuttavan heikentyneen toimeentulon lisäksi haitallisesti normaaliin arjen hallintaan ja aloite- ja toimintakykyyn. Työttömyys koettiin häpeällisenä ja arvottomuuden tunnetta aiheuttavana ja siten työttömyydellä oli negatiivinen vaikutus koettuun hyvinvointiin. Saikku (2009) ja Sinervo (2009) toteavat tutkimustuloksissaan, että työttömyydellä, varsinkin pitkittyneellä työttömyydellä, on negatiivista vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömien heikomman terveydentilan, sairastavuuden ja aiemman kuolleisuuden taustalla on elintapoihin, psykososiaaliin ja aineellisiin resursseihin sekä terveystalouden käyttöön liittyviä tekijöitä. Huono-osaisuus näkyy selvästi työttömyyden, sairauden ja köyhyyden kasaantumisena samoille ihmisille. (Saikku, 2009, s.13.)

Vastamäen (2009, s.16–17) tutkimuksessa todettiin, että työttömyyden aikana erilaiset stressitekijät lisäävät työttömyyden kuormittavuutta ja työttömyys oli yhteydessä heikentyneeseen koherenssin tunteeseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin riskitekijöinä heikentyneitä työkykyä, taloudellisia huolia ja alkoholin ongelmakäyttöä.

Työttömyyden tiedetään heikentävän terveyttä ja aiheuttavan sairauksia. Erityisesti mielenterveysoireilu ja psyykkiset sairaudet, kuten depression ja ahdistuneisuushäiriöt lisääntyvät. Lisäksi sydän- ja verisuonisairauksien sairastumisriskin on todettu lisääntyvän työttömyyden kestäessä yli 90 päivää. Toisaalta joissakin tutkimuksissa on osoitettu, että terveys on kohentunut työttömyysjakson aikana. Monet ympäristötekijät ja henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten saatavilla oleva sosiaalinen tuki, hyvä itsetunto ja hyvät selviytymiskeinot vähentävät työttömyyden aiheuttamia terveysvaikutuksia (Kerätär, 2016, s.54–55.)

Työttömyys aiheuttaa usein huonommuuden, epäonnistumisen, häpeän ja ahdistuksen tunteita. Koska suomalaisessa yhteiskunnassa työntekoa arvostetaan korkealle, voi leimaantumisen ja huonommuuden kokemus olla merkittävä tekijä työttömyyden kohdanneelle ihmiselle. Huono terveys ja erityisesti mielenterveysongelmat ovat yhteydessä korkeampaan työttömyysriskiin ja pidempään

työttömyyden keston. Työttömyyden kohtuullinen selviytyminen edellyttää jonkinlaista elämisen turvaavaa tuloa, mutta myös yhteisöllisyyttä ja suhteita muihin ihmisiin. Työttömyyden pitkittyessä ja ilman sosiaalista kannattelua työttömien voimavarat heikentyvät. (Pakarinen, 2018, s. 200–201.)

Työttömyyden tiedetään kaventavan ihmisen yksilöllisten mahdollisuuksien toteutumista, vaikuttavan kielteisesti yksilön kokemuksiin ja heikentävän siten elämänlaatua. Elämänlaatua voidaankin pitää yksilön hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden indikaattorina. Emotionaaliseen, fyysiseen ja aineelliseen hyvinvointiin vaikuttaa yksilön kokemus omasta itsemääräämisoikeudestaan, sosiaalisesta osallisuudesta ja sosiaalisista suhteistaan. Hyvään terveydentilaan liittyy hyvä työkyky ja näiden lisäksi elämänlaatuun vaikuttavat yksilön asenteet, kokemukset ja asema kulttuuri- ja arvokontekstissa. (Hult ym. 2020, s.1197.)

2.2 Työttömien yhdistystoiminta

Työttömien yhdistykset ovat matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa työttömällä on mahdollisuus esimerkiksi edulliseen ruokailuun ja moniin harrastemahdollisuuksiin. Lisäksi yhdistykset toimivat yhteisinä, jotka mahdollistavat työttömien välisen vertaistuen. Vuonna 2021 aktiivisia Työttömien Keskusjärjestön jäsenyhdistyksiä oli noin 70. Työttömien yhdistykset sijaitsevat ympäri maata, maantieteellisesti melko tasaisesti jakautuen. Lapissa aktiivisia yhdistyksiä on kaksi, Ivalossa ja Kolarissa (Työttömien Keskusjärjestö, 2021).

1990-luvun alussa Suomea ravisteli syvä taloudellinen lama. Laman aiheuttaman nopeasti kasvaneen työttömyyden ja sosiaalisen kriisin seurauksena työttömät aloittivat järjestäytymisen eri puolella maata, ja monia kymmeniä työttömien yhdistyksiä perustettiin. Kaiken kaikkiaan laman jälkeisinä vuosina perustettiin 450 työttömien yhdistystä, joiden taustalla vaikutti joukkotyöttömyys ja sen sisällä syntynyt pitkäaikaistyöttömyys. 1990-luvun puolivälin jälkeen työllisyystilanne alkoi parantua, ja se näkyi yhdistysten määrän vähenemisenä. Nykyisin uusien työttömien yhdistysten perustaminen on lähestulkoon lakannut kokonaan. (Halme, 2015, s.32–40., Siisiäinen ym. 2014, s.59.)

Tyypillinen yhdistysaktiivi 1990-luvun ja vuosituhatluvun vaihteessa oli noin 50-vuotias, työntekijäammattissa ja ammattiyhdistysaktiivina työskennellyt pitkäaikaistyötön. Työttömien yhdistysten aktiiveihin kuului tasapuolisesti sekä miehiä että naisia, joskin yhdistysten luottamustehtävissä toimi enemmän naisia. Esimerkiksi Helsingissä paikallisyhdistyksen aktiivinen ydinryhmä koostui muutamasta kymmenestä vapaaehtoisjäsenestä ja, joille tutut ihmiset ja rutiinit olivat tärkeitä. (Siisiäinen ym., 2015, s.67–68).

Nykyisin paikallisyhdistysten toiminta on keskittynyt vastaamaan pitkäaikaistyöttömyyden tuomiin yhteiskunnallisiin ongelmiin pitkäaikaistyöttömyyden tuomien ongelmien suhteen. Erilaisia työmahdollisuuksia edistäviä ja syrjäytymistä ehkäiseviä hankkeita on perustettu muiden yhteistyökumppaneiden, kuten evankelis-luterilaisen kirkon ja Suomen Punaisen Ristin kanssa. Työttömien yhdistykset toimivat myös tärkeinä työttömien kokoontumispaikkoina, joissa on mahdollisuus tavata vertaisia, saada ja antaa vertaistukea ja joissa on mahdollisuus lehtien lukemiseen ja internetin käyttöön. (Siisiäinen ym. 2014, s.65, s.81., Nylund, 2000, s.103.)

Kokoontumis- ja harrastustoiminnan lisäksi avustusruokajakelu on ollut osa työttömien yhdistysten toimintaa vuodesta 1996 lähtien. Fagernäs (2020) teemmään selvitykseen avustusruokatoiminnasta osallistui 36 eri Työttömien Keskusjärjestön jäsenyhdistystä. Selvityksessä todettiin, että avustusruokajakelu on merkittävä osa Suomen kaikkein huono-osaisimpien avustustoimintaa ja työttömien yhdistyksillä on merkittävä rooli tässä toiminnassa. Avustusruokajakelua pidetään julkisia palveluita täydentävänä apuna, ja siihen liittyy myös pyrkimys hävikkiruuan vähentämiseen. Yhdistykset näkevät avustusruokajakelun osana hyvinvointivaltiota, ja asiakkaiden selviytymisen kannalta välttämättömänä. Yhdistysten ruokajakelutoimintaa varjostaa nykyisin resurssien niukkuus ja monet yhdistykset painivat talous-, tila ja henkilöstöongelmien kanssa. (Fagernäs, 2020, s.4–6, s. 26–27.)

2.3 Työttömän voimavarojen vahvistaminen

Voimavarat muodostuvat koherenssin tunteen, osallisuuden ja sosiaalisen pääoman mekanismien avulla. Jos olemassa olevia voimavaroja on yksilön käytössä tai niitä luodaan ja vahvistetaan, ovat ne aina yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen. Voimavaroja voidaan myös suunnitellusti rakentaa yhteisöjen ja työyhteisöjen käytettäväksi. Tällaista strukturoitua voimavarojen rakentelua ovat esimerkiksi terveyden edistämisen interventiot (Koskinen-Ollonqvist ym., 2007, s.49.)

Konstruktivistisessa lähestymistavassa nähdään, että voimavarat ovat sidoksissa yksilöön, yhteisöön ja vallitsevaan kulttuuriin. Yksilön voimavarat rakentuvat ja kehittyvät iän ja kokemuksen myötä, eivätkä ne ole pysyviä ominaisuuksia. Terveyden edistämisen interventioilla on mahdollista vaikuttaa näihin voimavarakäyttäjiin, joiden perustana ovat neuvottelu ja kumppanuus. Nämä erityisesti ovat välttämättömiä luottamuksen ja kollektiivisuuden syntymiselle. Voimavarojen rakentamisessa on myös olennaista selvittää, vaikuttavatko esimerkiksi elintavat koherenssin tunteeseen, vai onko koherenssin tunne yksi ihmisen ominaisuuksista tai persoonallisuuden piirteistä. Elintavat eivät itsessään synnytä koherenssin tunnetta, vaan koherenssin tunne auttaa tekemään valintoja terveystietämisen suhteen. (Koskinen-Ollonqvist, 2007. s.49–50.)

Yhteisöllisyys ja yhteisölliset suhteet lisäävät tutkimusten mukaan ihmisen hyvinvointia. Myös tarkastelemalla subjektiivista hyvinvointia, on havaittu, että sosiaaliset suhteet terveyden ohella koetaan hyvinvoinnin keskeiseksi lähteeksi. Ihminen haluaa olla osallisena, ja saa tämän kokemuksen, kun hän tekee työtä, osallistuu ja vaikuttaa. Ihminen haluaa kokea osallisuutta ja se on myös yksi hyvän elämän perustoista. (Pessi ym., 2011, s.288.)

Ihminen kaipaa sosiaalisena olentona osallisuutta. Toisin sanoen kuulumista, mukana oloa ja vaikuttamista. Osallisuus on omaan identiteettiin ulottuva kokemus. Se on myös tunne kuulua ja olla osana yhteisöä tai olla mukana yhteisöllisissä prosesseissa. Vapaaehtoistoiminta on eräs tapa tuottaa osallistumista ja osallisuutta. Vapaaehtoistoiminta myös antaa yhteisöille ja yksilöille merkityksiä ja merkityksellisyiden kokemuksia. Sosiaalisena olentona ihminen kaipaa toisen

ihmisen kohtaamista ja vuorovaikutusta. Vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollistuu myös kokemusten jakaminen muiden ihmisten kanssa. (Nylund & Yeung, 2005, s.13., Harju, 2005, s.69–70.)

3 KOHERENSSIN TUNNE

Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehyksenä toimii israelinamerikkalainen terveys sosiologi Aaron Antonovskyn koherenssin tunneteoriat. Koherenssin teoria pohjautuu salutogeeniseen malliin, jonka lähestymistapa on terveyttä ja stressinkäsittelyn voimavaroja korostava ajattelumalli. Salutogeeninen on Antonovskyn luoma uudissana, joka on perinteisestä sairauslähtöisestä lähestymistavasta poikkeava ajattelumalli. Salutogeenisen mallin ydinkäsitteenä on koherenssi, eli kokonaisvaltainen tunne, joka muodostuu kolmesta osatekijästä: ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Ajattelumallissa koherenssin tunne oli Antonovskyn mukaan keskeinen terveyden suojatekijä. Koherenssin tunneteorian näkökulmana on, millaisia terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä suojatekijöitä yksilön ja yhteiskunnan tasolla on. Perusajatuksena on, että kuormittavat tekijät kuuluvat elämään, mutta hyvinvointi ja terveys huonontuvat vasta niiden käydessä ylivoimaisiksi. Jos ihminen kokee selviävänsä kuormittavista tekijöistä ja vastoin käymisistä huolimatta, hänen ratkaisukykynsä saattaakin olla terveyttä edistävä tekijä. (Antonosky, 1987, s. 6; Tuloisela-Rutanen, 2001, s.11; Koskinen-Ollonqvist ym, 2007, s.51; Suominen, 2016, s.161.)

Koherenssin tunnetta vahvistaa luottamus siihen, että elämäntapahtumat ovat ennustettavia ja merkityksellisiä. Elämää kuormittavissa tilanteissa, mihin työttömyydenkin kuuluu, omat resurssit toimivat voimavaroina elämän tapahtumissa, joilla muuten voisi olla kielteisiä seurauksia. Merkityksellisyyden kokemusta työttömyyden aikana lisää mielekäs toiminta. (Hult ym.2020, s. 1198–1200, s.1205; Lindström ym. 2006, s. 440–442.)

Antonovskyn (1987) koherenssiteorian mukaan yksilö käyttää tietoisesti tai tiedostamattaan yleisiä puolustusvoimavaroja, jotka jakautuvat sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin riippuen yksilön mahdollisuudesta ohjata niiden toimintaa. Tietoisista voimavaroista voidaan esimerkkinä käyttää saatavissa olevaa sosiaalista tukea, jota yksilö ei voi täysin koskaan yksin hallita. Saman esimerkin mukaan sisäisiä voimavaroja voivat olla sosiaaliset taidot, joita henkilö voi ainakin osittain itse hallita ollessaan vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Lisäksi Antonovskyn

teorian mukaan yksilön ei pidä pyrkiä mahdollisimman korkeaan voimavarojen tasoon. Selviytymisen kannalta on olennaisinta, että kykeneekö hän hyödyntämään olemassa olevia voimavarojaan niin, että ne tukevat toisiaan. Ihminen käy elämänsä aikana, syntymästään lähtien, läpi stressaavia ja kuormittavia elämäntapahtumia, joista selviytyäkseen hän käyttää yleisiä puolustusvoimavarojaan. Puolustusvoimavarat eli resurssit tuottavat uusia elämäkokemuksia ja ne taas edesauttavat koherenssin tunteen kehittymistä, joka kehittyy vähitellen. Mitä enemmän elämäntapahtumia voidaan itse ennakoida, sitä enemmän ihminen koee ympäröivän maailmansa yhtenäiseksi ja palkitsevaksi ja siten voimavarojaan vahvistavaksi. (Suominen, 2016, s.162; Tuloisela-Rutanen, 2012, s.11; Antonovsky, 1979, s.187.)

Koherenssin tunne muodostuu kolmesta osatekijästä, ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Osatekijöiden voidaan ymmärtää edustavan yksilön kognitiivisia valmiuksia. Ymmärrettävyyden osatekijä edustaa muistia ja päättelykykyä. Hallittavuuden osatekijä taas edustaa yksilön valmiuksia olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja muiden ihmisten kanssa. Kolmas osatekijä, mielekkyys, on keskeinen siksi, että vahva mielekkyyden kokemus voi johtaa muiden osatekijöiden vahvistumiseen. (Suominen, 2016, s. 164.)

Koherenssin tunteen osatekijöitä voidaan selittää vielä laajemmin. Ihmiselle, jolla on vahva ymmärrettävyyden tunne, elämän aikana tapahtuvat asiat ovat ennustettavissa, selitettävissä ja jäseneltävissä. Koherenssin toinen osatekijä, hallittavuus, ilmenee niin, että henkilö, jolla on vahva hallittavuuden tunne, kykenee toimimaan seurausten ja vaatimusten kanssa vastoinkäymisistä huolimatta. Kolmantena koherenssin osatekijänä on mielekkyys. Ihminen, jolla on heikko mielekkyyden tunne, kokee, että elämässä vastaan tulevilla asioilla ei ole juurikaan merkitystä. Vahva mielekkyyden tunne edistää vastoinkäymisten kokemista voimavaroina ja siten elämä koetaan tarkoituksenmukaisena. Jos mielekkyyden tunne on heikko, silloin myös ymmärrys elämässä tapahtuvista asioista heikkenee ja myös voimavarojen hallinta heikkenee. (Antonovsky, 1987, s.16–20; Feldt, 2000, s.11.)

Vahva koherenssin tunne auttaa ihmistä ylläpitämään ja vahvistamaan asemaansa terveys-sairaus-jatkumolla. Lisäksi koherenssin tunne ja mielenterveys korreloivat vahvasti toisiaan. Stressin vaikutuksen yksilön terveyteen nähdään olevan yksi kansanterveyden ja terveyden edistämisen haasteista. Koherenssin tunneteoriaa on käytetty ja käytetään intervention työvälineenä ja lähestymistapana potilastyössä, kuten mielenterveyshäiriöiden riskiryhmään kuuluvien hoidossa. Terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää tietää, että terveysinterventiot muuttavat koherenssin tunnetta. (Rouvinen-Wilenius ym. 2010, s.235; Lindström ym. 2006, s.442.)

Koherenssin tunne ei ole muuttumaton tapa suhtautua elämän haasteisiin, vaan se on ihmisen kasvuprosessissa ja voimavarojen avulla kehittynyt yleinen elämänasenne. Sen avulla tilanteesta selviytyminen on mahdollista monien selviytymiskeinojen avulla, riippuen kulloisestakin tilanteesta ja käytettävissä olevista voimavaroista. Koherenssin tunne on siis psyykkinen ja psykososiaalinen voimavara, jonka avulla ihminen pystyy näkemään sisältään ja ulkoa tulevat koettelemukset ymmärrettävinä, hallittavina ja merkityksellisinä. Vaikeatkin elämäntilanteet nähdään siten luonnollisena osana elämää. Vahvan koherenssin tunteen omaava ihminen ymmärtää tapahtumat, hallitsee tilanteet voimavarojensa avulla ja on motivoitunut ongelmien voittamiseen. (Volanen, 2011, s.244.) Tässä opinäytetyössä käsittelen koherenssin tunnetta ja siihen liittyviä ilmiöitä voimavarakäsitteen kautta.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA METODISET RATKAISUT

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida työttömien yhdistystoiminnan merkitystä pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteelle. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät työttömien yhdistyksessä vahvistavat pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunnetta.

Tutkimuksessa vastataan seuraavaan tutkimuskysymykseen:

1. Millainen merkitys työttömien yhdistystoiminnalla on pitkäaikaistyöttömän voimavaroille?

Vastatakseni tutkimuskysymykseen, tarkastelen mitkä toimintamuodot työttömien yhdistyksessä vahvistavat pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen kolme osa-aluetta eli ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä.

4.2 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida työttömien yhdistystoiminnan merkitystä pitkäaikaistyöttömän voimavaroille. Tarve tälle tutkimukselle on noussut työttömien yhdistysten työntekijöiltä. Sen avulla saadaan tietoa, millaiset toimintamuodot työttömien yhdistyksessä vahvistavat pitkäaikaistyöttömän voimavaroja ja koherenssin tunnetta.

Opinnäytetyöni tutkimusaineistona ovat työttömät kolmessa työttömien yhdistyksessä, jotka sijaitsevat maantieteellisesti ympäri Suomea. Työttömien yhdistyksissä, myös näissä kolmessa yhdistyksessä, on vapaaehtoistoimintaa sekä hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä edistävää toimintaa. Toimintamuodot ovat suunnattu työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville yhdistyskävijöille. Työskentelen terveysterveystoimintajärjestö ry:n Terveystoimintajärjestö 2.0 -hankkeessa ja työtehtäviini liittyen työttömien

yhdistysten toiminta ja toimintaympäristö on minulle tuttua. Kerroin osallistujille ennen tutkimukseen lupautumista, että roolini tässä opinnäytetyössä on opiskelijana eikä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen terveyspalveluohjaajana, jona osallistujat mahdollisesti minut tiesivät. Tarkoitukseni oli näin varmistaa osallistujille, että heidän antamaa haastatteluaineistoa ei käytetä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen -hankkeessa millään tavoin.

Lähestyin sähköpostilla joulukuussa 2020 neljää työttömien yhdistystä, jotka sijaitsevat maantieteellisesti eri puolella Suomea. Saatekirje, joka oli lähettämäni sähköpostin liitteenä, sisälsi alustavasti opinnäytetyöhöni tulevat aiheet ja tutkimuskysymykset. Lisäksi kirjeessä esitin vastaanottajille pyynnön yhdistyksen kautta mahdollisesti tavoitettavista haastateltavista. Kohdistin sähköpostit jokaisen yhdistyksen hallituksen puheenjohtajalle, koska puheenjohtaja, yhdessä yhdistyksen hallituksen kanssa, vastaa yhdistyksessä tapahtuvien asioiden, kuten opinnäytetyön tutkimuslupa- ja liittyvistä päätöksistä (Harju ym. 2016, s. 65.) Lopujen lopuksi tutkimukseen osallistui viisi pitkäaikaistyöttömää.

4.2.1 Kyselylomake

Opinnäytetyöni tutkimusaineisto on metodiltaan sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen aineisto. Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehysnä oli Antonovskyn koherenssin tunneteoriat. Aineisto koostui Antonovskyn kehittämällä koherenssin tunteen mittarin tuloksilla. Koherenssin tunnetta mittaavaa kyselylomaketta on käytössä kaksi eri pituista versiota, joista pidemmässä on 29 väittämää ja lyhyemmässä 13 väittämää, väittämät ovat molemmissa kyselyversioissa samanlaiset (LIITE 1). Valitsin kyselyn lyhyemmän version, koska sitä on käytetty aineistonkeruumenetelmänä koherenssin tunnetta tutkivissa väitöskirjoissa ja muissa tutkimuksissa ja se on osoittautunut pidemmän kyselylomakkeen rinnalla luotettavaksi menetelmäksi koherenssin tunteen mittaamisessa (Feldt ym., 2007; Tuoliosela-Rutanen, 2012). On huomioitava, että kyselyissä vastaamisinnostus voi olla riippuvainen lomakkeen pituudesta ja kysymysmäärästä. Liian pitkä kyselylomake voi vaikuttaa siten, että vastaaja luopuu vastaamisesta ennen kuin on lukenut kysymyssarjaa loppuun. (Valli ym., 2018, s.83.)

Käyttämässäni 13 kysymyksen kyselylomakkeessa mitataan kolmea koherenssin tunteen osa-aluetta siten, että väittämät 1, 4, 7 ja 12 liittyvät mielekkyyden osa-alueeseen. Väittämät 2, 6, 8, 9 ja 11 liittyvät ymmärrettävyyden osa-alueeseen ja väittämät 3, 5, 10 ja 13 hallittavuuden osa-alueeseen. Numerot 1 ja 7 ovat vastausvaihtoehtojen ääripäitä. Kysely on rakennettu niin, että osassa kysymyksistä pisteytykset käännetään asteikolla toiseen suuntaan. Osassa kysymyksissä vastaus 7 on paras mahdollinen tulos, kun taas osassa kysymyksistä se on 1. Koherenssipisteiden vastaukset saadaan laskemalla väittämien pistemäärät yhteen. Lomakkeella on mahdollista saada selville myös jokaisen koherenssin tunteen osa-alueen pisteet. (Antonovsky, 1987, s.76, 190–194; Feldt ym., 2006, s.484.)

Viisi haastateltavaa vastasi koherenssin tunteen kyselyyn ennen teemahaastattelun toteuttamista. Kyselylomakkeet palautettiin sähköpostitse haastatteluja edeltävällä viikolla, tosin yhden haastateltavan kanssa haastattelu toteutettiin kasvotusten ja hän täytti lomakkeen juuri ennen omaa haastatteluaan. Koherenssin tunteen kyselyn tarkoituksena oli selvittää, millaisia pistemääriä vastaajat antoivat tässä tutkimuksessa ja olisiko kyselyn tuloksilla yhteyttä vastaajien kokemuksiin ja käsityksiin liittyen heidän voimavaroihinsa. Vastaajat vastasivat Antonovskyn mittarin väittämiin 7-portaisen Likertin asteikolla anonymisti.

4.2.2 Teemahaastattelu

Toisena aineiston keruun menetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kysymysten haastattelurungon muodostin hyvinvointiin, terveyteen ja voimavaroihin liittyvillä teemoilla (LIITE 2). Kysymyksiin sisällytin Antonovskyn koherenssin tunteen kolme osa-aluetta. Lisäksi teemoina olivat vapaaehtoistoiminta ja työttömien yhdistystoiminta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös tutkittu ihmisten kokemusta erilaisista asioista ja rinnalla on selvitetty heidän sen hetkistä koherenssin tunnettaan. Varsinaisia korrelaatioita ei kuitenkaan ole etsitty, koska haastattelujen analyysit ovat olleet laadullisia. Tutkimusmenetelmät ovat olleet näissä tutkimuksissa toisiaan täydentäviä. (Tuloisela-Rutanen, 2012, s.15.)

4.2.3 Aineiston hankintaprosessin eteneminen

Testasin 13 -kysymyksen lomaketta tammikuussa 2021 kahdelle työttömyyden kokeneelle ihmiselle. Vastajat totesivat kysymysten olleen helposti ymmärrettävissä, mutta toinen vastaajista kertoi, että joihinkin kysymyksiin oli tarvetta palata vielä uudelleen pohtimaan kysymyksen tarkoituksenmukaisuutta. Hän ei eritellyt tarkemmin, mitä kysymyksiä varsinaisesti tarkoitti. Koehaastateltavien palautteiden pohjalta varasin tutkimusaineiston keruuta varten haastatteluajat varsinaisille osallistujille ja haastattelut toteutettiin viikolla 8 helmikuussa 2021.

Maailmanlaajuisesti ja myös Suomessakin vallitsevan covid 19- pandemian aiheuttamat rajoitustoimenpiteet vaikuttivat haastattelujen alkuperäisen suunnitelman toteuttamiseen. Kolme haastattelua toteutettiin Teams- työkalun välityksellä, yksi puhelinhaastattelulla ja yksi haastattelu toteutui kasvotusten työttömien yhdistyksen tiloissa. Epäröin ensin puhelinhaastattelun toteuttamista, koska minulla ei ollut kokemusta käyttää sitä aineistonkeruumenetelmänä. Pohdin myös, jääkö puhelinhaastattelussa näköyhteyden puuttumisen takia havaitsematta sellaista tietoa, joka olisi aineiston keruun kannalta oleellista.

Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita kokemuksista ja tulkinnoista, jotka ovat ilmaistu tai kerrottu vapaasti. Saatu tieto on siten värikästä ja kontekstuaalista eli se on syntynyt tietyssä tilanteessa tai tilassa. Empaattisuuden ja ymmärryksen ilmaiseminen onnistuu kasvotusten tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Puhelinhaastattelussa ilmeiden ja eleiden havaitseminen jää väistämättä piiloon. (Ikonen, 2017, s.233–234).

Ennen ensimmäistä haastattelua erään tutkimukseen osallistujan yhteyshenkilö laitto minulle sähköpostitse pyynnön, että avaisin vielä tarkemmin yhdistyksille lähettämäni suostumuslomakkeen sisältöä. Eräs tähän tutkimukseen osallistuja oli pohtinut ”koherenssi” – sanaa eikä ymmärtänyt mitä se tarkoittaa ja epäröi tämän takia haastatteluun osallistumista.

Olin vielä yhteydessä yhteyshenkilöön ennen haastatteluajojen sopimista. Kuvasin konkreettisia esimerkkejä käyttäen koherenssi -käsitettä vaihtamalla sen

voimavara -käsitteeksi. Puhelun jälkeen sain palautetta, että opinnäytetyöni aihe oli selkiytynyt haastateltavalle ja hän oli valmis haastatteluun. Muokkasin myös haastattelukysymykset siten, että koherenssin tunteeseen liittyvissä kysymyksissä (LIITE 2) kysyin voimavaroihin ja vastaajan omiin kokemuksiin ja käsityksiin voimavaroista pohjautuvia kysymyksiä.

Koherenssin tunteen kyselylomakkeet numeroin heti, kun vastaajat olivat lähettäneet ne minulle sähköpostilla. Numeroinnin avulla pystyin varmistamaan, että kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat vastanneet kyselyyn ja kohdistamaan myöhemmin haastatteluissa lomakkeet oikeille henkilöille, mikäli lomakkeen kysymyksistä ja vastauksista tulisi haastateltavan taholta jotain selvitettävää.

Valitsin täydentäväksi aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun koska teemahaastattelun etuna on, että haastattelutilanteessa on mahdollisuus toteuttaa keskustelunomaista vuorovaikutusta. Työttömien yhdistyksiin ja myös muihin asiakasohjaustyöhön liittyvien työkokemusteni kautta olen havainnut, että asiakkaat ovat avoimempia vuorovaikutuksessaan, kun olen pyrkinyt pitämään asiakasohjaustilanteet ja dialogiset keskustelut mahdollisimman avoimena ja rennossa ilmapiirissä. Tässä tutkimuksessa haastattelut etenivät haastatteluteemoitain siten, että haastattelukysymykset toimivat minulle tukilistana. Esitin kysymyksiä jokaisen haastateltavan kohdalla kuitenkin eri järjestyksessä, koska jokaisella vastaajalla oli oma henkilökohtainen tapansa edetä haastattelussa ja keskusteluaiheet saattoivat sivuta jo tulevaa kysymystä, jolloin oli luontevaa jatkaa keskustelua saman teeman ympärillä. Vilkan (2015, s.78) mukaan teemahaastattelussa ei teemojen käsittelyjärjestyksellä ole niinkään merkitystä, vaan sillä, että vastaaja voi käsitellä ja kuvailla teemoja omin sanoin ja hänelle luontaisesti sopivassa järjestyksessä.

Haastattelut toteutuivat sovitusti. Neljän haastateltavan kanssa internet- yhteydet pääosin toimivat, mutta yksi haastattelu jouduttiin keskeyttämään verkkoyhteysongelmien vuoksi. Haastattelua päästiin jatkamaan hetkeä myöhemmin, eikä keskeytyksellä ollut merkitystä aineistonkeruun riittävyden, laadun tai tutkimustulosten kannalta. Kaikki haastattelut tallennettiin, neljä tietokoneelle ja yksi matkapuhelimeen.

TAULUKKO 1: Teemahaastattelujen aikataulu

	1	2	3	4	5
päivämäärä	22.2.2021	22.2.2021	23.2.2021	24.2.2021	25.2.2021
kesto (min)	10min54min	19min30s	11min45s	5min35s	16min10s

On tärkeää, että haastateltavalla on henkilökohtainen kokemus asiasta, jota tutkitaan (Vilkkä, 2015, s.87–88). Tutkimukseen osallistuneet viisi henkilöä olivat osallistuneet työttömyytensä aikana työttömien yhdistysten tarjoamiin aktiviteetteihin, kuten harrastetoimintaan ja vapaaehtoistoimintaan. Kaikki viisi osallistujaa olivat olleet tai olivat haastatteluhetkellä pitkäaikaistyöttöminä. Vapaaehtoistoiminnan lisäksi osa haastateltavista oli ollut yhdistyksessä joko työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa muutaman kuukauden mittaisen kuntoutusjakson verran.

4.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistuminen on aina vapaaehtoista, ja tutkittavalla on myös oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. Lisäksi tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja siitä, miten esimerkiksi henkilö-tietoja käytetään. (Kuula, 2011, s.75., Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019, s.8, s.14.) Tähän opinnäytetyöhön osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista. Osallistujat kuuluvat yhteiskunnassa sosiaalisesti heikommassa asemassa oleviin pitkään jatkuneen työttömyyden takia. Työttömyydestä johtuen heillä on ollut käytettävissään vähemmän voimavaroja selvittääkseen arkielämän tuomista velvoitteista ja tehtävistä. Tästä johtuen pyrim järjestämään haastatteluajat osallistujien omien toiveiden ja aikataulujen mukaisesti ja huomioin myös jokaisen osallistujan henkilökohtaiset toiveet haastatteluvälineiden käyttöön liittyvissä tarpeissa.

Ennen tutkimukseen osallistumista osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (LIITE 3). Lomakkeesta kävi osallistujille ilmi, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Lomakkeesta kävi myös ilmi tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet ja se, että osallistujien antamat tiedot säilyvät luottamuksellisina ja

tutkimusmateriaali hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistumisen ja tarkastuksen jälkeen.

Ennen haastattelujen aloittamista kerroin vielä kertaalleen osallistujille oman roolin tutkimukselle. Varmistin siten, että aineiston keruu tapahtuu opinnäytetyötäni varten opiskelijan roolissa eikä Terveystieteiden 2.0 -hankkeen työntekijänä, ja haastatteluaineisto ja kyselylomakkeen vastaukset ovat vain opinnäytetyötäni varten. Tässä kohtaa ilmaisin vielä kerran, että kaikki osallistujilta haastatteluista ja kyselylomakkeista tuleva tieto on luottamuksellista ja saatu tieto on vain tutkijan käytettävissä. Luottamuksella annettavat tiedot ja niiden käyttötarkoitus muodostavat näin sisällön aineiston luottamuksellisuudelle. (Vilka, 2015, s.30; Kuula, 2011, s.76.)

Haastatteluaineistosta muodostui nauhoitusmateriaalia matkapuhelimeeni ja tietokoneelleni. Aineiston litteroinnin jälkeen hävitin matkapuhelimestani siihen tallennetun haastattelun. Yksi haastattelu oli tallennettu ainoastaan matkapuhelimen nauhurisovellukseen ja siirsin sen tietokoneelleni. Kaikki haastattelut ja kyselylomakkeiden tulokset ovat opinnäytetyön loppuarvioinnin julkistamiseen asti tietokoneellani tallessa. Tietokoneeni ja siellä olevat tiedostot avautuvat vain minun tiedossani olevalla salasanalla.

Lähetin koherenssin tunnetta mittaavat kyselyt tutkimukseen osallistuneiden henkilökohtaisiin sähköposteihin. Vastaukset lähetettiin takaisin toivomallani tavalla työpaikkani henkilökohtaiseen sähköpostiin. Pyrin näin lisäämään vastaajien luottamusta siitä, että sähköpostiosoitteeni edustaa vastaajillekin tuttua, työttömien edunvalvontaa ajavaa järjestöä. Lisäksi työpaikkani Outlook – posti on osoittautunut työssäni ja opinnoissani luotettavaksi järjestelmäksi, jonne ilman henkilökohtaista salasanaa ei voi ulkopuolinen kirjautua. Tulostin kyselyt ja hävitin tämän jälkeen sähköpostista lähettäjien tiedot, jotta vastaajien nimet ja muut tiedot eivät tulisi missään tilanteessa myöhemmin esille. Numeroin lomakkeet samoilla, jokaiselle tutkimukseen osallistujalle antamallani numerolla ja liitin lomakkeet temahaastattelusta saatuun litteroituun ja tulostettuun aineistoon.

En ole käyttänyt tutkimustuloksissa tutkimukseen osallistujien nimiä. Olen käyttänyt tutkimukseen osallistujista termiä ”haastateltavat” tai ”osallistujat” riippuen siitä kontekstista, miten ja missä raportoinnin vaiheessa olen kuvaillut aineiston hankintaa, aineiston analyysiä ja esittänyt tuloksia. Aineiston koko oli tutkimuksessani pieni. Anonymiteetin vahvistamiseksi yhdistin haastateltavien antamia kommentteja tulosten raportoinnin yhteydessä toisiinsa. Tuloksissa käytän osallistujien lainauksia siten, että yhteen lainaukseen olen saattanut yhdistää samaa tarkoittavat ja lähes samoilla sanoilla kerrotut ilmaukset. Haastattelut on toteutettu jokaisen osallistujan kanssa erikseen, joten mahdollisuus toisen osallistujan tunnistamiseen lainausten perusteella on epätodennäköistä. Haastattelut toteutettiin etäyhteyksien avulla ja pyrin huolehtimaan, että haastateltavien yksityisyys säilyi myös siltä osin, että tein haastattelut ollessani yksin kotona.

Litteroidessani haastatteluaineistoa kiinnitin huomiota siihen, että saatoin edetä haastattelukysymyksissä nopeasti seuraavaan aiheeseen. Havaitsin joidenkin osallistujien vastaukset niukoiksi, vaikka vastaustilanteessa olisi ollut tilaa vapaampaankin ilmaisuun. Esimerkiksi hyvinvointia koskevien kysymysten muotoilussa olin tarkoituksella jättänyt osallistujille mahdollisuuden kuvata kokemuksia ja näkemyksiä vapaasti, mutta annetun niukan vastauksen jälkeen siirryin jo nopeasti seuraavaan aiheeseen.

Haastattelujen edetessä oma jännitykseni haastattelutilanteissa lieveni ja huomasin esittäväni haastattelukysymykset rauhallisemmin. Annoin myös vastaajille enemmän aikaa pohtia esitettyjä kysymyksiä ja kuvailla kiireettömästi omia vastauksiaan. Myös osallistujien yksilölliset ominaisuudet vuorovaikutustilanteissa saattoivat vaikuttaa vastausten niukkuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava, että tutkittavan kohteen oletetaan olevan reaalisesti olemassa. (Tuomi, 2018, s.31.)

Olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyöni tutkimusprosessia mahdollisimman tarkasti ja tuoda tutkimusprosessi sitä kautta lukijoille läpinäkyväksi. Olen käyttänyt opinnäytetyössäni teoreettisena viitekehystenä tutkittua koherenssin tunteen teoriaa ja siihen liittyviä käsitteitä. Olen tutkimusaineistosta nostanut esille osallistujien suoria lainauksia heidän kuvailemistaan kokemuksistaan tutkittavaan

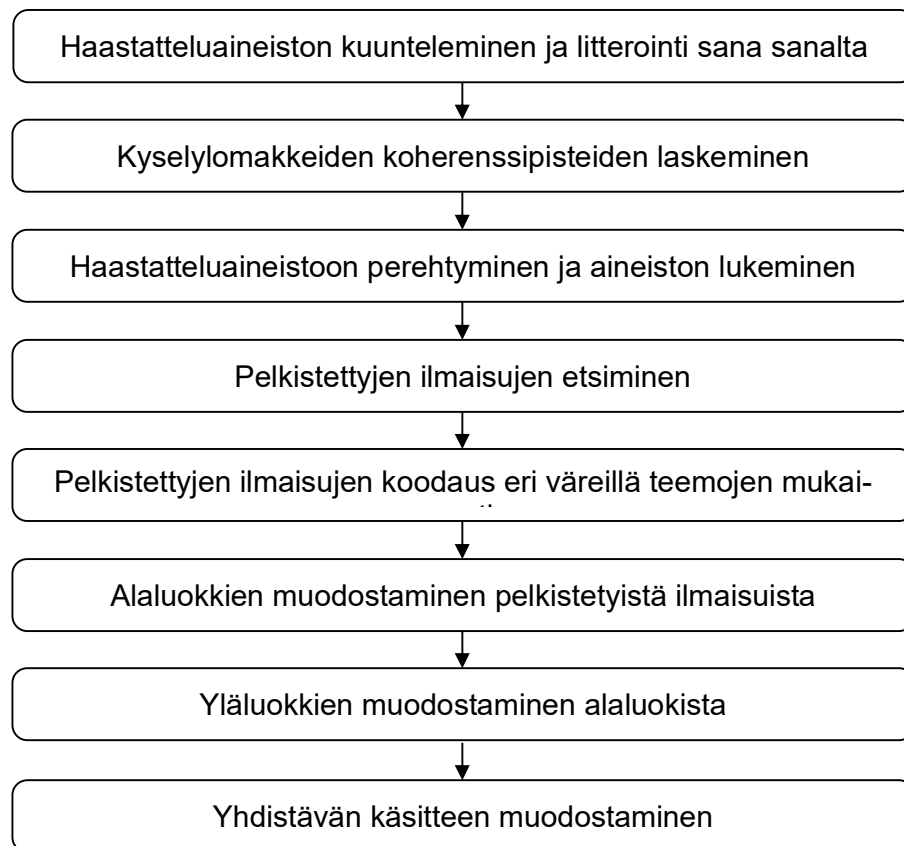
ilmiöön liittyen. Kvalitatiivisen aineiston analyysissä hyödynsin muiden tutkijoiden koherenssin tunteen mittaamiseen tarkoitettujen kyselyjen tuloksia.

Antonovskyn koherenssin tunteen mittaria ovat käyttäneet tutkimuksissaan esimerkiksi Vastamäki (2009), Tuloisela-Rutanen (2012) ja Niemi (2014). Käytin opinnäytetyössäni Tuloisela-Rutasen suomenkielistä lyhennettyä (13 kysymystä) koherenssin tunteen mittaria (LIITE 1). Koska sekä Vastamäki, Tuloisela -Rutanen ja Niemi ovat käyttäneet tutkimusmenetelminä koherenssin tunteen mittaria, saman menetelmän hyödyntäminen ja teemahaastatteluista saatu aineisto lisäsivät oman opinnäytetyöni tutkimustulosten luotettavuutta. Luotettavuutta lisäsi myös oma asiantuntemukseni tutkittavasta kohteesta ja tutkimusympäristöstä.

4.4 Aineiston analyysi

Käytin tässä opinnäytetyössäni teoriaohjaavaa sisällönanalyysimenetelmää. Anton Antonovskyn (1987) koherenssin -tunneteoriatuella kulki tukena koko analyysiprosessin ajan, vaikka analyysi ei kokonaan pohjautunut teoriaan. Analyysia ohjaa aikaisempi tieto ja siitä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan tuloksena voi syntyä jotain uuttakin. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin päättelyn logiikkaa kuvataan usein myös abduktiiviseksi päättelyksi, jossa ajatteluprosessiin vaikuttaa vuorotellen aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. (Tuomi ym., 2018, s.82, s.99.)

KUVIO 1: Analyysiprosessin eteneminen



Teoriaohjaava sisällönanalyysi toimi tässä tutkimuksessa hyvin, koska koherenssi käsitteenä on monitulkintainen. Tästä esimerkkinä olivat myös haastattelujen erilaiset käsitykset koherenssi – sanasta ja sen merkityksestä. Käytin

haastattelussa voimavarakäsitettä koherenssin-sanan sijaan kuitenkin kadottamatta analyysissä alkuperäistä teoriaa koherenssin tunteesta.

Aineiston tulokset analysoin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista menetelmää käyttäen. Koherenssin tunteen kyselylomakkeen saaduista vastauksista laskin ensin väittämien pisteet yhteen ja vastausten perusteella sain tietoa, miten vahva tai heikko tutkittavan koherenssin tunne vastaajilla oli. Mitä suurempi pistemäärä vastaajalla on, sitä vahvempi on myös koherenssin tunne (Antonovsky, 1987, s. 188). Lisäksi laskin keskiarvot koherenssin tunteen kolmesta osatekijästä (TAU-LUKKO 3). Näin sain tietoa, millä tavoin osatekijät ilmenivät vastaajilla ja oliko osatekijöiden pistemäärillä merkitystä haastattelussa kerrotuissa näkemyksissä ja kokemuksissa.

Litteroin haastatteluaineiston heti haastatteluiden tallentamisen jälkeen. Näin pyrin säilyttämään haastatteluaineiston, mikäli nauhoitukset katoaisivat Teams-sovelluksesta tai matkapuhelimen äänitallenteesta. Lisäksi välittömästi purettu haastattelu varmisti, että kohdistin haastattelun aikana tehdyt havainnot oikeaan henkilöön. Litteroituja puhtaaksikirjoitettuja haastatteluita kertyi yhteensä 17 A4:n kokoista sivua.

Haastattelut kestivät yhteensä 1 tuntia ja 3,5 minuuttia. Haastattelujen kesto oli jokaisen haastateltavan kohdalla eri mittainen, johtuen jokaisen osallistujan yksilöllisestä ilmaisutavasta. Erään haastateltavan kohdalla toistin kysymykseni tai avasin kysymystäni tukisanoilla, koska alkuperäisen kysymykseni käsitteistä ei avautunut haastateltavalle heti. Epäselväksi jääneet käsitteet liittyivät ”vertaistuki” ja ”elämäntapahtumien hallittavuus” teemoihin. Vertaistuen avasin kuvaamalla sitä ”yhteisten kokemusten jakamiseksi” ja ”elämäntavan hallittavuutta” tapahtumina, joihin voisi itse vaikuttaa.

Tutustuin haastatteluaineistoon lukemalla sen useamman kerran läpi. Aineiston redusoinnin eli pelkistämisen aloitin aineiston lukemisen jälkeen. Yliviivasin kaikki tutkimusaineistolle epäolennaiset äännähdykset ja toistamiset pois. Tässä kohdalla pelkistäminen auttoi jo hahmottamaan ensimmäiseen ja toiseen

tutkimuskysymykseeni sopivia samankaltaisia ilmaisuja. Tällaisia olivat esimerkiksi ”mielekäs tekeminen” tai ”voimavaroja lisäävä toiminta”.

Koodasin teemat eri väreillä siten, että jokaisella teemalla oli oma värinsä ja järjestin samaa tai lähes samaa tarkoittavat alkuperäiset ilmaukset allekkain word- taulukkoon. Aineiston pelkistäminen voi olla tutkimusaineiston tiedon tiivistämistä tai pilkkomista osiin. Pelkistämällä etsitään auki kirjoitetusta aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Ensin koin haasteellisena, että haastateltavat antoivat erilaisia selityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tämä näkyi esimerkiksi voimavarojen vahvistamiseen liittyvissä kysymyksissä, joissa voimavarojen vahvistaminen liitettiin joko vapaaehtoistoiminnassa mukana olemiseen tai vaihtoehtoisesti oman ravitsemuksen turvaamiseen. (Tuomi ym. 2018, s.93.)

Opinnäytetyössäni käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysirunkoa. Aloitin ryhmitteilyn jakamalla pelkistetyt ilmaisut ensin useampaan alaluokkaan, mutta tiivistin aineistoa lisää siten, että esimerkiksi vastaajien ilmaisut ”*itsetuntokurssit*” ja ”*erilaiset hyvinvointikurssit*” luokittelin ”*hyvinvointikurssit*” alaluokkaan. Tiivistin aineistoa vielä lisää etsien haastateltavien antamia selityksiä kuvaamaan niitä tekijöitä, mitkä lisäävät haastateltavien voimavaroja. Alaluokkien ryhmittely auttoi jo tässä kohtaa hahmottamaan alustavia tuloksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: ”*millainen merkitys työttömien yhdistystoiminnalla on pitkäaikaistyöttömän voimavaroille?*” Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään eri luokiksi, jolloin muodostuu alaluokkia ja alaluokat nimetään niiden sisällön mukaisesti. Tutkimusaineiston luokittelussa aineisto tiivistyy, sillä yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. (Tuomi ym. 2018, s.93.)

TAULUKKO 2: Esimerkki sisällönanalysista

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä
”Työttömien terveystarkastuksista saa tietoa” ”itsetunnon vahvistumiseen liittyvät kurssit”	Hyvinvointikurssit Terveyswebinaarit	Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta	Työttömien yhdistystoiminta tukee pitkäaikaistyöttömän voimavaroja
”Koen ne ruokailut aika sosiaalisena tapahtumana” ”Vertaistuki on korvaamatonta” ”Mun voimavaroja lisää tää mielekäs toiminta”	Sosiaaliset suhteet Yhteisöllisyys Vertaistuki Harrastusryhmät	Sosiaalisia voimavaroja tukeva toiminta	
”Ihmisten auttaminen ja ruoan jakaminen”	Ruoka-apu	Vapaaehtoistoiminta	
”Aina voi tulla kysymään töitä” ”Työkokeilu lisää voimavaroja”	Työelämävalmiuksia lisäävä toiminta	Työtoiminta	

Ryhmittelyn jälkeen aloitin aineiston käsitteellistämisen, eli abstrahoinnin, muodostaen tutkimusaineiston pääluokat. Abstrahoinnissa erotin tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon ja muodostin niistä teoreettisia käsitteitä yhdistämällä aineiston alaluokat yläluokiksi. Esimerkiksi alaluokista muodostuivat yhdeksi yläluokaksi tutkimusaineistoni teoreettisista käsitteistä: ” *hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta*” (TAULUKKO 2). (Tuomi ym., 2018, s.94.)

5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen ensin koherenssin tunteen kyselylomakkeen tutkimustuloksia. Kyselylomakkeista saatujen pistemäärien perusteella sain vertailtavaa tutkimustulosta muihin tutkimuksiin, joissa on selvitetty työttömyyden ja koherenssin tunteen välistä yhteyttä. Lisäksi sain tulosten perusteella tietoa siitä, millaisia koherenssin tunnetta mittaavia pistemääriä osallistujilla oli. Tutkimukseen osallistujat vastasivat kyselyyn ennen teemahaastatteluun toteutumista.

Teemahaastattelusta saadut tulokset jakautuvat neljään eri teemaan: hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta, sosiaalisen vahvistamisen elementit, vapaaehtoistoiminta ja työtoiminta. Teemat nousivat esille osallistujien kuvailemien omaehtoisten kokemusten kautta ja kertomusten perusteella sain tietoa siitä, mitkä tekijät vahvistavat osallistujien voimavaroja. Lisäksi joidenkin osallistujien haastatteluvastauksissa oli nähtävissä koherenssin tunteen osa-alueet. Saatujen tulosten perusteella mielekkyyden, hallittavuuden ja ymmärrettävyyden osa-alueet näyttäytyivät osallistujien antamissa selityksissä eri tavoin. Tähän voidaan ajatella selityksenä yksilölliset kokemukset ja käsitykset koetuista voimavaroista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

5.1 Koherenssin tunnemittarin tulokset

Koherenssin tunteen 13 kysymyksen kyselylomakkeen tarkoituksena oli tässä tutkimuksessa selvittää, millaisia koherenssin tunteen pistemääriä tutkimukseen osallistuneilla pitkäaikaistyöttömillä oli ennen haastattelua. Lisäksi kyselyn tarkoituksena oli selvittää, näkyivätkö vastaajien pistemäärät teemahaastattelu vastauksissa. Kyselylomakkeet oli lähetetty neljälle osallistujille sähköpostilla ja yhden kyselylomakkeen vastaaminen toteutui henkilökohtaisena tapaamisena.

Kyselytulosten perusteella sain osallistujien vastauksista tietoa, millaisia koherenssin kokonaispisteitä heillä vastaushetkellä oli mitattavissa. Sain myös tietoa siitä, millä tavoin koherenssin tunteen osa-alueet ”*mielekkyyys*”, ”*hallittavuus*” ja ”*ymmärrettävyys*” näyttäytyivät osallistujien vastauksissa. Lisäksi sain tietoa siitä, oliko pistemäärissä eroja osallistujien kesken ja miten osa-alueiden pistemäärät

olivat verrattavissa muista tutkimuksista saatuihin mittaustuloksiin. Koherenssin tunteen kokonaispisteet summasin erikseen jokaisen osallistujan vastauksista. Sen sijaan koherenssin tunteen osa-alueista laskin keskiarvon, koska keskilukuja oli niiden tuttuuden takia helpompi tulkita. (Tähtinen ym. 2011, s.72.)

Laura Niemi (2015) on tutkinut ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössään espoolaisten Nuorten Kipinä -ryhmään osallistuneiden (N=6) asiakkaiden antamia selityksiä koherenssin tunteen kolmelle osa-alueelle. Ryhmään osallistuneiden koherenssin tunnetta mitattiin kahden kuukauden aikana kahdesti, ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmätapaamisella. Tutkimuksessa kahden mittauskeran tarkoitus oli selvittää, millaisia muutoksia koherenssipisteissä tapahtui kahden kuukauden aikavälillä. Yhteispistemäärät ensimmäisellä kerralla, ryhmätapaamisen alussa, vaihteli vastaajien välillä 50–69 pistemäärän välillä.

Niemen tutkimuksessa koherenssin tunteen kyselyn kokonaispistemäärät olivat samansuuntaisia kuin tähänkin tutkimukseen osallistuneiden kokonaispistemäärät ovat. Tämä saattaa selittyä sillä, että molempien tutkimusten kohteena ovat työttömät, joilla on samankaltainen sosioekonominen tausta. Jaana Vastamäki (2010a, s.13) on väitöskirjassaan esittänyt Suomen kokonaispopulaation koherenssin tunteen kokonaiskeskiarvon olevan 65.12 ja työssä olevien suomalaisten 66.6. Vastamäen mukaan työttömien koherenssin tunne on heikompi. Sekä Vastamäen, että Niemen tutkimuksessa kohderyhmänä oli työttömät, joiden työllisyysinterventioiden vaikutusta koherenssintunteeseen selvitettiin.

Tässä opinnäytetyössä ei selvitetty työllisyysinterventioiden vaikutusta pitkäaikaistyöttömien koherenssin tunteeseen, joten kyselytulosten perusteella ei voida päätellä, että vähentääkö kyselyyn vastanneiden työttömyyden kokemus koherenssin tunnetta. Itse asiassa joillakin kyselyyn vastanneilla oli selkeitä eroja koherenssin tunteen osatekijöitä mittaavissa pistemäärissä, vaikka jokaisella vastaajalla oli taustalla pitkäaikaistyöttömyyden kokemus.

TAULUKKO 3: Haastateltavien koherenssipisteet (N=5)

	1	2	3	4	5
Koherenssi (kokonaispistemäärä)	45 p	72 p	52 p	69 p	55 p
Mielekkyyys (keskiarvo)	4.75 p	5.0 p	4.25 p	5.0 p	3.75 p
Hallittavuus (keskiarvo)	3.5 p	3.5 p	4.0 p	5.75 p	4.25 p
Ymmärrettävyys (keskiarvo)	3.0 p	3.6 p	5.6 p	5.2 p	4.6 p

Opinnäytetyöhön osallistuneiden pitkäaikaistyöttömien koherenssipisteet on esitetty edellä olevassa taulukossa (TAULUKKO 3). Koherenssin tunnetta mitattiin vain kerran. Kuten koherenssin tunteen kokonaispistemäärissä, myös osa-alueiden mittaustuloksissa oli eroja vastaajien kesken. Osa-alueiden pisteet erosivat toisistaan jokaisella osa-alueella, mutta eniten eroja oli havaittavissa ymmärrettävyyden osa-alueen mittaustuloksissa. Osa-alueiden koherenssipisteitä tarkastelemalla Niemen (2014, s. 3941) koherenssin tunteen mittaustuloksissa ilmeni myös eroavaisuuksia vastaajien kesken. Esimerkiksi ensimmäisellä mittauskerralla ymmärrettävyyttä ja mielekkyyttä mittaavien osa-alueiden pisteissä oli vastaajien kesken eroja. Sen sijaan hallittavuuden osa-alueella eroavaisuuksia pistemäärien kesken ei juuri ollut.

Esimerkiksi *mielekkyyden* osa-alueen pistemäärät erosivat tässä tutkimuksessa vastaajien kesken. Tämä saattoi johtua siitä, että osa vastaajista piti elämäänsä ja arjessa toimimista työttömyydestä huolimatta mielekkäänä ja merkityksellisenä. Osalla taas arkielämään liittyviä tekemisiä ei pidetty erityisen merkityksellisenä. Tämä oletamus vahvistui myöhemmin osallistujien teemahaastattelussa annetuissa vastauksissa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa (Valkonen 2018; Vastamäki, 2009) on todettu, että koherenssin tunteeseen vaikuttavat työttömyyden aikaiset riskitekijät, kuten heikentynyt työkyky, vähäiset selviytymisresurssit ja taloudelliset ongelmat ovat yhteydessä heikentyneeseen koherenssin tunteeseen. Vahvan koherenssin tunteen omaavalla on vähemmän psyykkistä oirehdintaa ja se lisää siten työllistymisen mahdollisuuksia. Koherenssin osakomponenteista mielekkyys ja ymmärrettävyys vahvistuvat työllisyysinterventioilla. Samoin hyvinvoinnin kokemukset, kuten kohdatuksi ja autetuksi tuleminen ja itsensä toteuttaminen lisäävät koherenssin tunteen osakomponenteista mielekkyyden pistemäärää. (Valkonen ym, 2018, s. 8; Vastamäki, 2009, s.14–20.)

Opinnäytetyöni koherenssipisteitä analysoimalla ja vertaamalla Vastamäen ja Niemen tuloksiin, olivat koherenssin yhteispisteet tässä tutkimuksessa joillakin vastaajilla matalammat. Toisaalta kyselyn tuloksissa näkyi myös korkeimpia kokonaispistemääriä kuin Vastamäen ja Niemen tutkimusten tuloksissa oli esitetty. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat työttömät, kuten myös Niemen ja Vastamäen tutkimuksissakin. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut työllisyysinterventioita, joiden vaikutusta koherenssin tunteen kokonaispistemäärään tai osaluokkiin olisi voitu mitata kahdella tai useammalla mittauskerralla. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että vastaajien yksilölliset erot kyselylomakkeen kysymysten tulkinnasta saattavat näkyä tässä tutkimuksessa enemmän, kuin esimerkiksi työttömyyden kokemus itsessään.

5.2 Hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta

Kolmen työttömien yhdistyksen toiminta oli tulosten perusteella sisällöllisesti ja toimintaperiaatteiltaan lähes samanlaisia. Nämä yhdistykset ovat myös toimitilojen ja päivittäisten kävijämäärien suhteen suunnilleen samankokoisia. Tuloksissa ilmeni, että näissä yhdistyksissä on tarjolla hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyviä kursseja ja luentoja.

”...tehdään jäsenille webinaareja ja erilaisia voimavara ja itsetunto ja motivaatioluentoja ja niissä on kiinnostavat aiheet...mun voimavaroja lisää oman itsensä

löytämiseen ja vahvistamiseen liittyvät luennot ja asiat ja opinnot ja mä voit sit auttaa myös muita...”

Covid 19 -pandemia on muokannut kurssitoimintaa siten, että kurssit ja luennot on järjestetty pandemian aikana webinaareina. Niihin on pyritty kuitenkin osallistumaan rajoituksista huolimatta eivätkä digitaalisesti järjestetyt luennot ole vähentäneet osallistujien kertomusten perusteella aktiivisuutta osallistua luennoille. Työttömien yhdistystoimintaa kokonaisuutena pidettiin myös hyvinvointia parantavana tekijänä.

”...työttömien yhdistyksellä on näitä teematapahtumia ja vähän verkossa tapahtumia ja semmosia hyvinvointiluentoja ja sanoisinko sen tyyppisiä...ja sit täällä yhdistyksessä tulee se yhteisöllisyys ja kaikki muukin joka parantaa hyvinvointia...ja sit panostettiin minun terveyteen tosi paljon ja sain kuntosalikortin...”

Tulosten perusteella työttömien yhdistyksissä järjestettävät hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvät luennot ja koulutukset koettiin kiinnostavina ja myös tarpeellisina. Terveys- ja hyvinvointiteemoja, kuten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä luentoja pidettiin osallistujille tarpeenmukaisina ja myös tervetulleina kannustimina elämäntapamuutoksen aloittamiseksi. Harrastusmahdollisuudet ja teemalliset ryhmätoiminnot lisäsivät haastateltavien kertoman mukaan myös mielekkyyden kokemusta.

Saikka ym. (2014) työttömien ja työllisten toimintavalmiuksia koskevassa tutkimuksessa todettiin, että työttömillä on lähes kaikilla koetuilla hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilla eroa työllisiin. Ainoastaan stressittömyyden koettiin työttömillä olevan parempi hyvinvoinnin osatekijä työllisiin verrattuna. Tutkimuksessa todettiin myös, että työttömien ja pitkäaikaistyöttömien vertailussa oli hyvinvointiin liittyvien osa-alueiden eroja, lähinnä toimeentuloon ja elinkuluihin liittyvissä asioissa.

Monet työttömien yhdistykset tarjoavat erilaisia toimintamahdollisuuksia työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville henkilöille terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdistysten maantieteellinen sijainti ja jäsenmäärät vaikuttavat

kuitenkin yhdistystoiminnan sisällön tuottamiseen. Yhdistyksen toiminta saattaa erota toisesta yhdistyksestä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvän toiminnan näkökulmasta jonkin verran.

5.3 Sosiaalisia voimavaroja tukeva toiminta

Tuloksissa nousi esille työttömien yhdistyksissä tapahtuva monipuolinen toiminta, jonka kautta osallistujat olivat kokeneet erityisesti yhteisöllisyyden ja sosiaalisten kontaktien lisääntyneen. Osallistujat pitivät tärkeänä ja merkittävänä, että yhdistyksissä oli mahdollista tavata ihmisiä, joilla on samanlaisia kiinnostuksen kohteita harrastus- ja kerhotoimintaan liittyen. Yhdistyksissä oli mahdollisuus tavata muita työttömyyden kokeneita ihmisiä ja siten mahdollisuus saada vertais-tukea. Myös vertaistuen antamista muille työttömille pidettiin tärkeänä ja omia voimavaroja tukevana tekijänä. Oma rooli vertaistuen antajana toi merkityksellisyden kokemuksen.

Yhdistyksen tiloissa arkipäivisin tapahtuvaa ruokailumahdollisuutta pidettiin omaa terveyttä ja hyvinvointia edistävänä sosiaalisena tapahtumana. Osallistujat toivat esille ravinnon saannin lisäksi myös muita tekijöitä, joita he pitivät omia voimavaroja vahvistavina asioina. Sosiaaliset kokemukset ja yhteisöllisyyden kokemus nähtiin omaa psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalisia voimavaroja vahvistavina toimintamahdollisuuksina.

”...no yhtenä tärkeänä toimintamahdollisuutena pitäisin yhdistystoiminnassa sen ruokailun vaikka ei kai se mikään toiminta oo mutta se on tosi suuri juttu kun on se edullinen ruoka ja on lyhyen matkan päässä kotoa...”

Ruokailuihin myös pyrittiin osallistumaan lähes joka arkipäivä. Säännölliset ruokailuihin liittyvät yhdistyskäynnit koettiin omaan arjenhallintaan positiivisesti vaikuttavana tekijänä. Haastateltavat toivat esille työttömyydestä aiheutuneen matalan toimeentulotasonsa, jolla on heidän mukaansa merkitystä esimerkiksi terveellisen ravinnon saamiseen. Covid19 -pandemian koettiin kuitenkin vaikuttaneen ruokailuihin osallistumiseen.

”...yhdistyksessä on ruokala ja kahvio, jossa työttömät ja muutkin saavat edullisen ja terveellisen ruoan ja ruoka on hyvää...ja ruokailut on aika sosiaalisia tapahtumia ja tulee syötyä säännöllisemmin...nyt kun on korona niin en juurikaan käy siellä syömässä viikossa...”

Osallistujat kuvasivat yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistuvan työttömien yhdistystoiminnan kautta. Työttömien yhdistystoimintaa kuvattiin myös kohtaamispaikkatoimintana, jossa työttömiä ja muita yhdistyskävijöitä yhdistää yhteinen tekeminen tai yhteinen harrastus, ja joita ei kotona oleskelemalla olisi mahdollista tavoittaa tai toteuttaa.

”yhteisöllisyys lisää voimavaroja ja hyvinvointia ja se ei oo sinänsä välttämättömyys koska viihdyn luonnossa ja monessa muussakin paikassa yksinkin...mutta sosiaaliset kontaktit auttaa toisaalta jaksamaan eteenpäin...”

Eräs osallistuja kuitenkin koki, että sosiaaliset kontaktit ja yhteinen tekeminen lisää yleisesti hänen voimavarojaan, mutta yhteisöllisyys ei kuitenkaan ole välttämättömän tekijä niiden vahvistamiseen. Osalle aktiivinen osallistuminen yhdistystoimintaan lisäsi erityisesti osallisuuden kokemusta ja siten vahvasti koettuja voimavaroja.

“...se on varmaan just tämmöset kohtaamispaikkatyypiset josta löydetään ihmiselle yhteistä tekemistä tai yhteinen harraste...siinä tulee se yhteisöllisyys ja kaikki muukin...”

”...ihmiset voi löytää arkipäiviin tekemistä, vaikka on työttömänä...tekemistä ei kotona varmaan ois ja sit on tämmönen paikka, jonka ihmiset voi löytää toisensa ja just yhteisöllisyys tukee hyvinvointia...”

Tuloksista voi ajatella, että osallistujat pitivät työttömien yhdistystä pääsääntöisesti paikkana, jonne sosiaalisissa suhteissaan aremman henkilön olisi helppoa tulla. Tämän eräs osallistujista päätteli johtuvan siitä, että yhdistykset markkinoivat toimintaansa niin, että sinne on helppo matalalla kynnyksellä jokaisen hakeutua. Toisaalta yhdistystoiminnan ajateltiin olevan vaikeasti tavoitettavissa niille

henkilölle, jotka olivat syrjäytymisvaarassa ja joilla oli taustalla sosiaalisissa suhteissa haasteita.

”...Täällä yhdistystä mainostetaan matalankynnyksen toimintana, mutta kyllä se työttömälle tai syrjäytyneelle tai monelle muulle on kuitenkin aika iso kynnyks lähteä sinne tuntemattomien joukkoon ja se voi olla tommosille aremmille ihmisille jotenkin niin, että se toiminta ei ite auta...että se vois jonkun kanssa yhdessä mennä...ja jos joku tuntee jonkun syrjään jääneen niin vois vaikka pyytää niitä syrjään jääneitä kavereita mukaan...”

Vastauksista oli pääteltävissä, että yhdistyksen sosiaalinen toiminta rohkaisee samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten osallistumista yhdistystoimintaan. Yhdistystoiminta myös lisää mahdollisuuksia tavata uusia ihmisiä. Haastattelussa saatujen vastausten perusteella syrjäytymisvaarassa oleva työtön saattaisi hyötyä yhteisöllisestä toiminnasta ja muista sosiaalisista kontakteista, mikäli hänet tavoitettaisiin ajoissa.

Syrjäytymisriskiä voisi myös vähentää, kun työtön ohjattaisi yhdistystoimintaan toisen työttömän tai ystävän saattamana mahdollisimman ajoissa. Toisaalta esille myös tuotiin, että on työttömiä, jotka eivät käytä sosiaalista mediaa ja tästä syystä ovat tavoittamattomissa yhdistystoiminnasta. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että työtön olisi syrjäytymisvaarassa. Jalkautuvaa yhdistysmarkkinointitoimintaa pidettiin yhtenä vaihtoehtona tavoittaa työttömiä.

”...että ois sitä jalkautumista mutta en tiää miten se ois mahdollista... kaikki ei oo niitä huonommassa asemassa olevia vaan niinkun tavottamattomissa tavaltaan...että jos ei oo somen käyttäjä tai muuta niitä saatas kuitenkin tavoitettua...voisiko aatella, että vaikka maapostimahollisuus ois yks keino...”

Taru Virtanen (2014) on tutkinut ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyösään työttömille järjestettyä sosiaalisen kuntoutuksen ja terveyden edistämisen ryhmätoimintaa. Tarkastelu tapahtui salutogeenisen lähestymistavan ja koherenssein tunteen osatekijöiden kautta. Tutkimustuloksissa ilmeni, että yksilö voi itse lisätä mielekkyyden kokemustaan pyrkimällä sosiaaliseen kanssakäymiseen

ja kiinnittymällä johonkin viikkorytmiin. Koherenssin tunteen osatekijöistä mielekkyys kuvaa yksilön kokemusta myös niin, että joihinkin elämässä tapahtuviin asioihin kannattaa panostaa, vaikka se kuluttaisikin energiaa, tuntuisi haastavalta ja omia voimavaroja kuluttavalta. Vuorovaikutustilanteet muihin ihmisiin ja ympäristöön ovat mielekkyyden kokemusta tukevia elementtejä. Älylliset valmiudet auttavat hyvään kommunikaatioon ja siten tukemaan mielekkyyden kokemusta. (Antonovsky 1987, s.18, Suominen, 2016, s. 165., Virtanen, 2014, s.31.)

5.3.1 Vertaistuki

Osa osallistujista nimesi työttömien yhdistyksissä vertaistuen kokemuksen merkittäväksi omia voimavaroja lisääväksi tekijäksi. Yhdistyksissä tavataan samantyyppisessä elämäntilanteessa olevia vertaisia ja yhteisten kokemusten jakaminen koetaan voimavarojen vahvistumisen ohella lisäävän myös yleistä hyvinvoinnin kokemusta.

”...vertaistuki on korvaamatonta... Se on todella tärkeää... Vertaistuellisuus ja keskusteleminen... Ja se merkitsee aika paljon et pystyy vertailla näitä ajatuksia ja voi niinku auttaa toista... Tulee huomaamatta juteltua asioista... Ja näissä sosiaalisissa tilanteissa on toisen kanssa ja kuunnellaan toista ja keskustellaan niin se on periaatteessa aika hyvää vertaistukea...”

Tulosten perusteella korostui vertaistuen saamisen ja myös sen antamisen merkitys. Muiden vertaisten kohtaaminen ja yhteisten kokemusten jakaminen mahdollisti haastateltavien mielestä kynnystä hakeutua mukaan työttömien yhdistystoimintaan. Osallistujat liittivät myös vertaistuen elämän hallintakeinoihin vaihtelevissa elämäntilanteissa ja tukiverkon merkitystä korostettiin. Eräs osallistuja kuvasi vertaistuen vahvistaneen hänen voimavarojaan. Vastauksesta voidaan ajatella, että vertaistuen saaminen jo itsessään vahvistaa koettua toimintakykyä voimavarojen lisääntyessä.

”...Ylä ja -alamäissä mua auttaa ystävät ja tukiverkko ja sit vieraampia ihmisiä...sitä vertaistuellista juttua... Jotka on samanlaisia asioita kokeneita ja voi keskustella tapahtumista ja mä oon nyt päässy pois siitä mustasta suosta enempi

nenä maanpinnalle niin mulla on itelläki voimavaroja ja mä käytän siitä asioita sitten hyväksi, nyt teen sellaisia asioita josta tykkään...askartelua ja käsitöitä ja sitten on tää vapaaehtoistyö...”

Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteisessä MIPA-hankkeessa (v.2015–2018) selvitettiin järjestöjen toimintaa hyvinvoinnin, osallisuuden ja kohtaamisen vahvistajana. Loppuraportissa todettiin, että järjestötoimintaan osallistuminen lisää hyvinvoinnin kokemusta ja hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi vertaistuen antaminen ja saaminen sekä yhdenvertaisuuden kokemus muiden toimintaan osallistuneiden kanssa. Matalankynnyksen kohtaamispaikat koettiin sieltä saatujen palveluiden osalta tärkeiksi hyvinvoinnin edistäjiksi. Järjestön toimintaan osallistuminen oli yhteydessä koettuun koherenssin tunteeseen, erityisesti kohdatuksi tulemisen kokemuksen kautta. (Tourunen ym., 2018, s.17–20.)

Marjukka Mikola (2015) on tarkastellut Lappeenrannan teknillisen yliopiston pro gradu -tutkielmassaan työn menetyksen ja työttömyyden aiheuttamia yksilöllisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa tarkasteltiin niitä keinoja, joita työttömäksi joutunut on käyttänyt selviytyäkseen työttömyydestä. Toimenpiteet ja keinot olivat sellaisia, jotka toivat konkreettista sisältöä ja tekemistä arkipäiviin. Vertaistuen ja sosiaalisten kontaktien merkitys korostui yhtenä saatavilla olevista keinovalikoimista. Vertaistuen saaminen työllisyystoimenpiteiden lisäksi koettiin tärkeänä ja mielekkäänä toimintana vapaaehtoistoiminnan ja työttömille suunnattujen ryhmätoimintojen ohella. (Mikola, 2015, s.77., s.82., s.93.)

5.3.2 Harrastus- ja liikuntaryhmät

Tutkimusaineistosta nousi esille osallistujien kokemukset, joita kuvattiin mielekkäiksi, ja jotka liittyivät yhdistysten tuottamiin harrastusmahdollisuuksiin. Erityisesti harrastuksien maksuttomuutta pidettiin merkittävänä asiana muuten heikossa taloudellisessa asemassa oleville osallistujille. Myös harrastustoiminnan monipuolisuutta pidettiin erityisen tärkeänä motiivina uuden harrastuksen aloittamiselle. Osallistujat kertoivat, että yhdistysten erilaiset harrastustoiminnat tukivat ja vahvistivat jo olemassa olevia kädentaitoja ja osaamista entisestään.

”...mä oon taiteellinen ja käsistä erittäin kätevä ja on mietitty että alkaisin jonkun ryhmän kanssa tekemään, kun on halua ja mielenkiintoa ja se piristää et voi järkkäillä ja mun ideoita otetaan vastaan...”

Osallistujat kokivat myös tärkeänä, että heidän ajatuksiaan ja ideoitaan oli kuultu yhdistyksen muun henkilökunnan taholta ja, että heillä on mahdollisuus suunnittelemissa ja toteuttamassa lähitulevaisuudessa, pandemia-ajan jälkeen, myös omia harrasteryhmiä.

Tuloksissa ilmeni, että harrastustoiminnan kautta on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja luoda uusia ihmissuhteita. Näitä tekijöitä kuvattiin mielekkäiksi ja voimavaroja vahvistaviksi asioiksi, jotka tuovat sisältöä ja merkityksellisyyden tunnetta arkipäiviin ja elämään. Kokemusta siitä, että työttömyydestä ja heikosta taloudellisesta tilanteesta huolimatta on mahdollisuus harrastaa, pidettiin merkityksellisenä ja voimaannuttavana. Osallistujat myös pitivät huomioitavana asiana sitä, että työttömät voivat itse kertoa, millainen harrastustoiminta vahvistaisi esimerkiksi heidän hyvinvointiaan.

”...must ois mielenkiintoista kuulla mitä ihmiset haluaa ja kuinka ihmiset kokee sen mitä on tarjolla ja minkälaisia ehdotuksia heillä on...että voisko tehdä joku yhteinen kurssi tai luento... tai jotain harrastustoimintaa jota vois harjotella kirjallisesti ensin...kiinnostaa miten ihmiset kokee ja näkee asiat ja mitä ne toivoo...”

5.4 Vapaaehtoistoiminta

Tässä tutkimuksessa ruoka-avulla tarkoitettiin tutkimusympäristönä toimineiden kolmen työttömien yhdistyksen yhdistyskävijöilleen jakamaa EU-ruokakassijakelua ja kauppojen hävikkiruokajakelua. Osallistujat pitivät yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan liittyvän erityisesti ruoka-avussa toimimiseen. Ruoka-avussa toimimista pidettiin omaa hyvinvointia lisäävänä tekijänä, sillä auttamisen itsessään kuvattiin olevan merkityksellistä ja mielekästä toimintaa heikommassa asemassa olevien ihmisten hyväksi.

"...oon henkilökohtaisella tasolla halunnu aina auttaa... Se tuo erittäin paljon hyvää mieltä ja on sellanen kova tarve päästä auttamaan... Tiiät tekeväs jotain hyvää tän yhteisön puolesta...mua kiinnostaa vapaaehtoistoimintaa aihealueena, lähinnä ihmisten auttaminen ja vertaistuellinen keskusteleminen..."

Lisäksi vapaaehtoistoimintaa kuvattiin toimintana, jossa konkreettinen tekeminen yhdisti työttömiä toimimaan yhdessä yhteisen askartelun tai muun käsillä tekemisen kautta. Myös koetuilla omilla voimavaroilla oli merkitystä, jotta pystyi olemaan mukana vapaaehtoistoiminnassa.

"...mulla on itelläki voimavaroja ja mä käytän niitä hyväkseni ja teen sellaisia asioita joista tykkään...askartelua ja käsitöitä...olla mukana vapaaehtoistössä ja välillä sitte täytyy olla ihan itekseen ja mietiskellä asioita ja pohtia elämänmenoa..."

Tulosten perusteella voidaan ajatella vapaaehtoistoiminnan tukevan tutkimukseen osallistuneiden koettuja voimavaroja. Toisille osallistujille taas vapaaehtoistoimintaa pidettiin keinona vähentää yksinäisyyden tunnetta. Vapaaehtoistoiminnan merkitys yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentämisen keinona näkyi monissa osallistujien haastatteluvastauksissa. Yksi osallistuja kertoi kokeneensa, että esimerkiksi ruokajakotoiminta on vahvistanut hänen toimintakykyään ja psyykkistä hyvinvointiaan ja siten hänen on helpompaa nykyisin lähteä pois kotoa muiden ihmisten pariin.

"tää antaa mulle syyn lähteä pois kotoa ja pittää yllä semmosta toimintakykyä siinä mielessä...oon kokenut myös senkin että mitä on ku ei taho päästä kottoo enää mihinkää..."

Erytisesti muiden ihmisten kohtaaminen, heidän kanssaan keskusteleminen ja muu vuorovaikutteinen toiminta ruokajaon yhteydessä koettiin merkityksellisenä. Osallistujien kertomien selitysten perusteella voidaan ajatella, että vapaaehtoistoiminnalla on suuri merkitys inhimillisten tarpeiden, kuten sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen ylläpitämisessä.

”...kyl just tää ihmisten auttaminen merkitsee paljon että voi jakaa ruokaa ja yleensäkin voi auttaa...”

Marianne Nylund (2000) tutki väitöskirjassaan suomalaisia vapaaehtoisryhmiä ja niissä mukana olevia vapaaehtoisia. Tutkimuksessa todettiin, että lähtökohtaisesti vapaaehtoistoimintaan osallistuvalla on halu auttaa vertaisiaan ja saada myös itse vertaistukea sekä kokea yhteisöllisyyttä. Muita syitä vapaaehtoistoimintaan osallistumisessa saattaa olla tarve kehittää itseään sekä olla yleisesti osana sosiaalista toimintaa. Syyt osallistua vapaaehtoistoimintaan voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia, yksilöllisiä tai yhteisöllisiä. Työttömien yhdistyksissä tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa voisi kutsua myös ”talkoot” -käsitteellä, jolloin siinä ilmeni vapaaehtoistoiminnan ydinteemat, käytännön toimet, keskinäinen tuki ja yhteenkuuluvuus (Nylund, 2000, s.50., s.110.)

Vapaaehtoistoiminnassa osallistumisen mahdollistaminen, osallisuus ja kommunikointi ovat keskeisiä teemoja. Vapaaehtoiset ovat usein heterogeeninen joukko ihmisiä, joilla on vaihtelevaa osaamista. Inhimillisten voimavarojen ja omien vahvuuksien tukemisella ja kehittämällä tätä osaamista voidaan suunnata tarkoituksenmukaisesti sekä mahdollistaa vapaaehtoisen kasvu ja kehittyminen. Vapaaehtoisen sitoutumista vapaaehtoistoimintaan edistää myös osallisuuden kokemus. Kokemuksen ei tarvitse olla kuitenkaan riippuvainen osallistumismäärästä tai tehtävien vaativuudesta. (Kaukinen, 2015, s.48–49)

5.5 Työelämävalmiuksia tukeva toiminta

Tutkimusaineistosta nousi esille työttömien yhdistysten tarjoama työllistymisvalmiuksia tukeva toiminta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat työttömien yhdistysten tarjoavan työttömille työnhakijoille työelämävalmiuksia, kuten työkokeilumahdollisuuksia tai tarjoamalla palkkatuettua työtä. Myös kaikilla viidellä osallistujalla oli omakohtaista kokemusta yhdistyksen tarjoamasta monipuolisesta työelämävalmiuksia tarjoavasta toiminnasta. Työttömien yhdistyksissä on tarjolla ruokalatoimintaa, ompelipalveluita ja puuverstastoimintaa. Monipuolisen toiminnan ajateltiin lisäävän myös omia työmahdollisuuksia jossain vaiheessa.

"...sit mä oon aikasemmin yhdistystoiminnan kautta suorittanut hygieniapassin ja alkoholipassin..."

Työttömien yhdistyksessä oli mahdollista olla mukana yhdistyksen hallitustoiminnassa, kuten puheenjohtajana ja toiminnanjohtajana. Nämä kokemukset koettiin mielekkäinä ja monipuolisina. Toisaalta yhdistyksen tehtävien hallintaan koettiin tarvitsevan muiden ihmisten tukea.

"...tää kerhojen pyörittäminen...yhen oon pitänyt ja kahteen lupautunu..ja sit tähän sisältyy se hanke elikkä se oli mulle ihan ratkaseva eli tein sitä kautta mikro-tukihommia...työllisyysaralla oon vähän optimistisempi ku aikasemmin...toimintamahdollisuuksia on tosi paljon ja omassa yhdistyksessä oon puheenjohtajana...yhdistyksen pyörittämiseen liittyviin asioihin tarvin tukea mutta sitä saan kun osaan pyytää ja tiedän mistä pyytää..."

Tuloksia voidaan tulkita siten, että työttömien yhdistysten tarjoamat työelämävalmiudet tukevat yksilöllisesti pitkäaikaistyöttömien hyvinvointia ja toimintakykyä. Tuloksista voidaan myös päätellä, että hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämisen lisäksi mahdollisuudet hakeutua palkkatukitöihin paranevat. Yhdistykset näyttävät matalankynnyksen kohtaamispaikan lisäksi paikalta, jonne työttömän tai muuten työelämän ulkopuolella olevan henkilön on mutkattomampaa tulla kysymään esimerkiksi työkokeilupaiikkaa.

"...tänne on helppo tulla ja täältä voi aina hakea töitä ja tänne voi tulla vapaaehtoseksikin tekemään hommia...mä oon ollu siellä edellisessä yhdistyksessä töissä pari vuotta ja viihdyin..."

Edellä esitettyjä tutkimustuloksia tukee myös suomalainen ESR-rahoitteisen Combo -hankkeen (2018, s.31–33) toisen asteen opiskelijoille suunnatun kyselytutkimuksen tulokset. Vuosina 2015–2018 toimineen Combo -hankkeen toteuttajiin kuului erilaisia verkostoja ja toimijoita. Hankkeen tavoitteena oli nuorten osallisuuden, työelämävalmiuksien ja hyvinvoinnin edistäminen. Tuloksista nousi esille, että omia yksilöllisiä työvalmiuksia tulisi edistää ja vahvistaa työllistymisen näkökulmasta. Ammattitaidon lisäksi jokaisella ihmisellä on henkilökohtaisia

vahvuuksia, joiden tunnistaminen ja esille tuominen esimerkiksi työhaussa on tärkeää. Lisäksi työelämävalmiuksia vahvisti tulosten mukaan harrastukset, vapaa-ajantoiminta ja vapaaehtoistyö.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työttömien yhdistystoiminnan merkitystä pitkäaikaistyöttömän voimavaroille. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää millaiset tekijät työttömien yhdistystoiminnassa vahvistavat pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen osa-alueita eli ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, millainen merkitys työttömien yhdistystoiminnalla on pitkäaikaistyöttömän voimavaroille. Toisena tutkimuskysymyksenä oli, mitkä tekijät työttömien yhdistyksessä vahvistavat pitkäaikaistyöttömän koherenssin tunteen kolmea osa-aluetta eli ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä.

Tutkimukseen osallistui viisi pitkäaikaistyötöntä, ja heistä jokainen oli osallistunut työttömyyden aikana aktiivisesti työttömien yhdistyksen tarjoamiin palveluihin ja toimintaan. Tutkimusaineisto kerättiin koherenssin tunteen kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Teemahaastattelun avulla osallistujilla oli mahdollisuus nostaa esille niitä tekijöitä, jotka työttömien yhdistystoiminnassa vahvistavat heidän voimavarojaan.

6.1 Työttömien yhdistystoiminta tukee pitkäaikaistyöttömien voimavaroja

Opinnäytetyön tulosten perusteella voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi ilmeni neljä keskeistä tekijää. Ensimmäiseksi tekijäksi tuloksista nousi esille hyvinvointiin ja terveyteen liittyvä työttömien yhdistystoiminta, joka koettiin monipuoliseksi hyvinvointia ja terveyttä, ja siten voimavaroja vahvistavaksi toiminnaksi. Toiseksi tekijäksi, voimavaroja tukevaksi tekijäksi nousi sosiaalisia voimavaroja tukeva toiminta ja siihen sisältyvät elementit, kuten vertaistuki. Vapaaehtoistoiminta ja työelämävalmiuksia edistävä toiminta olivat niitä tekijöitä, jotka osallistujat kuvasivat toiminnaksi, jolla oli merkitystä toimintakyvyn vahvistumiselle.

Osallistujat kuvasivat erityisesti yhdistyksessä tapahtuvat terveys- ja hyvinvointiaiheiset asiantuntijaluennot ja seminaarit sisällöllisesti kiinnostaviksi ja omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi. Näiden koulutustilaisuuksien kautta osallistujat

kokivat omien elämäntapojen muuttuneen positiiviseen suuntaan. Tämä näyttäytyi tuloksissa esimerkiksi siten, että oli kiinnitetty koulutusten jälkeen enemmän huomioita terveellisempään ravitsemukseen ja painonhallintaan. Lisäksi liikuntaa oli pyritty lisäämään terveysinterventioiden seurauksena.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että yhdistysten tarjoamat terveyttä ja hyvinvointia tukevat toimintamuodot ovat merkityksellisiä pitkäaikaistyöttömän voimavaroille. Etenkin positiiviset muutokset omaan terveyteen ja hyvinvointiin koetaan omia voimavaroja vahvistavina. Osallistujien vastaukset ovat samansuuntaisia, mitä voimavaroihin ja terveyteen liittyvistä aiheista tiedetään (Volanen 2001; Manka ym. 2014).

Tuloksissa oli nähtävissä myös koherenssin tunteen osatekijöiden elementtejä. Koherenssin tunteen osa-alueista ymmärrettävyyden osa-alue näyttäytyi osallistujien terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä selityksissä. Se nähtiin esimerkiksi omien elintapojen muuttamisella terveellisemmäksi. Hallittavuuden ja mielekkyyden osa-alueet olivat nähtävissä siinä, miten osallistujan oma päätös ja itseohjautuvuus ovat tärkeitä oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Yhdistysten järjestämällä terveysinterventioilla on ollut kuitenkin merkitystä elämäntapamuutoksen aloittamiselle. Näiden terveysinterventioiden, kuten luentojen ja koulutusten sisällöllä on ollut merkitystä siihen, että ne on koettu mielekkäinä. Tälläkin saattaa olla merkitystä muuttaa omia elintapoja terveellisemmäksi konkreettisten toimintojen avulla.

Sosiaalisilla suhteilla on tutkimusten mukaan merkitystä myös koherenssin tunteeseen. Volasen (2001) tutkimustulosten mukaan koherenssin tunteen kolmeen osa-alueeseen vaikuttivat sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki. Tutkimuksessa todettiin, että ystävien puute ei sinällään ole yhteydessä matalaan koherenssiin, sen sijaan matalaan koherenssin tunteeseen vaikuttavat yleisesti niukat sosiaaliset kontaktit. Tutkimustulosten mukaan paikalliset järjestöt, yhteisöt ja yhteiskuntien rooli ovat ratkaisemassa asemassa sosiaalisten tukiverkostojen rakentamisessa.

Leemann ym (2018, s.43) tutkimuksessa sosiaalinen osallistuminen ja vuorovaikutus ovat keskeisimpiä tekijöitä osallisuuden kokemuksissa ja useimmiten ne tapahtuvat paikallisesti. Osallistumisen ja vuorovaikutuksen toteutumiseksi ihminen tarvitsee tietoa paikallisista mahdollisuuksista, kokemuksen siitä, että omassa elinpiirissä vallitsee rakentava ja kannustava ilmapiiri ja, että hän on tervetullut tekemään asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että monipuolisella työttömien yhdistysten mahdollistama yhteisöllisyyden kokemus ja yhdessä tekeminen muiden vertaisten kanssa koetaan merkityksellisenä voimavaroja tukevana toimintana.

Vapaaehtoistoiminta liitettiin yhdistysten ruoka-aputoimintaan, joka pääsääntöisesti toteutuu yhdistyksissä vapaaehtoisvoimin. Ruoka-apujakelutoimintaan osallistui jokainen tähän tutkimukseen osallistunut pitkäaikaistyötön. Toisten ihmisten auttaminen kuvattiin merkitykselliseksi kokemukseksi, erityisesti korostettiin heikossa asemassa olevan ihmisen auttamista ruoka-aputoiminnan kautta tehdyillä konkreettisilla teoilla. Lisäksi vapaaehtoistoiminnan kautta osallistujat kokivat saaneensa uusia ystäviä ja muita sosiaalisia kontakteja.

Johtopäätöksenä voidaan tässä opinnäytetyössä tulosten perusteella todeta, että konkreettisella vapaaehtoistoiminnalla on sosiaalisia voimavaroja ja osallisuutta vahvistavia elementtejä. Tätä tulosta tukee myös Ohisalón ja Laihialan (2014, s.111) tutkimus, jonka tulosten johtopäätöksissä todetaan, että suuri osa, yli puolet ruoka-avussa käyvistä ihmisistä pitää siellä tärkeänä muiden ihmisten tapaamista. Lisäksi tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että ruoka-apu toimii myös kävijöilleen merkityksellisenä vapaaehtoistyön ja vertaistuen paikkana.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella työttömien yhdistyksissä tapahtuva työelämävalmiuksia tukeva toiminta mahdollistaa pääsyn esimerkiksi palkkatukityöhön. Tuloksissa ilmeni lisäksi, että työttömien yhdistysten työkokeiluun tai kuntouttavan työtoimintaan osallistuminen koettiin ensiksikin vahvistavan jo aiemmin työelämästä saatua ammattitaitoa, mutta myös vahvistavan psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä. Tulosten pohjalta onkin pääteltävissä toimintakyvyn

vahvistamisen olevan sidoksissa työkyvyn edistämiseksi. Työttömien yhdistystoiminnalla näyttäisi siten olevan positiivista merkitystä pitkäaikaistyöttömän työelämävalmiuksille.

6.2 Koherenssin tunteen vahvistaminen pitkäaikaistyöttömillä

Kiinnostukseni opinnäytetyöni aiheeseen lähti työtehtävistäni, joita teen pitkäaikaistyöttömien parissa. Olen myös työtehtävieni kautta tutustunut moniin Suomessa aktiivisesti toimiviin työttömien yhdistyksiin ja olen havainnut, että yhdistyksissä on tarjolla monipuolista ja yksilön toimintakykyä edistävää toimintaa. Yhdistystoiminta perustuu työelämävalmiuksia edistävän toiminnan lisäksi myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja ruoka-aputoimintaan. Nämä toimintamuodot ilmenivät myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Halusin lähteä tarkemmin selvittämään sitä, mistä pitkäaikaistyötön saa voimavaroja selviytyäkseen työttömyyden tuomista vastoinkäymisistä ja millainen merkitys työttömien yhdistystoiminnalla on pitkäaikaistyöttömien voimavaroille. Tutkimuskysymykseni ja metodiset ratkaisut perustuvat Antonovskyn koherenssin tunneteoriaan. Se toi tutkimukselleni teoreettisen viitekehyksen lisäksi näkökulman tarkastella pitkäaikaistyöttömien koherenssin tunteen osatekijöitä eli ymmärrettävyyttä, hallittavuutta ja mielekkyyttä ja sitä, miten pitkäaikaistyöttömät niitä kuvasivat osana koettuja elämäntapahtumia.

Koherenssin tunne käsitteenä osoittautui haasteelliseksi opinnäytetyöhön osallistujille. Päädyinkin tutkimushaastatteluiden kysymyksissä käyttämään voimavara -käsitettä, jolloin kysymysten sisältö avautui osallistujille helpommin. Koherenssin tunteen kyselylomakkeen käyttämisen olin valinnut siksi, että se on osoittautunut aiempien tutkimusten pohjalta luotettavaksi mittariksi (Vastamäki, 2009; Tuloisela-Rutanen, 2001; Niemi, 2014). Näin sain myös vertailtavia tutkimustuloksia omiin tutkimustuloksiin. Haastattelutilanteissa tarkensin vielä koherenssi -käsitettä lisää. Näin pyrin vähentämään osallistujien mahdollista väärinymmärrystä kysymysten suhteen, ja siten myös parantamaan tutkimukseni luotettavuutta.

Tämän tutkimuksen tuloksissa näkyi työttömien yhdistystoiminnan monipuolisen toiminnan merkitys pitkäaikaistyöttömien kokemille voimavaroille. Toiminnan kuvattiin erityisesti tukevan tai vahvistavan voimavaroja. Opinnäytetyön tulosten perusteella voimavaroja vahvistaviksi tekijöiksi ilmeni neljä keskeistä teemaa. Nämä keskeiset teemat olivat hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta, sosiaalisia voimavaroja, vapaaehtoistoimintaa ja työelämävalmiuksia tukeva toiminta. Koherenssin tunteen kyselylomakkeista saadut tulokset olivat lähes samantasoisia kuin aikaisemmat työttömyyttä koskevat tutkimustulokset. Tulosta voidaan siltä osin pitää luotettavana. Toisaalta tutkimustulosten luotettavuutta vähentää tutkimukseen osallistujien vähäinen määrä, joten tämän tutkimuksen osalta johtopäätöksiä pitkäaikaistyöttömän matalasta koherenssin tunteesta on vaikea tehdä.

Koherenssin tunteen osa-alueet näyttäytyivät osallistujien antamassa haastattelua-aineistossa eri tavoin. Joidenkin osallistujien vastauksista ja selityksistä oli nähtävissä koherenssin tunteen osa-alueet selkeästikin, esimerkiksi hallittavuuden osa-alueeseen liittyen. Toisaalta saman kysymyksen vastaukset toisella osallistujalla kuvasivat taas paremmin ymmärrettävyyden osa-alueetta. Tutkimustulosten haastavan tulkittavuuden takia toiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen jäi tulosten johdosta tyydyttäväksi. Koherenssin tunteen kyselytulosten ja haastatteluaineistosta saatujen tulosten perusteella toisaalta voidaan ajatella, että pitkäaikaistyöttömillä on jonkin verran matalampi koherenssin tunne. Siten voidaan myös päätellä, että tunnistettavia voimavaroja on myös käytössä vähemmän.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan ajatella työttömien yhdistyksissä tapahtuvan vapaaehtoistoiminnan tukevan tutkimukseen osallistuneiden koettuja voimavaroja. Osallistujat kuvasivat, että jo oma henkilökohtainen motiivi ja halu auttaa toista ihmistä ovat tekijöitä, jotka tukevat tai vahvistavat omia voimavaroja. Toisille osallistujille taas vapaaehtoistoiminta oli keino vähentää yksinäisyyden tunnetta. Erityisesti muiden ihmisten kohtaaminen, heidän kanssaan keskusteleminen ja muu vuorovaikutteinen toiminta ruokajaon yhteydessä koettiin merkityksellisenä. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että yhdistystoiminnalla oli merkitystä pitkäaikaistyöttömien voimavaroille ja koherenssin tunteen osa-alueille.

Tulevaisuudessa pitkäaikaistyöttömien voimavaroihin liittyviä kysymyksiä olisi syytä pohtia tarkemmin. Työvoimapolitiittisissa linjauksissa ja päätöksenteossa tulisi huomioida yksilöllisyys ja voimavarakeskeisyys koko työllistymisprosessin ajan. Tässä olisi myös jatkotutkimukselle tarvetta. Työttömien yhdistykset voisivat tulevaisuudessa toimia työvoimavalmiuksia ja esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta tarjoavana toimintaympäristönä vieläkin vahvemmin. Covid19 -pandemian vaikutukset tulevat näkymään pitkäaikaistyöttömien terveydessä ja hyvinvoinnissa pitkään. Siten myös pandemialla on vaikutusta työ- ja toimintakykyyn.

LÄHTEET

- Airila, A., & Aho, O., & Nykänen, M., & Toivanen, M., & Väänänen, A., & Ågren, S., & Mantila-Savolainen, S. (2018). *Nuorten osallisuus, työelämävalmiudet ja hyvinvointi. Hyviä käytäntöjä, tietoa ja vaikutuksia*. Työterveyslaitos. Saatavilla 10.10 2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136560/Nuorten%20osallisuus%2C%20ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4valmiudet%20ja%20hyvinvointi%20-%20Hyvi%C3%A4%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6j%C3%A4%20tietoa%20ja%20vaikutuksia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publishers.
- Ervasti, H. (2018). Poistavatko kannustimet ja sanktiot työttömyyttä? Teoksessa J. Kajanoja (toim.) *Työllisyyskysymys*, (s.158). Into.
- Fagernäs, M. (2020). Jäsenyhdistysten ruokajakelu. Työttömien Keskusjärjestö ry. Materiaalipankki. <https://tyottomat.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ruokajakeluserivitys-2020.pdf>
- Feldt, T., Lintula, H., Suominen, S., Koskenvuo, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2007). Structural validity and temporal stability of the 13-item sense of coherence scale: Prospective evidence from the population-based HeSSup study. *Quality of life research*, 16(3), 483. https://www.researchgate.net/profile/Taru_Feldt/publication/6706616_Structural_validity_and_temporal_stability_of_the_13-item_Sense_of_Coherence_Scale_prospective_evidence_from_the_population-based_HeSSup_study/links/564eef1808aeafc2aab29345.pdf
- Halme, J. (2015). Työttömien yhdistykset Suomessa. Opportunistiset strategiat selviytymiskeinona. *Kansalaisyhteiskunta 2015 (1)*, (s. 28—50). https://tyottomat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Teema_art_Halme_KANS_1_2015-2.pdf

- Harju, A. (2005). Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa M. Nylund & A B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. (s.69). Vastapaino.
- Harju, A., & Ruuskanen-Himma, E. (2016). Onnistu muutoksessa. Järjestöjohtajan ja -kehittäjän käsikirja. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.
- Hiilamo, H. (2010). Pitkäaikaistyöttömän sosiaaliset mahdollisuudet. Teoksessa H.Hiilamo & J.Saari (toim.) *Hyvinvoinnin uusi politiikka- johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin*, (s.266–267). Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Honkatukia, J., Härmä, V., Jokela, M., Jormanainen, V., Kestilä, L., & Rissanen, P. (2021). Koronavirus. Koronaepidemian vaikutukset hyvinvointiin, palveluihin ja talouteen. THL:n seurantaraportti, viikot 4–5/2021. Saatavilla 10.2.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140880/Viikko%206-2021%20-%20Koronaepidemian%20vaikutukset%20hyvinvointiin%20palveluihin%20ja%20talouteen.pdf?sequence=8&isAllowed=y>
- Hult, M., Saaranen, T., & Pietilä, A-M. (2014). Työttömien terveys ja hyvinvointi: haastattelututkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2016* (53), 108–118. https://www.researchgate.net/publication/336305119_Tyottomien_terveys_ja_hyvinvointi_haastattelututkimus
- Hult, M., Pietilä, A-M., & Saaranen, T. (2020). The Factors Predicting Quality of Life Among Unemployed Adults: A Model Based on Salutogenic Approach. *Social Indicators Research* 152(3), 1197–1211. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02470-0>
- Ikonen, H-M. (2017). Puhelinhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen & P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino.
- Kaskela, R. (2012). *Työttömyyden leima ja työllistettävyyys. Työttömiä ohjaavien ammattilaisten käsitys vaikeasti työllistyvien työllistävyydestä*. [Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto]. <https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61167/Kaskela.Riitta.pdf;jsessionid=D843AC7406E221F5D908E9994F963218?sequence=1>

- Kaukinen, R. (2015). Vuorovaikutus ja vapaaehtoisten inhimillisten voimavarojen tukeminen. Teoksessa S. Riikonen & T. Nyman (toim.) *Moninainen ja kehittyvä järjestötoiminta. Elinvoimaisuutta ja uudistavaa ajattelua toimintaympäristön muutoksessa*. (Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja). Helsinki.
- Kauppinen, T., Saikku, P., & Kokko, R-L. (2010). Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa M. Vaarama & P. Moisio & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi*. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos.
- Kerätär, R. (2016). Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän. Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömällä. Oulu 2016 D 1340 Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. <http://jultika oulu fi/files/isbn9789526210865.pdf>
- Koskinen-Ollonqvist, P., Aalto-Kallio, M., Mikkonen, N., Nykyri, P., HeiParviainen, H., Saikkonen, P., & Tamminiemi, K. (2007). Rajoilla ja ytimessä. Terveiden edistämisen näyttäytyminen väitöskirjatutkimuksessa. Saatavilla 27.8.2021 <http://pnehkaiseva-tyo.pbworks.com/w/file/etch/42013163/Rajoilla%20ja%20ytimessa%C3%A4.pdf>
- Kuula, A. (2015). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Vastapaino.
- Leemann, L., Isola, A-M., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2018). *Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Kyselytutkimuksen tuloksia*. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Salutogenesis. *J. Epidemiol. Community Health* 2005(59), 440-442. <http://jech.bmj.com/cgi/content/full/59/6/440>
- Lundbom, P., & Herranen, J. (2011). Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. *Sarja C. Oppimateriaaleja* 26, 2011. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>
- Manka, M. L., Larjovuori, R. L., & Heikkilä-Tammi, K. (2014). *Voimavarat käyttöön*. Tampereen yliopiston Johtamiskorkeakoulun Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos.

- Mikola, M. (2015). *Korkeasti koulutettujen selviytyminen työn menetyksestä ja pitkittyneestä työttömyydestä*. [Pro gradu -tutkielma. Lappeenrantaan teknillinen yliopisto]. https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/117265/Pro%20gradu%20-tutkielma_Marjukka%20Mikola.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Niemi, L. (2015). *Syksyn 2014 Nuorten Kipinä-ryhmän vaikutus asiakkaiden koherenssin tunteeseen*. [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/90006/Niemi_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nylund, M. (2000). *Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A Study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Hakapaino Oy.
- Nylund, M., & Yeung, A B. (2005). Vapaaehtoisuuden anti, arvot ja osallisuus murroksessa. Teoksessa M. Nylund & A B. Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. s.13. Vastapaino.
- OECD. (2020). A People-centred Perspective on Employment Barriers and Policies. Faces of Joblessness in Finland. Saatavilla 13.11.2020 <http://www.oecd.org/els/soc/OECD-2020-FoJ-Finland.pdf>
- Ohisalo, M., & Laihiala, T. (2013). Kuka seisoo leipäjonossa. Ruoka-apu 2010 -luvun Suomessa. Kaks-Kunnallisan Kehittämissäätö.
- Pakarinen, J. (2018). Osatyökykyisyys ja työkyvyttömyys. Teoksessa J. Kajan-
oja (toim.) *Työllisyyskysymys*. Into.
- Pessi, A B., & Seppänen, M. (2011). Yhteisöllisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*, s.288. Gaudeamus.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Pyykkönen, J. (2021). Sitkeästi työttömät. Pitkäaikaistyöttömyyden vähentäminen edellyttää isoa sosiaaliturvareformia. *Eva-analyysi*, (92), 8–10. <https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2021/04/eva-analyysi-no-92.pdf>
- Rouvinen-Wilenius, P., & Leino, S. (2010). Terveiden edistäminen ja sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka. Teoksessa H. Hiilamo & J. Saari

- (toim.) *Hyvinvoinnin uusi politiikka- johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin*, s.231–249. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (2. p.). Vastapaino.
- Saikku, P. (2009). Terveyspalvelu työllistymisen tukena. Pitkäaikaistyöttömien terveystarkastukset ja -palvelut siirtymätyömarkkinoilla. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.
- Saikku, P., Kestilä, L., & Karvonen, S. (2014). Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehyksessä. Teoksessa Marja Vaarama ym. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. s.118–143. Teema 22. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.
- Siisiäinen, M., Kankainen, T., & Luhtakallio, E. (2015). Työttömien liike. Teoksessa K. Kilpeläinen & T. Silvasti (toim.), *Eriarvoisuuden rakenteet. Haurastuvat työmarkkinat Suomessa*. Vastapaino.
- Sinervo, L. (2009). Pitkäaikaistyöttömien terveyshanke. Kehittämävaiheen loppuraportti ja paikalliset toimintamallit. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.
- Suominen, S. (2016). Koherenssin tunne- valmius tunnistaa ja käyttää erilaisia voimavaroja. Teoksessa M. Sihto & S. Karvonen (toim.), *Terveysten edistäminen ja eriarvoisuus -lähestymistapoja ja ratkaisuja*. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.
- Tilastokeskus (2020). Työttömistä 60–64-vuotiaista joka toinen pitkäaikaistyöttön. Saatavilla 19.11.2020 https://www.stat.fi/til/tyokay/2019/02/tyokay_2019_02_2020-05-28_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus (2021). Pitkäaikaistyöttömät. Saatavilla 12.7.2021 <https://findikaattori.fi/fi/37>
- Tourunen, J., & Jurvansuu, S., & Pitkänen, T., & Rissanen, P., & Puumalainen, J., & Valkonen, J., & Ilomäki, T., & Mäenpää, E., & Hautamäki, L., & Kammonen, K., & Nieminen, N., & Ringbom, H., & Elovainio, M., & Jokelainen, S., & Sironen, J., & Glad, T., & Ahonen, J. (2018). *Järjestöt hyvinvoinnin, osallisuuden ja kohtaamisen vahvistajina. MIPA-tutkimustulosten yhteenvetoa*. Päihde- ja mielenterveyspalveluiden tutkimusohjelma.

- Tuloisela-Rutanen, M.-S. (2012). *Elämäkokemukset ja koherenssin tunne – tyypologinen tutkimus grounded theory -metodologiaa soveltaen*. [Väitöskirja, Turun yliopisto]. (Turun yliopiston julkaisuja: Scripta lingua Fennica edita, sarja C, osa 348). Turun yliopisto.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2011). *Tilastollisten aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita*. (Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 20). Painosalama Oy.
- Valkonen, J. & Ringbom, H. (2018). Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen toimintaan osallistuvien koherenssin tunne. *Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia* 3/2018: s.1–18. Saatavilla 22.10.2021 https://tietopuu.a-kliinikkasaatio.fi/tutkittua/julkaisu/paihde_ ja_mielenterveysjarjesto_jen_toimintaan_osallistuvien_koherenssin_tunne
- Valli, R., & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos ed.). PS-kustannus.
- Vastamäki, J. (2010). *Koherenssin tunne ja työttömyys. Väitöskirjatutkimuksen keskeisiä tuloksia*. [Väitöskirja, Kuopion yliopisto]. <https://docplayer.fi/18701575-Koherenssin-tunne-ja-tyottomyys.html>
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.
- Virtanen, T. (2014). *Salutogeneesi pitkäaikaistyöttömien sosiaalisessa kuntoutuksessa Orivedellä*. [Opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84430/Virtanen_Taru.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Volanen, S-M. (2011). *Sense of Coherence. Determinants and Consequences*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/24380/senseofc.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Volanen, S-M (2011). Voimavaroja kaikille. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2011: 48(3). 243–246.

https://scholar.google.fi/scholar?q=Sosiaalil%C3%A4%C3%A4ke-tieteellinen+aikakausi-lehti+2011:+48+243%E2%80%93&hl=fi&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar

LIITE 1. Koherenssin tunteen mittari 13

Koherenssin tunteen mittari, 13-osainen lyhennetty versio

Miltä sinusta tuntuu? Rengasta se vaihtoehto 1–7, joka vastaa parhaiten käsitystäsi.

1. Tähän asti elämäsi on ollut:

täysin vailla selvää tarkoitusta 1 2 3 4 5 6 7 sen tarkoitus ja päämäärät ovat ja päämäärää olleet täysin selvät

2. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?

erittäin harvoin tai ei koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

3. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

4. Oletko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 jatkuvasti

5. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti? hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

6. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

7. Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on

suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde 1 2 3 4 5 6 7 tuskallista ja ikävää

8. Kuinka usein tunteesi ja ajatukset ovat oikein sekaisin?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

9. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai en koskaan

10. Monet ihmiset – jopa lujaluontoiset – kokevat tietyissä tilanteissa olevansa toisten tiellä. Kuinka usein

olet kokenut näin?

en koskaan 1 2 3 4 5 6 7 hyvin usein

11. Kun jotain on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen 1 2 3 4 5 6 7 näit asian oikeassa mitta-
kaavassa

12. Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

13. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita et koe voivasi varmuudella pitää kurissa?

hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 erittäin harvoin tai ei koskaan

LIITE 2. Teemahaastattelukysymykset

Esitiedot:

sukupuolesi:

ikäsi:

kauanko olet ollut työttömänä yhtäjaksoisesti:

Terveys ja hyvinvointi, voimavarat

- millaisena koet nykyisen terveydentilasi ja toimintakykysi
- kuvaile, mitkä/millaiset asiat jokapäiväisessä elämässäsi lisäävät voimavarojasi, entä heikentävät
- mihin terveyteesi ja hyvinvointiisi liittyviin asioihin erityisesti kaipaisit muutosta

Työttömien yhdistystoiminta

- millaisia toimintamahdollisuuksia työttömien yhdistyksessä sinulle on tarjolla ja kuvaile näitä toimintamahdollisuuksia
- Kuinka usein osallistut yhdistysten tarjoamaan toimintaan?
- kuvaile, millainen toiminta erityisesti lisää voimavarojasi

Koherenssi

- Mitä yhteisöllisyys merkitsee hyvinvoinnillesi?
 - Millainen merkitys vertaistuella on voimavaroillesi?
 - Millainen vapaaehtoistoiminta mielestäsi tukee hyvinvointiasi?
 - Koetko yhdistystoiminnan mielekkäänä?
 - Millaisia keinoja sinulla on käytössäsi hallitaksesi elämän tapahtumia?
 - Millaiset keinot voisivat edistää elämän tapahtumiin liittyviä hallintakeinoja?
 - Jos kohtaat vastoinkäymisiä, koetko selviytyväsi niistä? Mikä edistää selviytymistäsi?
 - Millainen toiminta tukee hyvinvointiasi?
 - Millaisena näet tulevaisuutesi/tulevaisuudennäkymäsi?
- Koetko kaipaavasi muiden ihmisten tukea ja ohjausta voidaksesi hallita elämäsi tapahtumia? Koetko, että tällaista tukea on saatavilla?

Kehittämisideoita

- olisiko sinulla toimintaan liittyviä toiveita/ehdotuksia, jotka lisäisivät yhdistyksissä käyvien pitkäaikaistyöttömien hyvinvointia ja osallisuutta?

LIITE 3. Suostumuslomake

Olen Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyöni terveydenhoitajan (ylempi AMK) tutkintoa varten. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää niitä tekijöitä, jotka erityisesti työttömien yhdistystoiminnassa vahvistavat pitkäaikaistyöttömien elämänhallintaa. Lisäksi pohdin, millaisia johtopäätöksiä tulosten pohjalta voidaan tehdä työttömien yhdistyksen merkityksestä pitkäaikaistyöttömän voimavarojen vahvistamiseksi. Opinnäytetyöni tulen tekemään yhteistyössä kolmen työttömien yhdistyksen kanssa.

Opinnäytetyöhön osallistuvat täyttävät 13-kysymystä sisältävän kyselyn ja kyselyn jälkeen haastattelun osallistujia. Haastatteluihin varataan aikaa 1–1,5 tuntia/haastateltava. Kyselyn ja haastattelun vastaukset käsitellään anonyymisti ja vastauslomakkeet ja haastattelunauhoitukset hävitetään asianmukaisesti.

Ulla-Maija Kopra

Vantaa

puh nro

sähköposti

 Annan terveydenhoitaja (ylempi AMK) opiskelija Ulla-Maija Kopralla luvan käyttää opinnäytetyössään aineisto-otteita tuottamastani tutkimusmateriaalista.

kyllä: _____

ei: _____

paikka ja aika: _____

 allekirjoitus ja nimenselvennys