



”Se antoi meidän koko perheelle niin paljon”

Tuetun loman merkitys osallistujien hyvinvointiin

Kirsi Järvenkallas, Sanna Sievänen

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tuetun loman merkitys osallistujien hyvinvointiin

Kirsi Järvenkallas, Sanna Sievänen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2025

Kirsi Järvenkallas, Sanna Sievänen

Tuetun loman merkitys osallistujien hyvinvointiin

Vuosi 2025 Sivumäärä 63

Huoli taloudellisesta pärjäämisestä on lisääntynyt yhteiskunnassa. Työssäkäyvien saama palkka ei hintojen nousun myötä välttämättä enää riitä perustoimeentulon lisäksi vapaa-ajan viettoon. Lisäksi työttömyys on kasvanut yhteiskunnassa kaikilla aloilla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lapsiperheiden huoltajien näkemyksiä tuetun loman merkityksestä hyvinvointiin. Hyvinvointia tarkasteltiin tässä tutkielmassa yhdenvertaisuuden kokemuksen, toimijuuden ja resilienssin kehityksen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda uutta tietoa työelämäkumppanin, lomajärjestö Hyvinvointilomat ry:n, käyttöön. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli, minkälaista merkitystä tuetulla lomalla on lapsiperheiden huoltajien hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsiteltiin yhdenvertaisuutta, resilienssiä ja toimijuutta. Yhdenvertaisuus käsitti tasa-arvon ja tasapuolisuuden. Resilienssillä tarkoitettiin sopeutumiskykyä ja sisukkuutta. Toimijuus oli kokemus omaan elämään vaikuttamisesta. Opinnäytetyön aineistonkeruussa vastaajia pyydettiin pohtimaan väittämien avulla yhdenvertaisuuden kokemusta työelämässä ja vapaa-ajalla, sopeutumiskyvyn muutoksia ja palautumista vaikeuksista sekä kykyä toimia aktiivisesti ja itsenäisesti omassa elämässä.

Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä ja laadullista menetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä, strukturoitua kyselylomaketta. Kysely laadittiin E-lomake-palvelulla, jossa hyödynnettiin Laurea-ammattikorkeakoulun lisenssiä. Työelämäkumppani jakoi kyselyn linkin keväällä, kesällä ja talvella 2024 osallistuneille lomailijoille. Kyselyyn saatiin vastauksia 406 kappaletta ja avoimia vastauksia oli yhteensä 218 kappaletta. Suljettujen kysymysten aineistoa analysoitiin Excel - laskentataulukko-ohjelmalla, Pivot-taulukon avulla. Avoimet vastaukset teemoitettiin manuaalisesti ja aineistolähtöisesti.

Aineiston tulosten perusteella tuetulla lomalla on merkitystä erityisesti henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen, sekä perhesuhteiden lähentymiseen. Onnistuessaan loma tukee arjen resilienssiä pitkäaikaisesti, voimaannuttaa ja lisää voimavaroja. Tuetuilla lomilla olleiden asiakkaiden odotukset lomaa tai sen ohjelmasisältöä kohtaan ovat hyvin erilaiset. Toiset kaipaavat hyvin aikataulutettua ja runsasta ohjattua ohjelmaa, kun taas toiset toivovat lomalta rentoa yhdessäoloa perheen kesken ja leppoisaa tekemistä. Jatkotutkimuksissa olisi kannattavaa keskittyä tutkimaan sitä, miten tuetun loman sisältöä saisi paremmin kohtaamaan lomalaisten odotuksia nostattamatta kuluja liikaa.

Kirsi Järvenkallas, Sanna Sievänen

The importance of supported holidays for participants' well-being

Year

2025

Pages

63

Concerns about financial well-being have increased in society. As prices rise, the wages of those in work may no longer be sufficient to cover not only basic needs but also leisure activities. In addition, unemployment has increased in all sectors of society.

The purpose of the thesis was to explore the views of caregivers of families on the importance of supported holidays for their well-being. In this thesis, well-being was examined from the perspectives of the experience of equality, agency and the development of resilience. The aim of the thesis was to create external data for the use of the working life partner, the holiday organization Hyvinvointilomat ry. The research question of the thesis was, what is the importance of supported holidays for the well-being of caregivers of families with children?

The theoretical framework of the thesis addressed equality, resilience, and agency. Equality included impartiality and equity, resilience meant adaptability and perseverance and agency was defined as the experience of having an influence over one's own life. In the data collection process of the thesis, respondents were asked to reflect on their experiences of equality in working life and leisure through given statements, changes in adaptability and recovery from difficulties, as well as their ability to act actively and independently in their own lives.

The study used a quantitative and qualitative methodology. The data collection method was an electronic, structured questionnaire. The survey was created using the E-lomake service, utilizing Laurea University of Applied Sciences' license. A link to the questionnaire was distributed by a work-life partner to the travellers who participated during the spring, summer and winter of 2024. A total of 406 responses were received, including 218 open-ended responses. The data from the closed-ended questions were analyzed using the Excel spreadsheet software with Pivot Tables. The open-ended responses were manually classified into themes using a data-driven approach.

The results of the data show that supported holidays have a significant impact, particularly on mental well-being and coping, as well as bringing family relationships closer together. Successful holiday supports everyday resilience in the long term, empowers individuals, and increases resources. The expectations of customers who have been on supported holidays vary widely in terms of the holiday or the content of the program. Some prefer a well-structured schedule with plenty of guided activities, while others seek a relaxed time with their family and leisurely activities. It would be worthwhile for future studies to focus on how the content of supported vacations could better meet participants' expectations without significantly increasing costs.

Keywords: supported holidays, equality, resilience, agency, well-being

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Hyvinvoinnin mittareita | 7 |
| 2.1 | Hyvinvoinnin määritelmä..... | 7 |
| 2.2 | Kokemus yhdenvertaisuudesta | 10 |
| 2.3 | Käsitys resilienssistä | 12 |
| 2.4 | Toimijuuden käsitys..... | 14 |
| 3 | Tuettu lomatoiminta..... | 15 |
| 4 | Lomajärjestö Hyvinvointilomat ry | 17 |
| 5 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymys..... | 18 |
| 6 | Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus | 18 |
| 6.1 | Määrällinen tutkielma | 19 |
| 6.2 | Aineistonkeruumenetelmä | 20 |
| 6.3 | Kohderyhmän kuvaus | 21 |
| 6.4 | Aineiston analyysi | 22 |
| 7 | Tulokset | 23 |
| 7.1 | Vastaajien taustatiedot | 23 |
| 7.2 | Teemojen tulosten tarkastelua | 27 |
| 7.2.1 | Kokemus yhdenvertaisuudesta..... | 28 |
| 7.2.2 | Kokemus sopeutumiskyvystä ja sisukkuudesta | 32 |
| 7.2.3 | Kokemus omaan elämään vaikuttamisesta..... | 36 |
| 7.3 | Avoimet kysymykset | 38 |
| 7.3.1 | Kehitysehdotukset..... | 38 |
| 7.3.2 | Vapaa sana ja muita ajatuksia..... | 42 |
| 8 | Pohdinta | 44 |
| 8.1 | Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset..... | 44 |
| 8.2 | Opinnäytetyön eettisyys | 47 |
| 8.3 | Opinnäytetyön luotettavuus | 48 |
| 8.4 | Jatkotutkimusideat | 50 |
| | Lähteet..... | 51 |
| | Kuviot | 53 |
| | Liitteet | 54 |

1 Johdanto

Ihmiskuntaa on aina kiehtonut kysymys hyvästä elämästä ja siitä, miten se voidaan saavuttaa. Hyvän elämän käsite vaihtelee yksilön arvojen ja resurssien mukaan, mutta siihen sisältyy käsitteitä elämänlaadusta, onnellisuudesta ja koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi voidaan myös ymmärtää eri tavoin. Yhden näkökulman mukaan se perustuu hedonistiseen mielihyvän tavoitteluun, jossa pyritään minimoimaan mielihyvän määrä elämässä. Toisaalta hyvinvointi voidaan nähdä laajempaan kokemukseen, johon vaikuttavat muun muassa tyytyväisyys, tulevaisuususkon, virkistäytyminen ja mielekäs tekeminen. Kaikissa tapauksissa koettu hyvinvointi on subjektiivista ja pohjautuu tunteisiin sekä kokemuksiin, minkä vuoksi sitä on mahdollista mitata aineellisin keinoin. Kuitenkin erilaiset tekijät voivat tarjota viitteitä sen laadusta. Tutkimusten mukaan yksi merkittävimmistä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on yhteisö ja yhteiskunnan rakenteet. Yhteisö voi toimia sekä hyvinvoinnin mahdollistajana että uhkana yksilölle. Sosiaalisten suhteiden laatu luottamuksen ja turvallisuuden osalta vaikuttaa merkittävästi yksilön hyvinvointiin. Myös ympäristön ominaisuuksilla ja arjen luontosuhteella on keskeinen rooli. Lisäksi toimijuus - eli kyky ja jaksaminen ylläpitää toimintaa ja osallistua yhteisöön - on tärkeä hyvinvoinnin osatekijä. (Ohisalo & Saari 2014, 60-62.)

Tuetulla lomatoiminnalla pyritään parantamaan edellytyksiä hyvään elämään. Työelämäkumppanimme, lomajärjestö Hyvinvointilomat ry, on kyselytutkimustensa perusteella havainnut, että jo viikon mittainen irtiotto arjesta voi lisätä yhdenvertaisuuden tunnetta, toimijuutta ja resilienssiä (Hyvinvointilomat ry 2024a). Hyvinvointilomat ry toteuttaa asiakkailleen kolme kyselyä: ennen lomaa, heti lomaviikon päättyessä sekä kolmen kuukauden kuluttua. Näiden kyselyiden avulla kerätään tietoa tuetun loman lyhyen aikavälin vaikutuksista.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lapsiperheiden huoltajien näkemyksiä tuetun loman merkityksestä heidän hyvinvoinnilleen pidemmällä aikavälillä. Hyvinvointia tarkastellaan yhdenvertaisuuden kokemuksen, toimijuuden ja resilienssin kehityksen näkökulmista. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa Hyvinvointilomat ry:n käyttöön. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli, minkälaista merkitystä tuetulla lomalla on lapsiperheiden huoltajien hyvinvointiin? Kyselytutkimus kohdistettiin Hyvinvointilomat ry:n asiakkaisiin, joiden tuetusta lomasta oli kulunut noin puoli vuotta. Tuettujen lomien merkityksen tutkiminen oli erityisen tärkeää nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa kiristynyt taloustilanne, hintojen nousu ja erilaiset hyvinvointihaasteet ovat yleistyneet. Lisäksi valtion rahoituksen väheneminen järjestötoiminnalle on vaikuttanut suoraan Hyvinvointilomat ry:n lomatarjontaan. Rahoitusleikkausten seurauksena aikuisille suunnattuja lomiamia on jouduttu karsimaan vuoden 2025 alusta lähtien.

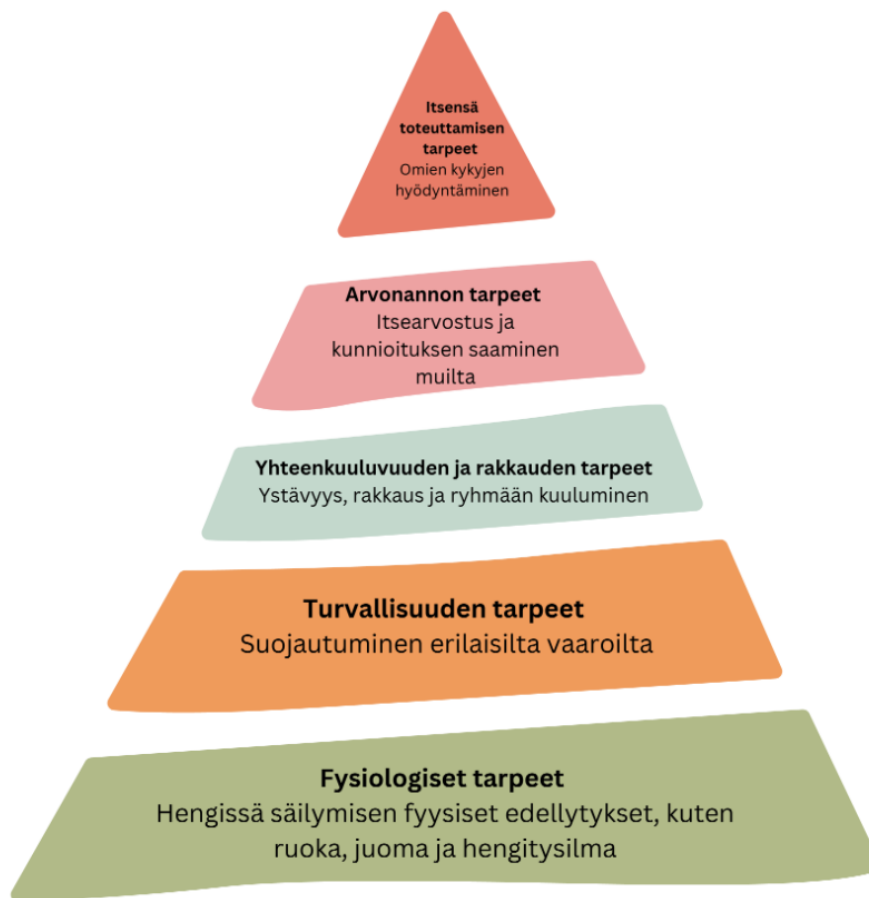
2 Hyvinvoinnin mittareita

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rajattiin hyvinvoinnin käsitteisiin, jotka ovat jo osa työelämäkumppanin käyttämää kyselyä sekä sellaisiin, jotka syventävät ymmärrystä tuetujen lomien hyödyistä. Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, ja kokonaisvaltainen hyvinvointi on keskeinen osa elämää koko elinkaaren ajan. Koska hyvinvointi on laaja käsite ja koostuu monista eri tekijöistä, rajaus tehtiin niin, että kyselytulokset tukevat tuetun lomatoiminnan merkitysten esiin tuomista.

Hyvinvointilomat ry kartoittaa asiakkaidensa hyvinvointia kolmella eri kyselyllä, joissa lomajärjestö hyödyntää kuutta eri hyvinvoinnin osa-aluetta: fyysinen terveys, psyykinen terveys, sosiaaliset suhteet, arjen sujuminen, elämän mielekkäisyys sekä yhdenvertaisuuden kokemus. Opinnäytetyöhön valitut käsitteet olivat puolestaan yhdenvertaisuus, toimijuus sekä resilienssi. Yksilön hyvinvoinnin perustaa valittiin kuvaamaan Maslowin tarvehierarkia.

2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Yhdysvaltalainen psykologi Abraham Maslow on yksi 1900-luvun tunnetuimmista ja vaikutusvaltaisimmista psykologeista. Hän julkaisi kuuluisan tarvehierarkiaan perustuvan psykologisen teoriansa vuonna 1943, jota yhä tänäkin päivänä hyödynnetään erilaisissa yksilöiden ja yhteisöjen toiminnan eri alueilla. Teoria pohjautuu viiteen eri sektoriin, jotka kuvataan pyramidin muodossa. Suurinta sektoria pidetään tärkeimpänä, ja jo yhdenkin tarpeen tyydyttämiseen tarvittavan resurssin puuttuminen hankaloittaa muiden sektorien toteutumista. Esimerkiksi jatkuva nälkä tai unen puute vaikeuttaa keskittymiskyvyn valjastamista mihinkään muuhun kuin näiden tarpeiden puutteellisuuteen. (Mustofa, A. 2022.) Maslowin teorian mukainen ihmisen tarpeiden hierarkkinen järjestys näkyy seuraavassa kuviossa (kuvio 1):

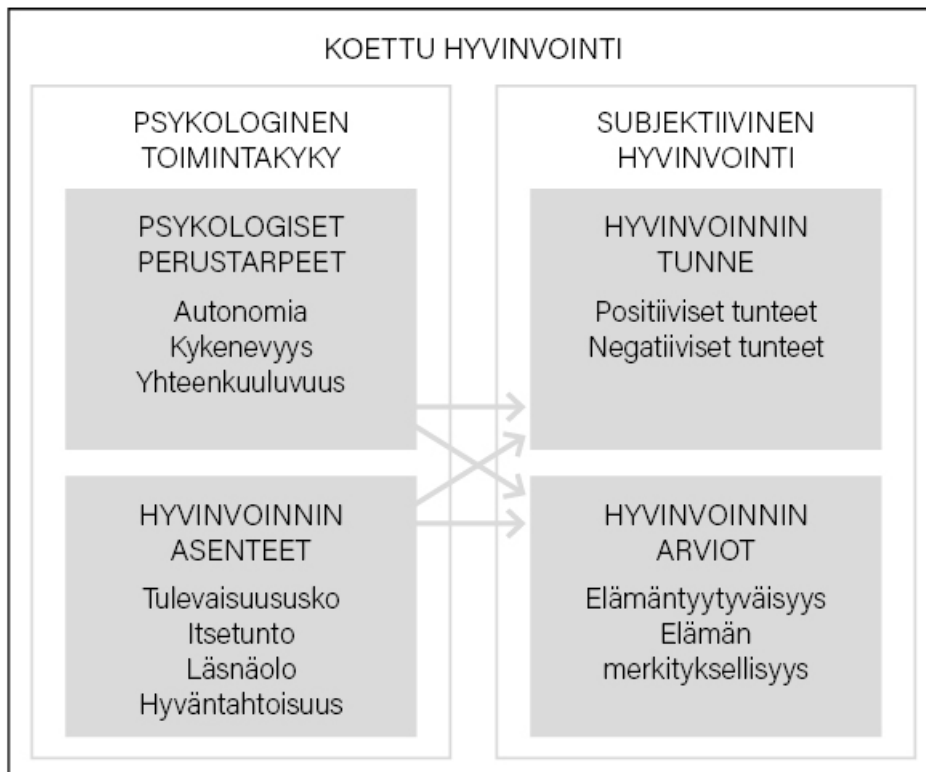


Kuvio 1: Maslowin tarvehierarkia (Mustofa, A. 2022)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kolme psykologista perustarvetta - autonomia, kykeneväisyys ja yhteenkuuluvuus - ovat keskeisiä sekä arjessa että pitkäaikaisen hyvinvoinnin rakentumisessa. Nämä tekijät vaikuttavat merkittävästi myös lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, työelämään, harrastuksiin - aina tietokonepeleistä urheiluun - sekä päihdeongelmien hoitoon, terveyden edistämiseen ja intiimin elämän nautinnollisuuteen. Psykologisen toimintakyvyn kannalta keskeisiä ovat myös yksilön omat näkemykset ja asenteet niin itseään kuin elämää kohtaan. Tulevaisuususkko ja itsetunto ovat tärkeitä psykologisia resursseja, jotka auttavat jaksamaan ja ylläpitävät hyvinvointia.

Elämään tyytyväisyyden teoriaa puolestaan voidaan käsitellä odotusten ja todellisuuden näkökulmasta. Mitä suurempi ero näiden välillä on - eli mitä enemmän odotukset ja todellisuus poikkeavat toisistaan - sitä matalammaksi tyytyväisyyden taso jää. Tämä voi heijastua myös ympäristöön, jossa yhden menestys saattaa ruokkia toisen tyytymättömyyttä. Tässä voikin piillä syy siihen, miksi materiaalisen hyvinvoinnin kasvu ei ole merkittävästi lisännyt kokonaisvaltaista hyvinvointia vauriissa länsimaissa.

Keskinäisen vertailun sijaan voitaisiinkin pohtia, millaisia arvoja vaalitaan ja kuinka merkitykselliseltä ja elämisen arvoiselta oma elämä tuntuu. Tutkimuksissa on havaittu, että ne ihmiset, jotka kokevat elävänsä merkityksellistä elämää, elävät keskimääräistä pidempään kuin pelkästään tyytyväiset ihmiset. (Martela 2023, osa 1, onnellisuuden psykologia.) Koettua hyvinvointia kuvaa seuraava kuvio (kuvio 2):



Kuvio 2: Onnellisuuden ja koetun hyvinvoinnin keskinäinen vaikutus (Martela 2024)

Huono-osaisuus ja vähävaraisuus tarkoittavat sivuun jäämistä yhteiskunnassa. Elintaso, elämänlaatu ja elämäntavat jäävät tällöin vajaiksi, koska kotitalouksien käytettävissä olevat resurssit, kuten tulot ja palvelut, ovat alhaiset. Tämä rajoittaa myös yksilön mahdollisuuksia tehdä itseään koskevia päätöksiä. Pienituloinen ihminen joutuu käyttämään varansa ensisijaisesti perustarpeiden täyttämiseen, jolloin hyvinvoinnin parantamiseen ei jää juurikaan resursseja. Tämän seurauksena hänen hyvinvointinsa jää usein alhaisemmaksi kuin parempituloisilla. Elämänlaatu on yksilön henkilökohtainen kokemus siitä, miten tyytyväinen hän on omaan elämäänsä ja kuinka terveeksi hän itsensä tuntee. Jatkuva taloudellinen niukkuus ja kokemus alhaisesta statuksesta heikentävät elämänlaatua.

Voimavarojen puute voi myös estää yhdenvertaisen osallistumisen yleiseen keskusteluun tai johtaa kokemukseen siitä, ettei omalla mielipiteellä ole merkitystä. Huono-osaisuuteen ja niukkuuteen liittyykin vahvasti tunne yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. Elämäntavat muoutuvat arjen rakenteiden kautta. Elämäntavain tukevat säännöllinen vuorokausirytmii, päivittäiset rutiinit sekä työn, vapaa-ajan ja lomien kietoutuminen yhdeksi kokonaisuudeksi. Arjen rakenteiden tukipilareita ovat luottamus ja sosiaaliset suhteet. (Saari, Eskelinen & Björklund 2020, 17-18.)

Perhe on merkittävä yhteiskunnallinen instituutio ja sosiaalinen yksikkö, joka ammentaa jäsenilleen sosiaalista ja emotionaalista tukea. Tämä luo perheen sisälle yhteenkuuluvuuden tunnetta, hyvinvointia ja turvaa. Ylisukupolviset sosiaaliset ja taloudelliset tekijät voivat kuitenkin ylläpitää tai jopa syventää perheiden eriarvoisuutta. Lapsuudessa koettu perheen sosio-ekonominen asema sekä perheen resurssit määrittävät elämäntavan kulkua, opittuja arvoja, asenteita ja maailmankuvaa. Huoltajien terveyshuolet, työttömyys, parisuhteen katkeaminen, riippuvuudet ja ongelmat vaikuttavat olennaisesti aikuisten voimavaroihin sekä lasten elämään puutteena ja haasteina. (Saari ym. 2020, 105-107.)

Taloudellinen niukkuus vaikuttaa tutkimusten mukaan erityisesti sosiaalisiin suhteisiin, sillä se voi luoda perheen sisälle negatiivista ilmapiiriä ja heikentää mahdollisuuksia osallistua yhteisöllisiin tapahtumiin tai harrastuksiin. Tämä on merkittävä haaste lasten ja nuorten kehityksen kannalta, sillä harrastukset ja sosiaaliset suhteet tukevat sosiaalisia ja toiminnallisia taitoja, voivat vahvistaa pystyvyyden tunnetta sekä vähentää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden kokemusta sosiaalisten piirien laajentuessa. Lisäksi perheillä voi olla vaikeuksia hankkia lapsille sopivia vaatteita, välineitä ja muita tarvikkeita. Taloudelliset haasteet voivat myös heikentää ruoan laatua kotona tai johtaa siihen, ettei ravintoa ole riittävästi saatavilla. (Saari ym. 2020, 133-135.) Tarkastellessa elintason, elämänlaadun ja elämäntapojen käsitteitä huono-osaisuuden näkökulmasta voi havaita, että niissä perustaa luovat niin ikään Maslowin tarvehierarkian sektorit; jo yhden resurssin puute vaikuttaa toisen tarpeen täyttymiseen, ja vajeet voivat nopeasti vyyhtiytyä.

2.2 Kokemus yhdenvertaisuudesta

Harrastusryhmät ja liikuntaseurat ovat tyypillisiä esimerkkejä yhteisöllisestä toiminnasta, joka edellyttää vuorovaikutusta. Mielekäs tapa olla yhteydessä muihin ihmisiin ruokkii vuorovaikutusta ja luo arvokkaita sosiaalisia suhteita. Yhteinen kiinnostuksen kohde tai tärkeäksi koettu yhteinen asia voi herättää yhteenkuuluvuuden ja samankaltaisuuden tunteita. Esimerkiksi harrastusporukoilla ja urheilujoukkueilla on yhteinen aikataulu, tavoite tai teema, jotka on sovittu yhdessä.

Yhdenvertaisuuden näkökulmasta on tärkeää, että jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi, sekä vaikuttaa yhteiseen tekemiseen. Yhteinen päämäärä ja yhdessä työskentely sen saavuttamiseksi, sekä jaettu vastuu, lisäävät ryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta, sitoutumista sekä yhdenvertaisuuden tunnetta. (Nivala & Ryyänen, luku 4.) Tällaista ideologiaa voidaan hyödyntää myös työpaikoilla sekä muissa ihmissuhteissa, jotta tasavertaisuus ja yhdenvertaisuuden tunne säilyvät kaikilla ryhmän jäsenillä. Vahva yhtenäinen ryhmä on myös valmiimpi kohtaamaan haasteita ja ympäristön muutoksia. Myös Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteorian mukaan onnellisuus syntyy juuri siitä, että ihminen kokee olevansa vapaa päättämään itse omista asioistaan (autonomia), hän osaa hommansa ja saa asioita aikaan (toimijuus) sekä tuntee molemmiin puolia välittämisentunteita sosiaalisessa ympäristössään (yhdenvertaisuus) (Martela 2014, 31).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2023) mukaan sosioekonominen asema koostuu ihmisen aineellisista resursseista, kuten tuloista ja voimavaroista, sekä niiden hankkimiseen ja ylläpitämiseen tarvittavista edellytyksistä, kuten koulutuksesta ja ammatista. Yksilön toiminta, ammatti, ammattiasema ja toimiala yhteiskunnassa määrittävät hänen sosioekonomisen asemansa, jota koulutus, työpaikka ja tulot voivat kohentaa. Eriarvoisuus näkyy eri sosioekonomisten ryhmien välillä lähes kaikilla hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilla, ja tutkimusten valossa se voi ylittää yli sukupolvien, heikentäen hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Hyvinvoinnin ja sitä tukevien tekijöiden vajeet voivat johtaa sosiaaliseen ja taloudelliseen syrjäytymiseen. Toimintakykyä heikentäviä riskitekijöitä ovat muun muassa vamma, sairaus, ikääntyminen, päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat ja pitkäaikaistyöttömyys. Lisäksi erilaiset elämänmuutokset, kuten parisuhteen päättyminen, oppivelvollisuuden päättyminen, konkurssi tai vankilasta vapautuminen voivat olla sellaisia nivelvaiheita, joissa tarvitaan vahvaa osallisuuden tukemista syrjäytymisen estämiseksi (Ohisalo & Saari 2014, 28-29). Huono-osaisuuden käsite on epätarkka ja usein julkisen hallinnon määrittämä tila, johon viitataan puhuttaessa esimerkiksi pienistä tuloista, ahtaista asuinoloista, työttömyydestä tai sairauksista. On kuitenkin mahdotonta määrittää sitä, että kuinka moni tähän ryhmään ulkopuolelta kategorisoitu henkilö, itse kantaa huono-osaisen ja epätasa-arvoisen identiteettiä mukanaan.

Tutkimuksissa on löytynyt selviä yhtäläisyyksiä erilaisten sosioekonomisten tekijöiden sekä huono-osaisuuden kriteerien välillä. Huono-osaisuuteen on todettu liittyvän usein työmarkkina-asema, työpaikan toimiala, alhainen tulotaso, koulutustaso, ikä, sukupuoli, terveydentila ja kotitilasta. Lisäksi mukana on usein huono-osaisuuden selittäviä tekijöitä, joihin yksilö ei voi itse vaikuttaa, mutta niiden sysäämänä koko elämänkaaren suunta on muuttunut pysyvästi. (Kainulainen & Saari 2013, 23-24.) Mielenkiintoista on, että erityisesti nuoret ja miehet ovat herkempiä ajautumaan huono-osaisiksi.

Aikaisemmin mainittujen elämänmuutosten nivelvaiheet ovatkin siis erityisen tärkeitä, että välttyään eri asteisilta syrjäytymisen tiloilta ja usko mielekkääseen tulevaisuuteen säilyy. Kehitysneurotieteen tutkimusten mukaan monimuotoistuvassa maailmassa on entistä tärkeämpää torjua sosiaalista syrjäytymistä ja vahvistaa yhdenvertaisuuden kokemusta. Syrjäytyneen kokemukset kasautuvat herkästi, jolloin merkityksellisyyden tunne voi jäädä ulkopuolisuuden ja kelpaamattomuuden kokemusten varjoon. Tällainen kokemus omasta elämästä lisää pahanthautoisuutta, verottaa voimavaroja ja resursseja sekä henkilöltä itseltään että yhteisöltä. Aivotutkimuksissa on huomattu, että ulkopuolisuuden tunne voi aktivoida samanlaisia hermostollisia reaktioita ja kokemuksia kuin fyysinen kipu. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 136-137.)

Ihmisen sosiaaliset aivot tarvitsevat toisen ihmisen läsnäolon toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla, sillä toisen ihmisen läsnäolo ja vuorovaikutus aktivoivat molempien yksilöiden peilisolujärjestelmän. Tällöin molempien henkilöiden aivot alkavat resonoida keskenään, jolloin toisen ihmisen tunnetilat siirtyvät toisen ihmisen koettavaksi. Yhteyden havaitseminen ravitsee aivoja sekä vahvistaa yhdenvertaisuuden kokemusta, kun taas vuorovaikutuksen puute voi kuihduttaa aivojen toimintaa. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 149.) Tavanomainen esimerkki yhdenvertaisuuden haasteista on työpaikan kahvihuonekeskustelu kesälomista. Henkilö, joka jää toistuvasti ulkopuolelle näistä keskusteluista, koska hänellä ei ole varaa matkustaa, voi kokea itsensä syrjäytyneeksi myös työyhteisössä. Lyhytkin irtiotto arjesta ei pelkää virkistä ja rentouta, vaan luo myös mahdollisuuksia liittyä oman elinpiiriin sosiaaliin ympäristöihin omien kokemusten jakamisen kautta, ja sitä tavalla ravitsee omaa yhteenkuuluvuuden kokemusta.

2.3 Käsitteet resilienssistä

Hyvä elämä ja onnellisuus eivät muodostu pelkästään myönteisistä tunteista, onnekaista sattumuksista ja menestyksestä elämän eri sektoreilla vaan elämään kuuluu myös arki, vaikeudet, epäonni ja suru. Hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä sillä, miten vaikeudet hyväksytään osaksi elämää, millaiset selviytymiskeinot ja resurssit on käytettävissä sekä miten haasteista lopulta päästään yli. Tällöin puhutaan resilienssistä. (Lipponen 2020, johdanto.) Se on psyykkistä joustavuutta, mielen elastisuutta ja selviytymiskykyä sekä uudistumisen taitoa. Resilientti henkilö ei ole tunteeton tai kylmäkiskoinen, vaan hän on kykeneväinen löytämään voimavarat uudelleen käyttöönsä. Resilientti henkilö voi tuntea itsensä lyödyksi, lamaantuneeksi ja surulliseksi, mutta pystyy pyytämään apua ja säilyttämään toimintakykynsä. (Mieli ry 2024.) Resilienssin siis voi määritellä kuuluvan osaksi mielenterveyttä, hyvää toimijuutta sekä hyvinvointia. Tunnettu luonnontieteilijä Charles Darwin siteerasi jo vuonna 1870 kirjassaan Lajien synty näin: lajeista ei välttämättä selviydy vahvin tai älykkäin, vaan se, joka muokautuu ja sopeutuu parhaiten ympäristönsä muutoksiin. Resilientti ei siis ole uusi keksintö.

Vakiintunut, yhtenäinen määritelmä psykologian alalla siltä kuitenkin edelleen puuttuu, ja useimmiten käytetäänkin mukaelmia American Psychology Associationin (APA) määritelmästä. APA:n mukaan resilienssi on sekä prosessi että lopputulos, joissa keskeistä on psyykinen joustavuus sekä emotionaalinen ja toiminnallinen sopeutuminen sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Määritelmän mukaan näihin vaikuttavat lisäksi yksilön asenne, resurssit ja yksilölliset selviytymiskeinot. Vaikka käytännön työssä määritelmän puute ei aiheuta suuria ongelmia, akateemisessa tutkimuksessa se voi muodostaa haasteen. APA:n määritelmä keskittyy yksilökeskeisyyteen, vaikka vaikeuksia kohdataan usein myös ryhmänä, kuten perheissä, työyhteisöissä ja harrastusporukoissa. (Lipponen 2023, osa 1. resilienssi onnellisuuden ytimessä.)

Nykytutkimuksen valossa tiedetään, että resilienssiä voi harjoitella. Optimistisuus, ongelmanratkaisutaidot, tunteiden säätelykyky, koettu pystyvyyden tunne sekä kyky asettaa epäonnistuminen oikeaan mittakaavaan liittyvät resilienssiin. Resilienssi ei kuitenkaan liity periksiantamattomuuteen, joka auttaa fokusoimaan toiminnan tiettyyn tavoitteeseen. Sen sijaan resilienssi on nimenomaan kykyä aloittaa alusta, ponnahtaa ja kivuta takaisin pystyyn kompuroinnin jälkeen. Sisäisyys, sinnikkyys ja periksiantamattomuus eivät ole synonyymeja resilienssille, mutta ne tukevat resilienssiä. (Lahti 2014, 330.) Resilienssi on siis arkea - jatkuvaa ja joka-päiväistä, muuttuvaa asennoitumista ja harjoittelua, jotta vaikeuden edessä ihmisellä on taitoja ja turvaverkkoja, joiden avulla selvitä eteenpäin elämässä. Resilienssi antaa tilaa myös epäonnistumiselle ja ikäville tunteille. Jokainen tekee joskus virheitä ja epäonnistuu, mikä kuuluu normaaliin elämään. Itsemyyötätunto ja myötätunto toisia kohtaan tasapainottavat emootioita - olen hyväksytty ja minä hyväksyn sinut kaikissa tilanteissa. (Lipponen 2020, luku 1.)

Positiivisen psykologian kokonainen tieteenala nojaa resilienssiin, jossa ajatellaan, että voimavarat, vahvuudet, merkitykselliset kohtaamiset sekä jaettu myönteinen kokemus ja tunne kannattelevat haasteiden läpi. Resilienssiä voisi kutsua selviämiskyvyksi, jonka vastakohtia kuvaavat sanat avuttomuus, lamaantuminen ja luovuttaminen. Erilaiset elämään kuuluvat haasteet voivat lisätä ongelmanratkaisukykyä, näkökulmien monipuolisuutta ja toiminnan joustavuutta, jolloin yksilöstä tulee kerta kerralta vahvempi ja taitavampi luovimaan vaikeuksien läpi ja ennakoimaan tulevaa. Resilienssi on kuin purukumi, joka pehmenee ja sitkostuu jokaisella puraisulla. Vaikka resilienssin vastakohtilla on oma paikkansa elämässä, on muistettava, että pitkäkestoinen ja jatkuva stressi vaikeuttaa selviämistä. (Lipponen 2020, luku 1.) Liiallinen ongelmien murehtiminen vie kuitenkin voimia, sitoo energiaa menneisyyteen ja vähentää uskoa tulevaan sekä uuden polun löytymiseen. Loma ja irtiotto arjen haasteista vähentää stressiä ja näin vahvistaa resilienssiä.

Seuraava kuvio (kuvio 3) kokoaa resilienssin eri osa-alueet:



Kuvio 3: Resilienssin osa-alueet (Lipponen 2020; Lipponen 2023)

Resilienssi ei siis ole ainoastaan reaktiivista selviytymiskykyä, vaan myös proaktiivista jatkuvasti ennakoivaa ja tarkastelevaa toimintaa. Resilienssin kehittyessä muutoksiin sopeutuminen helpottuu ja ongelmanratkaisutaito kehittyy. Kohdatun vaikeuden jälkeen ihminen voi parhaimmessa tapauksessa olla vahvempi ja taitavampi sekä ajattelultaan joustavampi.

2.4 Toimijuuden käsitys

Toimijuus on valintoja, tekoja omassa elämäntilanteessa, kykyä ja tahtoa hyödyntää ympäröiviä mahdollisuuksia. Se tarkoittaa vapaaehtoisuutta tehdä itselle tärkeitä valintoja, kykyä päättää omasta elämästään ja seistä oman tahtonsa takana. Toimijuuden tukeminen, sille tilan antaminen ja jokaisen ihmisen kohtaaminen toimijana ovat ihmisyyttä. Toiminta edistää ja tukee ihmisen hyvinvointia ja inhimillisyyttä, sillä se nitoo yksilöt yhteen elämään rintarinnan, kuvailee filosofi Hannah Arendt. Paulo Freire puolestaan kutsuu tätä subjektiudeksi. (Nivala & Rynnänen 2024, luku 3.) Hänen mukaansa yksi ihmisen perustarpeista on kyky toimia ympäröivässä elinpiirissä, vaikuttaa siihen ja muuttaa sitä. Kiinnittyminen ympäristöön ja sen yhteisiin sääntöihin on avain asemassa subjektiuden toteutumisessa. Hyvät käytöstavat ja joustavuus tuovat toki myös sujuvuutta yhteisön elämään yhdessä. Ihmiseltä vaaditaan kykyä hahmottaa ympäristöään ja itseään suhteessa siihen, ajatella kriittisesti sekä tilaa ja rohkeutta tehdä valintoja. Subjektiuden vastakohta on objektiivisuus, jossa valinnat ja ehdot tulevat ulkopuolelta saneltuina. (Nivala & Rynnänen 2024, luku 3.)

Ekologinen toimijuuden käsitys kuvaa toimijuutta ihmisen kyvyksi valita suunta omalle elämälleen, tehdä itseään koskevia päätöksiä ja toimia niiden mukaan omassa elinpiirissään. Se myös korostaa yhteiskunnallisten ja rakenteellisten tekijöiden merkitystä toimijuuden muodostumisessa. Toimijuutta ei pidetä yksilön ominaisuutena, vaan se on yksilön kykyjen ja tahdon sekä ympäristön tarjoamien voimavarojen summa. Yksilön näkökulmasta menneisyyden kokemuksilla, nykyhetkellä ja tulevaisuuden kuvitelmilla on tärkeä rooli siinä, millaiseksi ihminen kokee oman toimijuutensa. Erityisesti Paulo Freire alleviivaa unelmien ja toivon merkitystä toimijuuden tukemisessa, ympäristön tarjoamien hyödyntämisessä ja parempien valintojen teossa. Toimija ylläpitää tietynlaista tapaa yllä, jota toiveikkaus ja luovuus voivat muuttaa ja myös saada aikaan muutoksia elämässä. (Nivala & Ryyänen 2024, luku 3.)

Omien oikeuksien, yhteiskunnan ja ympäristön toiminnan ymmärtäminen, kyky muodostaa ja ilmaista mielipiteitä sekä kyky seisoa omien toimien ja päätösten takana, ja kantaa niistä vastuuta eli autonomia kuuluu oleellisesti osaksi toimijuutta. Sisäinen autonomia vaatii yksilöltä hyvää itsetuntoa sekä uskoa omiin mahdollisuuksiin, sekä kypsyttää tehdä valintoja ja sitoutua niihin. Ulkoisen autonomian puute voi rajoittaa yksilön valintoja esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa valtio on kriminalisoinut seksuaalivähemmistöjen julkisen toiminnan. (Nivala & Ryyänen 2024, luku 3.) Suomessa ulkoinen autonomia ei ehkä ole yhtä jyrkästi riistettyä, mutta julkinen ilmapiiri voi tästä huolimatta rajoittaa yksilön sisäisen ja ulkopuolisen autonomian muodostumista. Huono-osaisuus ja vähävaraisuus voivat niin ikään rajata yksilön ajattelua ja autonomiaa, sillä tunne siitä, että on riippuvainen toisista ihmisistä ja heidän avustaan, voi huonontaa itsetuntoa ja yhdenvertaisuuden tunnetta.

3 Tuettu lomatoiminta

Tuetun lomatoiminnan tarkoituksena on tarjota loma sellaisille henkilöille, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta lomaan. Tuettu loma myönnetään hakijalle taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 8). Tavoitteena on vahvistaa osallistujan osallisuutta yhteiskuntaan sekä edistää yhdenvertaisuutta (Mäntylä 2020, 1). Lisäksi lomatoiminnalla pyritään vahvistamaan sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä, luomaan suotuisia kokemuksia fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille sekä tukemaan parempaa elämänhallintaa. Tuettu lomatoiminta on matalan kynnyksen toimintaa, eikä loman hakemiseen vaadita lähetteitä tai todistuksia (Hyvinvointilomat ry 2023). Tuettua lomaa voi hakea joko sähköisellä hakemuksella tai postitse toimitettavalla lomakkeella.

Lomaa voi anoa yksin tai koko perhe valitsemaltaan lomajärjestöltä. Sosiaali- ja terveysalan avustuskeskus (STEA) rahoittaa lomajärjestöjen toimintaa, ja STEA:n rahoituksen myöntää sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 8).

Perheille suunnatuilla tuetuilla lomilla pyritään vahvistamaan perheen sisäistä dynamiikkaa, tarjoamaan vertaistukea, luomaan uusia ystävyysuhteita, torjumaan yksinäisyyttä sekä edistämään ryhmäytymistä (Hyvinvointilomat ry 2024d). Mäntylän (2020, 3) mukaan perheen liittyminen osaksi muita lomailevia perheitä, perheiden yhdenvertaisuuden kokemus ja yhteenkuuluvuuden tunne yhteiskunnassa vahvistuu loman ja sen myönteisten hyvinvointivaikutusten myötä.

4 Lomajärjestö Hyvinvointilomat ry

Lomajärjestö Hyvinvointilomat ry on yksi viidestä tuettuja lomiam järjestävistä lomajärjestöistä Suomessa, ja sen toiminta on alkanut vuonna 2012. Vuonna 2023 tuettua lomaa Hyvinvointilomien ry:n kautta haki 48 450 henkilöä, mikä on 2,5 % enemmän kuin vuonna 2022. Tuettu loma myönnettiin 12 800 henkilölle. Lapsiperheille suunnatuille lomille valittiin 2 160 perhettä ja aikuisille tarkoitetuille lomille 4520 henkilöä. (Hyvinvointilomat ry 2024e.)

Hyvinvointilomat ry:llä on ympäri Suomen noin kolmekymmentä perhelomakohdetta. Lomapaketti sisältää täysihoidon (aamupala, lounas, päivällinen ja lapsiperhelomilla myös iltapalan), majoituksen ja lomaohjelman. Lomakohteissa järjestetään päivittäin ohjattua toimintaa, sekä perheille suunnatuilla lomilla on myös ohjattua ryhmämuotoista lastenhoitoa (Hyvinvointilomat ry 2023). Jokaisessa lomakohteessa on oma viikko-ohjelma, joka vastaa kohteen luonteen ja tarjoumien mukaisia tarpeita. Tarkastelemalla viikko-ohjelmaa voidaan havaita, kuinka lomien tavoitteet ja hyvinvoinnin tarvehierarkian eri sektorit kohtaavat. Tässä raportissa esiteltävät viikko-ohjelmat ovat malliesimerkkejä siitä, millaisia ne voisivat olla. Jokainen viikko suunnitellaan aina lomalle tulevien perheiden tarpeiden mukaisesti.

Imatran kylpylässä ohjelmaan (liite 1.) voisi kuulua muun muassa ohjattua tutustumisliikuntaa, jossa tutustutaan niin muihin lomalaisiin kuin kohteen lähialueisiin. Esimerkiksi vesijumppa, perhekeilaus ja kuntosaliharjoittelu parantavat fyysistä kuntoa ja edistävät koko kehon hyvinvointia sekä lisäksi tarjoavan yhdessäoloa ja mahdollisuuden ylittää itsensä ja kokea onnistumista. Onkiretket, nuotiohetket ja luontorastit puolestaan vievät osallistujat luontoon, missä metsän monimuotoisuus ja sen luomat luonnon tarjoumat tarjoavat mahdollisuuden rentoutumiseen ja aistien virittäytymiseen. Metsäympäristön monimuotoisuus houkuttaa liikumisen lisäksi aisteja avautumaan. Metsän äänien kuunteleminen, puunrungon koskettaminen, suon tuoksun tunteminen nenässä, tuulen tuntu iholla ovat kaikki aistikokemuksia, jotka tuntuvat ulkoilmassa eri tavalla kuin sisätiloissa. Nämä luonnon tarjoamat aistikokemukset auttavat lumoutumaan, mikä puolestaan helpottaa stressiä ja auttaa palautumaan henkisestä kuormittumisesta. Mielen tyyneys ja rauha tuntuvat fyysisessä kehossa sydämen sykkeen rauhoittumisena, verenpaineen laskuna ja lihasjännitysten laukeamisena. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 49-53.)

Virkistys-hotelli Yyterin viikko-ohjelmaan (liite 2) voisi puolestaan sisältyä liikunnallisten aktiiviteettien lisäksi aartenetsintää, lautapelejä, perinnepelejä, elokuvailtoja, disko sekä Amazing Yyteri Race. Yhdessäolo, jaettu ilo, onnistuminen ja kokeileminen turvallisessa ympäristössä, sekä omaehtoinen aktiivisuus tukevat osallistujien toimijuutta ja auttavat irtautumaan arjen rutiineista.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lapsiperheiden huoltajien näkemyksiä tuetun loman merkityksestä hyvinvointiin. Hyvinvointia tarkasteltiin tässä tutkielmassa yhdenvertaisuuden kokemuksen, toimijuuden ja resilienssin kehityksen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda uutta tietoa työelämäkumppanin käyttöön.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli, minkälaista merkitystä tuetulla lomalla on lapsiperheiden huoltajien hyvinvointiin?

6 Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus

Opinnäytetyön työelämäkumppani, lomajärjestö Hyvinvointilomat ry, toivoi käyttöönsä uutta selvitystietoa tuettujen lomien tarjoamista hyödyistä osallistujien hyvinvointiin. Laajempaa ja pureutuvampaa tutkimusta yhdistyksen toiminnan vaikutuksista ei ole tehty sen jälkeen, kun Itä-Suomen yliopiston tutkija (Vento 2022a) toteutti tutkimuksen Hyvinvointilomat ry:n asiakkaille vuosina 2018-2019, jossa tarkasteltiin sosiaalisten lomien vaikutuksia hyvinvointiin ja inklusioon.

Tämän tutkielman odotettiin ratkaisevan ongelma tiedon puutteesta, sillä sen toivottiin selvittävän lomalle osallistuvien kokemuksia ja niiden kestoa hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi tutkielman tavoitteena oli laajentaa tuettujen lomien merkityksellisyyden, hyötyjen ja tarpeellisuuden tunnettuutta, sillä tutkielma tarjosi lomajärjestölle arvokasta materiaalia käytettäväksi omassa työssään. Tutkielman aineistonhankinta toteutettiin verkkokyselyllä, määrällisen tutkimuksen viitekehityksessä. Kysely ei ole synonyymien kaltainen termi määrälliselle tutkimukselle, mutta kysely on yleinen tiedonkeruutapa määrällisessä tutkimuksessa (Vilkkä 2007, 17).

Lomien hyvinvointia tukevien merkitysten tutkimusta on tehty verrattain vähän, ja näyttöä on saatu vain pääosin itsearvioon perustuvista pitkittäisaineistoista. Lisäksi tutkimukset on useimmiten kohdennettu lyhyisiin lomajaksoihin, kuten talvilomaan tai pidennettyyn viikonloppuun.

Näistä tutkimuksista saadut tulokset ovatkin enemmän vain suuntaa antavia. (Ahola 2012.) Tämän tutkielman tulokset pohjautuvat niin ikään vastaajien itsearvioon. Tämä asia oli hyväksyttävä, sillä loman merkityksen ja hyötyjen mittaaminen lääketieteellisesti tai muulla tavalla aukottomasti on käytännössä mahdotonta, niin työn luonteen kuin tieteellisen tutkimuksen valtavan suurten kustannusten vuoksi.

Voidaan kuitenkin ajatella, että riittävän suuri vastaajamäärä kompensoi mahdollisia puutteita ja aukkoja, ja tuloksia voidaan pitää demokraattisina. Lisäksi voidaan päätellä, että lomalla elpynyt henkilö on kyvykkäämpi suoriutumaan arjestaan ja työstään, jolloin myös yhteisö ja työnantaja on toteutuneen ja onnistuneen palautumisen välillinen hyötyjä. Tunnettuuden parantaminen sekä riippumattoman tiedon lisääminen tukevat lomatoimintaa, sillä ne korostavat toiminnan merkityksellisyyttä ja tärkeyttä. Samalla ne avaavat syy-seuraussuhteita yksilötason ongelmiin, jotka ovat yhteiskunnalle kalliita kustannuksia.

6.1 Määrällinen tutkielma

Määrällisen tutkimusmenetelmän ominaispiirteitä ovat kysymykset kuten ”kuinka paljon”, ”kuinka moni” ja ”miten usein” (Vilkkä 2007, 13). Määrällisen menetelmän avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä, joka puolestaan edellyttää riittävän suurta osallistujamäärää. Aineisto kerätään usein tutkimuslomakkeilla, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkittavat asiat kuvataan esimerkiksi numeroilla ja tulosten havainnointiin voi käyttää taulukoita tai kuvioita. Määrällinen tutkimusmenetelmä on hyödyllinen erityisesti silloin, kun selvitetään eri asioiden riippuvuuksia toisistaan tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. (Heikkilä 2014, 15.)

Työelämäkumppanimme ennakoarvion mukaan kyselyyn odotettiin saapuvan 200-400 vastausta. Tämä arvio perustui heidän aiempiin kokemuksiinsa kyselyiden tekijöinä. Tämän vuoksi varauduimme suureen vastausmäärään ja laajaan aineistoon, joskin varauksella. Tästä syystä opinnäytetyöhön sopi paremmin määrällinen lähestymistapa, ja laadulliseen tutkielmaan näin laaja aineisto olisi muodostunut vaikeaksi käsitellä. Kyselylomakkeen laatiminen oli myös järkevämpää niin, että tulokset voitiin esittää numeraalisesti. Tästä syystä kyselylomake suunniteltiin ilman avoimia kysymyksiä, lukuun ottamatta kahta viimeistä kysymystä, jotka koskivat kehitysehdotuksia ja avointa palautetta. Näin vastaajat käyttivät Likertin asteikkoa vastatakseen väittämiin, ja aineistoa voitiin analysoida frekvenssien avulla. Kahden avoimen kysymyksen analysoinnissa käytimme laadullista lähestymistapaa, jotka analysoitiin aineistolähtöisen teemoituksen avulla.

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Määrällisessä tutkimusmenetelmässä valitaan kohderyhmän lisäksi myös aineistonkeruumenetelmä. Aineistonkeruumenetelmänä voi olla esimerkiksi puhelinhaastattelu, henkilökohtainen haastattelu, informoitu kysely (haastattelija vie tai noutaa kyselylomakkeet ja tarvittaessa voi tehdä lisäkysymyksiä tai tarkentaa asioita) tai internetin välityksellä tehtävä kysely. (Heikkilä 2014, 17.)

Opinnäytetyössämme valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi sähköpostitse lähetettävän verkkokyselyn. Internetin välityksellä tehtävät kyselyt toteutetaan siihen suunnitellulla ohjelmistolla ja se on nopea tapa kerätä tietoa. Aineiston käsittely on mahdollista tilasto-ohjelmiston (esimerkiksi Excel) avulla heti aineistonkeruun päätyttyä. Kyselylinkin jakaminen onnistuu esimerkiksi nettisivuilla, Facebookissa tai sähköpostitse. (Heikkilä 2014, 66-70.)

Kyselylomaketta suunniteltaessa on tärkeää miettiä aineiston käsittelytapa, käytettävä ohjelma, tiedon syöttäminen ohjelmaan ja se, millä tavalla tulokset halutaan raportoida. Suunnittelussa on hyvä pohtia kysymysten ja vastausvaihtoehtojen osalta sitä, kuinka tarkkoja vastauksia halutaan tai voidaan saada. Tutkimuksen tavoite on oltava selvä, jotta tiedetään, mihin kysymyksiin vastauksia etsitään. (Heikkilä 2014, 45-46.) Kysymykset voivat olla avoimia, suljettuja tai sekamuotoisia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä vastauksille ei anneta vaihtoehtoja kuten suljetuissa kysymyksissä. Avoimien kysymysten käsittely on kuitenkin työlästä, ja sanallisten vastausten luokittelu voi olla haasteellista. Suljetussa kysymyksessä on valmiit vastausvaihtoehdot, jolloin tulosten käsittely on helppoa. Sekamuotoisissa kysymyksissä on annettu vastausvaihtoehdot, mutta niissä on myös yleensä yksi avoin vaihtoehto. (Heikkilä 2014, 47-50.) Hyvä kyselylomake on selkeä, hyvin jäsenneily ja houkuttelevan näköinen. Hyvässä kyselylomakkeessa yksi kysymys käsittelee vain yhtä asiaa, kysymykset etenevät loogisesti ja ne on numeroitu. Kysymykset on hyvä ryhmitellä niin, että saman aiheen kysymykset muodostavat oman kokonaisuutensa. Lomakkeen alussa on hyvä aloittaa helpoilla kysymyksillä, ja lomakkeen pituus on syytä harkita huolellisesti, jotta siitä ei tule liian pitkä. (Heikkilä 2014, 46-47.)

Käytimme kyselylomakkeellamme Likertin asteikkoa, paitsi taustatietojen osalta. Likertin asteikkoa käytetään usein mielipideväittämissä. Se sisältää useita arvoja, esimerkiksi 4-10 vaihtoehtoa, ja kyselyyn vastaaja valitsee asteikolta itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon. Likertin asteikon ääripäät ovat usein esimerkiksi "täysin samaa mieltä" ja "täysin erimieltä". Väliin voidaan sijoittaa asteikon arvojen määrän mukaan esimerkiksi vaihtoehdot "jokseenkin samaa mieltä", "jokseenkin eri mieltä" tai "en osaa sanoa". (Heikkilä 2014, 51.)

Valitsimme kyselyn verkkoalustaksi E-lomakkeen, jossa hyödynsimme Laurea-ammattikorkeakoulun lisenssiä. Työelämäkumppanimme Hyvinvointilomat ry lähetti linkin kyselyyn (liite 3) sähköpostitse valittuna aikana lomalla olleille asiakasperheille.

Pidempiaikaisen merkityksen kartoittamisen varmistamiseksi kyselyn vastaanotti kaiken kaikkiaan 1914 lomalla ollutta henkilöä. Heistä kaikki oli lomaa hakiessaan jättänyt sähköpostiosoitteensa Hyvinvointilomat ry:n tietoon sekä olleet tuetulla lomalla kevätlomakaudella 2024, kesälomakaudella 2024 tai talvilomakaudella 2024. Talvilomakausi sijoittui loppuvuoteen 2024. Kyselyn verkkolinkin välittäneeseen sähköpostiin sisältyi myös työelämäkumppanin kirjoittama saatekirje (liite 4). Kyselyn alkuosa taas sisälsi meidän oman saatekirjeemme. Verkkokyselyä pidettiin avoimna vastauksille 31 päivää ajalla 16.12.2024 - 15.1.2025. Työelämäkumppani lähetti muistutusviestin koskien kyselyyn vastaamista vielä 7.1.2025. Kaikki palautuneet vastaukset tulivat ja säilyivät E-lomake-palvelussa.

Kyselylomake laadittiin yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Lomake oli jaettu kuuteen osioon: saatesanat, taustatiedot, teemoitettuun osioon eli väittämiin yhdenvertaisuudesta, resilienssistä ja toimijuudesta. Lomakkeen lopuksi vastattiin vielä avoimiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen teemoitus tehtiin esteettisistä syistä, ja sillä pyrittiin helpottamaan kyselyyn vastaamista. Ilmava lomake antaa mielikuvan nopeudesta ja siihen on helppo ja mukava vastata, vaikka väittämät tuntuivat hankalilta. Taustatiedoissa kysyttiin loman ajankohtaa, perheenjäsenten ikää ja määrää, ammattiasemaa sekä asuinpaikkaa. Yhdenvertaisuutta kartoitettavassa osiossa oli neljä väittämää, joiden avulla selvitettiin vastaajan kokemusta yhdenvertaisuuden muutoksista. Osiossa resilienssistä oli myös neljä väittämää, joiden avulla selvitettiin vastaajan kokemusta arjen haasteista palautumisesta ja stressinsietokyvyn muutoksista. Viimeisessä eli toimijuutta selvittävässä osiossa, oli niin ikään neljä väittämää, joiden avulla selvitettiin aktiivisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien kokemuksen muutoksista.

Kyselyn lopussa oli kaksi avointa kysymystä, joihin vastaajat voivat halutessaan antaa kehitysehdotuksia lomatoiminnan suhteen sekä antaa vapaata palautetta. Lomakkeen laativat tämän opinnäytetyön tekijät, väittämät mukaan lukien, eikä valmiita esimerkiksi THL:n indikaattoreita käytetty. Lomaketta testattiin ulkopuolisilla käyttäjillä ennen sen julkaisua sekä hyväksyttiin työelämäkumppanilla. Testauksessa varmistettiin myös lomakkeen toimivuus mobiililaitteissa. Lomake oli tarkoituksella suunniteltu arki- ja selkokieleiseksi, jotta se olisi lukijajäskävällinen ja helposti ymmärrettävä.

6.3 Kohderyhmän kuvaus

Työelämäkumppanimme toiveesta tutkielmamme kohteena olivat lapsiperheet. Näistä perheistä ne huoltajat, jotka olivat antaneet sähköpostiosoitteensa lomahakemuksen yhteydessä, saivat kyselykutsun ja vastasivat kyselyyn. Vastajien joukossa saattoi olla myös muutama isovanhempi, joka oli lomaillut perheen mukana ja hakenut lomaa omalla hakemuksellaan. Työelämäkumppanin teknisistä syistä tällaiset asiakkaat luokitellaan perhelomailijoiksi. Koko perhettä, erityisesti alaikäisiä lapsia, koskevan kyselyn toteutus muodostui mahdolliseksi toteuttaa tähän opinnäytetyöhön.

Tällainen tutkielma vaatisi useamman lomakkeen luomista, tutkimuslupia sekä haastatteluja verkossa tai jopa haastattelijoiden matkustamista ympäri Suomea.

Asiakasperheistä valittiin mukaan vain ne, jotka viettivät tuettua lomaa kevätlomakaudella 2024, kesälomakaudella 2024 sekä talvilomakaudella 2024. Tämä antoi mahdollisuuden toteuttaa työelämäkumppanin toive pitkäaikaisvaikutuksista. Kohderyhmäksi valikoitui koko vuoden 2024 asiakaskannasta vain lapsiperheet, koska vuoden 2025 alusta Hyvinvointilomat ry:n aikuislomien määrä on vähentynyt merkittävästi. Tämä johtuu hallituksen budjettileikkauksista, jotka vähentävät valtionavustuksia ja siten myös työelämäkumppanimme saamaa rahoitusta.

6.4 Aineiston analyysi

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkielmassa analyysimenetelmä valitaan sen mukaan, mitä tietoa tutkittavasta asiasta halutaan saada. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tutkimusongelmaan ja tutkimuskysymyksiin sopiva analyysimenetelmä pyritään valitsemaan etukäteen, mutta käytännössä usein sopiva menetelmä löytyy kokeilemalla eri menetelmiä. (Vilkkä 2007, 119.) Analyysimenetelmän valinnassa otetaan huomioon se, että tutkitaanko yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta tai vaikutusta toisiinsa. Tässä tutkielmassa aineiston analyysissä käytettiin ristiintaulukointia. Suljettujen kysymysten aineistoa analysoitiin Excel - laskentataulukko-ohjelmalla, Pivot-taulukon avulla. Tällä menetelmällä voitiin löytää kahden tai useamman muuttujan välisiä riippuvuuksia, eli pyrkiä havaitsemaan, vaikuttaako muuttuja toiseen muuttujaan. Ristiintaulukointi ei kuitenkaan kerro syy-seuraussuhteesta, vaan havainnot voivat ilmetä satunnaisesti samanaikaisesti. (Vilkkä 2007, 129.) Aineistossamme ristiintaulukointia käytettiin arvioimaan esimerkiksi ammattiaseman tai huoltajien määrän vaikutusta tuetun loman koettuihin merkityksiin ja hyötyihin. Tutkielman aineistoa voidaan kuvata laskemalla havaintojen lukumääriä eli frekvenssejä, jotka ilmaisevat ilmiön esiintymistiheyden tietyllä aikavälillä. Aineisto raportoidaan tällöin numeerisesti ja tulokset havainnollistetaan sanallisesti taulukoin sekä pylväs- ja piirakkakuviin. Frekvenssit vastaavat kysymykseen "kuinka moni". (Vilkkä 2007, 121.)

Avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin kvalitatiivista eli laadullista menetelmää. Aineiston ryhmittelyssä voidaan käyttää joko aineistolähtöistä tai teoriapohjaista ryhmittelyä. (Kananen 2017, 136-141.) Tässä opinnäytetyössä vastaukset teemoitettiin manuaalisesti ja aineistolähtöisesti. Teemoiksi valikoituivat ohjelma, lomapaikka ja ruoka, opinnäytetyön teemojen kommentointi sekä muut ajatukset. Avointen kysymysten avulla pyrimme saamaan vastaajilta aitoja mielipiteitä ja kokemuksia, sillä näiden kysymysten avulla saadaan vastaajilta rehellisiä mielipiteitä, kun vastaamista rajataan niin vähän kuin mahdollista. (Vilkkä 2007, 68.) Niin ikään jatkokehitysideoiden ammentaminen todellisista kokemuksista mahdollistuu. Laadullista menetelmää käytettiin osana kyselyä täydentämässä määrällisiä vastauksia.

7 Tulokset

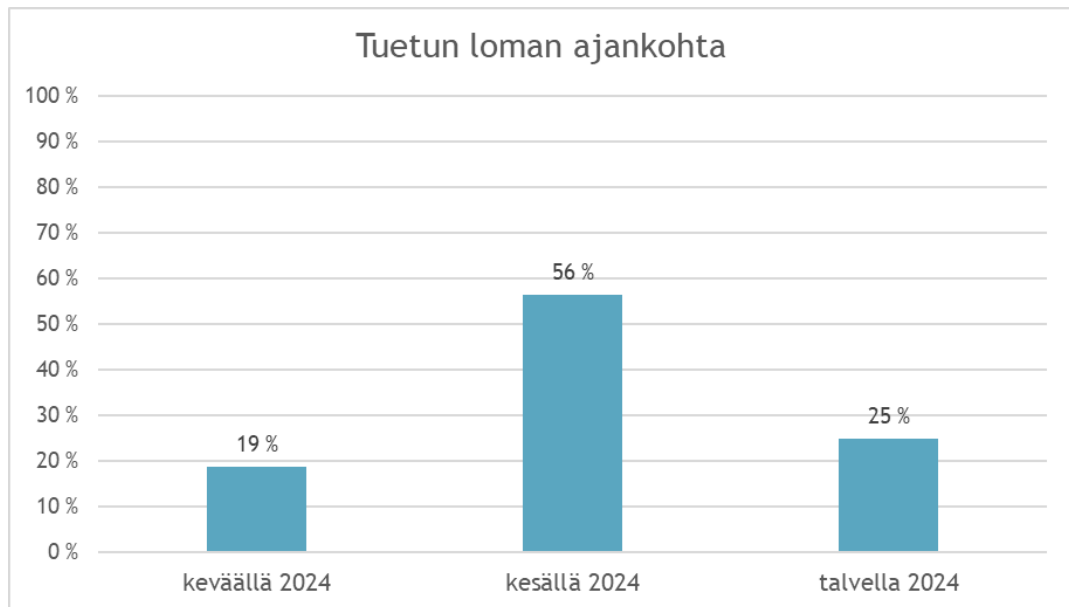
Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmänä käytetyn kyselylomakkeen verkkolinkki toimi-
tettiin kaiken kaikkiaan 1914 sähköpostiosoitteeseen joulukuun 16. päivä 2024. Jako tehtiin
työelämäkumppanimme toimesta, jolloin yhteystietojen siirtyminen opinnäytetyön tekijöille
vältettiin. Kyselylomake oli auki 31 päivää, jonka aikana kyselyyn vastaanotettiin yhteensä
406 vastausta. Kyselyn vastausprosentti oli 21 %. Lisäksi avoimiin kysymyksiin tuli 98 kehitys-
ehdotusta sekä 120 muuta huomiota, kokemusta tai ajatusta, jotka täydensivät kyselyn vas-
tauksia.

Kyselylomake jaettiin kolmeen eri teemaan tuettujen lomien merkityksen selvittämisen
osalta. Nämä kolme osa-aluetta olivat yhdenvertaisuus, resilienssi sekä toimijuus, jolloin ky-
selynrunko oli linjassa tutkielman teoriapohjan kanssa. Jokainen osio sisälsi lyhyen selityksen
teemasta sekä neljä väittämää. Ensiksi kuitenkin kartoitettiin vastaajien taustatietoja.

7.1 Vastaajien taustatiedot

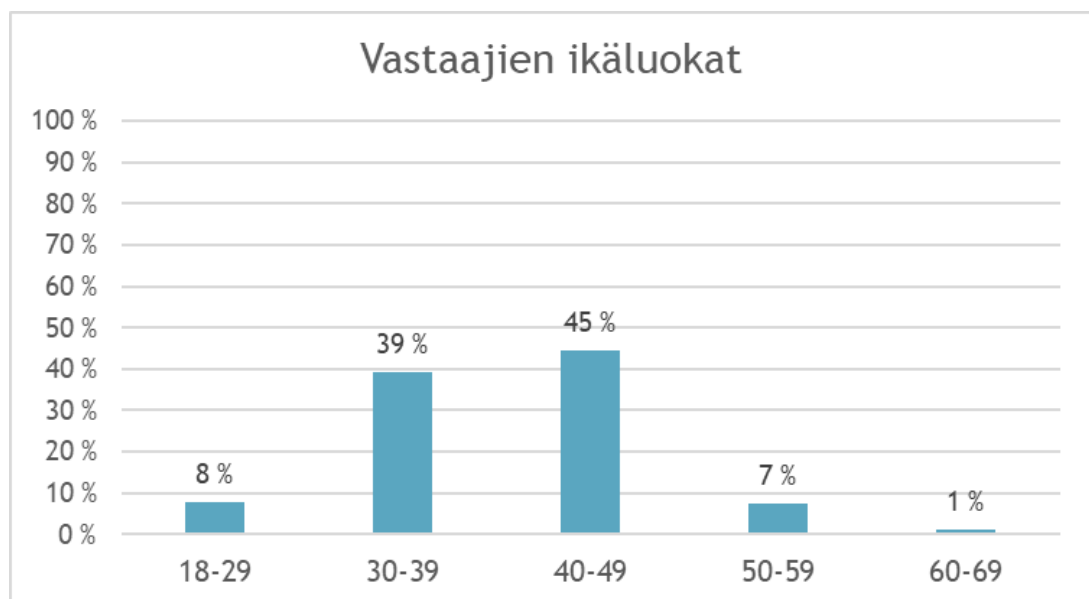
Kysely toteutettiin täysin anonyymina. Taustatieto-osuudessa varmistettiin yksittäisen vastaa-
jan tunnistamattomuus kysymällä yleisluonteisia kysymyksiä. Lisäksi taustatietoja kartoitta-
viksi kysymyksiksi valittiin vain sellaisia, jotka esiintyvät työelämäkumppanin omissa kyse-
lyissä ja sellaisia, joita he pitivät tärkeinä sisällyttää kyselyyn. Taustatiedoissa kysyimme vas-
taajien loman ajankohtaa, vastaajan ikää, perheen lasten lukumäärää, perheen lasten iäkiä,
perheen aikuisten lukumäärää, ammattiasemaa sekä asuinkuntaa.

Taustakysymysten vastausten perusteella suurin osa, eli 56 prosenttia vastaajista, oli lomail-
lut tuetulla lomalla kesälomakaudella 2024. Koko vastaajamäärästä 229:llä tuetun loman
ajankohta sijoittui kesään 2024. Talvella 2024 puolestaan lomaili 25 prosenttia (101 vastaa-
jaa), ja 19 prosenttia (76 vastaajaa) lomaili keväällä 2024. Jakauma on esitetty kuviossa 4.



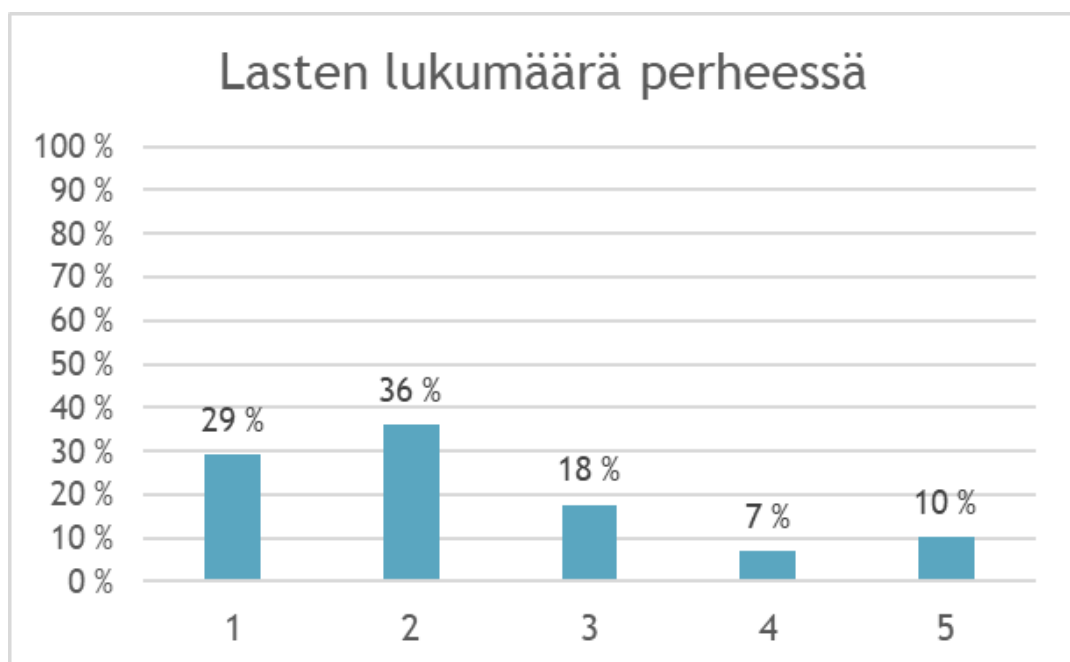
Kuvio 4: Tuetun loman ajankohta (N=406)

Vastaajien ikää kartoittaessamme käytimme työelämäkumppanin käytössä olevaa ikäluokitusta. Tämän vuoksi ensimmäinen ikäluokitus, eli 18-29-vuotiaat, on kooltaan erilainen kuin muut luokat. Tämä ei kuitenkaan muuta kyselyn tulosta oleellisesti. Vastaajien ikäjakauma on esitetty kuviossa 5. Se koostui 18-29-vuotiaista (32 kpl), 30-39-vuotiaista (159 kpl), 40-49-vuotiaista (181 kpl), 50-59-vuotiaista (30 kpl) sekä 60-69-vuotiaista (4 kpl). Eniten vastaajia oli 40-49-vuotiaiden luokassa ja vähiten 60-69-vuotiaiden luokassa.



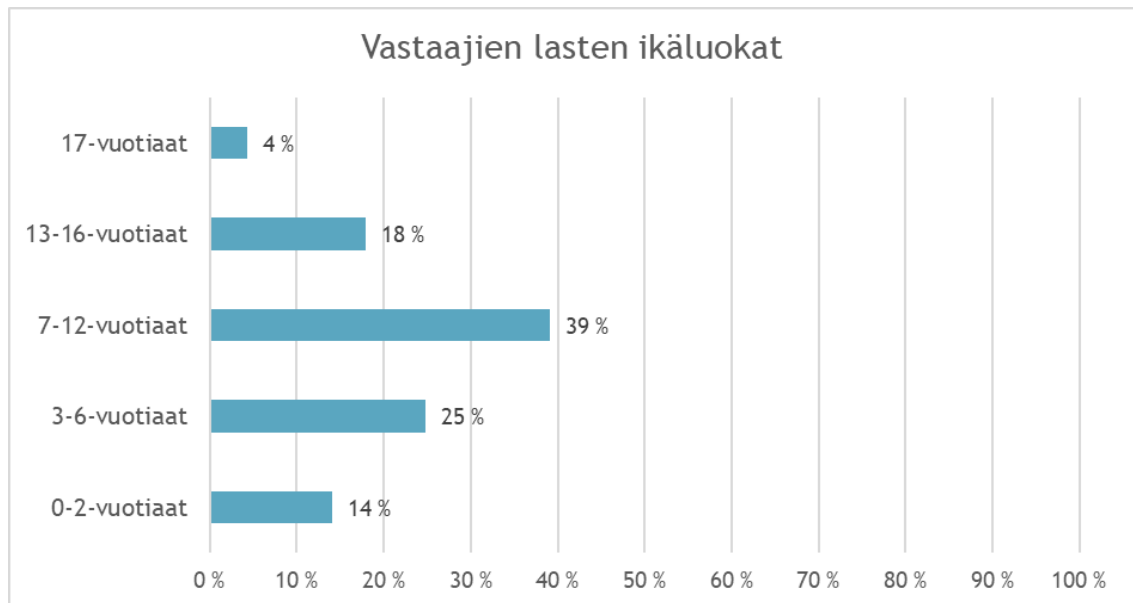
Kuvio 5: Vastaajien ikäluokat (N=406)

Kaksilapsisten perheiden osuus kaikista lapsiperheistä oli suurin, kun taas nelilapsisia perheitä oli vähiten, kuten havaitaan kuviosta 6. Vastaaajien perhekokojen jakauma oli seuraavanlainen: 29 prosentilla (29 % = 118) oli yksi lapsi huollettavanaan. Kaksi lasta asui 36 prosentissa (36 % = 147) perheistä, kolme lasta puolestaan 18 prosentissa (18 % = 72) tuetulla lomalla olleista perheistä. Seitsemässä prosentissa (7 % = 28) perheistä oli neljä lasta ja kymmenessä prosentissa perheistä (10 % = 41) viisi lasta tai enemmän. Tutkielman toteutuksen teknisistä syistä perheen lasten lukumäärä on rajoitettu viiteen, jolloin viisi lasta käsittää kaikki perheet, joissa on joko tasan viisi lasta tai enemmän.



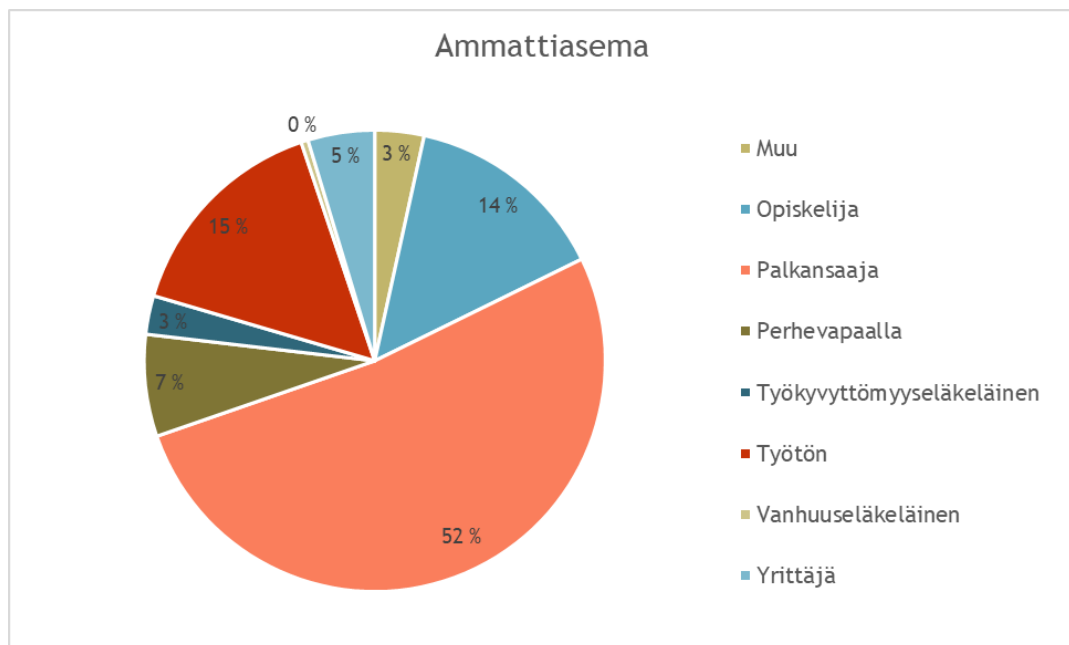
Kuvio 6: Lasten lukumäärä perheessä (N=406)

Vastaaajaperheiden tuetuilla perhelomilla oli mukana yhteensä 932 lasta. Kuviosta 7 käy ilmi, että suurin ikäryhmä oli alakouluikäiset (7-12-vuotiaat), joita oli 39 prosenttia kaikista lomalle osallistuneista lapsista. Toiseksi eniten lomaili varhaiskasvatusikäisiä (3-6-vuotiaita), joita oli 25 prosenttia. Yläkouluikäisiä (13-16-vuotiaita) oli mukana 18 prosenttia, sylilapsia (0-2-vuotiaita) 14 prosenttia ja toisen asteen opiskelijoita (17-vuotiaita) 4 prosenttia. Lisäksi vastaajaperheissä aikuisten lukumäärä jakautui tasaisesti, sillä 45 prosentissa eli 184 perheessä oli yksi huoltaja ja 55 prosentissa eli 222 perheessä kaksi huoltajaa.



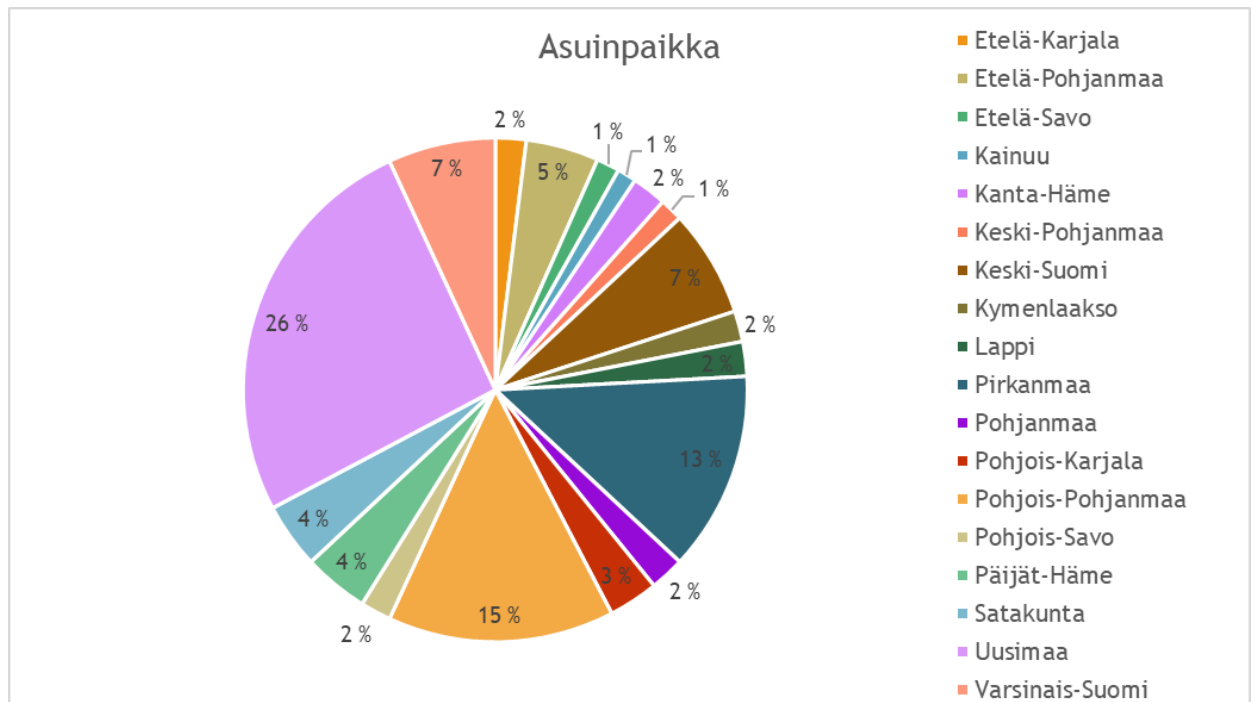
Kuvio 7: Vastaajien lasten ikäluokat (N=406)

Taustatiedoissa (kuvio 8) selvitettiin lisäksi vastaajien ammattiasemaa yhteiskunnassa. Vastaajista 52 prosenttia (211) ilmoitti olevansa palkansaaaja, työttömänä 15 prosenttia (62) ja opiskelijoita 14 prosenttia (58). Perhevapaalla oli seitsemän prosenttia (29) vastaajista, yrittäjinä viisi prosenttia (19). Työkyvyttömyyseläkkeellä oli kolme prosenttia (11) vastaajista, ja ammattiasemakseen "muu" ilmoitti kolme prosenttia eli 14 vastaajaa. Vanhuuseläkeläisiä oli 0,5 % eli kaksi vastaajaa.



Kuvio 8: Ammattiasema (N=406)

Viimeisenä taustatietona vastaajilta kysyttiin asuinmaakuntaa tarkemman asuinpaikan sijaan anonymiteetin suojaamiseksi. Tuloksista, kuten kuviosta 9 käy ilmi, jäi pois Ahvenanmaa, sillä siihen ei tullut yhtään valintaa. Vastaajista suurin osa asui Uudellamaalla (26 % = 105), Pohjois-Pohjanmaalla (15 % = 59) tai Pirkanmaalla (13 % = 52). Keski-Suomessa ja Varsinais-Suomessa asui molemmissa seitsemän prosenttia (7 % = 28) vastaajista. Etelä-Pohjanmaalta saatiin viisi prosenttia (5 % = 19) vastaajaa, Päijät-Hämeestä ja Satakunnasta neljä prosenttia (4 % = 17) vastaajaa kummastakin. Pienimmät osuudet jakaantuivat Pohjois-Karjalan vastaajien (3 % = 3), Pohjanmaan (2 % = 9), Lapin (2 % = 9) ja Kanta-Hämeen (2 % = 9), Etelä-Karjalan (2 % = 8), Pohjois-Savon (2 % = 8) ja Kymenlaakson (2 % = 8) kesken. Lisäksi Etelä-Savosta vastasi yksi prosentti (1 % = 6), Keski-Pohjanmaalta niin ikään yksi prosentti (1 % = 6) sekä Kainuusta yksi prosentti (1 % = 5) kaikista vastaajista.



Kuvio 9: Asuinpaikka (N=406)

7.2 Teemojen tulosten tarkastelua

Teemoitettu tuettujen lomien merkityksen kartoitus jaettiin kolmeen eri osioon. Ensimmäisessä osiossa selvitettiin yhdenvertaisuuden kokemusta, toinen osio puolestaan kartoitti muutoksia resilienssissä ja viimeinen, kolmas osio perkesi kokemusta toimijuudesta.

Jokainen osio alkoi lyhyellä selityksellä siitä, mitä osiossa pyritään selvittämään ja mitä termeillä tarkoitetaan. Kaikki kolme osiota sisälsivät neljä väittämää kyseiseen teemaan kohdennettuna. Väittämiä arvioitiin Likertin asteikolla, jolloin 1 = ei ollenkaan, 2 = vähän 3 = ei paljon eikä vähän, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon.

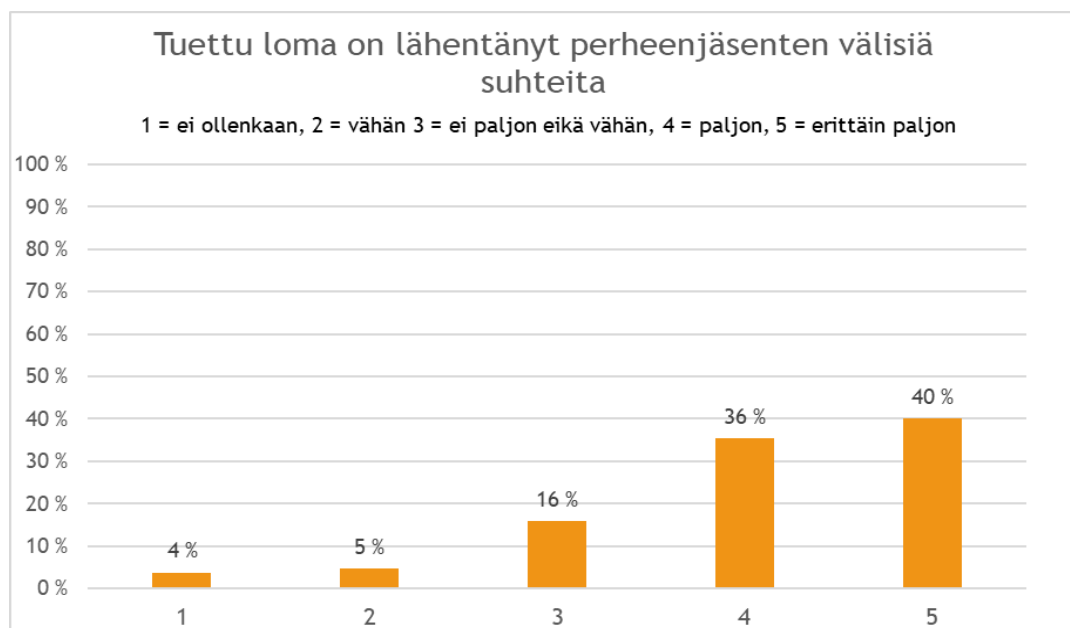
7.2.1 Kokemus yhdenvertaisuudesta

Ensimmäisessä osiossa kartoitettiin vastaajien kokemusta yhdenvertaisuudesta nykyhetkessä. Yhdenvertaisuudella tarkoitimme tässä kyselyssä tasa-arvoa ja tasapuolisuutta.

Osion neljä väittämää olivat:

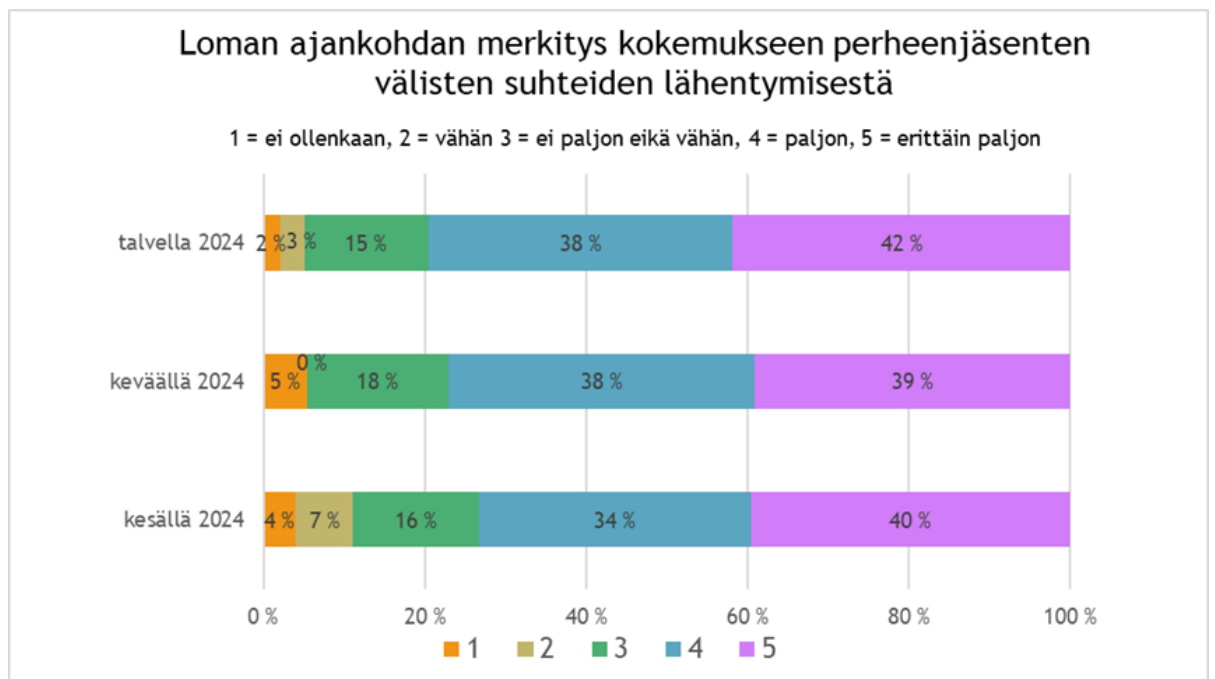
1. Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta muiden lapsiperheiden kanssa.
2. Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta työelämässä.
3. Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta harrastuksissa tai vapaa-ajalla.
4. Tuettu loma on lähentänyt perheenjäsenten välisiä suhteita.

Tämän teeman väittämiin kerääntyneiden vastausten perusteella, kuten kuviosta 10 käy ilmi, on tuettu loma vaikuttanut eniten perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Vastaajista 76 prosenttia oli sitä mieltä, että tuettu loma on lähentänyt perheenjäsenten välisiä suhteita paljon tai erittäin paljon. Viisi prosenttia (5 %) vastaajista puolestaan koki, että loma lähensi perheen välisiä suhteita vähän. Vastaajista 16 prosenttia kuitenkin koki, että loma vaikutti perheen välisiin suhteisiin neutraalisti, eli ”ei vähän eikä paljon” ja neljä prosenttia (4 %) vastaajista kertoi, ettei loma ollut vaikuttanut lainkaan perheen keskinäisiin suhteisiin.



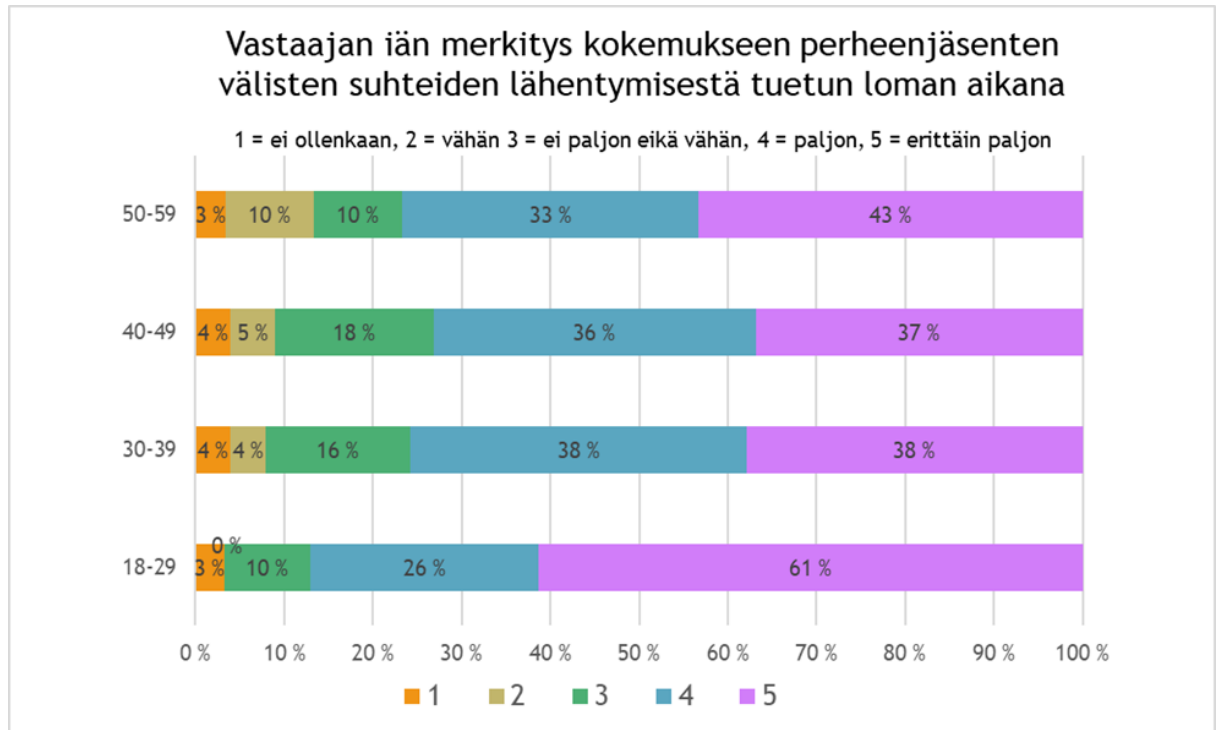
Kuvio 10: Tuettu loma on lähentänyt perheenjäsenten välisiä suhteita (N=397)

Tuloksista näkyy, että tuettu loma on vaikuttanut myönteisesti perheen välisiin suhteisiin, tarkastellaan sitten loman ajankohtaa, vastaajien ikäjakaumaa, perheiden lasten lukumäärää, ammattiasemaa tai asuinmaakuntaa. Esimerkiksi kevätlomakaudella lomailleista vastaajista 77 prosenttia, kesälomakaudella 74 prosenttia ja talvilomakaudella lomailleista 80 prosenttia piti merkityksellisenä tai erittäin merkityksellisenä tuetun loman vaikutusta perheen välisiin suhteisiin, kuten kuviosta 11 käy ilmi. Sen sijaan viisi prosenttia kevätlomakaudella, neljä prosenttia kesälomakaudella ja kaksi prosenttia talvilomakaudella piti loman merkitystä mitättömänä.



Kuvio 11: Loman ajankohdan merkitys kokemukseen perheenjäsenten välisen suhteiden lähentymisestä (N=397)

Kun kuviosta 12 tarkastellaan vastaajien ikäjakaumaa, voidaan havaita, että perheen välisen suhteiden koettiin parantuneen eniten nuorimmassa ikäryhmässä (18-29-vuotiaat), jossa 61 prosenttia koki myönteistä muutosta erittäin paljon. Muissa ikäryhmissä suunta oli samankaltainen: 30-39-vuotiaista 38 prosenttia, 40-49-vuotiaista 37 prosenttia ja 50-59-vuotiaista 43 prosenttia koki erittäin paljon myönteistä vaikutusta.



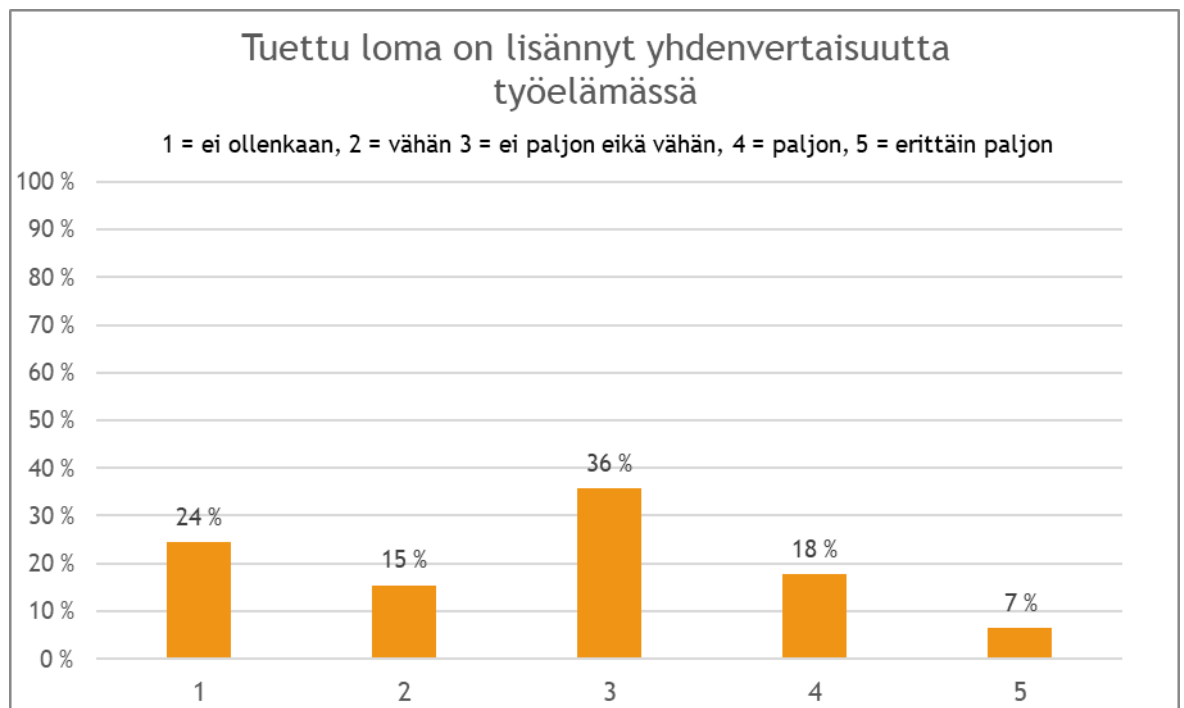
Kuvio 12: Vastaajan iän merkitys kokemukseen perheenjäsenten välisen suhteiden lähentymisestä tuetun loman aikana (N=393)

Perheen huoltajamäärästä riippumatta vastaajat kokivat tuetun loman vaikuttaneen myönteisesti perheen välisiin suhteisiin. Yhden huoltajan perheissä 73 prosenttia vastaajista arvioi vaikutuksen joko erittäin merkittäväksi tai merkittäväksi. Kahden huoltajan perheissä vastaava osuus oli 78 prosenttia.

Ammattiaseman näkökulmasta tarkasteltuna tuetun loman merkitys perheen välisille suhteille on ollut merkittävä. Perhevapaalla olevista ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevista 82 prosenttia koki, että loma on parantanut perhesuhteita joko paljon tai erittäin paljon. Myös opiskelijoista 81 prosenttia, yrittäjistä 78 prosenttia, palkansaajista 75 prosenttia ja työttömistä 67 prosenttia raportoi vastaavia myönteisiä muutoksia. Yrittäjistä tai perhevapaalla olevista vastaajista puolestaan kukaan ei kokenut, että tuettu ei olisi vaikuttanut perheen välisiin suhteisiin millään lailla. Työttömistä kuitenkin 12 prosenttia koki, ettei loma tuonut mukanaan muutosta.

Kun perhesuhteiden muutoksia tarkastellaan asuinmaakunnan näkökulmasta, ja tulokset ovat linjassa muiden mittareiden kanssa. Tuetun loman merkitys koetaan koko Suomessa pääosin merkittävänä tai hyvin merkittävänä. Poikkeuksena ovat Pohjois-Karjala, Keski-Pohjanmaa ja Etelä-Karjala, joissa muita maakuntia useammin koettiin, ettei lomalla ollut suurta vaikutusta perhesuhteisiin.

Kuviosta 13 puolestaan käy ilmi, että tuetulla lomalla on ollut vähiten vaikutusta työelämän yhdenvertaisuuteen. Suurin joukko (36 %) vastasi tuetun loman vaikuttaneen neutraalisti, eli ”ei paljon eikä vähän” ja 24 prosenttia koki, ettei lomalla ollut siihen minkäänlaista vaikutusta vaikkakin 15 prosentissa vastauksista koettiin tuetun loman vaikuttaneen vähän yhdenvertaisuuden kokemukseen työelämässä. Lisäksi seitsemän prosenttia (7 %) vastaajista koki, että tuettu loma on vahvistanut erittäin paljon ja 18 prosenttia koki sen vahvistaneen paljon yhdenvertaisuutta työelämässä.



Kuvio 13: Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta työelämässä (N=368)

Yhdenvertaisuuden kokemukset suhteessa muihin lapsiperheisiin sekä sen muutokset harrastuksissa ja vapaa-ajalla koettiin yhtä usein myönteisinä kuin muuttumattomina, joten tulos jäi näiden osalta neutraaliksi.

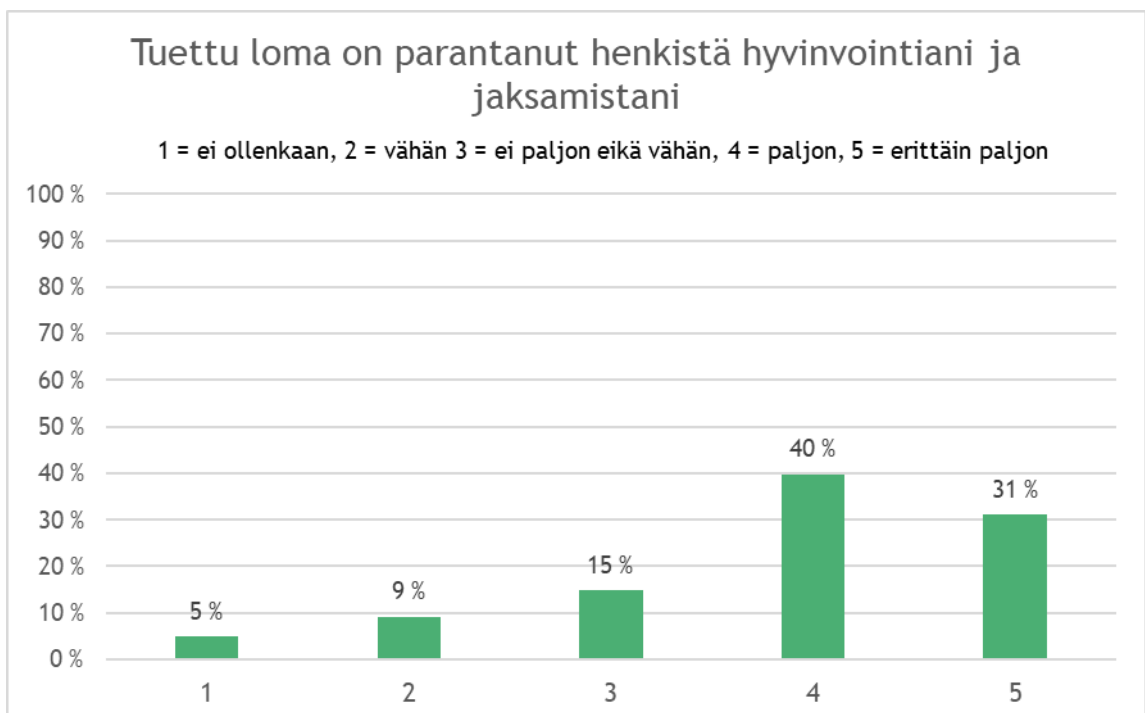
7.2.2 Kokemus sopeutumiskyvystä ja sisukkuudesta

Toinen osio sisälsi väittämiä resilienssin ominaispiirteistä eli sopeutumiskyvystä ja sisukkuudesta. Vastaaajia pyydettiin pohtimaan sitä, millainen merkitys tuetulla lomalla on ollut kykyyn sopeutua muutoksiin ja palautua vaikeuksista.

Tämän osion neljä väittämää olivat:

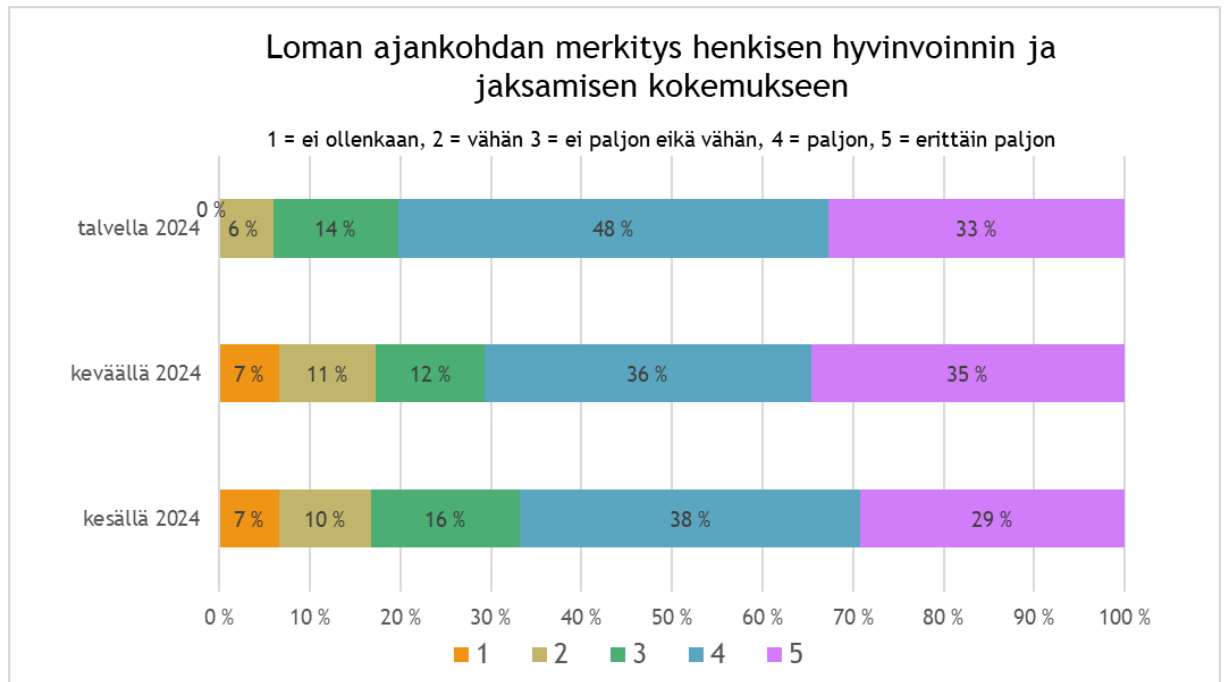
1. Tuettu loma on parantanut kykyäni selviytyä arjen haasteista.
2. Tuettu loma on parantanut stressinsietokykyäni.
3. Tuettu loma on parantanut henkistä hyvinvointiani ja jaksamistani.
4. Toiveikkuuteni ja uskoni tulevaisuuteen on kasvanut tuetun loman jälkeen.

Tässä osiossa vastauksista nousi voimakkaimmin esiin tuetun loman parantava vaikutus henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kuviosta 14 voidaan nähdä, että vastaajista 31 prosenttia koki tuetun loman parantaneen tilannetta erittäin paljon, ja 40 prosenttia koki tuetulla lomalla olleen paljon myönteisiä vaikutuksia. Ei muutosta kumpaankaan suuntaan ilmoitti 15 prosenttia vastaajista, kun taas yhdeksän prosenttia (9 %) koki kohennusta vähän. Vain viisi (5 %) prosenttia koki, ettei tuetulla lomalla ollut henkistä hyvinvointia tai jaksamista parantavaa vaikutusta.



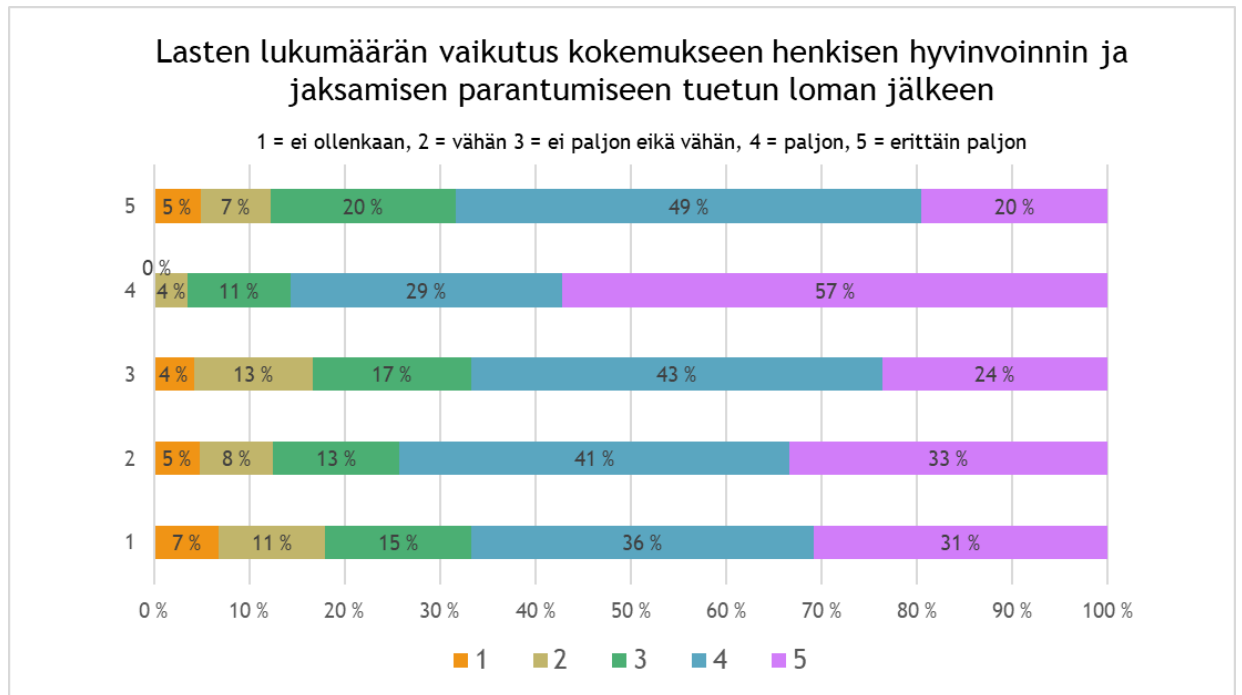
Kuvio 14: Tuettu loma on parantanut henkistä hyvinvointiani ja jaksamistani (N=402)

Kevätlomakaudella lomaansa viettäneistä 71 prosenttia koki, että loman merkitys henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen oli merkittävä tai erittäin merkittävä (kuvio 15). Näiden vastaajien lomasta oli ehtinyt kulua pisin aika. Kesälomakaudella lomailleista 67 prosenttia ja talvilomakaudella lomaa viettäneistä 81 prosenttia koki samalla tavalla.



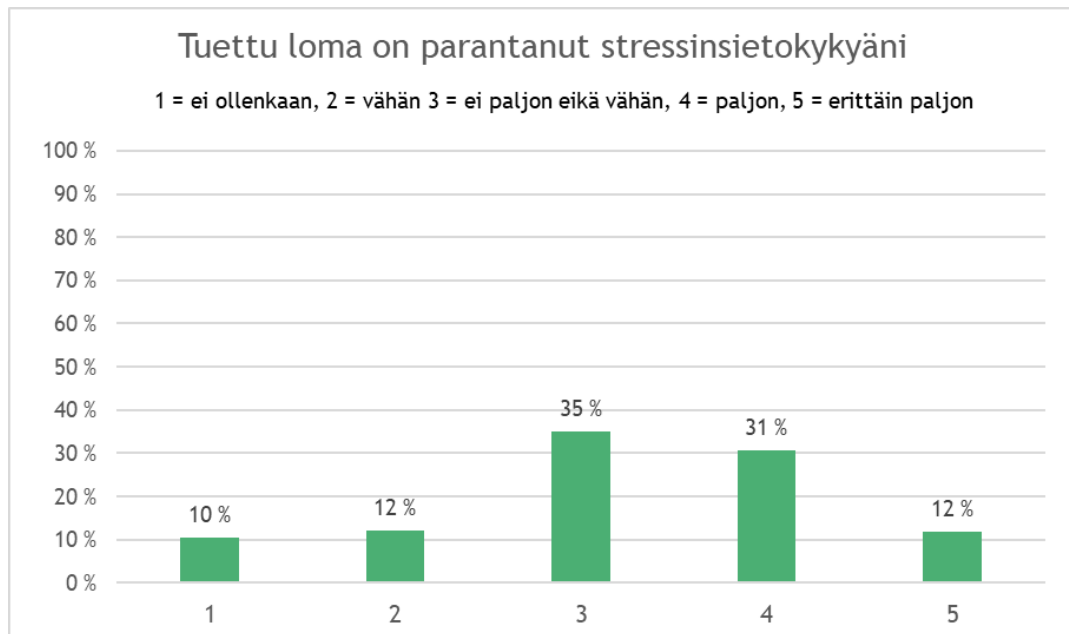
Kuvio 15: Loman ajankohdan merkitys henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kokemukseen (N=402)

Kuviossa 16 verrataan perheen lasten lukumäärää kokemukseen henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen parantumiseen. Jaksamisen parantuminen tuetun loman jälkeen korostuu nelilapsisten perheiden vastauksissa. Neljän lapsen perheistä 57 prosenttia koki, että hyvinvointi ja jaksaminen ovat parantuneet erittäin paljon, kun taas kolmen lapsen perheistä 24 prosenttia koki samoin.



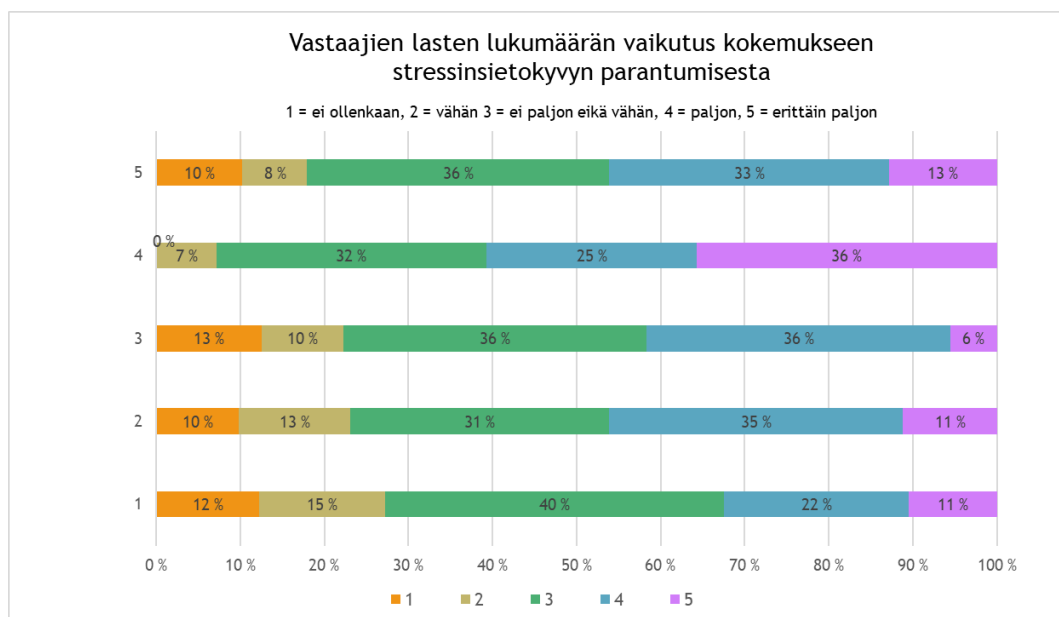
Kuvio 16: Lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen parantumiseen tuetun loman jälkeen (N=402)

Resilienssin muutoksia koettiin vähiten stressinsietokyvyssä (kuvio 17). Vastaajista 35 prosenttia koki, että tuetulla lomalla ei ollut parantavaa eikä heikentävää vaikutusta, ja 10 prosenttia katsoi, ettei sillä ollut lainkaan vaikutusta. Kaksitoista prosenttia (12 %) kuitenkin koki, että stressinsietokyky oli parantunut vähän, ja toinen 12 prosenttia koki sen parantuneen erittäin paljon. Lisäksi 31 prosenttia vastaajista koki, että stressinsietokyky oli parantunut paljon.



Kuvio 17: Tuettu loma on parantanut stressinsietokykyäni (N=396)

Lasten lukumäärää verrattaessa (kuvio 18) kokemukseen stressinsietokyvyn parantumisesta tuetun loman jälkeen korostuvat nelilapsisten perheiden vastaukset. Neljän lapsen perheistä 36 prosenttia koki, että stressinsietokyky on parantunut erittäin paljon, kun taas kolmen lapsen perheistä 6 prosenttia koki samoin.



Kuvio 18: Vastajien lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen stressinsietokyvyn parantumisesta (N=396)

Tuetun loman vaikutus kykyyn selviytyä arjen haasteista sekä toiveikkuuteen ja tulevaisuudenuskoon koettiin yhtä usein myönteisenä kuin muuttumattomana, joten tulos jäi näiden osalta neutraaliksi.

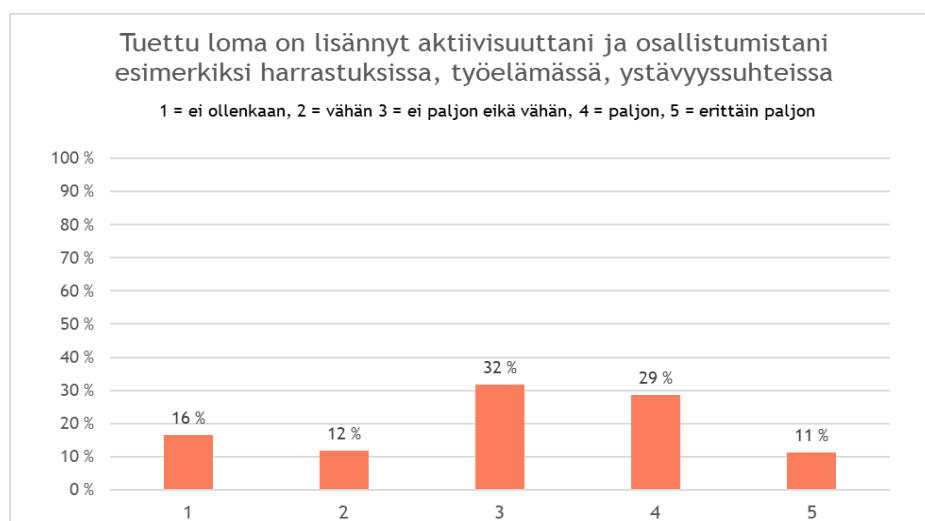
7.2.3 Kokemus omaan elämään vaikuttamisesta

Toimijuutta käsittelevässä osiossa selvitettiin kokemusta omaan elämään vaikuttamisesta. Väittämällä haluttiin selvittää sitä, millainen merkitys tuetulla lomalla on ollut vastaajan kykyyn toimia aktiivisesti ja itsenäisesti omassa elämässä.

Viimeisen osion neljä väittämää olivat:

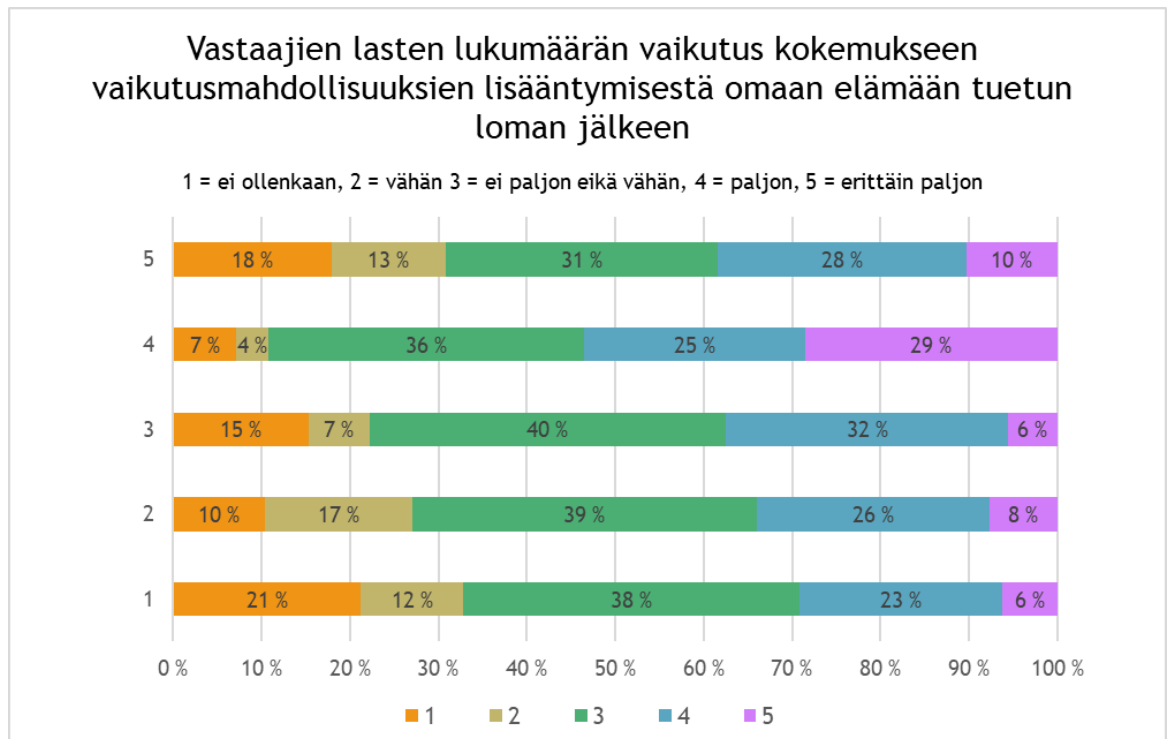
1. Tuetun loman jälkeen tunnen, että vaikuttamismahdollisuuteni omaan elämäni on lisääntynyt.
2. Tuettu loma on lisännyt aktiivisuuttani ja osallistumistani esimerkiksi harrastuksissa, työelämässä, ystävyyssuhteissa.
3. Koen, että tuettu loma on lisännyt mahdollisuuksiani tehdä itsenäisiä päätöksiä.
4. Olen hyödyntänyt tukea ja apua esimerkiksi läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen.

Toimijuuden väittämistä tuetun loman vaikutus lisääntyneeseen aktiivisuuteen ja osallistumiseen elämän osa-alueilla koettiin voimakkaimmin parantuneena osa-alueena. Toimijuuden eri väittämien keskinäiset erot olivat kuitenkin vähäisiä, kuten kuviosta 19 voidaan havaita. Aktiivisuuden ja osallistumisen vahvistumista koki erittäin paljon 11 prosenttia vastaajista, paljon 29 prosenttia vastaajista ja vähän 12 prosenttia. Kun taas ”ei vähän eikä paljon” muutoksia koki 32 prosenttia vastaajista, ja 16 prosenttia ei havainnut lainkaan muutoksia.



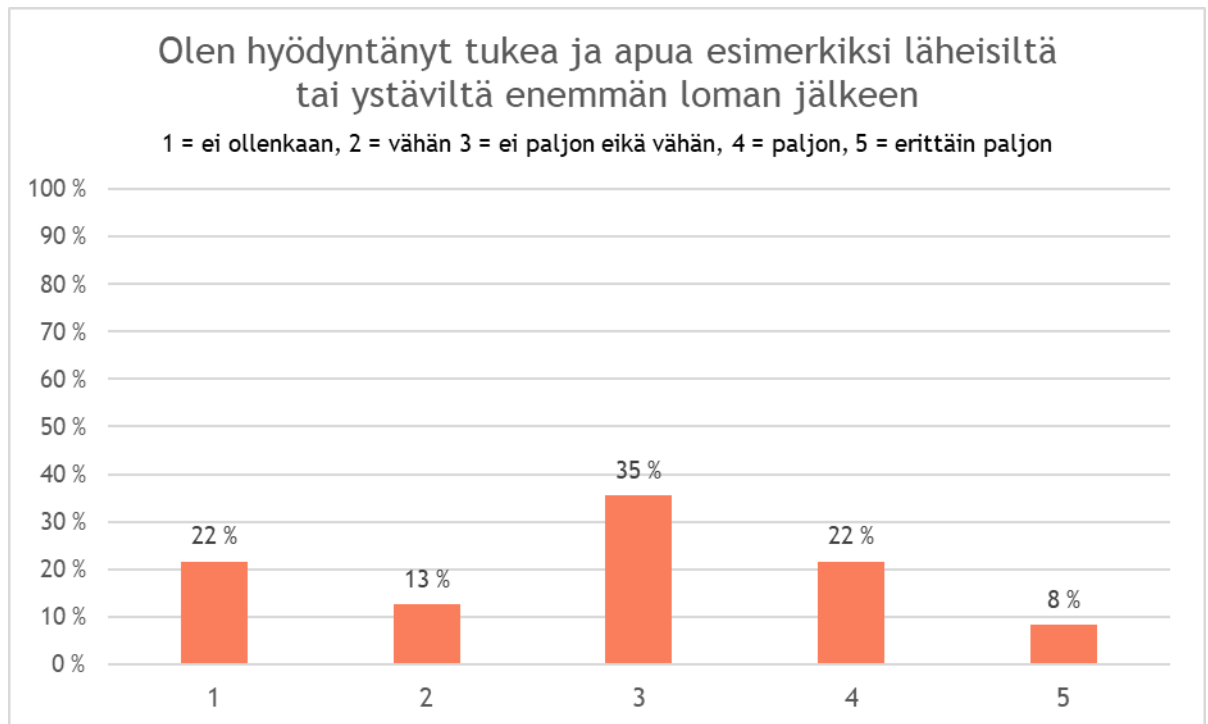
Kuvio 19: Tuettu loma on lisännyt aktiivisuuttani ja osallistumistani esimerkiksi harrastuksissa, työelämässä, ystävyyssuhteissa (N=396)

Nelilapsisessa perheessä koettiin vaikutusmahdollisuuksien lisääntymistä omaan elämään tuetun loman jälkeen kaikista voimakkaimmin, kuten kuviosta 20 havaitaan. Vastaajista 29 prosenttia koki merkittävää parannusta, kun taas yksi- ja kolmilapsisissa perheissä samaa koettiin vain kuudessa (6 %) prosentissa vastauksista. Yksilapsisista perheistä 21 prosenttia puolestaan koki, että vaikutusmahdollisuudet eivät ole lisääntyneet ollenkaan. Viisilapsisissa perheissä 18 prosenttia ja kolmilapsisissa perheissä 15 prosenttia koki samoin.



Kuvio 20: Vastaajien lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisestä omaan elämään tuetun loman jälkeen (N=392)

Viimeisen teeman väittämistä ”olen hyödyntänyt tukea ja apua esimerkiksi läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen” koettiin kaikista vähiten muuttuneen tuetun loman jälkeen. Kuviosta 21 käy ilmi, että vastaajista 35 prosenttia ilmoitti, ettei loma ole tuonut muutosta parempaan eikä huonompaan, ja 22 prosenttia koki, ettei loma ole muuttanut tilannetta lainkaan. Vain kahdeksan prosenttia koki, että on hyödyntänyt tukea ja apua läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen erittäin paljon, ja 22 prosenttia hyödynsi tukea paljon. Kolmeitoista prosenttia (13 %) vastaajista koki hyödyntäneensä sitä vähän.



Kuvio 21: Olen hyödyntänyt tukea ja apua esimerkiksi läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen (N=392)

Toimijuuden väittämät ilmenivät tuloksissa hyvin samankaltaisina, eikä suuria poikkeamia tai selkeitä hyviä tai huonoja tuloksia esiintynyt.

7.3 Avoimet kysymykset

Aineistonkeruussa käytetyn kyselylomakkeen kaksi viimeistä osiota olivat avoimia kysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajien mielipiteitä lomatoiminnan kehittämiskohteista sekä muita ajatuksia koskien tuettua lomaa. Kehitysehdotuksia palautui kaiken kaikkiaan 98 kappaletta sekä muita ajatuksia 120 kappaletta. Sanalliset vastaukset olivat useimmiten pitkiä, usean virkkeen mittaisia, joka kertoi asiaan paneutuneisuudesta. Avoimet vastaukset teemoitettiin lomaohjelman, lomapaikan, ruoan, kyselyn teemojen kommentoinnin ja muiden ajatusten perusteella manuaalisesti, ja aineistolähtöisesti.

7.3.1 Kehitysehdotukset

Lomatoiminnan kehitysehdotuksissa korostui erityisesti ohjattu, kaikille tuetulla lomalla oleville suunnattu yhteinen tekeminen. Ohjelmaan toivottiin enemmän ryhmätoimintaa, sillä osallistujat kokivat, ettei heillä ollut riittävästi tilaisuuksia tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin. Lomalta kaivattiin lisää yhteisöllisyyttä ja vertaistukea.

Toiveissa oli myös asiantuntijaluentoja eri teemoista, kuten lasten hyvinvoinnista, parisuh-teesta, rentoutumiskeinoista, talousasioista ja vanhemmuudesta. Lisäksi esiin nousi tarve huomioida lomalle osallistuvien lasten ikä, jotta kaikille lapsille olisi tarjolla ikätasoista teke-mistä. Erityislapsiperheiden tarpeisiin toivottiin myös enemmän huomiota.

”Olisin kaivannut enemmän yhteisöllisyyttä lomailijoiden kesken.”

”Jos lomamme olisi onnistunut, olisimme voineet tutustua muihin aikuisiin ja lapset lapsiin, olisimme saaneet nauttia uusista elämyksistä yhdessä perheenä. Saimme nytkin, mutta nepsyjen vanhemmat vain ymmärtävät miksi se ei ollut mahdollista kuin hetkittäin nauttia tekemisestä. Eli nepsyperheille räätälöityä toimintaa, jossa vanhempien ei tarvitse sietää paheksuvia katseita erityislapsen käytöksestä johtuen.”

”Erittäin toimiva ja hyvä konsepti. Mielestäni ei voi enempää edes toivoa vähä-varaisena perheenä, paljon kokeneena. Oli hienoa, että ohjelmaan ei myös ol-lut pakko osallistua. Välillä arki kun on niin touhukasta muutenkin, oli kerran-kin mahdollista vaan olla rauhassa, siivoamatta ja mennä valmiiseen pöytään. Tuntuu, että yhteiskunta välittää!”

Vastauksissa nousi voimakkaasti kiitollisuus siitä, että tuetulla lomalla oli mahdollisuus ko-keilla erilaisia harrastuksia ja aktiviteettejä. Osallistujien vähävaraisuus korostui näissä kom-menteissa merkittävästi, mikä näkyi muun muassa siinä, että maksullisten aktiviteettien ko-keileminen ei välttämättä ollut osallistujalle mahdollista.

”Loma teki itselleni ja lapsilleni todella hyvää. Oli ihanaa kun sai olla yhdessä ja kokeilla erilaisia urheilulajeja mitä ei kotiooloissa ole mahdollisuutta edes ajatella rahan takia.”

”Erilaiset harrastusmahdollisuudet kohteissa vielä laajemmin käyttöön. Liput paikallisiin harrastus paikkoihin niin madaltuu kynnyksellä eri lajeja, esim. Elämyspuistot, kiipeilypuistot, hohtokeilaukset, minigolfit, kartingit, suppailut, sähköpyöräilyt, melonnat ym”

”Enemmän toimintaa vähävaraisille perheille, koska moni asia lomamme aikana maksoi paljon. Olimme iloisia ruuasta, majoituksesta ja pääsystä uimaan, mutta sen jälkeen ei ollut ohjelmaa perheelle jolla on liikumisen kanssa es-teitä.”

Lomapaikka ja lomakohteessa tarjottu ruoka nousivat sekä kehitysehdotuksina että kiitoksen aiheina. Erityisesti valmiiseen pöytään pääsemistä arvostettiin, sillä se mahdollisti enemmän yhteistä aikaa lasten kanssa. Osassa vastauksista kuitenkin korostui haaste, joka voi perheessä syntyä silloin, kun ravintola tai aktiviteettipaikka on ruuhkainen.

”Olimme lasten kanssa ensimmäistä kertaa tuetulla lomalla ja parasta oli valmiiseen ruokapöytään pääseminen jossa oli monipuolista ja värikästä ruokaa. Kotona arjessa sellaisia aterioita meillä ei ole. Johtuen ruoan hinnoista ja ajanpuutteesta. Ei ole aikaa suunnitella tai tehdä monipuolisia aterioita.”

”Ihanaa kun ruokailut kuuluivat lomaan.”

”Oli ihanaa olla aikuisena täysihoidossa. Ruoka oli hyvää ja sitä sai riittävästi.”

”Toive, ettei kaikkia lapsiperhe tuettuja lomaa ängettäisi samalle viikolle. Kokemus oli hirveä. Ruokailuissa poistettiin mahdollisuus mennä syömään ns. Ravintolan puolelle, miksi? Meteli ja sotku vei koko valmiin pöydän luksuksen. Sama juttu uimahallissa. Halli niin turvoksissa että hyvinvoinnista tai akkujen lataaminen täysin mahdotonta”

” Enemmän lomakohteita pohjois-suomeen”

Avoimista vastauksista nousi esiin myös kyselyn teemoja. Erityisesti yhdenvertaisuutta ja toimijuutta sivuttiin kommentteissa, jotka koskivat koko lomaviikkoa. Loma koettiin usein miellyttävänä irtiottona arjesta, joka antoi uskoa tulevaisuuteen. Erityisesti yhteinen aika, lasten ilo ja heille tarjotut kokemukset saivat paljon arvostusta.

Tälläinen mahdollisuus tuettuun lomaan on mahtava. Silloin ollaan perheen kesken oikeasti, eikä tarvii miettiä mitää arkisia asioita. Raha, ruoka, ruoanlaitto, pakolliset arki askareet. Lähensi ainakin meidän perhettä”

”Tämä on upea konsepti ja palvelu, joka lisää yhdenvertaisuutta ja osallisuutta. Tärkeää erityisesti lapsille, mutta toki koko perheelle. Muistelemme usein perheen kesken ihanaa lomaa ja kaikkia kokemuksia. <3”

”Oli ihana kokea muiden perheiden tavoin yhdenvertaisuutta että pääsi lasten kanssa lomalle. Me olimme koko perhe todella onnellisia ja iloisella päällä koko reissun ajan ja jäi ainakin huippu muistot yhteisestä lomasta jolloin kaikki tuntui hetken olevan paremmin kuin hyvin. ❤️ Ja kun olimme tuetulla lomalla lomapaikan henkilökunta kohteli kuin muitakin asiakkaita.”

Osassa kommentteissa mainittiin, että loman tarjoama mahdollisuus rentoutua ja levätä on antanut uutta puhtia työnhakuun ja jopa johtanut paremmin palkattuun työpaikkaan - mikä itessään on merkittävä pitkäaikaisvaikutus. Lisäksi tuettuja lomaa pidettiin tärkeänä etuna koko perheen jaksamisen kannalta.

”Erityisen ihanaa oli herkullinen ruoka, sekä se, että saimme ottaa perheen lemmikkikissat mukaan. Olen sittemmin saanut uuden työpaikan, jossa palkkataso on sellainen, että ensi vuonna pystyn maksamaan lomamme itse. Hyvinvointiloma antoi voimia työpaikan hakemiseen, kun sain hetken hengähdystauon arjesta.”

”Loma oli antoisa. Yksinhuoltajana moisiin ei ole varaa, joten tuli hyvä tunne että pystyin lapsille tämmöisen loman järjestämään ja heillä oli myös lomareisusta kerrottavaa kavereille. Lisäksi oli mukava tutustua muihin perheisiin joilla sama elämäntilanne. Reissusta jäi meille ihana yhteinen muisto.”

”Tuetulla lomalla ei ollut ihania muistoja kummempia pitkäaikaisvaikutuksia perheemme elämään. Se oli siinä hetkessä upea selviytymisen apu. Vaikea kuitenkin nähdä laajempia vaikutuksia arkielämään.”

”Erittäin merkityksellistä että päästiin yhdessä lomailemaan rankkojen vuosien jälkeen. Antoi toivoa ja onnistumisen kokemuksen että on mahdollisuus tarjota lapsille joku lomamuisto. Muuten taloudellisesti olisi ollut mahdotonta. Oma mieli oli maassa mutta loma piristi ja kokemusta että voin tarjota hyvän lapsuuden omille lapsille vahvistui. Lapsille oli tärkeää että voivat kertoa koulussa/päiväkodissa että on tehnyt jotain erityisempää lomalla, muuta kuin olla kotona ja lähirannalla. Ilman lomaa meillä ei olisi ollut mahdollisuutta toteuttaa matkaa joka sopii niin 17 vuotiaille kuin 5 vuotiaille. Erityisen tärkeää oli myös se että vanhempi lapsi sai huomiota ja äiti-tytär laatu-aikaa, pystyimme tekemään jotain mitä hän haluaa kun lomalla oli lastenhoitomahdollisuus pienemmälle. Tuli myös pelailtua ja keskusteltua vanhemman lapsen kanssa paljon enemmän kuin kotona, tärkeistä itsenäistymiseen liittyvistä asioista kun olimme samassa perhehuoneessa kaikki.”

Loman kehitysehdotuksissa nousi esiin myös loman pituus - osa toivoi lyhyempää lomavaihtoehtoa, ja lisäksi kaivattiin mahdollisuutta osallistua useammin kuin kolmen vuoden välein. Lisäksi sekä lomajärjestö että lomapaikan henkilökunta saivat runsaasti kiitosta. Loma koettiin tärkeäksi niin itselle kuin erityisesti lapsille, ja sitä muistellaan edelleen lämmöllä.

”Itse olin (...) lapsen kanssa, ja en olisi muuten varmaan koskaan käynyt siellä. Oli mukava koittaa eri lajeja ja jotain sieltä tarttuikin mukaan. Lapselle se oli ikimuistoinen kokemus, ja hän muistelee edelleen mukavia sänkyjä ja leikki-paikkaa ja sen ohjaajia!”

”Loma oli meille todella tärkeä ja lapset muistelevat sitä edelleen!”

”Aivan ihana, kun tälläisiä järjestetään. Olen siitä kiitollinen, ei oltaisi voitu lähteä tälläiselle mahtavalle matkalle ilman apua.”

”Hakeminen oli helppoa, toiminta hyvin järjestetty. Jopa vanhemmilla oli yhteistä omaa aikaa. Ruoka puoli todellakin hyvää, siihen oli panostettu. Kaikin puolin onnistunut loma, oli kyllä viime vuoden kohokohtia. Kiitos että saimme mahdollisuuden osallistua.”

”Harmillista että tuetulle lomalle voi hakea vain 3v välein sillä itse ainakin kaipaan jo nyt takaisin lomaviikolle sillä silloin perheemme oli rento ja nukuttiin paremmin meillä oli mukavaa ja hauskaa eikä lapset riidellyt loman aikana yhtään ja itselle oli paljon mukavempaa sillä olen yksinhuoltaja 24/7 ja kuormittavaa on lasten kinastelu ja omat voimavarat yksinhuoltajana ja mt sairaana äitinä. Me rakastettiin lomaa ylikäiken ja odotetaan jo kovasti että saataisiin hakea uudelleen. Ihan itkuna kaikki kaipaamme (...) ja yhteistä ihanaa kesäaikaa ❤️ ”

Vastaajien kommentteista kävi ilmi myös se, että tuettu loma ei sovi kaikille. Erityisperheissä koettiin loman aikana omanlaisia haasteita, ja ne saattoivat korostua vieraassa ympäristössä. Muun muassa hälyisyys, ruuhkaisuus ja tekemisen puute koettiin vaikeaksi ongelmaksi ratkoa lomakohteessa.

7.3.2 Vapaa sana ja muita ajatuksia

Kyselyn saatekirjeessä tai itse kyselyssä ei mainittu hallituksen leikkausten vaikutusta lomatoimintaan, mutta tämä nousi esiin avoimissa vastauksissa. Vastaajat toivoivat, että leikkaukset eivät kohdistuisi lomatoiminnan järjestämiseen ja että mahdollisuus tuettuihin lomiin säilyisi. Lisäksi kommentteissa korostui perheiden vähävaraisuus - moni vastaaja kertoi, että ilman tuettua lomaa loma olisi jäänyt kokonaan pitämättä.

”Loma oli ihana, olen onnellinen siitä. Toivottavasti lomia vielä järjestettäisiin, eikä leikkaukset osuisi.”

”Toivon, että näitä tuettuja lomia ei tulla poistamaan tulevaisuudessa. Oli aivan mieletön onnenpotku päästä tuetulle lomalle ja olen siitä perheemme puolesta todella kiitollinen.”

”Toivon todella, että tätä mahdollisuutta ei lakkauteta. Se antoi meidän koko perheelle niin paljon. Emme olisi pystyneet varsinkaan taloudellisesti tarjoamaan lapsillemme tällaista kokemusta, emme silloin, emmekä vielä nytkään. Meille aikuisille loma päästi arjesta irti ja antoi tunteen nauttia toisistamme ja perheestämme. Sai katkaistua kierteen, että elämä vain ottaa ja pääsimme perheenä ns. samalle puolelle eikä niin että olisimme toisiamme vastaan.”

Kiitollisuus ja onnellisuus tuetulle lomalle pääsystä ilmeni monissa vastauksissa. Myös loman pitkäaikaisvaikutus näkyy kommentteissa - mahdollisuus lomaan ja irtiottoon on säilynyt mielessä ja muistoissa pitkään positiivisena jaksena elämässä.

“Till now everytime when I remember I feel so happy . Thanks”

”On hienoa, että tällainen järjestelmä on olemassa Suomessa. Tämä on ennaltaehkäisevää toimintaa ja vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia koko perheen osalta. Suurkiitos!”

”Suuret kiitokset meidän perheeltä kaikille tuettujenlomien järjestämiseen osallistuvilta! Loma oli todella tarpeen ja auttoi jaksamaan eteenpäin silloin, kun oli erityisen vaikeaa ja voimat lopussa.”

”Tuettu loma lisää perheen varsinkin suurten perheiden hyvinvointia huomattavasti. Suurperheessä kulut on isot ja vaatii monen vuoden säästöt, että pääsisi vaikka viikon mittaiselle lomalle. Tuettu loma antaa mahdollisuuden hengähtää hektisestä arjesta.”

”Tuettu loma oli todella tarpeellinen perheellemme. Vanhemmat sai hetken levätä ruuan laitosta ja perus arjesta, saimme perheen yhteistä aikaa lomalla.”

”Tuetussa lomassa oli ehdottomasti paras että sain tarjota lapsille sellaisen kokemuksen mihin en yksin pystyisin. Lapset puhuvat edelleen siitä lomasta ja kysyvät usein koska voidaan palata, vaikka siitä on kohta vuosi.”

Monilapsiset perheet nousivat esiin myös avoimissa vastauksissa. Loman aikana perheet kokivat sekä hyviä että haastavia hetkiä. Joissakin tapauksissa osa lapsista ei löytänyt mielekästä tekemistä lomapaikassa, tai lapsiparkin hyödyntäminen oli hankalaa. Toisaalta monille perheille loma tarjosi tilaisuuden kokea uusia asioita ja hyödyntää monipuolisesti lomakohteen tarjontaa.

”Koen, että tuettu loma on ollut erityisen tärkeä kouluikäisille lapsilleni, jotka eivät vähävaraisuutemme vuoksi muuten saisi tällaisia lomakokemuksia. Täysihoito mahdollisti minun keskittymisen vauvan ja taaperon hoitamiseen, kun taas mieheni pystyi osallistumaan isompien lasten kanssa kaikenlaisiin aktiviteetteihin. Tämä oli aivan poikkeuksellista, kun kummankaan vanhemman ei tarvinnut olla jatkuvasti huolehtimassa ruoasta ja pystyttiin keskittymään vain yhdessäoloon. On todella loistavaa, että tällaisia tuettuja lomaa on olemassa! Ei meillä muutoin olisi koskaan ollut mahdollisuutta tarjota lapsillemme tällaista kokemusta aktiviteettipainotteisesta täysihoitolomasta!”

Aineistonkeruussa käytetty kysely päättyi avoimiin kysymyksiin, joilla pyrittiin saamaan vastaajilta aitoja mielipiteitä ja kokemuksia tuetusta lomasta. Avoimien kysymysten vastaukset olivat linjassa suljettujen kysymysten kanssa ja tukivat osaltaan numeerisista tuloksista esiin nousseita havaintoja.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lapsiperheiden huoltajien näkemyksiä tuetun loman merkityksestä hyvinvointiin. Työn tavoitteena oli luoda uutta tietoa työelämäkumppanin käyttöön. Tiedon tuottamiselle oli selkeä tarve ja toive, sillä aikaisemmasta tutkimuksesta oli jo aikaa. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli: minkälaista merkitystä tuetulla lomalla on lapsiperheiden huoltajien hyvinvointiin? Opinnäytetyölle asetettu tarkoitus täyttyi ja tavoitteet saavutettiin, sekä vastasimme tutkimuskysymykseen.

Kerätystä aineistosta nousi muutama merkittävä tekijä, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme. Tässä luvussa tarkastelemme tuloksia ja pyrimme tekemään niiden valossa johtopäätöksiä. Tällä pyrittiin nostamaan esiin tuetun loman merkitystä perheen hyvinvointiin. Lisäksi työelämäkumppanille on toimitettu avointen kysymysten sanalliset vastaukset heti kyselyn sulkeuduttua. Yhteistyössä tuotettua materiaalia käytetään työelämäkumppanin toiminnan suunnittelussa tänä kuluvana vuonna. Työelämäkumppani käyttää opinnäytetyön tuloksia oman toimintansa tulosten ja vaikutusten arvioinnin ja viestinnän tukena. Työelämäkumppani analysoi opinnäytetyön havainnoissa esille tulleet toiminnan kehittämiskohteet ja kehittää toimintaa sen perusteella.

8.1 Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset

Tuetulle lomalle pääsy haastavassa elämäntilanteessa voi parantaa lapsiperheiden hyvinvointia ja resilienssiä, sekä lisätä yhdenvertaisuuden kokemusta muihin lapsiperheisiin. Elli Vento Itä-Suomen yliopiston kauppatieteiden laitokselta tutki vuonna 2022 sosiaalista lomatoimintaa yhteistyössä lomajärjestö Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Tuetut lomatoiminnat ovat tyypillisin sosiaalisen lomatoiminnan toteuttamismuoto. Tutkimus toteutettiin aikana, jolloin valtiot painiskelivat samantyyppisten haasteiden parissa - budjetit kiristyivät ja rahoituksia leikattiin muun muassa koronapandemian seurauksena. Venton (2022b, 83-84) raportin mukaan lomailu on tehnyt yhteiskunnan epätasa-arvoisuuden näkyväksi, vaikka aiempien tutkimusten valossa juuri heikommassa asemassa olevat hyötyisivät lomasta eniten arjen kuormittavuuden ja haasteiden keskellä. Lisäksi Venton (2022b, 83-84) raportista käy ilmi, että erityisesti heikommassa asemassa olevien henkilöiden lomalta saama hyöty on pitkäkestoisempaa kuin parempituloisilla. Pienituloisuuden näkökulmasta tarkasteltuna tuetun loman merkitys on ollut perheille merkittävä myös tässä tutkielmassa. Esimerkiksi perhesuhteiden koetaan parantuneen merkittävästi loman ja irtioton ansiosta. Huomion arvoista on, että kyselyyn vastaajista 52 prosenttia oli palkansaajia, joka kertoo siitä, että palkka riittää pelkästään perustoimeentuloon. Palkkatasot jäävät mataliksi, jolloin vapaa-ajanviettoon ja lomailuun varat eivät riitä. Kuten myös Saari ym. (2020, 17-18) toteavat, huono-osaisuus ja vähävaraisuus lisäävät sivuun jäämistä yhteiskunnassa. Tämä johtuu siitä, että resurssit ovat alhaisia ja pienituloiset joutuvat käyttämään varansa ensisijaisesti perustarpeiden täyttämiseen.

Venton teettämän kyselytutkimuksen tulokset olivat hyvin samansuuntaiset kuin nyt tehdyn ammattikorkeakoulutasoisen tutkielman tulokset. Venton raportin perusteella lomatoiminnan keskeisimpiin hyvinvointivaikutuksiin lukeutuu henkinen elpyminen, elämään tyytyväisyyden lisääntyminen sekä sosiaalisten suhteiden ja osallisuuden paraneminen. Lapsiperheissä loma oli vahvistanut yhdenvertaisuuden kokemusta muiden lapsiperheiden keskuudessa sekä aktivoitunut perheitä viettämään aiempaa enemmän yhteistä aikaa kodin ulkopuolella. Sen sijaan oma yhteiskunnallinen asema koettiin heikentyneen. Irtiotto arjesta ja vaikeasta elämäntilanteesta nousi tärkeäksi tuettujen lomien hyödyksi myös tässä tutkimuksessa. Erityisesti lapsiperheissä koettiin, että vertaistuen läsnäolo sekä loman mahdollistama yhteinen ajanvietto ja rentoutuminen ilman arjen tehtävälisterä tekivät lomasta merkityksellisen. Lisäksi lasten mahdollisuus kokeilla ja harrastaa uusia aktiviteetteja koettiin arvokkaaksi loman anniksi. (Vento 2022b, 85-86.) Lisäksi Korpelan (2007, 366) mukaan mukavaksi koettu ympäristö edistää epämiellyttävien kokemusten käsittelyä ja palauttaa keskittymiskyvyn, sillä sen viehättävyys houkuttelee huomiota luonnollisesti ilman pakottavaa keskittymistä tai tietoisuuden tarkkaavuuden rasiitusta.

Tämän tutkielman tulokset ovat linjassa Venton tekemän tutkimuksen kanssa, ja vaikka se ei lisännyt tai tuonut uutta tietoa, niin se vahvisti vanhoja käsityksiä ja aikaisempien tutkimusten tuloksia. Niin ikään tässä tutkielmassa nousee kaikista voimakkaimmin tuetun loman hyvinvointia tukevat vaikutukset. Koherenssin eli elämään tyytyväisyyden koettiin parantuneen perheiden keskinäisten suhteiden lähennyttyä ja henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kohentua. Millä tahansa muuttujalla verrattuna kokemus perheenjäsenten välisten suhteiden lähentymisestä on lisääntynyt paljon tai erittäin paljon. Tuettu loma antaa kaivattua yhteistä aikaa kodin ulkopuolella ja irtioton arjen velvoitteista. Maslowin tarvehierarkian keskimmäinen osio onkin yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet (Mustofa, A. 2022), joita tuettu loma on parantanut ja vahvistanut.

Yhdenvertaisuuden kokemuksen laimea muutos niin muiden lapsiperheiden kanssa kuin työelämässä yllätti. Ajattelimme, että tuettu loma voisi vaikuttaa enemmän yhdenvertaisuuden kokemukseen muun muassa työelämässä juuri kahvihuonekeskusteluiden näkökulmasta tai sosiaalisen median kautta. Ajattelimme, että keskusteluihin osallistuminen oman lomakokemuksen kautta tai jakaminen sosiaalisten medioiden alustoilla lisäisi yhdenvertaisuuden kokemusta. Jokaisella ryhmän jäsenellä on kuitenkin oikeus, ja tarve, tulla kuulluksi ja nähdyksi, ja pystyä vaikuttamaan omaan ympäristöönsä. (Nivala & Nivala & Rynnänen, luku 4.) Lisäksi oli yllättävää, että toimijuutta koskevat väittämät jäivät neutraaleiksi. Ennakoajatusten mukaan aktiivisuus ja osallistuminen olisivat parantuneet tuetun loman mahdollistaman levon ja irtioton seurauksena.

Avoimissa kysymyksissä nousi kaipaus kaikkien tuetulle lomalle osallistuvien yhteisestä ohjelmasta sekä vertaistuesta. Lomalta puuttunut me-kokemus ja ryhmäytyminen voi olla osasy siihen, miksi arjessa samaa tunnetta ei löytynyt lomankaan jälkeen.

Henkinen hyvinvointi ja jaksaminen on niin ikään kohentunut verrattuna millä tahansa muutujalla. Kevätlomakaudella 2024 lomailleista 71 prosenttia koki merkittävää tai erittäin merkittävää parantumista. Tämä tukee teoriaa tuetun loman pitkäaikaisvaikutuksista. Loma mahdollistaa arjen syrjään työntämisen, rentoutumisen ja uusien kokemusten kartuttamisen muiden lomailijoiden mukana.

Nelilapsisten perheiden määrä oli kaikista pienin - vain seitsemän prosenttia kaikista lapsiperheistä. Kuitenkin juuri tämän kokoisten perheiden kokema tuetun loman merkitys stressinsietokykyyn ja kaikkiin toimijuuden väittämiin oli voimakkain. Lisäksi jopa 57 prosenttia nelilapsisista perheistä koki, että henkinen hyvinvointi ja jaksaminen parani erittäin paljon tuetun loman ansiosta. Tuettu loma on mahdollistanut perheille arjen kiireen ja henkisen paineen lieventymistä, rentoutumista ja voimavarojen palautumista, jonka avulla fyysinen ja henkinen hyvinvointi on parantunut ja tukenut elämänlaadun paranemista.

Avointen kysymysten kommentteissa nousi esiin oman yhteiskunnallisen aseman tuoma alemmuuden tunne. Lisäksi kaivattiin mahdollisuutta jakaa ajatuksia ja saada opastusta ja vinkkejä arjen sujuvoittamiseen luentojen tai työpajojen muodossa. Tällainen yhteisöllinen ja yhteinen toiminta voisi omalta osaltaan hälventää osallistujan omaa sisäistä kokemusta alemmuudesta muihin lomailijoihin nähden. Paulo Freirenkin teorian mukaan yksi ihmisen perustarpeista on olla aktiivinen osa ympäröivää elinpiiriä. Tällöin ihminen voi kokea subjeuktiutta, kykenee hahmottamaan ympäristöään ja itseään suhteessa siihen. (Nivala & Ryyänen 2024, luku 3.) Näiden lisäksi koettiin arvokkaana mahdollisuutta kokeilla erilaisia aktiviteetteja, jotka muuten olisivat arjessa erilaisista syistä tavoittamattomissa.

Huomion arvoista on myös, että kyselylomakkeen saatekirjeessä tai yhteistyökumppanin saatesanoissa ei mainittu hallituksen leikkauksia tai niiden vaikutusta tuleviin lomiin. Tästä huolimatta seikka korostui kyselyn avointen kysymysten vastauksissa. Tästä voitaneenkin päätellä, että tuetut lomat koetaan tärkeiksi ja niiden tulevaisuudesta kannetaan huolta, ja tästä syystä palautuneiden vastausten määrä nousi korkeaksi.

Aineiston tulosten perusteella tuetulla lomalla on merkitystä erityisesti henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen, sekä perhesuhteiden lähentymiseen. Onnistuessaan loma tukee arjen resilienssiä pitkäaikaisesti, voimaannuttaa ja lisää voimavaroja. Tuetuilla lomilla olleiden asiakkaiden odotukset lomaa tai sen ohjelmasisältöä kohtaan ovat hyvin erilaiset. Toiset kaipaavat hyvin aikataulutettua ja runsasta ohjattua ohjelmaa, kun taas toiset toivovat lomalta rentoa yhdessäoloa perheen kesken ja leppoisaa tekemistä.

Näiden odotusten toteutuminen - tai toteutumatta jääminen - vaikuttaa oleellisesti loman merkitykseen ja sitä kautta hyvinvoinnin kohenemiseen.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvia, opinnäytetöinä tehtäviä tutkielmia ei katsota tutkimuksiksi, joten niille ei ole mahdollista eikä tarpeellista hakea eettistä ennakoarviointia. Opinnäytetyömme työelämäkumppanin, Hyvinvointilomat ry:n, kanssa teimme kirjallisen sopimuksen yhteistyöstä. Lisäksi laadimme Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti aineistohallintasuunnitelman taataksemme työssä syntyvän aineiston käsittelyn eettisyyden ja tietosuojan toteutumisen. Opinnäytetyön kirjoittajilla ei ollut missään yhteistyön vaiheessa pääsyä yhteistyökumppanin asiakastietoihin, eivätkä henkilötiedot välittyneet kyselyyn vastaamisen yhteydessä, joten tutkimuslupaa ei tarvinnut hakea. Opinnäytetyön tutkielman aineistonkeruu toteutettiin verkkokyselyllä, jolloin aineiston keräämiseen osallistui joukko ulkopuolisia ihmisiä. Tämän vuoksi laadimme saatekirjeen kyselylomakkeen alkusanoiksi. Kirjeessä informoitiin opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteesta sekä kyselyyn vastaajien osallisuudesta siihen. Tiedonannossa kerrottiin myös aineiston käsittelystä sekä anonymiteetistä. Saatekirjeessä kerrottiin lisäksi mistä tulokset voi halutessaan lukea sekä tekijöiden yhteystiedot.

Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa -ohjetta (Arene 2019, 3). Eettisesti hyväksyttävä tieteellinen tutkimus on uskottavaa, kun se on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla ja noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvä tieteellinen käytäntö on opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan ja suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tehty tutkimuseettinen ohje. Ohjeen mukaan tutkimus on eettisesti kestävä, kun siinä noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli ”rehellisyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4-6.)

Määrällisessä tutkimuksessa tulee ottaa huomioon se, mitä tutkimukseen osallistujista kirjoitetaan. Numeeriset tiedot muutetaan sanallisiksi eivätkä saa olla loukkaavia, epäkunnioittavia tai halventavia. Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu myös toisen työn kunnioittaminen eli lähdeviitteet tulee omasta tutkimuksesta löytyä. (Vilka 2007, 164-165.)

Opinnäytetyössä syntynyt aineisto E-lomakepalvelussa sekä sieltä juonnetut Excel-taulukot tekijöiden Laurean opiskelijoiden käytössä olevasta OneDrive - pilvipalvelussa ja tietokoneilla tullaan poistamaan ja tuhoamaan heti opinnäytetyön valmistuttua.

8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen mittaristo luotettavuudesta on kehitetty kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Yksi opinnäytetyön tekijöiden tärkeimmistä tehtävistä onkin todentaa tutkimustulosten luotettavuus. Sitä ei voida taata ilman suunnitelmallisuutta ja ennakoitua jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa. Kemiasta ja fysiikasta juonnettu mittaristo on laboratorio-olosuhteisiin verrattava selvityskenttä, jolloin tutkimukset ovat uusittavissa. (Kananen 2014, 257.)

Luotettava tutkimus toteutetaan niin, että sen toisinto on mahdollista niin tarkasti, että lopputulos on sama. Tulosten tarkkuus eli reliabiliteetti vaatii tutkijalta tarkkuutta ja kriittisyyttä koko prosessin ajan. Inhimillisten virheiden syntyminen on mahdollista kaikessa ihmisen toiminnassa, ja sen vuoksi onkin tärkeää käyttää vain sellaisia analysointimenetelmiä, jotka itse hallitsee hyvin. (Heikkilä 2014, 28.) Ihmisten käyttäytymistä, toimintaa tai ajattelua tutkittaessa tutkimustilanteiden vakioiminen on mahdotonta, koska yhteiskunnallisia ilmiöitä ei voida vielä laboratorio-olosuhteisiin tutkittavaksi (Heikkilä 2014, 257). Tästä syystä tämänkin tutkielman itsearvioon perustuva kysely oli ongelmallinen luotettavuuden ja riskienhallinnan kannalta.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden näkemyksiä tuetun loman vaikutuksista nykyhetkeen, jolloin muuttuneen ympäristön ja yksilössä tapahtuneen oppimisen aiheuttamat virhemarginaalit täytyi hyväksyä osaksi tulosta. Tutkimuksen validiteetilla eli sillä, että tutkitaan oikeita asioita laadukkaasti, pyrittiin tukemaan luotettavuuden riskinhallintaa. Validiteetti on reliabiliteetin kivijalka (Kananen 2014, 260). Työelämäkumppani suhtautui optimistisesti opinnäytetyön yhteydessä toteutettavan kyselyn vastaajamäärään. Arvion mukaan vastauksia saataisiin jopa useita satoja, mikä pienensi kadon riskiä. Kato eli poistuma tarkoittaa kyselyyn vastaamattomien määrää (Heikkilä 2014, 28).

Työelämäkumppani myös toimitti kyselyn eteenpäin asiakkailleen, jolla varmistettiin luotettavat tulokset, vältettiin tutkimuslupien laatiminen sekä tietosuojaan liittyvien varotoimenpiteiden läpikäymisen. Asiakkaat lomailivat Hyvinvointilomat ry:n tuetuilla lomilla kevätlomakaudella 2024, kesälomakaudella 2024 tai talvilomakaudella 2024. Tällä takasimme pidempi-aikaisen hyödyn näkökulman kyselyssä.

Luotettavuus pystyttiin takaamaan sillä, että kaikki valittuun aikaan lomailleet asiakkaat saivat kyselyn vastatakseen, jolloin kohderyhmästä ei muodostunut vinoa vaan otos edusti koko tutkittavaa perusjoukkoa. Toimimme näin sen vuoksi, että tutkielma ei anna luotettavaa tietoa, jos tutkitaan vain joitakin ryhmiä eikä koko perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 28.) Sähköpostilla jaettava verkkokysely on rinnastettavissa postin välityksellä jaettavaan kyselyyn (Kananen 2014, 272). Riskinä oli, että työelämäkumppanin rekisterissä oleva sähköpostiosoite ei olisi enää ollut käytössä tai lähetetty sähköpostiviesti tulkittaisiin joko palvelimen tai vastaanottajan toimesta roskapostiksi.

Kriittisen tarkastelun ja huolellisten kielellisten valintojen avulla pyrimme turvaamaan tutkielman objektiivisuuden koko prosessin ajan - aina kyselyn laatimisesta aineiston analyysiin ja tulosten julkaisuun. Tahattomia virheitä syntyy kyselytutkimuksessa vähemmän kuin haastattelututkimuksessa, koska kyselylomake on kaikille vastaajille samanlainen. On kuitenkin tärkeää, että puolueettomuuden sekä esteettömyyden näkökulma kulkee mukana prosessissa alusta loppuun. Esimerkiksi kyselylomakkeen laatimisessa pyritään välttämään johdattelevia väittämiä. (Heikkilä 2014, 28.) Asiakasryhmään kuului jonkin verran vieraskielisiä henkilöitä, esteettömyys ja selkokieliolisuus olivat keskeisiä niin saateosiossa kuin itse kyselyssä. Tämä varmistaa, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset oikein ja voivat osallistua kyselyyn yhdenvertaisesti.

Kyselyn saateosa laadittiin napakaksi tietopaketiiksi, jossa ilmeni kyselyn tarkoitus ja tavoite mahdollisimman selkokielisesti. Kirjeestä vastaanottajan oli helppo ymmärtää, että kyseessä on Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyöhön liittyvä kysely. Kirjeestä selvisi vaivatta myös tutkielman tekijät sekä tieto siitä, että sähköpostin käyttäjä valittiin vastaajien joukkoon, koska hän on perheensä kanssa viettänyt tuettua lomaa valikoituna ajankohtana lomajärjestö Hyvinvointilomat ry:n kautta. Tutkielman kaikissa prosesseissa on tärkeää olla avoin ja valinnat hyvin perusteltavissa, sillä se vaikuttaa tutkielman luotettavuuteen (Heikkilä 2014, 29). Tutkielman tietosuojasta huolehdittiin niin, että kyselylomakkeella ei kysytty henkilötietoja tai muita sellaisia tietoja, joista vastaaja voidaan tunnistaa. Lomakkeella oli kysymykset loma-ajankohdasta ja asuinmaakunnasta, jolloin tietynlainen raja-kaus voitiin siis tehdä, mutta yksittäistä vastausta ei voitu yhdistää tiettyyn asiakkaaseen. Kyselyyn vastaaminen tapahtui E-lomake-palvelun kautta, josta jaoimme työelämäkumppanille verkkolinkin. Tämän linkin työelämäkumppanimme puolesta- jakoi eteenpäin valitulle asiakasryhmälle. Yhteystiedot, kuten nimet tai sähköpostiosoitteet, eivät tulleet opinnäytetyön tekijöiden tietoon missään vaiheessa, sillä kyselyn vastauksetkin palautuvat E-lomake-palveluun anonymyminä.

Opinnäytetyön tiedonkeruussa pyrittiin takaamaan kyselyn siirrettävyys, toistettavuus, vahvistettavuus. Ammattikorkeakoulutasoisissa tutkielmissa ei lähtökohtaisesti vaadita tulosten testausta, mutta kyselyn laadinnassa on pyritty siihen, että kyselylomaketta voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää sellaisenaan, vaikka kaikki aineisto tuhotaan heti opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön luotettavuus on lisäksi pyritty takaamaan teoreettisen taustan ja käytetyn lähdekirjallisuuden ajantasaisuuden varmistamisella. On myös varmistettu, että lähdeviittaukset on merkitty ohjeiden mukaisesti. Aineistoa analysoitaessa pyrittiin välttämään omia tulkintoja ja johtopäätöksiä, sekä huomioimaan tutkimuskysymys sekä pitkäaikaisuuden näkökulma.

Perehdyimme ennalta verkkokyselyn laatimiseen, mutta kokemattomuutemme näin laajan kyselytutkimuksen laatijoina ja toteuttajina on voinut vaikuttaa opinnäytetyön rikkauteen, ja sitä kautta tuloksiin sekä niiden luotettavuuteen. Analyysivaiheessa havaittiinkin pieni virhe kyselylomakkeessa, mutta se ei ole vaikuttanut tuloksiin vääristäen.

8.4 Jatkotutkimusideat

Suomessa tuettu lomatoiminta rahoitetaan julkisilla varoilla. Erityisesti tästä syystä lomatoiminnan merkityksellisyys, hyödyt ja tarpeellisuus tulisi tehdä näkyviksi ja tunnustetuiksi. Lisäksi kotimaan matkailu on tällä hetkellä alavireisessä tilassa maailman tilanteen vuoksi lähes kaikkialla muualla paitsi Lapin maakunnassa. Tuetut loman tukevat siis myös kotimaan yritystoimintaa sekä tukevat osaltaan työllisyyttä Suomessa.

Tuettujen lomien ohjattu ohjelma ja yhteisöllisyyden tukeminen nousivat jatkotutkimusideoiksi. Jatkotutkimuksissa olisi kannattavaa keskittyä tutkimaan sitä, miten tuetun loman sisältöä saisi paremmin kohtaamaan lomalaisten odotuksia nostattamatta kuluja liikaa. Työelämäkumppani on jo aloittanut Lomakummi - toiminnan kehittämisen, johon tämä tutkielma toi tukea tarpeellisuuden näkökulmasta. Lomakummin työn tarkoituksena on kerätä lomalaiset yhteen ja mahdollistaa vertaistapaamisia ja yhteisiä aktiviteetteja. Jatkotutkimuksissa voisi myös tutkia Lomakummin läsnäolon vaikutusta lomalaisten yhteisöllisyyden kokemukseen. Jatkotutkimuksissa voisi selvittää esimerkiksi mahdollisuutta hyödyntää paikallisten yhdistysten ja yritysten osaamista ja tarjontaa, tai oppilaitosyhteistyötä eri alojen opiskelijoiden projekteina, työssäoppimisjaksoina tai toiminnallisina opinnäytteinä.

Tutkielman kyselyssä ei selvitetty uusioperheiden lukumäärää. Työelämäkumppanin mukaan heitä kuitenkin osallistuu tuetuille lomille melko runsas määrä. Onkin syytä pohtia, voiko perhedynamiikan sekä erilaisten perheen ja lähipiirin haasteet vaikuttaa vastaustuloksiin. Yleisesti voidaan olettaa, että tuetusta lomasta eniten hyötyneet lomalaiset vastaavat kyselyihin herkemmin ja huolellisemmin kuin ne, jotka kokevat loman hyödyt pieniksi tai neutraaleiksi. Nämä henkilöt eivät usein myöskään vastaa kyselypyyntöihin. Jatkossa voisikin tutkia aihetta uusioperheen näkökulmasta.

Jatkotutkimusideaksi nousi lisäksi tämän tutkielman eri teemoihin paneutuminen yksittäinen teema kerrallaan, jolloin voidaan selvittää, säilyykö mielenkiinto ja jaksaminen vastata loppuun saakka paremmin. Työelämäkumppania lisäksi kiinnostaisi selvittää lasten kokemuksia ja saamia hyötyjä tuetusta lomasta nimenomaan lapsen näkökulmasta ilman huoltajan mahdollista vaikutusta. Lomajärjestö Hyvinvointilomat ry:n tuetuilla lomilla lomaili vuonna 2024 yhteensä 5149 alle 17-vuotiasta lasta, joten kohderyhmä on merkittävä. Ennaltaehkäisevä työ ja tukeminen lisää lasten ja nuorten sekä perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lähteet

- Ahola, K. 2012. Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset. Teema: Kesänumero 2012. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(13):1399-402. Viitattu 11.11.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10363>
- Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 19.11.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hyvinvointilomat ry 2024b. Viitattu 5.11.2024. <https://hyvinvointilomat.fi/>
- Hyvinvointilomat ry 2024c. Lomakohteet. Viitattu 5.11.2024. <https://hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle/lomakohteet/>
- Hyvinvointilomat ry 2024d. Lomateemat. Viitattu 5.11.2024. <https://hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle/lomateemat/>
- Hyvinvointilomat ry 2024e. Tietoa meistä. Viitattu 5.11.2024. <https://hyvinvointilomat.fi/tieto-meista/>
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä: laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kainulainen, S. & Saari, J. 2013. Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa Niemelä, M. & Saari, J. (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 22-43.
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia 42, 364-376. Viitattu 17.3.2025. https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376
- Lahti, E. 2014. Sisu - toiminnan tahtotila. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 318-339.
- Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. E-kirja. Helsinki: Duodecim.
- Lipponen, K. 2023. Resilienssi onnellisuuden ytimessä. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. 3. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Martela, F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 30-62.
- Martela, F. 2023. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. 3. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Mieli ry 2024. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 5.11.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Mustofa, A. 2022. Hierarchy of Human Needs: A Humanistic Psychology Approach of Abraham Maslow. Kawanua International Journal of Multicultural Studies 3(2):30-35. Viitattu 7.11.2024.

https://www.researchgate.net/publication/366826121_Hierarchy_of_Human_Needs_A_Humanistic_Psychology_Approach_of_Abraham_Maslow

Mäntylä, E. 2020. Lomalle yhdenvertaisuuteen - Lomatoiminnan osallisuusvaikutusten arviointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 9/2020. Viitattu 6.11.2024.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140062/URN_ISBN_978-952-343-468-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää. 2. painos. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Ohisalo, M. & Saari, J. 2014. Kuka seisoo leipäjonossa?: ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Helsinki: KAKS - Kunnallisan alan kehittämissäätiö.

Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund, L. 2020. Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.

Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 136-159.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Selvitys sosiaalisesta lomatoiminnasta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja 2019:54. Viitattu 5.11.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161743/Rap54_2019_Selvitys%20lomatoiminnasta.pdf;jsessionid=CD3FACEEC54D054D33E179484FBC8818?sequence=4

THL 2024. Yhdenvertaisuuden käsitteet. Viitattu 5.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/yhdenvertaiset-palvelut/yhdenvertaisuuden-kasitteet>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 20.11.2024. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: SKS.

Vento, E. 2022a. Well-being and Inclusionary Outcomes of Social Tourism. Evidence from Finland. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies. No 276. Joensuu: University of Eastern Finland. Viitattu 11.11.2024. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27442/urn_isbn_978-952-61-4568-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vento, E. 2022b. Sosiaalisen lomatoiminnan hyvinvointi- ja osallisuusvaikutukset: tutkimus Suomen kontekstissa. Well-being and Inclusionary Outcomes of Social Tourism: Evidence from Finland. Itä-Suomen Yliopisto. Viitattu 14.2.2025 <https://journal.fi/matkailututkimus/article/view/120440/71731>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Julkaisemattomat lähteet

Hyvinvointilomat ry 2023. Tiivistelmä vuosikertomuksesta 2023.

Hyvinvointilomat ry 2024a. Teams-palaveri. 23.10.2024.

Kuviot

| | |
|--|----|
| Kuvio 1: Maslowin tarvehierarkia (Mustofa, A. 2022) | 8 |
| Kuvio 2: Onnellisuuden ja koetun hyvinvoinnin keskinäinen vaikutus (Martela 2024) | 9 |
| Kuvio 3: Resilienssin osa-alueet (Lipponen 2020; Lipponen 2023) | 14 |
| Kuvio 4: Tuetun loman ajankohta (N=406) | 24 |
| Kuvio 5: Vastaaajien ikäluokat (N=406) | 24 |
| Kuvio 6: Lasten lukumäärä perheessä (N=406) | 25 |
| Kuvio 7: Vastaaajien lasten ikäluokat (N=406) | 26 |
| Kuvio 8: Ammattiasema (N=406) | 26 |
| Kuvio 9: Asuinpaikka (N=406) | 27 |
| Kuvio 10: Tuettu loma on lähentänyt perheenjäsenten välisiä suhteita (N=397) | 28 |
| Kuvio 11: Loman ajankohdan merkitys kokemukseen perheenjäsenten välisten suhteiden lähentymisestä (N=397) | 29 |
| Kuvio 12: Vastaaajan iän merkitys kokemukseen perheenjäsenten välisten suhteiden lähentymisestä tuetun loman aikana (N=393) | 30 |
| Kuvio 13: Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta työelämässä (N=368) | 31 |
| Kuvio 14: Tuettu loma on parantanut henkistä hyvinvointiani ja jaksamistani (N=402) | 32 |
| Kuvio 15: Loman ajankohdan merkitys henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kokemukseen (N=402) | 33 |
| Kuvio 16: Lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen parantumiseen tuetun loman jälkeen (N=402) | 34 |
| Kuvio 17: Tuettu loma on parantanut stressinsietokykyäni (N=396) | 35 |
| Kuvio 18: Vastaaajien lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen stressinsietokyvyn parantumisesta (N=396) | 35 |
| Kuvio 19: Tuettu loma on lisännyt aktiivisuuttani ja osallistumistani esimerkiksi harrastuksissa, työelämässä, ystävyysuhteissa (N=396) | 36 |
| Kuvio 20: Vastaaajien lasten lukumäärän vaikutus kokemukseen vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisestä omaan elämään tuetun loman jälkeen (N=392) | 37 |
| Kuvio 21: Olen hyödyntänyt tukea ja apua esimerkiksi läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen (N=392) | 38 |

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Imatran kylpylän malliviikko-ohjelma..... | 55 |
| Liite 2: Virkistysshotelli Yyterin malliviikko-ohjelma..... | 57 |
| Liite 3: Kyselylomake | 58 |
| Liite 4: Saatekirje | 63 |

Liite 1: Imatran kylpylän malliviikko-ohjelma



Malliohjelma Lapsiperheiden -loma 2024 Imatran Kylpylä Oy

O = Ryhmän oma ohjelma
Y = Kylpylän yleinen ohjelma

SU

Saapuminen ja majoittautuminen
Huoneet käytettävissä klo 16:00 mennessä
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Tervetuloilaisuus - kylpylän ja viikko-ohjelman esittely,
loman käytännön järjestelyt ja tutustumista (O)
klo -22:00 Kylpylä Taikametsä
klo 20:00-21:30 Illtapala

MA

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
Tutustumisliikunta - tutustumista ja lähialueet tutuksi (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Perhekeilaus - ohjattu tutustuminen lajiin kylpylän keilahallilla (O)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
klo 20:00-21:30 Illtapala

TI

klo 06:00-10:00 Aamiainen noutopöydästä
klo 08:00-22:00 Kylpylä Taikametsä käytettävissä
Vesijumppa (Y)
klo 10:00-12:00 Lasten hoito 3-6 v. lapsille 2 h (O)
Peliparkki ikäryhmittäin 7-12 v. lapsille ja 13-17 v. nuorille (O)
klo 11:00-14:00 Lounas noutopöydästä
Onkiretki ja luontorasteja (kesä) (O)
Nuotioretki ja luontorasteja (syys) (O)
Lumimiehen jäljillä lumikenkäretki ja pilkkimistä (talvi) (O)
klo 17:00-20:00 Päivällinen noutopöydästä
Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)
Perhekaraoke (Y)
klo 20:00-21:30 Illtapala
Karaokeilta (Y)

**KE**

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

klo 10:00-12:00

klo 11:00-14:00

klo 17:00-20:00

klo 20:00-21:30

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lasten hoito 3-6 v. lapsille 2 h (O)

Peliparkki 7-12 v. lapsille (O)

Kuntosali tutuksi 13-17 v. (O)

Vertaisryhmä aikuisille - keskustelua ja vertaistukea (O)

Lounas noutopöydästä

Koko perheen liikunnalliset lautapelit (O)

Päivällinen noutopöydästä

Iltapala

Orkesteritanssit (syys-huhtikuu) vapaa pääsy (Y)

TO

klo 06:00-10:00

klo 08:00-22:00

klo 11:00-14:00

klo 17:00-20:00

klo 20:00-21:30

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Peliparkki ikäryhmittäin 7-12 v. lapsille ja 13-17 v. nuorille (O)

Lounas noutopöydästä

Geokätköilyinfo ja geokätköilyä kylpylän lähialueilla (kesä ja syys) (O)

Perheiden pelivuoro liikuntasalissa (talvi) (O)

Yleisöluistelu Imatran jäähallilla - luistelumaksu 3 €/hlö, omat luistimet

Päivällinen noutopöydästä

Leikkimielinen keilakisa - aikuisten ja lasten sarja (Y)

Sinisen Saimaan risteily (kesä-syyskuu) maksullinen retki (Y)

Iltapala

PE

klo 06:00-10:00

klo 08:00-11:00

klo 11:00

Aamiainen noutopöydästä

Kylpylä Taikametsä käytettävissä

Vesijumppa (Y)

Lomapalautte - viikon risut ja ruusut (O)

Lounas noutopöydästä

Huoneen luovutus klo 12:00 mennessä

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Liite 2: Virkistyshotelli Yyterin malliviikko-ohjelma

Yyteri
VIRKISTYSHOTELLI

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT

HYVINVOINTILOMAT

Yhden vanhemman perheiden kesäloma **MALLIOHJELMA**

Sunnuntai

klo 15.00 Kirjautuminen hotelliin
klo 10.00-20.00 Kylpylä ja kuntosali avoimena
klo 16.30-17.00 Tuloinfo. Taloon tutustuminen / Valkama 2.krs. @
klo 17.00-19.00 Päivällinen
klo 18.30-19.00 Koko perheen aarteen etsintä sisällä @ / Lähtö ala-aulasta
klo 20.00-21.00 Iltapala

Maanantai

klo 7.00-10.00 Aamiainen
klo 08.00-20.00 Kylpylä ja kuntosali avoimena
klo 10.30-11.30 Koko perheen sähkögolf ulkona / Lähtö ala-aulasta
klo 12.00-14.00 Lounas
klo 14.00-16.00 2-7v. lastenhoito / Ulkona / Lähtö ala-aulasta
klo 14.00-15.00 **K:** Ulkopelit ja leikit / Lähtö ala-aulasta
klo 15.15-16.15 **N:** Lautapelit / Tapaaminen ala-aulassa
klo 17.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä
klo 18.00-19.30 Nuorten ohjelmaa. Elokuvalilta/ Kerhotila 1.krs.
klo 20.00-21.00 Iltapala

Tiistai

klo 7.00-10.00 Aamiainen
klo 08.00-20.00 Kylpylä ja kuntosali avoimena
klo 11.00-12.00 Koko perheen liikunnalliset lautapelit ulkona/ Lähtö ala-aulasta
klo 12.00-14.00 Lounas
klo 14.00-16.00 2-7v. lastenhoito / Ulkona / Lähtö ala-aulasta
klo 14.00-14.45 **K:** Vauhdikas pelituokio, perinneleikkien merkeissä ulkona / Lähtö ala-aulasta

klo 15.00-15.45 **N:** Golsimulaattori / Golsimu 1.krs.
klo 17.00-19.00 Päivällinen
klo 18.30-19.15 Koko perheen maalaustuokio. Sään sallissa ulkona / Lähtö ala-aulasta
klo 20.00-21.00 Iltapala

Keskiviikko

klo 7.00-10.00
klo 08.00-20.00
klo 10.00-12.00
klo 10.30-11.30

klo 12.00-14.00
klo 14.00-16.00
klo 14.00-15.00
klo 16.15-17.00
klo 17.00-19.00
klo 20.00-21.00

Torstai

klo 7.00-10.00
klo 08.00-20.00
klo 09.30-11.00

klo 12.00-14.00
klo 13.00-14.30
klo 15.15-16.00
klo 17.00-19.00
klo 18.30-19.30
klo 20.00-21.00

Perjantai

klo 7.00-10.00
klo 08.00-20.00
klo 10.00-10.45
klo 12.00
klo 12.00-14.00

Aamiainen
Kylpylä ja kuntosali avoimena
2-7 v. lastenhoito / Sisällä / Lähtö ala-aulasta
Kävelylenkki • kehonhoito ulkona aikuisille / Lähtö ala-aulasta
Lounas
2-7v. lastenhoito / Ulkona / Lähtö ala-aulasta
K&N: Amazing Yyteri race ulkona / Lähtö ala-aulasta
Koko perheen rantaolympialaiset / Lähtö ala-aulasta
Päivällinen
Iltapala

Aamiainen
Kylpylä ja kuntosali avoimena
Koko perheen lajikokeilut: Suppailu • Padel / Lähtö ala-aulasta
Tulettehan ajoissa lähtöpaikkaan, kuulemaan tärkeät ohjeistukset ja ryhmiin jaon.
Lounas
K: Elokuvatuokio / Kerhotila 1.krs.
Koko perheen bingo • palautekeskustelu/ Kerhotila 1.krs.
Päivällinen
Koko perheen minidisco / Kerhotila 1.krs.
Iltapala

Kaikki aikataulun ohjelmat ovat maksuttomia!

A: Aikuisten ohjelma, **L:** Leikki-ikäisten lastenohjelma (3-6v.) **K:** Kouluikäisten lasten ohjelma (7-12v.) ja **N:** Nuorten ohjelma (13v<)
Ohjelmat joiden perässä on merkintä @ on suunniteltu loma ryhmän ryhmäytämiseen. Jos siis haluat tutustua uusiin ihmisiin suosittelemme osallistumaan varsinkin näihin ohjelmiin.

Lastenhoitoon (2-7v) ilmoittautuminen tapahtuu vastaamalla sähköpostissa olevaan linkkiin. Toivomme että ilmoittautuminen tapahtuu kaksi viikkoa ennen loman alkua.

Omatomiset maksuttomat aktiviteetit mm:

Kylpylä Merenneito

Hydrohex - virtuaaliset vesijummat: <https://virkistysshotelli.fi/vesiliikunta/>

Y-Gym 2.krs

Kerhotila 1.krs. josta löytyy mm. pingispöytä, lauta-, kortti- sekä palapelejä

Sauvakävelysauvat lainattavana

Retkeilyreitit: <https://www.visityyteri.fi/palvelut/yyterin-retkeilyreitit/>

Erilaisia pihapelejä mahdollista lainata vastaanotosta

Citypyörät lomalaisten vapaassa käytössä

Loma-ajan rantatilanteen selvität helpoiten tarkkailemalla livekameraa <https://virkistysshotelli.fi/koe-nae/rantakamera/>

Omatomiset maksulliset aktiviteetit mm:

Yoga Flow Yyteri: Ke klo 17.00-18.00, sekä La 8.00-9.00. Hinta 10€ / Tunti. Ilmoittautumiset ja lisätiedot numerosta: 044160227 / Liikunnanohjaajat

Golsimulaattori <https://virkistysshotelli.fi/golsimulaattori/>

Yyterin Golf: <https://yyterigolf.fi/>

Seikkailupuisto Huikee -fatbike ja sähköfatbike - vuokraus: <https://seikkailupuistohuikee.fi/fi-fi/article/seikkailupuisto/fatbikesup/36/>

Yyterin leirintä: Minigolf ja paljon muita aktiviteetteja: <https://yytericamping.fi/yyteri/aktiviteetit/>

Hydrospinning: <https://www.aquatrainng.fi/opittunnit/>

Padel: <https://www.padelimperium.com/hinnasto>

SuskiUP: <https://www.suskiup.com/>

TrainwithErika: <https://www.instagram.com/trainwitherika/>

Loman päätyttyä on meille ja lomajärjestölle tärkeää saada palautetta. Palautelomakkeen löydätte netissä: <https://hyvinvointilomat.fi/anna-palautetta/>

Otattehan huomioon että yöaikaan henkilökuntaa ei ole vastaanotossa, koko ala-aula on suljettu ja hissit eivät kutje 1. kerrokseen. Yö- ovi (huoneen avain mukaan) on käytössä kun vastaanotto on suljettu. Yöpäivystys toimii numerossa 02- 6285 300, tai 0106202054

Ystävällisin terveisin Virkistysshotellin henkilökunta

Liite 3: Kyselylomake

Tuetun loman antama hyöty hyvinvointiisi

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoita. Osana opinnäytetyötämme toteutamme tutkielman, jonka tarkoituksena on selvittää tuettujen lomien pitkäaikaishyötyjä osallistujien hyvinvointiin. Selvityksen avulla pyrimme lisäämään ymmärrystä siitä, minkälainen merkitys tuetuilla lomilla on osallistujien elämänlaatuun ja hyvinvointiin sekä tarjoamaan tietoa, joka voi olla avuksi lomien järjestämisessä ja kehittämisessä tulevaisuudessa.

Pyydämme sinua ystävällisesti osallistumaan tähän kyselyyn. Sinut on valittu vastaajien joukkoon, koska olet osallistunut opinnäytetyön työelämäkumppanimme Hyvinvointilomat ry:n järjestämälle tuetulle lomalle talvi-, kevät- tai kesäkaudella 2024. Pyydämme, että pohdit vastauksissasi loman vieton hyötyjä nykyhetkeen. Kyselyyn vastaaminen vie noin 5–8 minuuttia, ja vastauksesi ovat meille erittäin arvokkaita.

Kyselyyn vastataan anonymisti, ja kaikki kerätyt tiedot käsitellään luottamuksellisesti tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Aineistoa ei jatkokäytetä eikä sitä avata muiden käyttöön. Aineisto hävitetään viimeistään kuusi kuukautta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja voit halutessasi keskeyttää vastaamisen milloin tahansa. Kysely on auki ajalla 16.12.2024 –15.1.2025.

Valmis opinnäytetyö, mukaan lukien kyselyn tulokset, julkaistaan avoimesti saatavilla olevassa Theseus-tietokannassa vuoden 2025 aikana. Verkkosivun osoite on www.theseus.fi.

Lämmin kiitos ajastasi ja avustasi!

Ystävällisin terveisin,

Laurea-ammattikorkeakoulu

Taustatiedot

Koska olette olleet tuetulla lomalla? *

--Valitse tästä--

Sinun ikäsi?

- 18-29 *
 30-39 *
 40-49 *
 50-59 *
 60-69 *
 70-79 *
 80+ *

Montako lasta perheeseesi kuuluu? _____

- 1 *
 2 *
 3 *
 4 *
 5 tai enemmän *

Perheen lasten iät? _____

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> alle 1 * | <input type="checkbox"/> 9 * |
| <input type="checkbox"/> 1 * | <input type="checkbox"/> 10 * |
| <input type="checkbox"/> 2 * | <input type="checkbox"/> 11 * |
| <input type="checkbox"/> 3 * | <input type="checkbox"/> 12 * |
| <input type="checkbox"/> 4 * | <input type="checkbox"/> 13 * |
| <input type="checkbox"/> 5 * | <input type="checkbox"/> 14 * |
| <input type="checkbox"/> 6 * | <input type="checkbox"/> 15 * |
| <input type="checkbox"/> 7 * | <input type="checkbox"/> 16 * |
| <input type="checkbox"/> 8 * | <input type="checkbox"/> 17 * |

Montako huoltajaa perheessäsi on? _____

- * _ 1
 2

Ammattiasemasi? _____

- * _ Palkansaaja
 Yrittäjä
 Työtön
 Perhevapaalla
 Vanhuuseläkeläinen
 Työkyvyttömyyseläkeläinen
 Opiskelija
 Muu

Missä asutte? *

--Valitse tästä-- ▾

Kokemus yhdenvertaisuudesta

Tässä osiossa on neljä väittämää kokemuksestasi yhdenvertaisuudesta nykyhetkessä. Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan tässä kyselyssä tasa-arvoa ja tasapuolisuutta.

Valitse vaihtoehto siirtämällä palloa asteikolla, jolloin

1 = ei ollenkaan, 2 = vähän 3 = ei paljon eikä vähän, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon

Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta muiden lapsiperheiden kanssa.



Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta työelämässä.



Tuettu loma on lisännyt yhdenvertaisuutta harrastuksissa tai vapaa-ajalla.



Tuettu loma on lähentänyt perheenjäsenten välisiä suhteita.



Kokemus sopeutumiskyvystä ja sisukkuudesta

Tässä osiossa on neljä väittämää kokemuksestasi sopeutumiskyvystä ja sisukkuudesta. Mieti vastauksissasi, millainen merkitys tuetulla lomalla on ollut kykyysi sopeutua muutoksiin ja palautua vaikeuksista.

Valitse vaihtoehto siirtämällä palloa asteikolla, jolloin

1 = ei ollenkaan, 2 = vähän 3 = ei paljon eikä vähän, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon

Tuettu loma on parantanut kykyäni selviytyä arjen haasteista.

- 1 2 3 4 5

Tuettu loma on parantanut stressinsietokykyäni.

- 1 2 3 4 5

Tuettu loma on parantanut henkistä hyvinvointiani ja jaksamistani.

- 1 2 3 4 5

Toiveikkuuteni ja uskoni tulevaisuuteen on kasvanut tuetun loman jälkeen.

- 1 2 3 4 5

Kokemus omaan elämään vaikuttamisesta

Tässä osiossa selvitetään neljän väittämän avulla kokemustasi omaan elämään vaikuttamisesta. Mieti vastauksissasi, millainen merkitys tuetulla lomalla on ollut kykyysi toimia aktiivisesti ja itsenäisesti omassa elämässä.

Valitse vaihtoehto siirtämällä palloa asteikolla, jolloin

1 = ei ollenkaan, 2 = vähän 3 = ei paljon eikä vähän, 4 = paljon, 5 = erittäin paljon

Tuetun loman jälkeen tunnen, että vaikuttamismahdollisuuteni omaan elämäni on lisääntynyt.

- 1 2 3 4 5

Tuettu loma on lisännyt aktiivisuuttani ja osallistumistani esimerkiksi harrastuksissa, työelämässä, ystävyysuhteissa.

- 1 2 3 4 5

Koen, että tuettu loma on lisännyt mahdollisuuksiani tehdä itsenäisiä päätöksiä.

- 1 2 3 4 5

Olen hyödyntänyt tukea ja apua esimerkiksi läheisiltä tai ystäviltä enemmän loman jälkeen.

- 1 2 3 4 5

Onko sinulla kehitysehdotuksia lomatoiminnalle? *(ohje)*

Muita ajatuksia? Sana on vapaa!

Tietojen lähetys

Tallenna

Esitäyttö URL

Kiitos ajastasi!

[Saavutettavuusseloste - Accessibility report](#)

Liite 4: Saatekirje

Hyvä tuetun loman asiakas,

me Hyvinvointilomat ry:ssä seuraamme aktiivisesti lomien vaikuttavuutta niihin osallistuneiden henkilöiden ja perheiden hyvinvointiin.

Osana tätä seurantaamme teemme yhteistyötä eri oppilaitosten ja tutkimuslaitosten kanssa. Tarjoamme yhteistyötahojen opiskelijoille ja tutkijoille mahdollisuuden toteuttaa kanssamme kyselyitä lomille osallistuneille.

Tänä vuonna teemme yhteistyötä Laurea ammattikorkeakoulun kanssa. Opiskelijat Kirsi Järvenkannas ja Sanna Sievänen tekevät opinnäytetyötä aiheenaan tuettujen lomien vaikutukset perheiden hyvinvointiin.

Toivomme, että löytäisitte aikaa vastata anonyymisti toteutettavaan kyselyyn, jonka löydätte alla olevan linkin kautta:

<https://elomake.laurea.fi/lomakkeet/22554/lomakkeet.html>

Ystävällisin terveisin,

Hyvinvointilomat ry
Haapaniemenkatu 14
00530 Helsinki
puh. 010 830 3400
e-mail: toimisto@hyvinvointilomat.fi
www.hyvinvointilomat.fi
www.facebook.com/hyvinvointilomat
www.instagram.com/hyvinvointilomatry/

Tilaa uutiskirjeemme: www.hyvinvointilomat.fi