

ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN IHMISTEN MIETTEITÄ ONNELLISUUDESTA

ICLife - Inclusive Campus Life -hanke (Erasmus+)
Nisula Maija
Rytilahti Jenni

Opinnäytetyö
Terveys- ja hyvinvointialat
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

2019

Terveys- ja hyvinvointialat
Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Jenni Rytilahti, Maija Nisula	Vuosi 2019
Ohjaaja(t)	Mikko Ravantti, Rauni Rätty	
Työn nimi	Erityistä tukea tarvitsevien ihmisten mielteitä onnellisuudesta	
Sivu- ja liitesivumäärä	45 + 1	

Teimme soveltaen toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheena on kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten onnellisuus. Halusimme tutkia, mitkä tekijät tuovat heille onnellisuutta ja miten he määrittelevät käsitteen onnellisuus. Opinnäytetyömme avulla sosiaalialan ammattilaiset voivat omassa työssään hyödyntää tutkimustuloksia ja tuoda niiden avulla kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien elämään mielekkyyttä ja onnellisuuden tunteita.

Toteutimme opinnäytetyömme Inclusive Campus Life -hankkeeseen osallistuvien henkilöiden kanssa. ICLife-ryhmä koostuu erityistä tukea tarvitsevista ja kehitysvammaisista aikuisista henkilöistä. Pidimme tämän tutkimusryhmämme kanssa kaksi toimintapäivää. Ensimmäinen toimintapäivä koostui toimintapajasta, jossa käsitelimme onnellisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Askartelimme silloin lisäksi yhdessä onnellisuusauringon, mikä konkretisoi aiheen ja osallisti samalla tutkimusryhmän jäsenet osaksi toimintaamme. Toisena toimintapäivänä pidimme heille avoimen ryhmähaastattelun.

Hyödynnämme opinnäytetyössämme laadullista tutkimusmenetelmää. Keräsimme aineistomme havainnoimalla, avoimilla ryhmähaastatteluilla sekä toiminnallisella askarteluosuudella. Tietoperustana opinnäytetyössämme toimi aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus sekä luotettavat internetin tietolähteet.

Tutkimuksessa tärkeimmiksi onnellisuutta tuoviksi tekijöiksi nousivat ystävät, perhe, liikunta ja lemmikit. Tutkimusryhmä määritteli onnellisuutta monipuolisesti ja toivat esille omia mielteitään onnellisuudesta.

Avainsanat onnellisuus, osallisuus, kehitysvammaisuus, erityistä tukea tarvitseva henkilö, ICLife

School of Social Services, Health and Sports
Degree Programme of Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Jenni Ryttilahti, Maija Nisula	Year	2019
Supervisor	Mikko Ravantti, Rauni Rätty		
Subject of thesis	Thoughts of happiness of people with special needs		
Number of pages	45 + 1		

The thesis was carried out as an applied practise-based thesis. The subject is the happiness of people with learning disabilities and special needs. The aim of this thesis was to investigate what factors bring happiness to people with learning disabilities and special needs. The aim was also to find out how they define the concept of happiness. This thesis enables the professionals of social services to utilize the results in their own work and to bring meaningfulness and feelings of happiness to those with special needs.

This thesis was accomplished with a group of people participating in the Inclusive Campus Life project. The group consists of people with special needs and learning disabilities. The group participated in two different kinds of events that were organized as part of the research. The first, functional part was completed as a workshop. At the workshop the concept of happiness and factors affected by it were reviewed. In addition, in the workshop a “sun of happiness” was created which made the topic concrete. The purpose of the craft was also to develop the inclusion of the people with learning disabilities. The second part was completed as an open group interview.

The qualitative approach was used in the thesis. The material was collected through observation, open group interviews and a functional workshop. The knowledge base used in our thesis are reliable online resources and literature.

The results show that friends, family, exercise and pets are the most important factors that bring happiness to people who participated. The group defined happiness diversely and brought out its own thoughts about happiness.

Key words happiness, participation, learning disability, Inclusive Campus Life

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA.....	7
2.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	7
2.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi.....	10
2.3 Eettisyys ja luotettavuus	13
3 HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ JA ULOTTUVUUKSINA.....	15
3.1 Onnellisuus olo- ja tunnetilana.....	15
3.2 Osallisuus voimavarana.....	18
3.3 Itsemäärääminen hyvinvoinnin mahdollistajana.....	20
4 OPINNÄYTETYÖ PROSESSINA	22
4.1 Suunnitteluvaihe	22
4.2 Toteutusvaihe	24
4.3 Toimintapajan ja ryhmähaastattelujen haasteet.....	28
5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
5.1 Onnellisuutta tuovia tekijöitä ja onnellisuuden määritelmiä	30
5.2 Onnellisuustekijöiden merkityksellisyys	33
5.3 Tutkimustulosten linkittyminen Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan	36
6 POHDINTA	40
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Onni, kerro minulle, jos tulet, mistä minä sinut tunnen? Onko sinulla ruusu korvan takana? Silmissä kolme valtamerta, huulilla kuuden kevään linnut ja naurulle tuoksuvat tuulet? Onni, jos minä nukun, herätä minut, ravistele tyhjäksi minun surujeni pähkinäpuu. Onni, kun se saapuu se kantaa suurta säkkiä sylissään. Siihen se minun murheeni kätkee kaikki, virran vietäväksi heittää.

- Tommy Tabermann

Opinnäytetyömme aiheena on onnellisuus. Haluamme opinnäytetyössämme selvittää, miten aikuiset kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt määrittelevät käsitteen onnellisuus ja mitkä tekijät lisäävät heidän onnellisuuttaan. Kiinnostuimme aiheesta, sillä onnellisuus käsitteenä on noussut pinnalle tänä päivänä ja se on lisäksi suuressa osassa jokaisen elämää ja koettua hyvinvointia. Onnellisuudelle ei ole yhtä oikeaa määritelmää, joten olimme kiinnostuneita juuri siitä, minkälaisia määrittelyjä saisimme tutkimuskohderyhmältämme.

Suuntaudumme opinnoissamme vammaistyöhön ja kuntoutukseen, joten meidän oli luontevaa ottaa tutkimuksen kohderyhmäksemme kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Opinnäytetyön aiheen keksittyämme päädyimme ottamaan kohderyhmäksi koulullamme työskentelevän ICLife-ryhmän, johon kuuluu tällä hetkellä 12 kehitysvammaista ja erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä. Ryhmä osallistuu ICLife eli Inclusive Campus Life -hankkeessa toteutettaviin opintoihin ja muihin siihen kuuluviin aktiviteetteihin. Hankkeen pääasiallisena tavoitteena on saada kehitysvammaiset ihmiset osaksi ammattikorkeakouluyhteisöä eli inklusoida heitä opintoihin joustavilla opiskelujärjestelyillä. ICLife -hankkeessa mukana olevat kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt osallistuvat Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksella heille räätälöidyille ja valikoiduille kursseille, joita sosionomiopiskelijat ohjaavat. (Inclusive Campus Life 2016)

Haluamme opinnäytetyössämme tutkia ja pohtia kohderyhmämme omia kertomuksia ja ajatuksia onnellisuudesta, jotta niistä saataisiin monipuolinen ja totuudenmukainen kuva. Vehmas (2005) kertoo kirjassaan Vammaisuus: Johdatus

historiaan, teoriaan ja etiikkaan siitä, kuinka eri ihmisten subjektiivista hyvinvointia on mahdotonta vertailla tai asettaa jollain tavoin järjestykseen. Esimerkiksi ihmisillä, joilla on suunnilleen samanlaiset henkilökohtaiset ominaisuudet, taipumukset ja kyvyt, voivat kokea elämän hyvinkin erillä tavoin. Kehitysvammaisiin ja erityistä tukea tarvitseviin henkilöihin liittyen tietty älykkyydosamäärä ei takaa sitä, että ihminen kokee asiat elämässä tietyllä tavalla. Elämässä koettu onnellisuus ja siitä hyötyminen on riippuvainen enemmänkin sosiaalisista ja relationaalisista tekijöistä kuin älyllisestä suorituskyvystä. (Vehmas S. 2005, 176) Osallistujien subjektiivisten näkemysten ja käsitysten avulla pystymme opinnäytetyösämme muodostamaan luotettavan kuvan siitä, mitä onnellisuus tarkoittaa heidän mielestään ja mitkä asiat tekevät heidät onnelliseksi.

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme tutkimuksen toimintapajana ja ryhmähaastatteluina. Mielestämme näiden avulla saimme monipuolisesti tietoa tutkimukseemme. Tämä toteutustapa oli kaikkien kannalta mieluinen ja osallistava tapa toimia kohderyhmämme kanssa ja siksi päädyimme tähän. Toiminnallisen osuuden toteutimme toimintapajassa askartelemalla onnellisuusaringon yhdessä tutkimusryhmän kanssa. Onnellisuusaurinkoon he saivat koota niitä tekijöitä, jotka heidät tekee onnelliseksi. Ryhmähaastattelussa puolestaan perehdyimme syvemmin ensimmäisessä toimintapajassa nousseisiin onnellisuutta tuoviin tekijöihin.

”Onnellisuus on tunne siitä, että elämä on hyvää.”

- IClife- opiskelija

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA

2.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Asetimme opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiksi ”Mitä onnellisuus on?” ja ”Mitkä asiat tekevät kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt onnelliseksi?”. Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa siitä, miten kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt kokevat ja määrittelevät onnellisuuden. Haluamme saada tietoa siitä, mitkä asiat tekevät heidät onnellisiksi ja mitkä asiat tuovat heille iloa elämään. Lisäksi tavoitteenamme on saada tietoa, kuinka sosiaalialan ammattilaiset, erityisesti kehitysvammaapuolella työskentelevät, voivat omassa työssään tuloksia hyödyntämällä tuoda kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien elämään mielekkyyttä ja onnen tunteita.

Uskoimme jo ennen tutkimuksemme aloittamista, että onnellisuustekijöiksi nousisi suhteellisen arkisia asioita ja sellaisia, joita olisi helppo toteuttaa. Näiden arkisten asioiden toteuttaminen on tärkeää ja sitä tulee ammattilaisten ohjaustyössä eri tavoin tukea. Halusimmekin tuoda esille tutkimuksemme avulla juuri näitä onnellisuutta tuovia tekijöitä, joita kehitysvammaapuolella työskentelevät voisivat ottaa huomioon omassa työssään. Jos esimerkiksi jollekin kehitysvammaiselle tai erityistä tukea tarvitsevalle henkilölle liikunta, kirjat tai pelit tuovat onnellisuutta, niin se ei vaadi paljoa, että hänen kanssaan käytäisiin esimerkiksi lenkillä tai hänelle järjestettäisiin jokin liikuntaharrastus. Toivomme, että opinnäytetyösämme esille nostetut onnellisuustekijät herättelisivät sosiaalialan ammattilaisia toimimaan niin, että kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien elämästä tulisi mielekkäämpää. Haluamme lisäksi saada itsellemme tietoa siitä, millä tavoin voimme tulevassa ammatissa tuoda mielekkyyttä ja onnellisuuden tunnetta kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien elämään. On myös mielestämme tärkeää, että ihmiset, joilla on erilaisia erityisen tuen tarpeita, tulevat kuuluksi ja ymmärretyksi siitä, mitkä asiat ovat heille merkityksellisiä. Kehitysvammaisilla ja erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä voi olla kuitenkin melko haastavaa saada omat mielipiteet, halut ja tarpeet esille johtuen esimerkiksi puheen-

tuottamisen vaikeuksista tai fyysisistä rajoitteista. Tämän vuoksi esimerkiksi heidän kanssaan työskentelevillä täytyy olla eräänlaista herkkyyttä ja halua tunnistaa heidän tarpeitaan, halujaan ja mielipiteitään.

Pohdimme opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa sitä, että missä tai keiden kanssa tekisimme toiminnallisen opinnäytetyömme. Päädyimme valitsemaan tutkimusryhmäksemme koulullamme kokoontuvan Inclusive Campus Life -hankkeeseen kuuluvan ICLife-ryhmän. Ryhmässä on 12 kehitysvammaista ja erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä. ICLife-ryhmän ryhmäkoko oli mielestämme sopiva tutkimuksemme kannalta, mikä vaikutti päätökseemme pyytää kyseinen ryhmä opinnäytetyömme kohderyhmäksi. Ryhmän jäsenet olivat meille jo entuudestaan tuttuja, joten uskoimme, että he innostuisivat toiminnastamme. Ennakko-oletuksemme oli myös, että heiltä saisi kattavasti ja monipuolisesti vastauksia tutkimustamme varten. Olimme jo ennestään tuttuja henkilöitä tutkimusjoukollemme, joten koimme että sillä oli myönteinen vaikutus prosessin aloittamisessa.

ICLife eli Inclusive Campus Life -hankkeen pääasiallisena tavoitteena on saada kehitysvammaiset henkilöt osaksi ammattikorkeakouluuyhteisöä. Hanke kestää vuoden 2016 lopusta vuoteen 2019 eli noin kolme vuotta. Hankkeessa on mukana neljä eri ammattikorkeakoulua Euroopasta. Hankkeen pääkoordinaattorina toimii Thomas More University Belgiassa. Muita yhteistyökumppaneita on Tshekistä ja Hollannista ja Suomesta. ICLife -hankkeessa mukana olevat kehitysvammaiset tai erityistä tukea tarvitsevat henkilöt opiskelevat erilaisia opintoja ja kursseja, jotka on suunniteltu heidän kanssaan ja heidän omien kiinnostuksen kohteiden mukaan. Osa heistä opiskelee myös kokemusasiantuntijoiksi, jolloin he voivat tuoda kokemustietoa muille korkeakouluopiskelijoille omien elämäkokemustensa kautta. (Inclusive Campus Life 2016)

Lapin ammattikorkeakoulun Kemin kampuksen sosionomiopiskelijat ovat mukana hankkeessa, jossa järjestetään ryhmätoimintaa ICLife -opiskelijoille. ICLife -opiskelijaryhmä koostuu tällä hetkellä 12 kehitysvammaisesta tai erityistä tukea tarvitsevasta henkilöstä. Opiskelu toimii ryhmätoiminnan runkona, jota sosionomiopiskelijat ohjaavat kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville opiskeli-

joille. Tästä hanketoiminnasta saatu hyöty on molemminpuolinen. Kehitysvammaiset opiskelijat saavat olla osallisina korkeakouluopetuksessa ja he saavat arkeen mukavaa yhdessä tekemistä. Sosionomiopiskelijat puolestaan saavat käytännön kokemusta ryhmän koordinoinnista, ohjauksesta sekä yhteistyöstä muun muassa työelämän sekä erilaisten ihmisten kanssa toimimisesta. (Ylipiessa M., Lapin Kansa 2017)

Suurin osa tutkimusryhmämme jäsenistä ovat joko lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisia. Kaikki pystyivät ilmaisemaan itseään sanallisesti ja selkeästi, vaikkakin prosessin aikana huomasi, että jokaisella on omat erityispiirteensä itsensä ilmaisemisessa. Kaikilla on kuitenkin erityispiirteistään huolimatta omat vahvuutensa, ja ne toivat monipuolisuutta opinnäytetyöhömmme. Kehitysvammaisuutta on monen asteista. Kehitysvamman asteet voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaan. Yleisesti ottaen kehitysvammaisuus tarkoittaa henkilön vaikeutta uusien asioiden ymmärtämisessä ja oppimisessa. Kehitysvamma ei kuitenkaan rajoita kaikkia osia ihmisen elämästä. Jokaisella on vahvuuksia, ja jokaisen tulisi saada tukea löytääkseen ne ja hyödyntääkseen niitä. (Vernerinet 2017) Henkilön vammaisuuden asteen perusteella ei yksinään voida arvioida riittävästi yksilön selviytymistä elämässä. Yksilön toimintakyky muodostuu älyllisten kykyjen ja niiden rajoitusten sekä yksilön muiden ominaisuuksien sekä elinympäristön vuorovaikutuksessa. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 19)

Kehitysvammaisuutta on määritelty Kehitysvammaliitto Ry:n teoksessa Kehitysvammaisuus (1995) tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavana rajoituksena. Toimintakyvyn rajoitukselle on tyypillistä merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky. Siihen liittyy myös samanaikaisia rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavissa osa-alueissa, joita ovat muun muassa: kommunikaation, itsestä huolehtimisen, sosiaalisten taitojen sekä itsehallinnan ja oppimiskykyyn liittyvät rajoitukset. Kehitysvammaisuus ilmenee henkilöllä ennen kuin henkilö on täyttänyt 18 vuotta." (Kehitysvammaliitto Ry 1995, 15)

Koimme tärkeäksi nostaa esille myös erityistä tukea tarvitsevan henkilön määrittelyn, koska kaikki tutkimusryhmämme jäsenet eivät ole kehitysvammaisia. Eri-tyistä tukea tarvitseva henkilö tai asiakas on määritelty sosiaalihuoltolain 3§:n 3. kohdassa seuraavasti: *“Erityistä tukea tarvitsevalla henkilöllä ja asiakkaalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään siten kuin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista annetun lain (980/2012), jäljempänä vanhuspalvelulaki, 3 §:ssä säädetään.”* (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1:3.3 §).

2.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston analysointi

Käytämme opinnäytetyössämme laadullista tutkimusta. Soveltaen toteutetussa toiminnallisessa opinnäytetyössämme käytämme aineistonkeruumenetelminä toiminnallisen osuuden lisäksi avointa ryhmähaastattelua sekä havainnointia, jossa olemme itse osallisina. Nämä kummatkin menetelmät ovat hyvin tyypillisiä metodeja laadullisen tutkimuksen tekemisessä. Opinnäytetyössämme kohderyhmämme saa kertoa meille vapaamuotoisesti mielteitään onnellisuudesta. Tämä haastattelun vapaamuotoisuus on myös yksi piirre laadulliselle tutkimukselle.

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka koostuu joukosta erilaisia tulkinnallisia tutkimuskäytäntöjä, traditioita, lähestymistapoja sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kohteen ominaisuuksia, laatua ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyössämme haluamme ymmärtää juuri niiden tekijöiden merkityksiä, jotka tuovat tutkimuskohteellemme onnellisuuden tunteita. Lähtökohtaisesti laadullisessa tutkimuksessa tutkija haluaa ymmärtää, millaiset uskomukset, ihanteet, halut tai käsitykset vaikuttavat ihmisen toimintaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Laadullista tutkimusta on vaikea määritellä selkeästi, koska sillä ei ole omaa teoriaa, paradigmaa tai pelkästään omia metodeja. (Metsämuuronen J. 2000, 9). Laadullinen tutkimus ei ole minkään yhden tietyn

tieteenaalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia ihmisiä ja ihmisten elämää. Laadullista tutkimusta voidaan siis toteuttaa monella erilaisella menetelmällä. Menetelmissä yhteisenä piirteenä korostuvat erityisesti esimerkiksi kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, tarkoitukseen ja merkitykseen sekä kohteen ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopiston Kurssi- ja oppimateriaalipolone Koppa 2015) Laadullisessa tutkimuksessa ovat keskiössä moninaisin tavoin ilmenevät merkitykset (Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka. A. 2006).

Teimme soveltaen toiminnallisen opinnäytetyömme yhdessä ICLife -ryhmän kanssa. Ryhmä koostuu kaiken kaikkiaan 12 kehitysvammaisesta ja erityistä tukea tarvitsevasta henkilöstä. Tutkimuksessamme emme kokeneet merkittäväksi kohderyhmän sukupuolijakauman huomioimista tai tutkimustulosten käsittelemistä sukupuolen mukaan. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden Lapin ammattikorkeakoulun tiloissa, Kemin Kosmos kampuksella. Toiminta järjestettiin toimintapajoina, joihin ICLife -ryhmäläiset osallistuivat. Opinnäytetyömme oli soveltaen toiminnallinen, koska se koostui askartelupainotteisen toimintapajan lisäksi myös kahdesta avoimesta ryhmähaastattelusta. Askartelun ja haastattelujen lisäksi havainnoimme ryhmää.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ja kehittävä ote. Siinä tavoitellaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Opinnäytetyössä pyritään viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luomaan kokonaisilme, josta voidaan tunnistaa tavoitellut päämäärät. Lopullisena tuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 51-56) Opinnäytetyössämme konkreettisena visuaalisena tuotoksena askartelimme toimintapajassa yhdessä tutkimusryhmän kanssa onnellisuusaurinko. Onnellisuusaurinko toimi lopullisena tuotoksena, sillä siihen ryhmän jäsenet kokosivat heille itselleen tärkeimmät onnellisuutta tuovat tekijät. Nämä onnellisuutta tuovat tekijät vastasivat meidän tutkimuskysymykseemme: "Mitkä asiat tekevät kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt onnelliseksi?".

Avoimessa haastattelussa keskustelu ei ole sidottu tiukkaan formaattiin ja se muistuttaa tavallista keskustelua haastattelijan ja haastateltavien välillä. Avoimessa haastattelussa haastattelijä pyrkii luomaan tilanteesta luontevan ja keskustelusta haastateltavan kanssa mahdollisimman avoimen ja rennon. Keskustelu etenee suhteellisen vapaasti aiheen sisällä ja siinä pyritään ottamaan haastateltava huomioon mahdollisimman hyvin. Tarkkojen kysymysten sijaan avoimessa haastattelussa edetään keskustelunomaisesti ja luonnollisesti antaen tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille, vaikkakin tarkoitus on pysyä tietyssä aihepiirissä. Haastateltavan annetaan puhua asiasta vapaasti eikä hänelle koiteta tarjota valmiita ja haastattelijan näkökulmasta haluttuja vastauksia. Haastattelijä voi esittää tarkentavia kysymyksiä, jotka ohjaavat keskustelua syvällisempään pohdintaan. Haastattelu siis voi lähteä sivuraiteille juuri haastattelijan esittämien tarkentavien kysymysten kautta, joka on tavanomaista tavalliselle keskustelulle. (Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka. A. 2006) Olimme miettineet tietyt kysymykset valmiiksi sekä toimintatapaa että ryhmähaastatteluja varten, joihin halusimme vastauksia ja yhteistä pohdintaa. Tavoitteenamme ryhmähaastatteluissa oli perehtyä tiettyihin aihealueisiin paremmin sekä synnyttää syvällisempää keskustelua.

Aineiston analysointi etenee yleensä kahdessa vaiheessa, jotka ovat pelkistäminen ja ryhmittely. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta poimitaan tutkimuksen kannalta oleelliset asiat esille. Käytimme aineistomme analysointiin sisällön analyysin analyysimenetelmää, tarkemmin induktiivista sisällönanalyysia. Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto puretaan ensin osiin ja osat yhdistetään samankaltaistensa sisältöjen kanssa. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään yhdeksi kokonaisuudeksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 113, 116-117) Opinnäytetyössämme poimimme opinnäytetyön kannalta tärkeimmät esille nousseet asiat ryhmähaastattelutilanteista haastattelujen jälkeen. Kun olimme poimineet asiat, niin järjestelimme ja ryhmittelimme ne omiin kategorioihin. Myös toimintapajan jälkeen ryhmittelimme saadut onnellisuutta tuovat tekijät omiin kategorioihin, minkä avulla saimme selville sen, kuinka moni tutkimusryhmästä koee minkäkin asian tärkeäksi. Ryhmittelyn avulla saimme selville tärkeimmäksi koetut onnellisuutta tuovat tekijät. Tätä ryhmittelyä voidaan kutsua myös kluste-

roinniksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 118.) Hyödynsimme myös Erik Allardtin hyvinvointiteoriaa (1976) tutkimuksesta saadun aineiston käsittelyssä. Allardtin hyvinvointiteorian avulla saimme ryhmiteltyä tutkimuksen aikana ryhmän jäseniltä tulleet vastaukset kolmeen eri Allardtin määrittelemään hyvinvoinnin perusluokkaan. Asettamalla vastaukset näihin perusluokkiin, saimme opinnäytetyöhömmе toisenlaista näkökulmaa tuloksien tarkasteluun.

Teimme lisäksi opinnäytetyöhömmе kaksi taulukkoa, joilla pyrimme selventämään tutkimuksesta saatuja tuloksia ryhmittelyn avulla. Käytimme haastattelujen aineistojen analysoinnissa apuna nauhuria, jotta haastattelussa käydyt keskustelut eivät unohtuisi ja ettei mikään opinnäytetyömme kannalta merkittävä kommentti jäisi kirjaamatta ylös. Lisäksi haastattelujen äänitys oli senkin takia hyvä, että nauhoitusten avulla pystyimme kuuntelemaan haastattelut uudestaan ja keräämään niistä tärkeimmät asiat ylös.

2.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukselle eettisesti hyvänä peruslähtökohtana ovat tieteellisten tietojen, taitojen sekä hyvien toimintatapojen käyttäminen tutkimuksen teossa. Arja Kuula (2011) on listannut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2002) laatimat ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Näihin käytäntöihin kuuluvat muun muassa, että tutkijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta, tarkkuutta sekä tutkimustyössä että tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. On myös hyvän tieteellisen käytännön mukaista, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti sekä tutkimuksessa on käytetty eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiä. (Kuula A. 2011, 34-35)

Kuula on maininnut teoksessaan Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys (2011), että henkilötietolain (1999) voimaantulon jälkeen on ollut tärkeää informoida tutkittavia tutkimusaineiston käsittelystä ja kohtalosta, eikä vain tutkimuksen aiheesta tai sen tiedollisista tavoitteista (Kuula A. 2011, 99). Toteutimme opinnäytetyömme anonymisti ja raportoimme toimintapajasta sekä

haastatteluista luottamuksellisesti niin, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vastaukset eivät ole tunnistettavissa. Osallistujien ja vastaajien henkilötietoja ei ole tuotu missään vaiheessa julki. Ryhmäläisiltä saatiin lisäksi tutkimus- ja kuvaus-/äänitysluvut. Ryhmähaastattelujen materiaalit tuhottiin heti, kun olimme saaneet kirjoitettua niistä tutkimuksemme kannalta olennaiset asiat ylös. Myös kaikki muu materiaali, jota saimme tutkimuksissamme, on pidetty salassa, eikä niitä ole missään vaiheessa luovutettu tutkimuksemme ulkopuolisille henkilöille.

Kuula (2011) on myös painottanut, että tutkimuseettisenä normina tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää milloin tahansa tutkimukseen osallistuminen, on informoitava tutkittavia. (Kuula A. 2011, 107) Tapaamiset ja opinnäytetyöhömmme osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimusryhmän jäsenet saivat halutessaan kieltäytyä osallistumasta toimintaan. Osallistujat saivat myös vetäytyä tutkimuksesta pois missä tahansa vaiheessa. Kerroimme selkeästi jokaisen tapaamisen yhteydessä ryhmäläisille, että jos joku ei halua osallistua tai vastata joihinkin kysymyksiin niin heidän ei ole pakko. Halusimme luoda turvallisen ja kaikille mahdollisimman miellyttävän ilmapiirin, jolloin myös tutkimusmateriaalista tulisi monipuolisempaa ja aidompaa. Oli myös eettisesti oikein, ettei ketään pakoteta tekemään sellaista, jota ei itse halua.

Opinnäytetyöhömmme osallistuvia informoitiin opinnäytetyöstämme, sen aiheesta ja siihen liittyvistä tulevista tapahtumista ensimmäisen kerran suullisesti ennakotehtäviä (Liite 1) jaettaessa. Kerroimme toiminnasta ryhmäläisille ja vastasimme heidän mahdollisiin kysymyksiin opinnäytetyöhömmme liittyen. Vastaamalla heitä askarruttaviin kysymyksiin, he saivat paremman käsityksen tutkimuksestamme ja loimme näin heihin samalla luottamussuhdetta.

Aineistoa kerätessä pyrimme muodostamaan haastattelukysymyksistä ja toiminnoista mahdollisimman selkeitä ja yksinkertaisia, jotta vastaajat ymmärtäisivät paremmin mitä kyseisellä kysymyksellä tai toiminnalla haetaan. Saamamme aineisto esitetään opinnäytetyöraportissa rehellisesti ja totuudenmukaisesti ja kaikki kerätty aineisto säilytetään huolellisesti tutkimuksen ajan ja tuhoetaan lopuksi työn valmistuttua.

3 HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ JA ULOTTUVUUKSINA

3.1 Onnellisuus olo- ja tunnetilana

Suomalainen sosiologi ja akateemikko Erik Allardt (1976) on määritellyt hyvinvoinnin tarvekäsitteiden avulla. Hänen mukaansa hyvinvointi koostuu tyydytetyistä perustarpeista, elintasosta ja elämänlaadusta. Onni ja onnellisuus puolestaan perustuvat hänen mukaansa ihmisen subjektiiviseen kokemukseen siitä, kuinka onnelliseksi he itsensä tuntevat. Allardt mukaan hyvinvointi on pysyvämpää kuin onni, koska onni on yleensä hetkellistä ja katoavaista. Allardt kertoo hyvinvoinnin olevan terminä objektiivisempi käsite kuin onnellisuus. Hänen mukaansa ihmiset voivat erehtyä ja olla tietämättömiä tarpeistaan, mutta puolestaan vain ihminen itse tietää kuinka onnellinen hän on.

Me kaikki tiedämme mitä onnellisuus tarkoittaa, mutta kun se pitäisi määritellä konkreettisesti, se onkin yllättävän vaikeaa. Sanalla onnellisuus on myös varmasti sävyeroja eri ihmisten keskuudessa ja ihmisestä riippuen eri tekijät saattavat tehdä heidät onnelliseksi. Onnellisuus on suuressa roolissa arkipuheesamme ja jokainen ihminen varmasti tavoittelee onnellisuuden tunnetta elämässään. Onnellisuuden tavoittelu ei sijoitu vain nykyaikaan, vaan sitä on tehty koko historiamme ajan. On kuitenkin todettu, että tietoinen onnellisuuden tavoittelu ajaa usein ihmiset onnettomiksi. (Aarnisalo & Mattila 2009, 9).

Onnellisuutta voidaan kuvata tunnetilaksi, hyvän olon kokemukseksi tai kokonaisvaltaiseksi tilaksi, jossa on mukana onnen tunteen lisäksi myös muita tunteita, kuten iloa, tyytyväisyyttä, rakkautta, kiitollisuutta ja esimerkiksi toiveikkuutta. Onnellisuus ja ilo ovat tunteita, jotka ovat usein hyvinkin lähellä toisiaan. Ilo näkyy kuitenkin yleensä ulos päin onnellisuutta konkreettisemmin, nauruna ja hymynä. Onnellisuus voidaan yleisesti tulkita tilaksi, jossa ihminen kokee, että hänen elämänsä on viime aikoina tuntunut ihan kivalta, eikä siinä ole ollut suurempia valittamisen aiheita. (Ojanen 2006, 11-12, 56)

”Se on onnellinen, joka ei sure sitä, mitä häneltä puuttuu, vaan iloitsee siitä mitä hänellä on.”

-Demokritos

Aristoteleen mukaan onnellisuus liittyy ihmisten mielestä rahan, valtaan ja ystäviin. Aristoteleen mukaan ihmiset ajattelevat, että mitä enemmän jollain ihmisellä on näitä asioita, sitä onnellisempia he ovat. Hän kuitenkin toteaa, että tämä ei ole kestävää ja niin sanotusti todellista onnea, vaan tällä tavalla ajattelevat ihmiset joutuvat usein pettymään, koska elämä ei aina anna näitä asioita, vaikka ihmiset tekisivät kaikkensa saavuttaakseen ne. Aristoteleen mielestä onni perustuukin hyvään elämään ja hyveiden noudattamiseen. Näitä hyveitä ovat esimerkiksi rehellisyys, oikeudenmukaisuus ja totuus. (Ojanen 2006, 27) Nykyaikaisempien tutkimusten mukaan kuitenkin rahan ja onnellisuuden välillä vallitsee vahva korrelaatio. Jo pelkkä maiden välinen vertailu paljastaa, että ne maat, joissa ollaan tyytyväisimpiä elämään ovat rikkaita ja puolestaan ne maat ovat onnettomimpia, jotka ovat köyhimpiä. Riittävä määrä rahaa on onnellisuutta lisäävä tekijä, mutta pelkkä raha ei tuo onnea. On kuitenkin poikkeuksia rahan ja onnellisuuden korrelaatioon, sillä monet maat ovat onnellisia köyhyydestä huolimatta. Näissä maissa ihmisillä on todennäköisesti muita onnellisuuden lähteitä, kuten hyvät ja tiiviit sosiaaliset suhteet. (Aarnisalo & Mattila 2009, 42-43)

Onnellisuustutkimusten perusteella nykykäsitys onnellisuudesta on muuttunut. Se ei riipu enää ainoastaan geeniperimästä tai hyvästä tuurista, josta toimii hyvänä esimerkkinä lottovoitto. Nykykäsityksen mukaan kyse on ennemminkin omista elämäntavoista, suhtautumisesta sekä asenteista. Onnellisuustutkijan Sonja Lyubomirskyn piirakkamallin mukaan on arvioitu, että noin puolet onnellisuudestamme on geneettisesti määrittynyt ja kymmenen prosenttia on seurausta ulkoisista tekijöistä, kuten terveydestä, varallisuudesta, iästä, ammatista ja esimerkiksi koetuista elämäntapahtumista. Tämän perusteella 40 prosenttia onnellisuudesta on jokaisen muutettavissa ja onnellisuus riippuu pitkälti elämäntapamuksestamme, asenteistamme ja elämäntavoistamme. (Aarnisalo & Mattila 2009, 11-12)

”Jokainen voi taata itselleen oman onnensa, jos hän oppii etsimään sitä omasta itsestään eikä ulkopuoleltaan”

-Seneca

Positiivisen psykologian onnellisuuden tutkimuksessa on korostunut psykologinen onnellisuus. Psykologinen onnellisuus korostaa ihmisen omaa subjektiivista kokemusta onnellisuudesta. Filosofi Wayne Sumnerin teorian mukaan onnellisuus on yksilön reaktioita omaan elämäntilanteeseensa niillä tavoin, kun hän itse sen kokee. (Aarnisalo & Mattila 2009, 17-18) Onnellinen ihminen voidaan kuvata ihmiseksi, joka on hyväntahtoinen ja suhtautuu muihin ihmisiin myönteisesti, hän on kiitollinen siitä mitä on, ei halua kenellekään pahaa, on halukas auttamaan muita ja on optimistinen elämänsä suhteen (Ojanen 2006, 53). Lyubomirskyn tutkimusten mukaan onnellisuus ei ole ainoastaan, sitä että tuntuu hyvältä, vaan sillä on paljon erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä hyötyjä. (Aarnisalo & Mattila 2009, 49)

Onnellisuutta tuovista tekijöistä on tehty paljon erilaisia tutkimuksia. Kuten aiemmin tekstissä nousi esille, tutkimusten perusteella on todettu, että 50 prosenttia onnellisuudesta on geneettisesti määrittynyt, 40 prosenttia on muutettavissamme ja 10 prosenttia onnellisuuteemme vaikuttaa elämän ulkoiset olosuhteet. Näitä ulkoisia tekijöitä, jotka tuovat onnea ovat esimerkiksi raha, sosiaalisuus, uskonnollisuus, ikä, huomion suuntaaminen, tulkinta ja muisti. (Aarnisalo & Mattila 2009, 44) Lisäksi hyvinvointiimme ja siten onnellisuuteemme vaikuttavia asioita ovat Carol Ryffin ja Burton Singerin mukaan itsensä hyväksyminen, persoonallinen kasvu, elämän tarkoituksen löytäminen, ympäristön hallinta, myönteiset sosiaaliset suhteet sekä autonomia (Ojanen 2006, 53-55).

Onnellisuuden tutkija Markku Ojanen on tutkinut paljon onnellisuutta ja niitä asioita, mitkä tuovat ihmisille onnellisuutta. Hän on tehnyt muun muassa tutkimuksen siitä, mitä asioita ihmiset toivovat hyvän haltijan tuovan heille. Näitä toivomuksia voidaan rinnastaa hyvän elämisen kokemukseen ja siten myös niihin tekijöihin, jotka tuovat ihmisille onnea. Toiveet, joita ihmiset esittivät, liittyivät omaan sekä läheisten terveyteen, riittävään toimeentuloon, puolisoon ja perheeseen, hy-

viin, kestäviin ja onnellisiin ihmissuhteisiin, työhön ja koulutukseen, rauhaan, turvallisuuteen ja tasa-arvoon sekä esimerkiksi henkiseen tasapainoon. Oli myös paljon muita toiveita, mutta nämä nousivat erityisesti esille. (Ojanen 2006, 53-60).

”Onneen vaaditaan kolme asiaa: jotain tekemistä, joku jota rakastaa ja jotain mitä toivoo.”

-Yvonne Printemps

Uskomme, että esimerkiksi Markku Ojasen tutkimuksessa nousseet onnellisuuden liittyvät toiveet ja tekijät tulevat esille meidänkin tutkimustuloksissamme. On kuitenkin mielenkiintoista saada selville juuri meidän tutkimuskohteemme esiin nostamat onnellisuuteen vaikuttavat tekijät, sillä uskomme, että niissä on eroavaisuuksia Ojasen tutkimuksessa esiin nousseisiin onnellisuutta tuoviin tekijöihin. Uskomme myös, että kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten käsitys elämästä sekä heidän arvonsa ja asenteensa saattavat poiketa jollain tavalla niin sanotusta valtaväestöstä, mikä osaltaan voi tuoda eroavaisuuksia esimerkiksi juuri Ojasen tekemän tutkimuksen tuloksiin.

3.2 Osallisuus voimavarana

Usein käsite osallisuus ymmärretään tunteena, jota voi kokea, kun henkilö on osallisena jossain yhteisössä kuten opintojen, työn ja harrastustoiminnan kautta. Osallisuus yhteisöissä ilmenee yhteisön jäsenten arvostuksena, luottamuksena ja tasavertaisuutena, sekä mahdollisuutena tulla kuulluksi ja vaikuttaa omassa yhteisössä. (Osallisuus 2018) Sosiaali- ja terveysministeriön internetsivuilla osallisuutta on kuvailtu seuraavasti: *”Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä”* (Osallisuuden edistäminen 2018).

Inclusive Campus Life -hanke tuo ja mahdollistaa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään kuuluville kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville henkilöille siinä toteutetun toiminnan avulla. IClife-ryhmän kokoontumiset

tuovat heille sisältöä elämään. He pääsevät näkemään muita ryhmän jäseniä sekä Lapin ammattikorkeakoulun oppilaita ja muutamia hankkeeseen kuuluvia koulun opettajia. Sosiaalisten suhteiden vahvistamisen ja kuulumisten vaihdon lisäksi he saavat äänensä kuuluviin suunnitellessaan toimintaa sekä toimiessaan esimerkiksi kokemusasiantuntijoina. ICLife- ryhmälle on suunniteltu toiminnat jokaiselle tapaamiskerralle, joita he ovat saaneet olla mukana suunnittelemassa. Ja ylipäätensä se, että ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa johonkin tiettyyn ryhmään, lisää heidän osallisuuden ja siten subjektiivisen koetun hyvinvoinnin tunnetta.

Uskomme, että tapaamiset meidän opinnäytetyöhömme liittyen tuki entistä enemmän heidän osallisuuttaan ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Meille ainakin välittyi ryhmästä kuva, että siellä jokainen sai olla oma itsensä ja jokaista arvostettiin ja kuunneltiin, eikä ketään syrjitty. Halusimme tukea tätä kuulluksi tulemisen tunnetta esimerkiksi siten, että sovimme yhdessä ryhmäläisten kanssa pelisäännöksi sen, että jokaisen annetaan puhua eikä kenenkään päälle saa puhua. Otimme myös heidän toiveensa huomioon esimerkiksi, kun suunnittelimme seuraavia tapaamiskertoja, taukojen pitämisiä ja niiden kestoja, jolloin he saivat olla vaikuttamassa toimintaamme. He kertoivat pitävänsä meidän opinnäytetyöhömme liittyvistä toiminnoista ja olisivat toivoneet, että jatkaisimme heidän kanssaan toimintaa tulevaisuudessakin.

Henkilön ollessa osallisena yhteiskunnassa hänellä on mahdollisuus terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansallisella tasolla taas osallisena oleminen tarkoittaa, että henkilöllä on oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja tasavertaisena osallistua myös yhteiskunnan kehitykseen. (Osallisuus 2017)

Osallisuutta voidaan määritellä kolmen osallisuuden ulottuvuuden kautta. Näistä ulottuvuuksista ensimmäinen on riittävä toimeentulo ja hyvinvointi eli taloudellinen osallisuus (HAVING). Toinen ulottuvuus on valtaisuus/toimijuus eli toiminnallinen osallisuus (ACTING), ja kolmantena on yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys, yhteisöllinen osallisuus (BELONGING). Jonkin näiden ulottuvuuksien puute tai vajavuus tarkoittaa syrjäytymisriskin lisääntymistä ja osallisuuden vähenemistä.

Kun jokin näistä osallisuuden ulottuvuuksista niin sanotusti ontuu, täysimääräinen osallisuus ei toteudu. (Raivio & Karjalainen 2013, 16)

Osallisuutta edistämällä voidaan estää yhteiskunnassa syrjäytymistä sekä vähentää eriarvoisuutta. Osallisuuden edistämiseen on monia eri keinoja. Edistämisen keinot tulee huomata tehdä monitasoisesti muun muassa kulttuurissa ja käytännöissä kuin rakenteissa ja strategiatasoillakin. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi oman toimeentulon turvaaminen ja asumisen tukeminen riittäväillä palveluilla sekä asumistuella. Myös yksi iso osa osallisuuden kehittämistä on voimavarojen vahvistaminen. Voimavaroja voidaan vahvistaa esimerkiksi tukemalla lasten ja nuorten sosiaalisia, vuorovaikutus- ja vaikuttamistaitoja koulussa ja muualla lähiympäristössä kuten harrastustoiminnassa. Myös perheiden tukeminen ja ohjaaminen ratkaisemaan varhaisessa vaiheessa elämäntilanteiden haasteet heidän omista lähtökohdistaan käsin on keino vahvistaa voimavaroja. Osallisuutta edistävät turvallisen ja esteettömän elinympäristön varmistaminen sekä vapaa-ajan toimintoihin ja harrastuksiin osallistumisen mahdollistaminen. Jotta osallisuutta voidaan edistää kokonaisvaltaisesti, tulee edistää myös ihmisten työelämään pääsyä ja työssä pysymistä. Esimerkiksi monimuotoisia työmarkkinoita luomalla sekä työ- ja toimintakyvystä huolehtiminen edistävät niin työelämään pääsystä kuin siinä pysymisessäkin. (Osallisuus 2017)

3.3 Itsemäärääminen hyvinvoinnin mahdollistajana

Itsemääräämisoikeudella tarkoitetaan jokaisen ihmisen oikeutta määrätä omasta elämästään ja vaikuttaa sekä päättää itseään koskevista asioista. Itsemääräämisoikeus on perus- ja ihmisoikeus, josta säädetään perustuslaissa, YK:n vammaissopimuksessa ja kehitysvammaisissa (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017). Jokaisen on saatava päättää omista asioistaan joko itse tai tuetusti. Jos henkilö ei pysty ilmaisemaan itseään ja tahtoaan selkeästi, esimerkiksi sanallisesti, on hänen mielipiteensä silti pyrittävä selvittämään kaikin mahdollisin keinoin. (Vernerinet 2017)

Itsemääräämisoikeuden toteutumisella on vaikutusta jokaisen itse koettuun hyvinvointiin. Hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää, että ihminen uskoo hänellä olevan vaikutusmahdollisuuksia. Puolestaan, jos ihminen kokee, ettei hänellä ole mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja omaan elämäänsä, hän ei voi hyvin. Tunne siitä, että voi vaikuttaa ja päättää omaan elämään liittyvistä asioista on motivoiva tekijä ihmisen elämässä. (Vernerinet 2017)

Ryhmähaastatteluissa itsemäärääminen nousi esille ryhmäläisten puolelta. Monet heistä nostivat esiin sen, että itsemääräämisoikeus on tärkeää mielekkään elämän takaamiseksi. Se koettiin tärkeäksi etenkin sen takia, että saa itse tehdä omia päätöksiä elämänsä suhteen, saa esimerkiksi päättää milloin menee nukkumaan tai moneltako herää. Heistä joku myös nosti esille vaikeasti vammaisten itsemääräämisoikeuden toteutumisen haasteellisuuden. He pohtivat, ettei kaikki ole kykeneviä tekemään päätöksiä, koska heidän vaikea asteinen vammansa voi estää sen.

Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla itsemäärääminen ja sen toteutuminen arjessa voikin olla haastavaa. Itsemääräämisoikeuden toteutuminen on usein riippuvainen palvelua tarjoavista organisaatioista sekä niissä työskentelevien työntekijöiden toiminnasta. Kehitysvammaisten kohdalla niin sanottu opittu avuttomuus heikentää itsemääräämisoikeuden toteutumista ja koettua hyvinvointia. Usein kehitysvammaisella ihmisellä voi olla kokemus siitä, että hänen omia mielipiteitään ei oteta vakavasti tai, että päätökset tehdään hänen puolestaan. Näiden kokemusten kautta kehitysvammaisen oma uskomus vaikutusmahdollisuuksiinsa heikkenee. Lisäksi esimerkiksi itsensä ilmaiseminen, kommunikaation vajavaisuudet sekä syvä kehitysvamma vaikeuttavat itsemääräämisoikeuden toteutumista. Kehitysvammaisella on itsemääräämisoikeuden lisäksi myös oikeus tarvitsemaansa apuun ja tukeen. Kehitysvammaisen ihmisen ei voida antaa itsemääräämisoikeuden nojallakaan tehdä asioita, joista tietää seuraavan hänelle hengenvaaraa. Voidaan puhua laiminlyönnistä, mikäli kehitysvammaisen ihmisen annetaan tehdä haluamansa asia, vaikka tieto sen vakavista seurauksista olisi olemassa. (Vernerinet 2017)

4 OPINNÄYTETYÖ PROSESSINA

4.1 Suunnitteluvaihe

Ensimmäinen vaihe toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa on aiheen ideointi. Opinnäytetyötä tekevän on hyvä pohtia, mikä aihe häntä voisi kiinnostaa alansa opinnoissa ja ottaa huomioon, että aihe on sellainen, joka motivoi. On syytä myös valita aihe, joka on ajankohtainen tai tulevaisuuteen luotaava, jolloin se saattaisi kiinnostaa myös mahdollista toimeksiantajaa. Aiheen ideoinnissa tärkein pohdittava osa-alue on opinnäytetyön kohderyhmä tai kohderyhmän mahdollinen rajaus. Kohderyhmän määrittämisessä käytetään esimerkiksi henkilöiden ominaisuuksia kuten ikää, koulutusta ja ammattiasemaa sekä toimeksiantajan toiveita ja tavoitteeksi asetettuja tuotoksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23, 38-39)

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui onnellisuus. Kiinnostuimme aiheesta, sillä onnellisuus käsitteenä on noussut pinnalle tänä päivänä ja se on lisäksi suuressa osassa jokaisen elämää ja koettua hyvinvointia. Suuntaudumme opinnoissamme vammaistyöhön ja kuntoutukseen, joten meidän oli luontevaa ottaa tutkimuksen kohderyhmäksi kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Opinnäytetyön aiheen keksittyämme päädyimme ottamaan kohderyhmäksi koulullamme toimivan ja ICLife-hankkeeseen kuuluvan ryhmän, johon kuuluu tällä hetkellä 12 kehitysvammaista ja erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä. Keskustelimme ohjaavien opettajiemme kanssa toiminnallisen opinnäytetyömme toteutuksesta ja tutkimusryhmän toimivuudesta tätä tarkoitusta varten. Pyrimme ottamaan huomioon jo suunnitteluvaiheessa tutkimusryhmän koon sekä osallistujien toimintakyvyn.

Suunnittelimme pitävämme tutkimusryhmälle infotilaisuuden opinnäytetyöstämme sekä tulevasta toiminnasta ennen varsinaista toimintapajaa ja ryhmähaastattelua. Infotilaisuuteen olimme tehneet valmiiksi ryhmäläisille ennakotehtävän (Liite 1), joka heidän tulisi tehdä ensimmäiselle toimintapajakerralle. Ennakotehtävän ideana oli se, että jokainen voisi rauhassa ensin kotonaan pohtia, mitä onnellisuus heille tarkoittaa ja mitkä asiat heidät tekee onnelliseksi. Ennak-

kotehtävän laatimisella halusimme pohjustaa ja siten helpottaa ensimmäistä toimintapajaamme, kun jokainen ryhmän jäsen olisi valmiiksi mielessään käsitellyt aihetta onnellisuus. Tämän tehtävän sai toteuttaa vapaavalintaisesti esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla, maalaamalla tai vaikkapa valokuvaamalla.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa valittaessa on tärkeää myös pohtia, mikä on muoto, jossa idea kannattaa toteuttaa, jotta se palvelisi kohderyhmää parhaiten. Mikäli toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on esimerkiksi jokin painotuote, opinnäytetyön tekijän tulee ottaa huomioon muun muassa tuotteen koko, typografia sekä muut tuotteen luettavuuteen liittyvät asiat. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-52)

Valitsimme toiminnallisen toteutustavan opinnäytetyöllemme, koska koimme, että sillä tavoin saisimme tutkimusmateriaalia kattavammin. Suunnitellessamme toimintaa halusimme toteuttaa sen tutkimusryhmän jäsenille mielekkäällä, konkreettisella ja heitä osallistavalla tavalla. Suunnitelmana oli aloittaa ensimmäinen toimintapaja käymällä yhdessä läpi ennakkotehtävässä esille nousseet asiat, jonka jälkeen aloittaisimme toiminnallisen osuuden. Toiminnallisessa osuudessa suunnitelmana oli askarrella onnellisuusaurinko. Jokaisen ryhmän jäsenen tuli tehdä aurinkoon oma säteensä, johon he piirsivät tai kirjoittivat niitä asioita, joita he olivat ennakkotehtävässä tuoneet esille. Toimintaa suunnitellessa pohdimme, että leikkaammeko auringonsäteet valmiiksi vai annammeko heidän itse askarrella niistä oman näköisensä säteet. Päädyimme kuitenkin siihen, että he saavat itse leikata kartongista säteet, jotta onnellisuusauringosta tulisi heidän itsensä näköinen. Tämän lisäksi ajatuksenamme oli osallistaa heidät toimintaan mahdollisimman paljon ja tuoda heille onnistumisen kokemuksia.

Olimme suunnitelleet pitävämme toimintapajan lisäksi avoimen ryhmähaastattelun. Halusimme saada haastattelutilanteesta rauhallisen sekä sellaisen, että jokainen ryhmän jäsen pääsisi kuuluviin, joten päädyimme jakamaan ryhmän puoleksi. Suunnittelimme haastattelukysymykset valmiiksi ja päädyimme äänittämään haastattelut.

Toiminnallisella osuudella tavoitteenamme oli saada selville juuri niitä tekijöitä, jotka tuovat onnellisuutta kohderyhmämme elämään. Haastatteluissa puolestaan pääpaino oli porautua toimintapajassa esiin nostettuihin onnellisuustekijöihin ja saada perusteluja, miksi kyseiset tekijät tuovat mielekkyyttä ja onnen tunteita heidän elämiinsä.

4.2 Toteutusvaihe

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnin rakenne muistuttaa kertomusta. Kertomuksen juoni etenee sen mukaan, millainen projekti ja työprosessi on ollut. Raportissa selviää miten opinnäytetyön aihe ja tekemisen kohteet ovat valikoituneet ja millaisia opinnäytetyössä ratkotut kysymykset ovat sekä miten kysymyksiin on etsitty vastausta. Raportissa selviää myös mitä valintoja tai ratkaisuja opinnäytetyön tekijä on prosessin aikana tehnyt saadakseen aikaan tuotoksensa. (Vilka & Airaksinen 2003, 82-83)

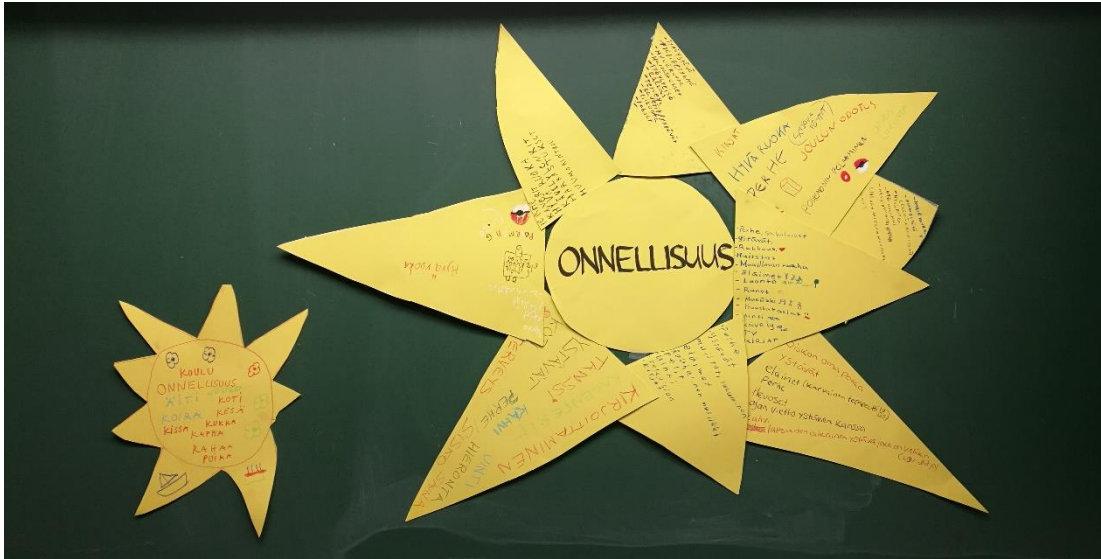
Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyömme toteuttamistavoiksi toimintapajan, johon osallistui kerralla koko ICLife- ryhmä eli 12 henkilöä. Tapasimme tutkimusryhmämme ensimmäisen kerran kaksi viikkoa ennen varsinaista ensimmäistä toimintapajakertaa. Esittelimme infotilaisuudessa itsemme, opinnäytetyömme aiheen sekä mahdollisen tulevan toiminnan heille. Lisäksi kysyimme, olisivatko he halukkaita osallistumaan opinnäytetyöhömmme. Kaikki ryhmäläiset olivat innostuneita tulevasta toiminnasta, ja heillä oli halukkuutta osallistua opinnäytetyöhömmme. Jaoimme infotilaisuudessa jokaiselle ennakkotehtävän (Liite 1), joka heidän tuli palauttaa tehtynä seuraavalle kerralle. Sovimme infotilaisuudessa yhdessä ryhmän jäsenten kanssa, että seuraava ja samalla ensimmäinen varsinainen toimintapaja järjestetään kahden viikon kuluttua. Varasimme toimintapajaan aikaa reilusti, kolme tuntia.

ICLife- ryhmä koostuu kaiken kaikkiaan 12 henkilöstä ja meitä jännittikin, kuinka moni saapuu ensimmäiseen toimintapajaan. Ensimmäiselle toimintapajakerralle saapui kymmenen henkilöä, joka oli meille positiivinen yllätys. Ennen ryhmän saapumista järjestelimme tuolit piiriksi luokkaan, jonka olimme varanneet ryhmää

varten. Halusimme muodostaa tuoleista piirin, jotta tunnelma olisi mahdollisimman rento ja että kaikki näkevät ja kuulevat toisensa mahdollisimman hyvin.

Aloitimme toimintapajan esittelykierröksellä. Jokainen meistä esitteli itsensä vuoron perään. Esittelykierröksen jälkeen kyselimme ryhmäläisiltä, olivatko he muistaneet tehdä antamamme ennakkotehtävän. Melkein kaikki olivat sen tehneet. Vain kaksi ryhmäläistä oli sen unohtanut tehdä, mutta se ei haitannut toimintaa. Aloitimme suunnittelemamme toiminnan niin, että jokainen sai halutessaan omalla vuorollaan kertoa juuri niitä asioita mitkä juuri hänet tekee onnelliseksi sekä sen, miten hän on määritellyt onnellisuuden käsitteen eli toisin sanoen kertoa, mitä oli ennakkotehtävässä saanut aikaan. Jokainen rohkaistui kertomaan omia ajatuksiaan ja mielteitä ennakkotehtävästä. Kun jokainen oli vuorollaan saanut kertoa omia mielteitä, niin sen jälkeen keskustelimme yhdessä onnellisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja siitä, mikä tekee onnelliseksi. Keskustelu lähti ryhmässä välillä vähän raiteiltaan ja aina ei pitäydytty täysin aiheessa, mutta emme kokeneet sen kuitenkaan haittaavan. Saimme palautettua keskustelun takaisin siihen, mitä olimme käsittelemässä. Keskustelu ja ennakkotehtävästä saatu aineisto oli hyvin monipuolista ja kattavaa. Pidimme puolen tunnin kahvitaunon ennakkotehtävän purkamisen jälkeen, jotta kaikkien keskittymiskyky säilyisi hyvänä loppuun asti.

Kahvitaunon jälkeen aloitimme askartelun. Tarkoituksena meillä oli askarrella yksi iso onnellisuusaurinko (Kuva 1). Olimme leikanneet ja kiinnittäneet seinälle valmiiksi keltaisesta kartongista leikatun ympyrän muotoisen auringon keskustan, johon olimme kirjoittaneet keskelle ”onnellisuus”. Jaoimme kaikille keltaiset kartongit, saksia, liituja sekä värikyniä. Ohjeistimme leikkaamaan kartongista auringonsäteen muotoisen palan ja kirjoittamaan tai piirtämään siihen juuri niitä asioita, joita tuli ennakkotehtävästä esille eli niitä asioita, jotka tekevät heidät onnelliseksi. Ohjeistimme, että auringonsäteisiin saa halutessaan joko kirjoittaa tai piirtää. Kaikki ryhmäläiset kirjoittivat asioita, mitkä heidät tekee onnellisiksi. Osa porukasta piirsi kirjoittamisen lisäksi, mutta yllättävän vähän saimme piirustuksia. Kaikki osallistuivat askarteluun ja saimme halutun ja kattavan lopputuloksen.



Kuva 1. Onnellisuusaurinko

Ensimmäisen toimintapajan yhteydessä sovimme toisesta tapaamisesta, joka sovittiin pidettäväksi viikon kuluttua. Toisella tapaamiskerralla järjestimme ICLife-ryhmäläisille avoimen ryhmähaastattelun niin, että olimme edellisellä kerralla jakaneet ryhmän puoleksi kahteen pienryhmään; ryhmään 1 ja ryhmään 2. Jaoin ensimmäisellä tapaamiskerralla jokaiselle ryhmäläiselle oman henkilökohtaisen muistutuslapun, jolloin jokainen tiesi kumpaan ryhmään kuului ja mihin kellon aikaan heidän oli tarkoitus tulla ryhmähaastatteluun. Kumpikin ryhmähaastattelu kesti noin tunnin verran ja molemmat haastattelut nauhoitettiin.

Annoimme haastateltaville avoimen haastattelun kriteerien mukaisesti mahdollisuuden avoimeen keskusteluun sekä aiheen vapaaseen pohtimiseen. Keskustelussa emme johdatelleet haastateltavia antamaan meille haluttuja vastauksia vaan annoimme heidän kertoa omin sanoin juuri niitä asioita, joita heillä tuli mieleen. Tällä tavoin saimme pohtivampaa ja syvällisempää yhteistä ryhmäkeskustelua aiheesta sekä monipuolisemman tutkimusaineiston. Keskustelu poikkesi välillä hieman alkuperäisestä aiheesta, mutta se ei haitannut, koska avoimen haastattelun on tarkoituskin muistuttaa normaalia keskustelua, jossa aiheet voivat lähteä sivuraiteille. Olimme varanneet aikaa ryhmähaastatteluihin reilusti, jotta haastattelutilanne sai edetä rauhassa ja niin sanotusti omalla painollaan haastateltavien ehdoilla.

Ensimmäisen ryhmän kanssa aloitimme klo 12.30. Ensimmäiseen ryhmään osallistui yhteensä viisi henkilöä. Aluksi varmistimme kaikilta ryhmän henkilöiltä, että heille sopii haastattelun nauhoittaminen. Ryhmäläisille selitettiin myös, että nauhoitukset tulevat ainoastaan meidän käyttöömme eikä niitä jaeta kenenkään muun kuunneltavaksi sekä nauhoitukset poistetaan heti, kun olemme saaneet aineiston itsellemme ylös. Luvan saatuaamme aloitimme kertomalla, mitä asioita haluamme kysyä heiltä ja mihin asioihin mahdollisesti haluaisimme tarkennusta. Varmistimme, että kaikki ymmärtävät mistä on kyse ja mihin asioihin haluamme vastauksia. Ajatuksenamme oli siis saada ryhmäläiset pohtimaan vielä tarkemmin ja syvällisemmin niitä asioita, joita he olivat ensimmäisellä tapaamiskerralla nostaneet esille onnellisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Esitimme heille kysymyksiä liittyen muun muassa perheeseen, ystäviin, rahaan ja omaan kotiin. Yllätyimme positiivisesti ensimmäisen ryhmän kanssa siitä, että heillä tuli niin hyvin erilaisia ajatuksia ja mietteitä. Osalla ryhmäläisistä tuli hieman enemmän ja osalla vähän vähemmän, mutta saimme keskustelua kuitenkin hyvin aikaiseksi.

Toisen ryhmän kanssa toimimme samalla tavalla kuin ensimmäisen ryhmänkin kanssa, eli varmistimme kaikilta, että saamme nauhoittaa haastattelun ja selitimme, mitä tulemme tekemään seuraavan tunnin aikana. Jokaiselta ryhmän jäseneltä oli saatu äänityslupa, mutta halusimme silti vielä varmistaa, että haastattelun äänitys sopii kaikille.

Olimme ottaneet ylös haastattelua varten niitä asioita, joita ensimmäisellä toimintatapajakerralla nousi enimmässä määrin ja toistuvasti esille. Näitä onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä, jotka silloin nousivat erityisesti esille, olivat perhe, ystävät, rakkaus/kumppani, koulu/työ, oma koti, raha sekä itsemääräämisoikeus. Tämän vuoksi haastatteluissa keskityimme käymään läpi erityisesti, miksi nämä edellä mainitut asiat ovat tärkeitä ja minkä vuoksi ne tuovat sekä lisäävät onnellisuutta. Kysyimme ryhmähaastattelussa, mitkä tekijät lisäävät ja mitkä tekijät puolestaan vähentävät onnellisuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyömme toteutuksessa pyrimme ottamaan mahdollisimman hyvin ryhmän jäsenten toimintakyvyn ja sen rajoitukset huomioon. Suunnit-

telimme tapaamiskertamme etukäteen ja olimme etenkin ryhmähaastatteluja varten miettineet selkeät ja helposti ymmärrettävät kysymykset, jotta heillä olisi helppompaa vastata kysymyksiimme. Olimme varanneet reilusti aikaa niin toimintapajaan kuin ryhmähaastatteluihinkin, jotta aikaa olisi muullekin kuin pelkästään itse tutkimuksellemme, esimerkiksi kuulumisten vaihtamiselle ja taukojen pitämiselle. Ohjeistimme heitä rauhallisesti asia kerrallaan, koska kehitysvammainen henkilö pystyy käsitellä yleensä hyvin pienen määrän informaatiota kerrallaan. Annoimme heille aikaa prosessoida annetut tehtävät ja ohjeistukset. Annoimme heille esimerkiksi ennakkotehtävän (Liite 1), jotta he saisivat rauhassa pohtia opinnäytetyömme aihetta. Otimme huomioon heidän puutteensa luku- ja kirjoitustaidoissa, niin että käytimme apuna kommunikaatiokuvia ja sanallista ohjeistusta. Lisäksi toimintapajassa tehtäväksi antamamme tehtävän sai tehdä joko kirjoittamalla tai piirtämällä. Jouduimme myös välillä muistuttamaan sosiaalista taidoista eli tässä tapauksessa lähinnä toisen puheenvuoron kunnioittamisesta. Otimme huomioon tutkimusryhmämme keskittymiskyvynhaasteet ja pidimme taukoja ensimmäisen toimintapajan aikana, jotta ryhmä jaksaisi keskittyä paremmin käsiteltävään aiheeseen. Ryhmähaastattelut kestivät alle tunnin ja niissä oli osallisena kerrallaan vain kuusi henkilöä, jotta keskittyminen ja rauhallinen ilmapiiri pysyi yllä.

4.3 Toimintapajan ja ryhmähaastattelujen haasteet

Haasteeksi toiminnallisen opinnäytetyömme askarteluosiossa muodostui aurinгон säteen leikkaaminen "oikean" muotoiseksi. Pohdimme ennen toimintapajaa, leikkaammeko säteet valmiiksi, mutta päädyimme siihen, että annamme ryhmäläisten itse leikata ne, jotta he saisivat osallistua toimintaan mahdollisimman paljon. Joillekin teetti vähän hankaluuksia ymmärtää minkä muotoinen säteestä pitäisi tehdä, vaikka pyrimme antamaan selkeän ohjeistuksen ja havainnollistimme sen piirtämällä. Jälkikäteen mietittynä olisimme voineet leikata kartongista valmiiksi esimerkkipalasen, jotta ryhmäläisten olisi ollut helpompi tajuta, mitä haimme takaa. Kaiken kaikkiaan toimintapaja sekä askartelu meni odotettua paremmin ja saimme heiltä hyvin kattavasti vastauksia sekä juuri heidän näköisensä onnellisuusaurinгон.

Avoimessa ryhmähaastattelussa koimme haasteeksi sen, että saimme kaikki ryhmäläiset osallistumaan aktiivisesti keskusteluun. Vaikka pääasiassa kaikki osallistuivatkin hyvin, välillä ryhmäläisiä kuitenkin piti ”herätellä” keskusteluun kysymällä avoimia lisäkysymyksiä käsiteltävästä aiheesta. Emme halunneet kuitenkaan liikaa johdatella osallistujien vastauksia vaan pyrimme pitämään kaikki kysymyksemme mahdollisimman avoimina niin, että vastaukset olisivat puhtaasti vastaajien omia ajatuksia kuvaavia. Yksi haaste oli myös saada joiltakin ryhmäläisiltä omia näkemyksiä ja mielipiteitä. Jotkut ryhmäläiset yhtyivät helposti toisten mielipiteisiin ja ajatuksiin eivätkä osanneet tuoda omia ajatuksia esille. Emme kuitenkaan pakottaneet tai painostaneet ketään vastaamaan, koska se olisi ollut hyvän tutkimusetiikan vastaista sekä jokaisen itsemääräämisoikeuden epäkunnioittamista.

Kysyimme lopuksi palautetta ja mielipiteitä toimintapajasta sekä haastattelusta. Saimme pelkkää positiivista palautetta ja he toivoivat, että pitäisimme heille enemmänkin tämän tapaisia toimintapajoja.

5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

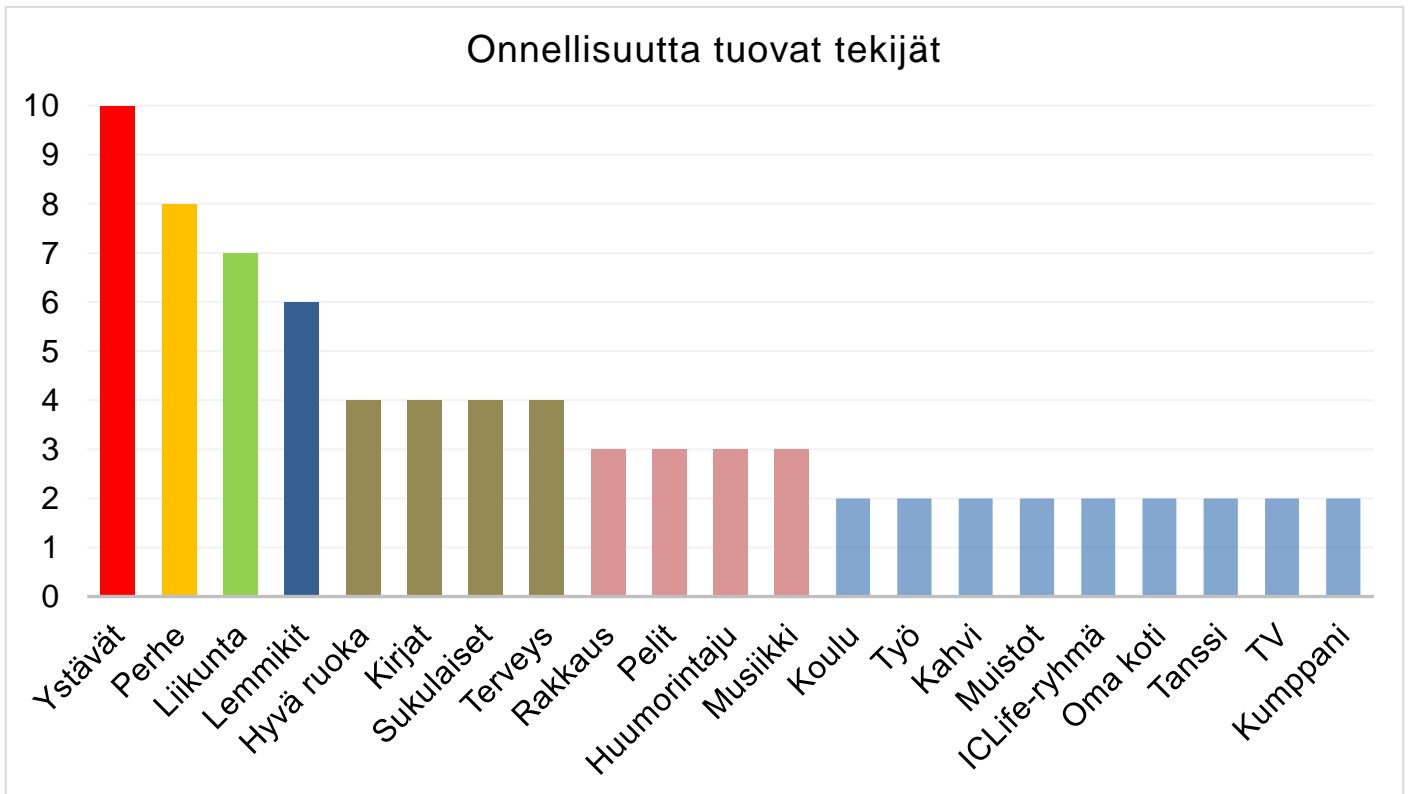
5.1 Onnellisuutta tuovia tekijöitä ja onnellisuuden määritelmiä

Ensimmäisessä toimintapajassa keskityimme erityisesti tutkimaan sitä, mitkä ovat niitä asioita, jotka tekevät kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt onnelliseksi. Toimintapajassa keskusteltaessa ja onnellisuusaurinkoa tehtäessä sekä sitä käydessä läpi nousi erityisesti esille ystävien, perheen, sukulaisten, liikunnan, lemmikkien/eläinten, hyvän ruuan, kahvin, kirjojen sekä terveyden merkitys. Lisäksi rakkaus, pelit, huumorintaju, musiikki, työ, ICLife-ryhmä/koulu, oma koti sekä television katselu olivat keskeisimpiä tekijöitä, jotka nousivat esille.

Tutkimuksestamme selvisi, että jokainen osallistuja koki ystävien tuovan onnellisuutta. Kahdeksan kymmenestä osallistujasta koki perheen tuovan onnellisuutta. Seitsemän kymmenestä koki liikunnan tuovan onnellisuuden tunnetta ja kuusi kymmenestä koki lemmikkien ja eläinten vaikuttavan onnellisuuden tunteeseen. Neljä osallistujaa kymmenestä koki hyvän ruuan, kirjojen, sukulaisten sekä terveyden tuovan onnellisuutta. Puolestaan rakkaus, pelit, huumorintaju sekä musiikki nousi onnellisuutta tuoviksi tekijöiksi kolmen osallistujan keskuudessa. Lisäksi kaksi osallistujaa kymmenestä koki, että koulu, työ, kahvi, ICLife-ryhmä, oma koti, tanssi, television katselu sekä kumppani tuovat onnellisuuden tunnetta elämään.

Näiden edellä mainittujen asioiden lisäksi heillä nousi esille paljon muitakin onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Näitä yksittäisiä onnellisuutta tuovia asioita olivat kirjekaverit, kirjoittaminen, raha, linnun laulu, luonto, kesä, kukat, hymy, sauna, hieronta, kaupassa käynti, elokuvien katselu, unelmat, yllätykset, lahjat, vastakkainen sukupuoli, musiikkiterapia, kalenteri, Jumala, sisäinen puhtaus sekä runot ja maailman rauha. Lisäksi tunne siitä, että asiat ovat hyvin sekä toisen auttaminen ja puolestaan avun tarjoaminen nousivat esille, kun kysyimme, mikä heidät tekee onnelliseksi.

Teimme kaavion (Kaavio 1) niistä tekijöistä, jotka nousivat esille vähintään kahden osallistujan kesken. Kaavio avulla pyrimme selventämään kokonaisuutta tutkimustuloksista.



Kaavio 1. Onnellisuutta tuovat tekijät

Tutkimuksestamme ja kaaviosta selviää, että ystävät, perhe, liikunta sekä lemmikit tuovat selkeästi eniten onnellisuutta tutkimusryhmällemme. Jos näitä meidän tutkimuksessamme tärkeimmäksi nousseita onnellisuustekijöitä vertaa esimerkiksi jo aiemmin esiin nostamaamme Markku Ojasen onnellisuustutkimukseen, niin tuloksista on huomattavissa paljon samoja onnellisuustekijöitä. Ojasen tutkimuksessa oma ja läheisten terveys, riittävä toimeentulo, puoliso ja perhe sekä hyvät ihmissuhteet, työ ja koulutus, rauha, turvallisuus ja tasa-arvo sekä henkinen tasapaino koettiin tärkeiksi. Ojasen tutkimuksessa oli myös paljon muita tekijöitä, mutta nämä nousivat erityisesti esille. (Ojanen 2006, 53-60). Meidän tutkimuksessamme nousi esille kaikki samat tekijät, tasa-arvoa lukuun

ottamatta, kuin Ojasenkin tutkimuksessa. Onnellisuutta tuovat tekijät ovat hyvin tavallisia ja uskomme, että olkoon ihminen erityistä tukea tarvitseva tai ei, niin ihmiset kokevat onnellisuutta tuoviksi tekijöiksi pääpiirteittäin samat tekijät.

Onnellisuutta lisäävien tekijöiden lisäksi kysyimme toimintapajassa heiltä myös määritelmiä sanalle onnellisuus. Saimme seuraavia onnellisuuden määritelmiä:

”Onnellisuus on tunne siitä, että elämä on hyvää.”

”Onnellisuus on ihmisen perustarve. Onnellisuudesta voi päätellä ihmisen sen hetkisen tilanteen; Jos ei ole kovin onnellinen elämässään, niin elämä ei voi mennä kovin hyvin.”

Onnellisuus on, että elämä on tasapainossa, niinku jin ja jang.”

Määritelmistä nousi myös esille, että onnellisuuden koetaan olevan tunne tai olo-tila, joka ei ole pysyvää.

”Onnellisuus on sitä, että on kiitollinen siitä, mitä itsellä on.”

”Onnellisuus on seesteinen ja rento olo.”

” Onnellisuus on sitä, että tuntee olonsa rakastetuksi eikä tunne olevansa yksin.”

Tutkimusryhmän vastauksista nousi myös esille se, että koettuun onnellisuuden tunteeseen vaikuttavat monet eri tekijät, onnellisuus ei ole yksiselitteistä.

”Onnellisuus voi tarkoittaa eri kulttuureissa eri asioita.”

”Onnellisuus on mielentila, johon monet asiat vaikuttavat.”

”Onnellisuus on sitä, että rakastaa ja välittää, mutta ensin tulee rakastaa itseään.”

”Onnellisuus on sitä, kun elämä hymyilee.”

”Ei ole hyvä, jos on koko ajan onnellinen, koska ei enää tunnista sitä.”

Eräs haastateltava koki, että onnellisuuden tunteen voi menettää, mutta se on myös mahdollista saada takaisin.

”Onnellisuuden voi viedä pois sekunnissa (esim. läheisen kuolema), mutta sen voi kuitenkin saada takaisin, vaikka se voi olla vaikeaa.”

Tutkimusryhmä määritteli käsitteen onnellisuus mielestämme todella hienosti. Yksikään määritelmä ei käsitellyt materiaa tai omaisuutta vaan paremminkin jokaisen subjektiivista hyvää oloa.

5.2 Onnellisuustekijöiden merkityksellisyys

Ryhmähaastattelujen ajatuksena oli saada ryhmäläiset pohtimaan vielä tarkemmin ja syvällisemmin niitä asioita, joita he olivat ensimmäisellä tapaamiskerralla nostaneet esille onnellisuudesta. Halusimme myös saada heiltä perusteluja, miksi heidän esille nostamat asiat ovat heille tärkeitä.

Haastatteluissa tutkimusryhmä kertoi perheen olevan tärkeä koska perhe antaa iloa ja siltä saa apua tarvittaessa. Se antaa lisäksi tukea ja tuo lohtua. Perheestä keskusteltaessa nousi ajatus siitä, että yksi ihmisen perustarpeista on kuulua johonkin yhteisöön ja monille juuri perhe on sellainen.

Ystävät koettiin tärkeäksi onnellisuutta tuovaksi tekijäksi, koska heille voi kertoa sellaisia asioita, mitä välttämättä läheisille ei voi. Keskusteluissa nousi esille ajatus siitä, että ystävät voivat usein korvata perheen ja antaa samanlaista tukea kuin perhekin. Ystävistä puhuttaessa korostui lisäksi se, että heihin voi luottaa ja heidän kanssaan ei tarvitse aina olla samaa mieltä asioista.

”On joku, jonka kanssa voi jutella.”

Rakkaudesta ja kumppanuudesta keskusteltaessa perusteluja sille, miksi ne ovat tärkeitä, olivat ajan viettäminen yhdessä ja lohdun antaminen puolin ja toisin. Tärkeänä osana rakkautta tutkimusryhmämme näki huolenpidon. Keskusteluissa nousi lisäksi esille se, että rakkautta on hyvin monenlaista. Rakkautta voi olla romanttisen rakkauden lisäksi myös rakkaus ystäviin, läheisiin, lapsiin ja eläimiin. Erityisesti lemmikkien merkitys ja olemassaolo nousi esille.

”Sehän sanotaan, että rakkaus pyörittää maailmaa.”

Tutkimusryhmämme nosti onnellisuutta tuoviksi tekijöiksi myös koulun, työn ja IC-Life-ryhmän. Muodostimme näistä yhden kokonaisuuden, jota kävimme haastatteluissa läpi. Nämä olivat ryhmämme mielestä tärkeitä, koska siellä tapaa uusia ihmisiä ja saa kavereita. Tärkeiksi nämä koettiin lisäksi sen takia, koska siellä oppii uusia asioita, voi saada itselleen jonkin ammatin ja voi saada myös palkkaa. Tutkimusryhmä piti hyvänä sitä, että saa päiväksi jotain ohjelmaa ja ettei tarvitse olla koko ajan kotona.

”No täälähän minä oon ne kaverit saanu!”

Oma koti koettiin merkitykselliseksi koska, kun on oma koti, niin voi elää omaa elämää ja on oma rauha. Se koettiin tärkeäksi lisäksi sen takia, että silloin ei ole tilivelvollinen esimerkiksi omille vanhemmille mistään ja saa sisustaa sen itse oman näköiseksi. Keskusteluissa nousi esille oman kodin lisäävän itsenäisyyttä sekä antaa mahdollisuuden käyttää paremmin omaa harkintakykyä.

Raha on tutkimusryhmämme mielestä tärkeää, koska se tuo turvan. Useimmat heistä mainitsivat, että raha on tärkeää erityisesti sen takia, että pystyy maksamaan laskut ja ostamaan ruokaa. Kukaan ryhmäläisistä ei kertonut rahan olevan tärkeää sen takia, että sillä saisi ostettua itselleen materiaa tai niin sanottuja turhia huvituksia. Haastatteluissa nousi esille, että rahalla saa ostettua hetken onnen, mutta oikeaa onnea se ei tuo.

”Rahalla saa. No, vaikka kissan.”

”Mää saattaisin mennä sekasi, jos mää voittaisin lottovoiton. Sitä ois liikaa sitä rahhaa.”

Haastatteluissa keskusteltiin myös itsemääräämisoikeudesta ja sen merkityksestä koettuun onnellisuuteen. Itsemääräämisoikeus koettiin tärkeäksi, koska silloin saa tehdä omia valintoja eikä kukaan muu määrää omasta elämästä. Esimerkiksi saa itse päättää, mihin aikaan menee nukkumaan. Haastattelussa kuitenkin tutkimusryhmä pohti, että kaikilla itsemääräämisoikeus ei välttämättä toteudu vaikeavammaisuuden takia.

”Joillekin niin sanottu täydellisen itsemääräämisoikeuden puute saattaa olla helpompia, ku ne ei pysty ite määräämään, ku niillä saattaa olla niin pahoja ongelmia, että ne ei pysty.”

Haastattelujen aikana esitimme tutkimusryhmällemme lisäkysymyksiä siitä, mitkä asiat voisivat lisätä onnellisuutta ja mitkä puolestaan vähentävät sitä. Onnellisuutta lisääviä tekijöitä tutkimusryhmän mukaan olivat huumori, parempi terveys ja erilaiset reissut jonnekin. Onnellisuutta lisäisi myös se, että olisi enemmän tekemistä. Ajankohtaisena aiheena myös lumen satamista maahan pidettiin asiana, mikä tällä hetkellä toisi onnellisuutta.

Onnellisuutta vähentäviä tekijöitä olivat tutkimusryhmän mukaan yksin jääminen ja se, että menettäisi ystävät ja perheen. Myös läheisten kuolemat, sairastuminen, väsymys, stressi, toisen nimittely sekä huonot ihmissuhteet nousivat esille. Lisäksi yhteiskunnallisia ongelmia kuten köyhyyttä, nälänhätää, tauteja, sotia sekä luonnonkatastrofeja pidettiin asioina, jotka vähentävät onnellisuutta. Huonot televisio-ohjelmat sekä niiden uusinnat saivat sijansa tässä kategoriassa.

”Jos ei voi mittää niille negatiivisille asioille nii antaa olla, mutta jos voi ite vaikuttaa niihin, niin sillo kannattaa vaikuttaa.”

Ryhmähaastattelujen loppuun kysyimme tutkimusryhmältämme kokevatko he olevansa onnellisia. Saimme vastauksiksi sekä nyökyttelyä että varmoja vastauksia.

”Silloin tällöin”

”Voin sanoa sydämen rintaaänellä, että kyllä olen.”

Haastattelujen aikana tutkimusryhmämme pohti, että olisi luonnotonta, jos olisi koko ajan onnellinen eikä mikään menisi ikinä huonosti. Yksi tutkimusryhmämme jäsen totesikin, että välillä on hyvä, että joku vetää maton jalkojen alta, ettei ole koko ajan niin sanotusti pilvilinnoissa.

5.3 Tutkimustulosten linkittyminen Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan

Tarkastelemme opinnäytetyössämme tutkimuksemme tuloksia Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteorian pohjalta. Allardt jakaa hyvinvoinnin kolmeen luonteeltaan erilaiseen perusluokkaan. Näitä luokkia ovat Having (elintaso), Loving (yhteisyyssuhteet) ja Being (itsensä toteuttamisen muodot) (Allardt 1976, 38). Pohdimme näiden luokkien kautta opinnäytetyömme tuloksia. Olemme jaotelleet niiden mukaan tutkimusryhmämme esille nostamia tekijöitä, jotka tuovat onnellisuutta kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Elintaso koostuu yhdeksästä osatekijästä, joita ovat YK:n ja ruotsalaisen elintasoselvityksen mukaan terveys, ravintotottumukset, koulutus, työ, asunto, virkistys ja vapaa-aika. Lisäksi näitä osatekijöitä ovat sosiaalinen turvallisuus, kasvuolosuhteet, perhesuhteet, vaatetus, taloudelliset ja poliittiset resurssit sekä ihmisoikeudet. YK:n ja ruotsalaisen elintasoselvityksen mainitsemat osatekijät olivat pääpiirteittäin samat, mutta joitain eri asioita korostui selvityksissä. Nämä osatekijät ilmaisevat sen, mitä ihmiset tarvitsevat, jotta hyvinvointi toteutuu. Allardt toteaa myös, että edellytys elämälle on tietty aineellisten resurssien minimi taso. (Allardt 1976, 39-41)

Elintasolla Allardt tarkoittaa aineellisia resursseja, joiden avulla voimme ohjaila elinehtojamme. Tällaisia niin sanottuja persoonattomia resursseja ovat muun muassa tulot, asunto sekä työllisyys. Elämänlaadulla puolestaan tarkoitetaan ihmisen subjektiivisia elämyksiä ja tunteita. (Allardt 1976, 32-38) Tutkimusryhmämme

antamista vastauksista, oma koti, terveys, luonto, ICLife- ryhmä, työ, raha, koulu sekä maailman rauha ovat tekijöitä, jotka kuuluvat Allardtin kolmesta hyvinvoinnin perusluokasta elintason kategoriaan. Elintasaan kuuluvat osatekijät ilmaisevat sen, mitä ihmiset tarvitsevat, jotta hyvinvointi toteutuu. (Allardt 1976, 39-41) Tutkimusryhmämme nosti esille paljon samoja osatekijöitä, mitä Allardt on kertonut kirjassaan Hyvinvoinnin ulottuvuuksia (1976).

Yhteisyyssuhteilla Allardt tarkoittaa sosiaalisia suhteita, kuten perhettä ja ystävyysuhteita. Yhteisyyssuhteet sisältävät muun muassa solidaarisuuden, toveruuden sekä rakkauden ja hellien suhteiden tarpeen. Kaikilla ihmisillä on yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tarve. Haluamme kuulua johonkin verkostoon, jossa toisista välittäminen ilmaistaan. Yhteisyys on tärkeä resurssi, jonka avulla yksilö pystyy toteuttamaan paljon muitakin arvoja. (Allardt 1976, 42-43) Tutkimusryhmämme antamista vastauksista puolestaan perhe, sukulaiset, ystävät, kirjekaverit, kumppani, lemmikit, rakkaus sekä vastakkainen sukupuoli kuuluvat yhteisyyssuhteiden kategoriaan. Yhteisyyssuhteet ja sosiaalisten suhteiden merkitys koettiin selkeästi tärkeiksi tutkimusryhmämme keskuudessa, sillä ne nousivat paljon esille sekä toimintapajassa että ryhmähaastatteluissa.

Itsensä toteuttamisen muodoilla Allardt tarkoittaa osatekijöitä, joita ovat arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja vapaa-ajan toiminta. Hyvinvointimme kannalta meidän pitäisi pystyä toteuttamaan ja kehittämään itseämme. Itsensä toteuttaminen on vieraantumisen vastakohta. Vieraantuminen tarkoittaa ihmisen esineellistämistä, jolloin ihminen on helposti korvattavissa. Itsensä toteuttaminen korostaakin ihmisen persoonaa ja yksilöllisyyttä. (Allardt 1976, 46-47, 50) Itsensä toteuttamisen kategoriaan saimme tutkimuksessamme vastaukseksi kirjat, hyvä ruoka, liikunta, pelit, television katselu, harrastukset, musiikki, musiikkiterapia, kirjoittaminen, hieronta, sauna, elokuvat, runot, lahjat sekä kahvittelu. Lisäksi tähän kategoriaan saamista vastauksista kuuluivat muistot, kaupassa käynti, huumori, unelmat sekä yllätykset.

Kokosimme ja jaottelimme toimintapajassa tutkimusryhmämme esille nostamat onnellisuutta tuovat tekijät Allardtin hyvinvointiteorian mukaisesti omiin kategori-

oihin ja teimme niistä taulukon (Taulukko 1). Taulukko auttaa selkeyttämään kokonaisuutta. Taulukosta voi lisäksi huomata, että itsensä toteuttamisen kategoriassa tuli eniten onnellisuutta tuovia tekijöitä tutkimusaineistostamme. Tästä voidaan päätellä, että tutkimuskohteemme oma subjektiivinen kokemus onnellisuudesta on hyvin paljon sidoksissa itsensä toteuttamisen kanssa. Itsensä toteuttamisen kategoriassa ei kuitenkaan ollut kaikkia niitä onnellisuustekijöitä, jotka tutkimusryhmämme koki kaikista tärkeimmiksi, vaan ne tekijät sijoittuivat pääasiassa yhteisyysuhteiden kategoriassa. Nämä tärkeimmät onnellisuustekijät olivat ystävät, perhe, liikunta ja lemmikit. Tästä voidaan päätellä, että ihminen tarvitsee jokaisen kolmen Allardtin luokittelman hyvinvoinnin perusluokan osatekijöitä elämäänsä voidakseen tuntea itsensä onnelliseksi. Esimerkiksi pelkän elintason tyydyttyminen ei tee ketään onnelliseksi.

Taulukko 1. Hyvinvoinnin perusluokat ja tutkimusaineistosta saadut osatekijät.

ELINTASO (Having)	YHTEISYYSSUHTEET (Loving)	ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN (Being)
Oma koti	Perhe	Kirjat
Terveys	Sukulaiset	Hyvä ruoka
ICLife-ryhmä	Ystävät	Liikunta
Työ	Kirjekaverit	Pelit
Raha	Kumppani	Television katselu
Koulu	Lemmikit	Harrastukset
Luonto	Rakkaus	Musiikki
	Vastakkainen sukupuoli	Musiikkiterapia
		Kirjoittaminen
		Kahvittelu
		Hieronta
		Sauna
		Elokuvat
		Runot
		Lahjat
		Unelmat
		Yllätykset
		Kaupassa käynti
		Huumori
		Muistot

6 POHDINTA

Hyödynsimme toiminnallisessa opinnäytetyössämme laadullista tutkimusotetta. Tutkimuksessa sovelsimme toiminnallista opinnäytetyötä keräämällä aineistomme muun muassa järjestämällä askartelupainotteinen toimintapaja, havainnoimalla ryhmää ja sen toimintaa sekä haastatteleamalla heitä. Toiminnallisessa osuudessa askartelimme tutkimusryhmän kanssa onnellisuusauringon, josta saimme havaintojemme lisäksi konkreettista materiaalia opinnäytetyöhömmme.

Tutkimukseemme osallistuvan ryhmän tavoitimme koulullamme toimivan Inclusive Campus Life- hankkeen kautta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 10 henkilöä, vaikkakin kyseiseen ICLife -ryhmään kuului silloisella hetkellä 12 henkilöä. Tutkimusryhmän ollessa näin pieni, tutkimustuloksia ei voida heijastaa suoraan koskemaan kaikkia kehitysvammaisia tai erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä. Uskomme silti, että saimme riittävän kattavasti aineistoa perusjohtopäätösten tekemiseen opinnäytetyömme aiheesta.

Opinnäytetyömme aiheena oli kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden onnellisuus. Halusimme tutkia, miten kohderyhmämme määrittelee käsitteen onnellisuus sekä mitkä tekijät tuovat heille onnellisuutta. Toiminnallisella osuudella tutkimuksessamme halusimme myös osallistaa ryhmän jäseniä toimintaan ja lisätä heidän välistä ryhmädynamiikkaa. Tutkimusprosessin aikana koimme, että he tulivat kuulluksi ja saivat olla omia itsejään omine mielipiteineen ilman pelkoa siitä, että heitä torjuttaisiin.

Opinnäytetyöprosessi kesti syksystä 2018 kevääseen 2019. ICLife-ryhmän kanssa tehtävä toiminnallinen osuus toteutettiin syystalvella 2018. Saimme toteutettua toiminnallisen osuuden melko vaivattomasti, koska yhteistyömme sujui tutkimusryhmän kanssa hyvin. He olivat innostuneita ja halukkaita osallistumaan meidän toimintaamme, ja tämän lisäksi tapaamiskertojen järjestämisestä helpotti se, että he olivat tottuneet käymään koulullamme ICLife-tapaamisissa. Tapaamiskertoja oli yhteensä kaksi, mikä oli mielestämme tutkimuksemme kannalta riit-

tävää. Tutkimusryhmämme sen sijaan olisi toivonut enemmänkin toimintaa meidän kanssamme, joka viesti siitä, että olimme onnistuneet toiminnoissa ja heillä oli ollut mukavaa.

Opinnäytetyöhömmme osallistuvien yhteistyö onnistui hyvin. Heidän keskinäinen työskentelynsä sekä meidän osallistumisemme yhteiseen toimintaan oli sujuvaa. Ryhmän jäsenet kunnioittivat toisiaan sekä jokaisen annettiin olla oma itsensä erilaisine persoonineen. Myös meitä kunnioitettiin ohjaajina, vaikka meidän suhteemme ryhmäläisten kanssa oli kaverillinen. Ilmapiiri tapaamisilla oli kannustava ja rento. Sovimme kuitenkin yhdessä tietyt järjestyssäännöt, jotta toiminta oli mahdollisimman mukavaa, helppoa ja jokaisella olisi hyvä olla. Sovimme esimerkiksi, että jokainen puhuu vuorollaan, eikä toisten päälle saa puhua. Yhteisesti sovitut säännöt toimivat pääsääntöisesti hienosti, mutta välillä joillakin saattoi keskittyminen hieman herpaantua ja säännöt hetkeksi unohtua. Tämä oli kuitenkin odotettavissa, eikä se haitannut toimintaa.

Yllätyimme tutkimusprosessin aikana siitä, kuinka hienosti he osasivat määritellä onnellisuuden käsitteen. Suurin osa ryhmäläisistä oli selvästi paneutunut ja pohjittanut huolella antamaamme ennakkotehtävää (Liite 1). Tutkimuksemme kannalta ennakkotehtävän laatiminen oli erittäin hyödyllinen. Myös toimintapajassa ja ryhmähaastatteluissa nousseet asiat ja onnellisuuteen vaikuttavat tekijät yllättivät meidät positiivisesti. Onnellisuustekijöiksi nousi sellaisia asioita, joita uskomme jokaisen ihmisen pitävän tärkeänä oli se sitten kehitysvammaisen ihminen tai ei. Toisaalta monet esiin nousseet asiat yllättivät meidät. Esimerkiksi kirjat nousivat monella ryhmäläisellä tärkeimpien onnellisuustekijöiden joukkoon, mitä emme osanneet odottaa.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli se, että saisimme tietoa, kuinka sosiaalialan ammattilaiset, erityisesti kehitysvammaapuolella työskentelevät, voivat omassa työssään tuloksia hyödyntämällä tuoda erityistä tukea tarvitsevien elämään mielekkyyttä ja onnen tunteita. Koemme, että tutkimustulokset antavat hyvän perustan sosiaalialan ammattilaisten toiminnalle. Esille tuodut onnellisuustekijät ovat tavallisia ja arkisia asioita, eikä niiden sisällyttäminen jokaisen arkeen vaatisi kovinkaan paljoa. Sosiaaliset suhteet nousivat tärkeimmiksi onnellisuutta

tuoviksi tekijöiksi. Pohdimme, että olisi hyvinvoinnin ja koetun onnellisuuden kannalta erittäin tärkeää, että jokaiselle mahdollistettaisiin sosiaalisia suhteita sekä niiden ylläpitämistä. Kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville henkilöille toisten ihmisten tapaamispaikkana toimii hyvin usein työ- ja päivätoimintakeskukset sekä erilaiset heille suunnatut kerhot. Haastatteluissa nousikin esille näiden tärkeys. Tutkimusryhmäläiset pitivät ICLife-toimintaan osallistumista tärkeänä ja kokivat, että se tuo heidän arkeensa sisältöä. Pohdimme myös sitä, että kaikilla kehitysvammaisilla ja erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä ei ole välttämättä voimavaroja tai kykyä solmia sosiaalisia suhteita tai ylläpitää niitä. Heidän kanssaan työskentelevien sosiaalialan ammattilaisten olisi mielestämme hyvä ottaa vastuu järjestää heille sosiaalisia tapahtumia ja kontakteja.

LÄHTEET

Aarnisalo, P., Mattila, A.S. 2009. Onnen taidot. Keuruu: Otava.

ICLife - Inclusive Campus Life. The Project. Viitattu 16.2.2019
<https://www.iclife.eu/the-project.html>

Itsemääräämisoikeus 2017. Vernerinet.net. Viitattu 17.2.2019
<https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus>

Itsemääräämisoikeus arjessa 2017. Vernerinet.net. Viitattu 17.2.2019
<https://verneri.net/yleis/itsemaaraamisoikeus-arjessa>

Itsemääräämisoikeus. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017. Viitattu 17.2.2019
<https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/itsemaaraamisoikeus/>

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. 4., uudistettu painos. Helsinki: Wsoy.

Kehitysvammaisuuden määritelmiä 2017. Vernerinet.net. Viitattu 16.10.2018
<https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-maaritelmiä>

Kehitysvammaliitto Ry 1995. Kehitysvammaisuus. Määrittely, luokitus ja tukijärjestelmät. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kuula A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kysymyksiä ja vastauksia uudesta sosiaalihoitolaista. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.10.2018
https://stm.fi/ukk-sosiaalihoitolaiki?p_p_id=56_IN-STANCE_7SjjYVdYeJHp&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=2#Eri-tyist%C3%A4%20tukea%20tarvitsevat%20henkil%C3%B6t

Laadullinen tutkimus 2015. Kurssi- ja oppimateriaalipilone Koppa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.11.2018
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus-2015>.

Lääkätieteellinen näkökulma 2017. Vernerinet.net. Viitattu 16.10.2018
<https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia -sarja 4. Viro: Jaabes OÜ.

Mitä kehitysvammaisuus on? 2018. Vernerinet. Viitattu 16.10.2018
<https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>

Osallisuus 2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.10.2018
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus#Mit%C3%A4%20tarkoitetaan?>

Osallisuuden edistäminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 18.10.2018
<https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Raivio H. & Karjalainen J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Taina Era (toim.): Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156.

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka. A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Avoin haastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 20.12.2018
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka. A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. Viitattu 1.11.2018
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Vehmas S. 2005. Vammaisuus: Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.

Ylipiessa M. Lapin Kansa 25.11.2017. ICLife-hanke tuo kehitysvammaiset opiskelijat muiden joukkoon Kemin AMK-kampuksella – opiskelijat koulutautuvat muun muassa koulutusasiantuntijoiksi. Viitattu 24.10.2018.
<https://www.lapinkansa.fi/lounaislappi/iclife-hanke-tuo-kehitysvammaiset-opiskelijat-muiden-joukkoon-kemin-amk-kampuksella-opiskelijat-koulutautuvat-muun-muassa-koulutusasiantuntijoiksi-200535323/>

LIITTEET

Liite 1. Ennakkotehtävä

ENNAKKOTEHTÄVÄ

- MITÄ ONNELLISUUS TARKOITTA?
- MIKÄ TEKEE SINUT ONNELLISEKSI?

VOIT ESIMERKIKSI PIIRTÄÄ, KIRJOITTA, MAALATA TAI VALOKUVATA.

PALAUTA TEHTÄVÄ SEURAAVALLA KERRALLA.

