



”Suurin anti on yhteisöllisyys, hyviä ihmisiä ja hyvä paikka.”

Jalotus ry - yhteisöllisen toiminnan merkityksellisyys yksilölle

Margit Alaviuhkola, Heidi Lescelius

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Suurin anti on yhteisöllisyys, hyviä ihmisiä ja hyvä paikka.”
Jalotus ry - yhteisöllisen toiminnan merkityksellisyys yksilölle

Margit Alaviuhkola, Heidi Lescelius

Sosionomi

Opinnäytetyö

Toukokuu, 2025

Margit Alaviuhkola, Heidi Lescelius

Jalotus ry - yhteisöllisen toiminnan merkityksellisyys yksilölle

Vuosi

2025

Sivumäärä

51

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä merkitystä toimeksiantaja Jalotus ry:n osallisuus- ja vapaaehtoisohjelmaan, eli avoimeen toimintaan, osallistumisella on kävijöiden hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli hankkia syvällisempää laadullista tietoa, jota Jalotus voi hyödyntää avoimen toimintansa kävijäkokemuksen arvioimiseen ja kehittämiseen. Toimeksiantaja Jalotuksen toiminnan tavoitteena on edistää kestävä elämäntapaa ja vähentää yksinäisyyttä tarjoamalla matalan kynnyksen toimintaa kaikille kiinnostuneille.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui merkityksellisyyden, hyvinvoinnin, osallisuuden, yhteisöllisyyden ja yksinäisyyden näkökulmista. Tietoperusta pohjautui aiempaan tutkimukseen yksinäisyyden vähentämisestä, yhteisöllisyyden vaikutuksista ja osallisuutta tukevista toimintamalleista. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu suoritettiin teemahaastatteluilla Jalotuksen kävijöille ja vapaaehtoisille sekä osallisuustyöpajalla, jossa hyödynnettiin Starbursting-ideointimenetelmää.

Keskeisten tulosten mukaan Jalotuksen avoin toiminta edistää osallistujien hyvinvointia monin tavoin. Se tarjoaa sosiaalista vuorovaikutusta, mielekästä tekemistä, vertaistukea ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Osallistujat kokivat ilmapiirin hyväksyväksi ja turvalliseksi. Kehittämisehdotuksina nousivat esiin toiminnan rakenteen selkeyttäminen, uusien osallistujien parempi huomiointi sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen edelleen.

Opinnäytetyön tuloksista hyötyvät erityisesti Jalotus ry kehittäessään toimintaansa, sekä vastaavaa yhteisöllistä toimintaa toteuttavat tai suunnittelevat toimijat.

Asiasanat: yhteisöllisyys, osallisuus, yksinäisyys, hyvinvointi, kestävä elämäntapa

Margit Alaviuhkola, Heidi Lescelius

Jalotus ry - The significance of community-based activity for the individual

Year

2025

Pages

51

The purpose of this thesis was to explore the role and impact of participation in Jalotus ry's open volunteer-based programs on individual well-being and the sense of belonging among participants.

The study aimed to provide in-depth qualitative insights that Jalotus can use to evaluate and further develop the experience of those attending its open activities. Jalotus' overarching mission is to promote a sustainable lifestyle and reduce loneliness by offering low-threshold, inclusive opportunities for engagement to all interested individuals.

The theoretical framework of the thesis drew from perspectives of meaningfulness, well-being, participation, community and loneliness. The knowledge base was grounded in existing research on reducing loneliness, the effects of community and operating models that support participation. The study was carried out as a qualitative study. The data collection was carried out with thematic interviews with Jalotus visitors and volunteers, as well as a workshop that utilised the Starbursting brainstorming method.

Key findings indicate that Jalotus' open activities support participants' well-being in multiple ways. It provides opportunities for social interaction, meaningful activities, peer support and empowerment. Participants described the environment as welcoming and safe. Suggestions for improvement included clarifying the structure of the activities, better onboarding of newcomers, and further strengthening the sense of community.

The results of this thesis are particularly beneficial for Jalotus in developing its services and can also offer valuable insights to other organizations aiming to create or improve similar community-based initiatives.

Keywords: community, participation, loneliness, well-being, sustainable lifestyle

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani	8
3	Merkityksellisyys ja hyvinvoinnin rakentuminen.....	10
3.1	Merkityksellisyys yksilön elämässä	10
3.2	Hyvinvoinnin osatekijät	11
4	Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena	12
4.1	Osallisuuden merkitys yksilön hyvinvoinnille.....	12
4.2	Yhteisöllisyys osallisuuden mahdollistajana.....	13
5	Yksinäisyys ja sen ehkäiseminen	15
5.1	Yksinäisyyden vaikutus hyvinvointiin.....	15
5.2	Yksinäisyyden vähentämisen keinot	16
6	Opinnäytetyön toteutus.....	18
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	18
6.2	Kvalitatiivinen tutkimus	18
7	Haastattelututkimus Jalotuksen vakituisille kävijöille.....	19
7.1	Menetelmänä teemahaastattelu	19
7.2	Teemahaastattelun kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	20
7.3	Haastattelututkimuksen aineistonanalyysi	20
8	Osallisuustyöpaja Jalotuksen vapaaehtoisille ja työntekijöille	22
8.1	Starbursting-ideointimenetelmä.....	23
8.2	Osallisuustyöpajan kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	24
8.3	Osallisuustyöpajan aineistonanalyysi.....	25
9	Tulokset.....	27
9.1	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät	27
9.2	Osallisuuden kokemus	29
9.3	Merkitys hyvinvointiin	30
9.4	Yksinäisyyden tunne	32
10	Johtopäätökset.....	33
10.1	Toimintaan osallistumisen merkitys kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään	33
10.2	Jalotuksen toiminnan kehittäminen	38
11	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	40
12	Arviointi ja pohdinta	42
	Lähteet	46
	Kuvat.....	49
	Taulukot.....	49

Liitteet	50
----------------	----

1 Johdanto

Merkityksellisyys yksilölle viittaa siihen, että elämällä, toimilla ja kokemuksilla on tarkoitus tai arvo, joka antaa syvempää sisältöä elämään. Merkityksellisyuden kokemus syntyy, kun ihminen tuntee olevansa osa jotain suurempaa ja kokee, että hänen toimillaan on vaikutusta. Merkityksellisyys on tärkeä tekijä ihmisen hyvinvoinnille ja henkiselle tasapainolle. (Koskiahon 2024, Leeman ym. 2022, Martela 2018, Martela 2020.)

Vuosittain teetetyin yksinäisyysbarometrin mukaan jopa 61 % ihmisistä kokee yksinäisyyttä ainakin joskus (Punainen Risti 2024). Monet yksinäiset kaipaavat yhteisöä, johon kuuluu. Elämäntilanteet voivat hajottaa aiemmin luodut sosiaaliset verkostot, ja niiden uudelleen rakentaminen voi olla haastavaa. Yhteisöllisyys on tunne yhteenkuuluvuudesta, luottamuksesta ja turvasta. Se rakentuu toisten huomioimisesta, johon jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa. Yksinäisyyden ehkäisemiseksi on tehtävä työtä, sillä yksinäisyys voi olla paitsi henkilökohtainen tragedia, myös kallista yhteiskunnalle yksilön mahdollisen syrjäytymisen vuoksi. Useiden tutkimusten (mm. Haasio 2011, Aro 2011, Junttila 2015, Junttila 2018, Kalliokoski 2017) mukaan yhteisöllisellä toiminnalla on myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyden tunteen vähenemiseen ja yleisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Yksinäisyyden vähentämiseksi on tärkeää mahdollistaa sosiaalisia kohtaamisia sekä tarjota nuorille tukea vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittämiseen. Itsetuntemuksen vahvistaminen on olennaista, sillä toimiva suhde itseen muodostaa perustan kaikille muille ihmissuhteille. (Aro 2011; Eläkeliitto 2024; Junttila 2018.)

Työelämäkumppanimme Jalotus ry:n toimeksianto Laurealle herätti huomiomme kuvauksellaan tarjota opinnäytetyön tekemiseen inspiroiva ympäristö lampaineen ja muine eläimineen. Jalotuksen avoimen ja maksuttoman toiminnan, eli osallisuus- ja vapaaehtoisohjelmaa kehittävän hankkeen, tavoitteena on tukea ja kannustaa ihmisiä kestäväin elämäntapaan siirtymisessä, vähentää yksinäisyyttä ja ilmastoahdistusta, lisätä kestävin elämän taitoja ja vaikutusmahdollisuuksia sekä luoda yhteisöllisyyttä ja toiveikkuutta. Jalotuksen avoin toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä vaadi sitoutumista. Toiminta koostuu muun muassa erilaisista työpajoista ja vertaisryhmistä. Opinnäytetyössä kartoitettiin tämän toiminnan merkitystä keräämällä hanketta varten ajankohtaista tietoa kävijöiden kokemuksista. Tässä opinnäytetyössä kävijöillä tarkoitetaan kaikkia Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuvia henkilöitä, mukaan lukien vapaaehtoiset. Hankkeen avulla pyritään tavoittamaan erityisesti yksinäisyyttä kokevia, nuoria aikuisia, lapsiperheitä ja eläkeläisiä. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia mitä merkitystä Jalotuksen osallisuus- ja vapaaehtoisohjelmaan, eli avoimeen toimintaan osallistumisella, on kävijöiden hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Haluamme erityisesti selvittää, miten yhteisöllisyys ja avoin toiminta voivat vähentää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia kävijöiden elämässä. Opinnäytetyön tavoitteena on hankkia syvällisempää laadullista tietoa, jota Jalotus voi hyödyntää hankkeessaan kävijäkokemuksen arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Opinnäytetyössä pyritään selvittämään vastauksia tutkimuskysymyksiin: ”Mitä merkitystä toimintaan osallistumisella on ollut kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään.” ja ”Miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee”.

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta, tutkimusaineiston analyysistä, tulosten ja johtopäätösten esittelystä sekä arvioinnista. Työelämäkumppanimme Jalotus ja sen avointa toimintaa kehittävä hanke hyötyvät opinnäytetyöstä saamalla ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa kävijöiden osallistumisesta toimintaan. Opinnäytetyön tekijöille työ tarjoaa uusia näkökulmia ja oppimiskokemuksia.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Jalotus ry on suomalainen kestävä elämäntapaa edistävä liike ja kestävä elämäntavan kehittäjä, jonka toiminta käynnistyi heinäkuussa 2018 Sitran rahoituksella. Nimi Jalotus on suomenos sanasta ”upcycling”, joka viittaa hyvään, kestäväan elämään. Liikkeen vuonna 2023 kehittämä Elämänjalotus-menetelmä tähtää pyrkimykseen tehdä omasta elämästä jalompaa, toisin sanoen laadukasta ja ekologisesti kestäväa. Jalotuksen toimintaa ohjaa visio, jonka tavoitteena on saada 200 000 suomalaista siirtymään kestäväan elämäntapaan vuoteen 2030 mennessä. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

Kestävä elämä tarkoittaa elämäntapaa ja toimintatapoja, jotka tukevat luonnonvarojen ja ympäristön säilymistä, sekä pitkäkestoista sosiaalista ja taloudellista hyvinvointia. Kestävä elämän periaatteet tähtäävät siihen, että ihmiset voivat täyttää omat tarpeensa vaarantamatta tulevien sukupolvien mahdollisuuksia samaan. Kestävä elämä voidaan tarkastella kolmesta keskeisestä ulottuvuudesta, jotka ovat ekologinen kestävyys, sosiaalinen kestävyys ja taloudellinen kestävyys. Kestävä elämäntapa ottaa siis huomioon ympäristön, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja taloudellisen kestävyden. Elämäntavan tavoitteena on vähentää yksilön tai yhteisön ekologista jalanjälkeä, säilyttää luonnonvaroja tuleville sukupolville ja parantaa elämänlaatua ilman, että luonnon kantokyky heikkenee. (Kantola & Ojala 2023; Sitra 2021.)

Jalotus tarjoaa yhteisöllistä tekemistä, sekä osallisuuden ja ympäristöön vaikuttamisen mahdollisuuksia yhdessä eri kohderyhmiä erottelematta. Jalotuksen ajatuksena on, että jokainen on tärkeä ja jokaisen taitoja tarvitaan. Tavoitteidensa saavuttamista Jalotus edistää pääasiassa neljällä eri tavalla. Jalotus järjestää Elämänjalotus-työpajoja ja -koulutusta, joissa osallistujat oppivat arvioimaan omia päästö- ja luontovaikutuksiaan sekä hyvinvointiaan. Yhteisöllisen toiminnan kautta Jalotus tarjoaa mahdollisuuksia osallistua yhteisöviljelyyn, eläinten hoitoon ja muihin yhteisöllisiin aktiviteetteihin, jotka edistävät kestäväää elämäntapaa. Kiertotalouden edistämiseksi Jalotus ylläpitää kiertotalouskeskusta Keravan kartanolla. Keskuksessa kehitetään ja testataan uusia innovaatioita sekä tapoja toteuttaa kestäviä valintoja arjessa. Lisäksi Jalotus pyrkii osallistumaan kansainvälisiin verkostoihin, kuten Transition Network -toimintaan. Verkostoihin osallistumisen tavoitteena on mahdollistaa laajempi vaikuttavuus ja tiedon jakaminen. Näiden toimenpiteiden kautta Jalotus pyrkii nopeuttamaan ja mahdollistamaan siirtymistä kestävään elämäntapaan sekä vähentämään ympäristövaikutuksia. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

Jalotuksen tavoitteena on luoda kestävä elämän osallisuus- ja vapaaehtoistoiminnan malli, joka perustuu edellä listattuihin toimintatapoihin. Mallia on tarkoitus levittää myös muiden yhdistysten ja organisaatioiden hyödynnettäväksi. Jalotus aloitti vuonna 2023 kolmivuotisen hankkeen osallisuus- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi. Jalotuksen osallisuus- ja vapaaehtoistoimintaa kutsutaan tässä opinnäytetyössä avoimeksi toiminnaksi. Jalotuksen avoimen toiminnan hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Jalotuksen avoin toiminta tukee ja kannustaa kestävään elämäntapaan siirtymisessä. Viikko-ohjelmassa on muun muassa hävikkiaamiaisia, korjaus- ja omavaraisuusiltoja, Elämänjalotus-työpajoja, Elämänjalottajien tapaamisia, liikuntaa ja luontotaitoja, eläintenhoitoa ja luontoasioita. Lisäksi Jalotus järjestää kuukausittaisia kestävä elämän tapahtumia. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

Jalotuksen yhteisössä toimii sekä kävijöitä että vapaaehtoisia. Vapaaehtoinen sekä osallistuu toimintaan että järjestää Keravan kartanolla työpajoja ja viikko-ohjelman mukaisia tapahtumia. Kävijä vastaavasti vain osallistuu Jalotuksen järjestämään toimintaan. Vapaaehtoinen voi myös auttaa kartanon tilan toimissa esimerkiksi hoitamalla eläimiä, remontoimalla, tai huolehtimalla kartanon pihapiirin ja ympäristön siisteydestä. Moni toimintaan osallistuneista on alun perin tullut mukaan kävijänä ja ryhtynyt myöhemmin vapaaehtoiseksi. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

Jalotuksen toiminta on monipuolista ja inspiroivaa. Aamiaisella syödään hävikkiruokaa ja keskustellaan kestävästä elämästä. Korjaus- ja omavaraisuusilloissa tarjolla on ohjausta, työvälineitä ja materiaaleja omien vaatteiden ja asusteiden korjaamiseen. Liikunta- ja luontotaidot-toiminta pitävät sisällään yhteistä liikkumista ja retkeilyä luonnossa esimerkiksi sieniretken tai avantouinnin parissa. Opastetulla eläintenhoitovuorolla kävijä pääsee

hoitamaan kartanon eläimiä ja saa samalla kattavan tietopaketin eläinten lajityypillisestä käyttäytymisestä ja yleisestä hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Kolmen työpajan kokonaisuudesta kävijä voi laatia tarpeeseensa ja elämäntilanteeseensa sopivan kestävän elämän suunnitelman. Työpajoihin osallistumalla kävijä saa vertaistukea ja yhteisöllisyyden kokemuksen. Kerran kuukaudessa järjestettävässä Kestävän elämän -tapahtumassa on mahdollisuus kuulla Jalotuksen asiantuntijoita ja keskustella kestävän elämän merkityksestä. Kuukausittaisessa Intro-tapahtumassa voi matalalla kynnyksellä tutustua Jalotuksen toimintaan, ja löytää itselleen sopivan tavan kestävän ja hyvän elämän ylläpitämiseen. (Jalotus 2024a; Jalotus 2024b.)

3 Merkityksellisyden ja hyvinvoinnin rakentuminen

3.1 Merkityksellisyys yksilön elämässä

Merkityksellisyys tarkoittaa sitä, että elämällä, teoilla ja kokemuksilla on tarkoitus tai arvo, joka tuo elämään syvempää sisältöä. Se syntyy silloin, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin itseään suurempaan ja tuntee, että hänen teoillaan on vaikutusta. Merkityksellisyys on keskeinen tekijä ihmisen hyvinvoinnin ja henkisen tasapainon kannalta. Yksilön näkökulmasta merkityksellisyys voi rakentua monista eri tekijöistä. Se voi syntyä esimerkiksi itsetuntemuksen ja itsensä toteuttamisen kautta, kun ihminen tunnistaa omat vahvuutensa, tavoitteensa ja intohimonsa ja oppii hyödyntämään niitä jonkin arvokkaan tai tärkeän päämäärän saavuttamiseksi. Merkityksellisyden kokemusta voivat vahvistaa myös ihmissuhteet ja vuorovaikutus läheisten, kuten perheen, ystävien tai työtovereiden kanssa. Näin erityisesti silloin, kun yksilö tuntee olevansa rakastettu, arvostettu ja ymmärretty. Myös työ, joka tukee omia arvoja ja tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa johonkin merkitykselliseen, voi lisätä elämän merkityksellisyyttä. Sama koskee vapaaehtoistoimintaa ja muita aktiviteetteja, joiden kautta yksilö kokee voivansa vaikuttaa yhteisöön tai laajempaan maailmaan. (Koskiaho 2024, Leeman ym. 2022, Martela 2018, Martela 2020.)

Merkityksellisyden kokemusta tukevat monet eri tekijät. Henkilökohtaiset arvot ja elämäntilafilosofia ohjaavat ihmisen valintoja, ja kun ihminen elää arvojensa mukaisesti, hänen elämänsä tuntuu usein merkityksellisemmältä. Kasvu ja oppiminen vahvistavat merkityksen tunnetta riippumatta siitä, onko kyse henkisestä, sosiaalisesta vai tiedollisesta kehityksestä. Elämä tuntuu merkityksellisemmältä, kun yksilö kokee tekevänsä hyvää muille ja vaikuttavansa positiivisesti toisten elämään, oli kyse perheestä, ystävästä, työyhteisöstä tai yhteiskunnasta laajemmin. Merkityksellisyden kokemus on aina henkilökohtainen ja vaihtelee elämän eri vaiheissa ja tilanteissa. Se on kuitenkin olennainen tekijä ihmisen henkisen hyvinvoinnin, motivaation ja yleisen tyytyväisyyden kannalta. (Koskiaho 2024, Leeman ym. 2022, Martela 2018, Martela 2020.)

3.2 Hyvinvoinnin osatekijät

Hyvinvointi on yksilöllinen kokemus, ja sen määritelmä on laaja, sillä se kattaa monia erilaisia tekijöitä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024) määrittelee hyvinvoinnin osatekijöiksi terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin. Koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen sekä hyvän elämän odotukset. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yhteiskunnan tuottamien mahdollisuuksien että yksilön ominaisuuksien näkökulmasta. Yksilön kyvykkyydet ja niiden tyydyttäminen mahdollistavat yksilön hyvinvoinnin. Näiden kyvykkyyksien tyydyttäminen toteutuu sekä yksilön että ympäristön kautta, jossa yhteiskunnan tehtävänä on mahdollistaa hyvinvoinnin toteutuminen eri tekijöiden kautta. (Saari 2015, 54-56; THL 2024.)

Yhteiskunnan mahdollistamat hyvinvoinnin kyvykkyydet muodostavat yhteisötason hyvinvoinnin, joihin sisältyvät muun muassa yksilön elinolot. Elinolot viittaavat usein aineellisiin resursseihin ja olosuhteisiin, kuten toimeentuloon, asuinoloihin ja ympäristöön, joiden pohjalta yksilö rakentaa hyvinvointiaan. Vaikka aineellinen hyvinvointi ei automaattisesti takaa yksilön henkilökohtaisesti kokemaa hyvinvointia, nähdään elinolot kuitenkin olennaisena osana sitä. Esimerkiksi työllä on suuri merkitys ihmisen identiteetille ja yhteiskunnalliselle asemalle. Työ ei ole pelkästään keino ansaita elantoa, vaan se myös yhdistää ihmisen työyhteisöön ja laajemmin yhteiskuntaan. Työttömyys voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monin tavoin. Toimeentulon haasteiden lisäksi se voi heikentää sosiaalisia suhteita, koska työn menetys voi johtaa eristäytymiseen tai sosiaalisten kontaktien vähenemiseen. Työpaikka on usein tärkeä sosiaalinen ympäristö, ja sen menettäminen voi kaventaa ihmisen sosiaalista verkostoa. (Karvonen ym. 2022, 30-33; Saari 2015, 54-56; THL 2024.)

Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöihin kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten ja ryhmien välille muodostuvia sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta, jotka voivat edistää keskinäistä luottamusta, vastavuoroisuutta ja sosiaalista tukea. Tällä hetkellä suomalaista hyvinvointivaltiota haastaa väestön ikääntymisestä ja laskevasta syntyvyydestä johtuva väestörakenteen murros. Suomessa väestö ikääntyy erityisen nopeasti suurten ikäluokkien eläköityessä ja syntyvyyden laskiessa kaikkien aikojen matalimmalle tasolle. Suomen väestöstä yli 65-vuotiaiden osuus oli vuonna 2021 22,9 prosenttia, mikä on yksi maailman korkeimpia osuuksia Japanin, Italian, Portugalin ja Kreikan ohella. Eläköityvän väestön määrän kasvaminen ja työikäisen väestön väheneminen luo merkittäviä haasteita hyvinvointivaltion kestäväydelle ja sen palvelurakenteille. Ikääntyvä kansanosaa tarvitsee enemmän sosiaali- ja terveystalvueluita samaan aikaan kun työikäisen väestön väheneminen kaventaa palveluiden rahoittamiseen tarvittavaa veropohjaa. (Karvonen ym. 2022, 20-21.)

4 Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena

Tässä opinnäytetyössä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tarkastellaan erillisinä, itsenäisinä teemoina, vaikka ne kytkeytyvät toisiinsa ja voivat ilmetä samanaikaisesti. Molemmat käsitteet liittyvät ihmisen kokemukseen kuulumisesta johonkin ja mahdollisuuteen vaikuttaa ympäröivään yhteisöön, mutta niiden painopisteet eroavat toisistaan.

Osallisuus viittaa yksilön kokemukseen siitä, että hänellä on mahdollisuus osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi omassa yhteisössään tai toimintaympäristössään. Osallisuus voidaan ymmärtää sekä kokemuksellisenä tilana että yhteiskunnallisena oikeutena. Osallisuus ei välttämättä edellytä pitkäkestoista ryhmään kuulumista tai tunnepohjaista yhteenkuuluvuutta, vaan se voi syntyä myös lyhytaikaisista vuorovaikutustilanteista, joissa yksilön toimijuus tunnustetaan ja hyväksytään. (Isola ym. 2017; Häggman-Laitila & Rekola 2013; Pulkkinen 2019.)

Yhteisöllisyys puolestaan korostaa ryhmän sisäistä dynamiikkaa, kuten keskinäistä luottamusta, solidaarisuutta ja pitkäaikaista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se syntyy vuorovaikutuksessa ja jaetuissa kokemuksissa, ja sen kehittyminen vaatii usein aikaa, yhteistä toimintaa ja jaettuja arvoja. Yhteisöllisyys nähdään usein yhteisön rakenteellisena tai emotionaalisenä ominaisuutena, kun taas osallisuus on ensisijaisesti yksilön kokemus toimijuudesta ja vaikutusmahdollisuuksista. (Aro 2011.)

4.1 Osallisuuden merkitys yksilön hyvinvoinnille

Hyvinvointi ja osallisuus ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. Osallistumisen ja osallisuuden kautta edistetään hyvinvointia, samalla kun hyvinvoinnin lisääntyminen kasvattaa osallisuutta. Osallisuus on monimuotoinen käsite, jota voidaan tarkastella useista eri näkökulmista ja lähestymistavoista. Osallisuus tarkoittaa esimerkiksi kuulumista itselle merkitykselliseen yhteisöön ja näin osallistumista yhteisesti rakennettuun hyvinvointiin. Se on olennainen osa terveyttä, hyvinvointia ja tasa-arvon toteutumista. Osallisuuden kautta yksilö voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja mahdollisuuksiinsa, sekä osallistua merkityksellisiin vuorovaikutustilanteisiin ja hyvinvoinnin lähteisiin. (Isola ym. 2017; Häggman-Laitila & Rekola 2013; Pulkkinen 2019.)

Tutkimukset osoittavat, että osallisuuden tunne lisää yhteenkuuluvuuden kokemusta, vähentää yksinäisyyttä ja kannustaa yksilöä sitoutumaan yhteiskuntaan. Osallisuuden edistäminen vaatii toimenpiteitä, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen, yhteisölliset kokemukset ja vaikutusmahdollisuudet niin yksilön omassa elämässä kuin laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuustyön tavoitteena on edistää osallisuutta tiedon ja käytäntöjen avulla niin, että yksilön mahdollisuudet saada kiinnekohtia useampiin hyvinvoinnin lähteisiin paranevat. Osallisuustyö pohjautuu eri toimijoiden yhteistyöhön, jolla pyritään tuottamaan ja

jakamaan arvoa ja hyvinvointia kaikkien yhteiskuntaryhmien kesken. (Isola ym. 2017; Häggman-Laitila & Rekola 2013; Pulkkinen 2019.)

4.2 Yhteisöllisyys osallisuuden mahdollistajana

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan tunnetta yhteisestä identiteetistä, tuesta ja yhteenkuuluvuudesta ryhmän tai yhteisön jäsenten kesken. Yhteisöllisyydessä yksilöillä on halua työskennellä yhdessä, auttaa toisiaan ja osallistua aktiivisesti yhteisölliseen toimintaan koko yhteisön parantamiseksi. Yhteisössä myös usein jaetaan samat aatteet tai arvot. Yhteisöllisyyttä leimaa usein positiivinen ja osallistava ympäristö, jossa ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta, sosiaalista vastuuta ja kollektiivista tarkoitusta. Jari Aron (2011) mukaan sosiologian klassikot kuvailivat perinteistä yhteisöllistä sidettä yhteenkuuluvuuden tunteeksi, jossa keskeistä on nimenomaan emotionaalinen kokemus ryhmään kuulumisesta. Aron (2011) mukaan Weber kuvaa sosiaalisen suhteen syntyvän vain, kun osapuolet suuntautuvat toistensa toiminnalle annettuihin merkityksiin vastavuoroisesti. Tunne yhteenkuuluvuudesta ei riitä, vaan tarvitaan keskinäinen suhtautuminen toisiinsa toimijoina. Pelkkä samanlainen tunne, tilanne tai käyttäytyminen ei vielä muodosta suhdetta. Yhteisöllinen side muodostuu ainoastaan, kun tunteeseen perustuva toiminta kohdistuu vastavuoroisesti muihin. Yksilö voi olla eriasteisesti sitoutunut useaan yhteisöön. (Aro 2011, 38-40, 57; Sitra 2024.)

Yhteisöllisyyden keskeisiä elementtejä ovat yhteistyö ja tuki, yhteiset arvot ja tavoitteet, aktiivinen osallistuminen sekä keskinäinen kunnioitus ja luottamus. Yhteistyö ja tuki tarkoittavat yhteisöllisyydessä sitä, että yhteisön jäsenet auttavat ja tukevat toisiaan erityisesti hädän hetkellä. Yhteiset arvot ja tavoitteet luovat perustan yhteisön yhtenäisyydelle, kun jäsenet jakavat yhteisen käsityksen arvoista, tavoitteista ja visiosta. Aktiivinen osallistuminen puolestaan vahvistaa yhteisön yhteenkuuluvuutta, kun yksilöt osallistuvat tapahtumiin, aktiviteetteihin ja aloitteisiin. Keskinäinen kunnioitus ja luottamus ovat yhteisön sisäisten suhteiden perusta ja vahvistavat sosiaalisia siteitä. Yhteisöllisyys näkyy monella tavalla erilaisissa yhteisöissä. Se voi konkretisoitua esimerkiksi vapaaehtoistyönä, yhteisön yhteisinä tapahtumina, yhteisenä ongelmanratkaisuna, tai yksinkertaisuudessaan taloyhtiön järjestäminä siivoustalkoina. Yhteisöllisyys on olennainen osa sosiaalista yhteenkuuluvuutta, joka edistää vahvempaa ja selviytymiskykyisempää yhteisöä. (Chavis & Lee 2015; Sitra 2024.)

Hyyppä (2011) esittää julkaisussaan, että luontainen taipumuksemme yhteisöllisyyteen muodostuu jo äidin ja vastasyntyneen kiintymyssuhteen seurauksena. Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde ja me-henki tukevat lapsen sosiaalistumista sekä synnyttävät lapsen luottamuksen kanssaihmiisiin. Tämä luottamus ohjaa ihmistä toimimaan yhdessä toisten kanssa. Luottamus ja kiinnittyminen toisiin ihmisiin tuottaa sekä yhteisölle että ihmiselle itselleen hyödykkeitä, kuten terveyttä. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että yhdessä

toimiminen, sosiaalinen osallistuminen sekä kulttuuriharrastustoiminta ovat eloonjäämisen kannalta suojaavia tekijöitä, ja niillä on myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Hyypä 2011.)

Modernissa yhteiskunnassa yksilöt kuuluvat usein useisiin yhteisöihin kuten perhe-, työ- ja harrastuspiireihin. Joihinkin yhteisöihin ihmiset kuuluvat automaattisesti, kuten esimerkiksi perheisiin, sukuihin ja asuinpaikkakuntalaisiin. Uusia yhteisöjä syntyy puolestaan esimerkiksi yhteisen tekemisen, kuten harrastusten tai opintojen pohjalta, tai jaettuihin aatteisiin perustuen, esimerkiksi luonnonsuojelusta kiinnostuneiden kesken. Yhteisöllisyys on siis usein sidonnainen paikkaan tai tilaan, mutta myöskään virtuaalisten yhteisöjen merkitystä ei nykypäivänä voi aliarvioida. Sosiaalisten maailmojen teorian mukaan yksilö voi olla sitoutunut useaan eri yhteisöön. Yhteisöjen toimintaan osallistutaan sen mukaan, miten mukana olemisen koetaan mielekkäänä ja koetaanko yhteisön jäsenten kesken yhteenkuuluvuutta. (Aro 2011, 38, 57-58; Sitra 2024.)

Yhteisöllisyys syntyy sitoutumisesta, luottamuksesta ja osallisuudesta. Se tarjoaa yksilölle tunteen kuulumisesta joukkoon. Perinteiset yhteisöt, kuten perhe, suku ja kyläyhteisöt, ovat pitkään olleet vastuussa omiensa suojelemisesta ja huolehtimisesta. Yhteiskunnan kehityksen myötä myös yhteisöllisyys muuttuu. Perheen ja suvun merkitys yhteisöinä on monissa tapauksissa vähentynyt, mutta ihmisellä säilyy tarve kuulua hänelle tärkeisiin yhteisöihin. Yhteisöistä yksilö saa turvaa, mahdollisuuden samaistua toisiin ja olla tekemisissä samanmielisten sekä samoista asioista kiinnostuneiden henkilöiden kanssa. Erilaiset seurat ja yhdistykset ovat hyvä esimerkki yhteisöistä, jotka tuovat elämääme uutta sisältöä. (Haasio 2019.)

Toiminnallinen yhteisö muodostuu konkreettisesta vuorovaikutuksesta, yleensä paikallisena tai alueellisena. Symbolinen yhteisö perustuu puolestaan jaettuihin uskomuksiin ja tunteisiin ilman säännöllistä toimintaa. Yhteisöt voivat limittyä; asukkaat voivat kuulua sekä paikalliseen että symboliseen ryhmään. Tärkeimpiä piirteitä ovat yhteinen toiminta, tavoitteet ja yhteenkuuluvuuden tunne. Hyvän yhteisön peruspilarit ovat vapaaehtoisuus, demokraattinen päätöksenteko, tasa-arvoisuus, luottamus ja vastavuoroisuus. (Hyypä 2002, Kangaspunta 201, Uusitalo 2005.)

Aron (2011) mukaan monissa arvostetuissa sosiologian tutkimuksissa on todettu, että modernisaatio lisää yksilöllisyyttä. Yleisesti tämän on päätelty heikentävän yhteisöllisyyttä, sillä yksilölliset elämäntavat eivät sopeudu yhteisön yhtenäisyyden vaatimuksiin. Silti yhteisöt ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat nykypäivän ihmisillekin arvokkaita identiteetin lähteitä ja kaipauksen kohteita. Yhteisöllisyyttä pidetään myös tehokkaana vastalääkkeenä yksinäisyydelle. Sekä erilaiset tutkimukset että yksinäisyyden ehkäisemisen parissa toimivat

kansalaisjärjestöt näkevätkin yhteisöön kuulumisen merkittävänä yksinäisyyttä ehkäisevänä tekijänä. (Aro 2011, 52-53; Saari 2016c, 302.)

5 Yksinäisyys ja sen ehkäiseminen

5.1 Yksinäisyyden vaikutus hyvinvointiin

Ihmisellä on vahva tarve kuulua ryhmään tai yhteisöön. Niiden kautta kehittyvät myös sosiaaliset suhteet. Yksinäisyys voidaan määritellä negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, joka johtuu sosiaalisten suhteiden määrällisestä tai laadullisesta puutteesta. Yksinäisyydellä tarkoitetaan usein myös ihmisen emotionaalista tilaa, jossa hän kokee samanaikaisesti sekä tarvetta olla toisten lähellä että olevansa toisista erillään. Yksinäisyyden kokemus voi heikentää hyvinvointia ja vaikuttaa haitallisesti sekä terveyteen että sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyys on ihmisen henkilökohtainen kokemus, joka syntyy yksilön ja hänen ympärillään olevan yhteisön välisestä suhteesta ja siitä, kuinka yksilö tämän suhteen mieltää. Ainoastaan henkilö itse voi määrittää, kokeeko hän yksinäisyyttä. Yksinäisyyden intensiteetti, ilmenemismuodot ja syyt vaihtelevat jokaisen kohdalla. Kaikille yksinäisyys ei kuitenkaan ole vain ahdistava tai kielteinen kokemus. Yksinäisyys ei siis tarkoita samaa kuin yksin oleminen. Yksinäisyys saattaa ilmetä sekä kaipauksena, suruna ja levottomuutena että toisaalta rauhan ja vapauden tunteina. (Junttila 2016, 53-55; Saari 2015, 9-12; Saari 2016a, 5; Tiilikainen 2019, 190.)

Yksinäisyys on suurin suomalaisten hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttava tekijä, mutta se jää usein muiden terveyden- ja hyvinvoinnin eriarvoisuutta lisäävien seikkojen varjoon, sillä sen roolia muiden ongelmien taustalla on usein vaikea havaita ja määrittää. Saaren (2016a, 10) mukaan yksinäisyys on monien hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien ongelmien taustalla, vaikka aiemmin näiden ajateltiin johtuvan enemmän yksilön omista valinnoista ja sosioekonomisista tekijöistä. Saari toteaa myös, että yksinäisyys voi olla sekä syy että seuraus. Tämä herättää kysymyksen, onko yksinäisyys erilaisten sosiaalisten ja yhteiskunnallisten ongelmien perussyy, vai ovatko sosiaaliset olosuhteet ja elämäntilanteet yksinäisyyden aiheuttajia. (Junttila 2018, 17, 22, 26; Saari 2016a, 10.)

Ihmisellä on luontainen tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteenkuuluvuuteen. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa, että omat sosiaaliset verkostot eivät vastaa odotuksia joko niiden määrän tai laadun suhteen. Tämä tunne johtuu siitä, että verkostot eivät riitä täyttämään ihmisen sosiaalisia tarpeita. Verkostoja voivat olla esimerkiksi koulussa, työpaikalla, asuinalueella tai netissä olevat ihmissuhteet. Yksinäisyyttä ei voi määritellä verkoston koon perusteella, vaan yksilön arvio vuorovaikutussuhteidensa riittävydestä ja laadusta on tärkein mittari. Pelkkä sosiaalinen toiminta ei riitä, vaan myös läheiset ja

luottamukselliset ihmissuhteet ovat välttämättömiä. Niiden puuttuminen johtaa emotionaaliseen eristyneisyyteen ja yksinäisyyteen. (Junttila 2016, 56; Junttila 2018, 37.)

Nykyisessä verkostoituneessa yhteiskunnassa yksinäisyyden vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ovat korostuneet. Yksinäisyys vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen. Ihminen ei välttämättä jaksu huolehtia omasta terveydestään, vaan saattaa altistua lisääntyvälle päihteiden käytölle. Pitkittyessään yksinäisyys voi johtaa siihen, ettei henkilö enää uskalla kohdata muita ihmisiä ja sosiaaliset tilanteet alkavat ahdistaa. Luottamus muihin on tärkeää yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden kannalta. Yksinäiset ihmiset tuntevat merkittävästi vähemmän luottamusta toisiin kuin ne, jotka eivät ole yksinäisiä. Mitä syvemmin yksinäisyyttä koetaan, sitä vähemmän luotetaan muihin ihmisiin, kuten ystäviin tai samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin. Yksinäisyyden on todettu lisäävän myös kaikkien mielenterveyden häiriöiden ilmenemistä aikuisilla. (Junttila 2018 17-18, 80-81.)

5.2 Yksinäisyyden vähentämisen keinot

Lagus & Honkelan (2016, 273) ja Saaren (2016c, 301) mukaan yksinäisyys voidaan nähdä myös yhteiskunnallisena ilmiönä, tarkoittaen sitä, että yksinäisyyteen vaikuttavat sekä ulkoiset olosuhteet että yksilön oma toiminta. Ulkoihin tekijöihin, esimerkiksi yhteisöjen toimintatapoihin, ei voida aina vaikuttaa, eikä niiden muuttaminenkaan välttämättä poista syvälle yksilöön juurtunutta yksinäisyyttä. Yksilön mahdollisuuksiin vähentää yksinäisyyttään vaikuttaa muun muassa se, kuinka paljon yksilö kokee yksinäisyyden osaksi identiteettiään. Junttilan (2016, 161; 2018, 169) mukaan tehokkaimpia keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi ovat sosiaalisten taitojen vahvistaminen, sosiaalisten kohtaamisten ja yhteyksien lisääminen, ympärillä olevien ihmisten asenteisiin vaikuttaminen sekä yksilön omien kielteisten ajattelumallien vähentäminen.

Yhdistystoiminta ja kansalaisaktivismi ovat pitkään olleet merkittävä osa yhteiskuntaamme, mutta harmillisesti kansalaisaktiivisuus, kuten järjestöjen toimintaan osallistuminen ja muu sosiaalinen yhteiseksi hyväksi toimiminen, on heikentynyt nykypäivän kuluttajayhteiskunnassa. Kansalaistoimintaan aktiivisesti osallistuminen lisää sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia, vahvistaa osallisuuden tunnetta, muiden auttamisen merkityksellisyyttä ja yhteiskunnan jäseneksi kasvamista. (Junttila 2015, 156-157; Saari 2016c, 301.)

Kansalaisjärjestöt ovat keskeisiä toimijoita yhteisöllisyyden rakentamisessa, ja siten yksinäisyyden vähentämisessä. Sosiaaliset kohtaamiset ja yhteyksien luominen voivat merkittävästi lisätä merkityksellisyyden tunnetta. Usein yksinäisyyttä tuntevat ihmiset kokevat myös useammin itsensä merkityksettömiksi. Kohtaamiset muiden kanssa, asioiden jakaminen ja yhteisten kiinnostuksen kohteiden löytäminen voivat vahvistaa tunnetta omasta merkityksellisyydestä. On tärkeää kokea yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin ja yhteisöihin, jotta kokemus merkityksellisyydestä voi kasvaa. Pienet inhimillisen vuorovaikutuksen eleet,

kuten tervehtiminen, hymyileminen, viereen istuutuminen tai keskustelun aloitus, ovat merkittäviä yksinäiselle ihmiselle. Sosiaalisten kohtaamisten lisääminen yksinäisen elämään luo yksilölle mahdollisuuden rakentaa vertaissuhteita. Järjestöjen toimintaan osallistuminen mahdollistaa säännöllisyyden ja rutiinien luomisen tuoden lisää sisältöä ja mielekkyyttä yksilön elämään. (Junttila 2015, 156-157; Saari 2016c, 301.)

Toisaalta on tunnistettu, että yksinäiset eivät yleensä hakeudu aktiivisesti yhteisölliseen toimintaan. Haasteena on se, että ei ole löydetty toimivia mekanismeja, joiden avulla yksinäiset pääsisivät osaksi yhteisöä, ja joiden kautta yhteisöt saisivat houkuteltua yksilöitä mukaan toimintaansa. Yhteisöllisyyden edistäminen yksinäisyyden lievittämiseksi on monimutkaista, eikä välttämättä aina kovin tehokasta. Yksinäinen henkilö ei saa apua vastavuoroisesta ja sosiaalisesta yhteistoiminnasta, jos hänellä ei ole siihen tarvittavia taitoja. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen osallistuminen vaatii sitä, että yksilö pystyy tunnistamaan tilanteet, joissa voi liittyä mukaan. Kalliokosken mukaan yksinäisyyden vähentämisessä pitäisikin yhteisöllisyyden lisäämisen sijaan pyrkiä yhteisöllisyyden mahdollistamiseen. Tämä tarkoittaa yhteistoimijuuteen liittyvien taitojen kehittämistä ja sen merkityksen korostamista yksinäisyyden vähentämisessä, jotta yksinäisten sosiaaliset taidot eivät entisestään heikkenisi. (Kalliokoski 2017; Saari 2016c, 301.)

Yksinäisyyden vähentämistä voidaan tukea myös kehittämällä yhteisöllisyyttä eri tavoin. Järjestötoiminnassa yhteisöllisyyden kehittäminen ja jäsenten vaikutusmahdollisuuksien lisääminen auttavat jäseniä tuntemaan kuuluvansa yhteisöön. Yhteisöllisyyttä voidaan edistää tukemalla osallisuutta ja varmistamalla, että kaikilla jäsenillä on mahdollisuus osallistua toimintaan ja päätöksentekoon. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi erilaisten työryhmien ja komiteoiden perustamista, joissa jäsenet voivat tuoda esiin näkemyksiään. Yhteisöllisyyttä voidaan kehittää myös luomalla psykologisesti turvallinen ympäristö, jossa jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi mielipiteiden ja ideoiden ilmaisuun ilman pelkoa arvostelusta. Tämä voi edistää avoimuutta ja luottamusta yhteisössä. Yhteisten tapahtumien ja tilaisuuksien järjestäminen, joissa jäsenet voivat kohdata toisiaan luodakseen henkilökohtaisia suhteita, kehittää yhteisöllisyyttä. Nämä voivat olla esimerkiksi työpajoja, seminaareja tai epävirallisia tapaamisia. Yhteisöön kiinnittymistä ja vaikutusmahdollisuuden kokemusta lisää myös uusien jäsenten kouluttaminen ja perehdyttäminen. Tämä auttaa heitä tuntemaan olonsa tervetulleiksi ja löytämään paikkansa järjestössä. Avoin ja läpinäkyvä viestintä eri kanavissa edistää osallisuuden tunnetta ja vahvistaa yhteisön vuorovaikutusta. Lisäksi toiminnan yhteisten tavoitteiden ja arvojen määrittäminen luo pohjan, joka ohjaa järjestön toimintaa ja yhdistää jäsenet. Kun kaikki jakavat saman päämäärän, syntyy tunne yhteenkuuluvuudesta. (MLL 2024; OPH 2024.)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä opinnäytetyönä toimeksiantosopimuksen mukaisesti työelämäkumppani Jalotuksen avoimeen toimintaan liittyen. Opinnäytetyö koostuu teoreettisesta viitekehystä, tutkimuksellisen työn toteuttamisesta sekä lopputuotoksen esittelystä ja arvioinnista. Toimeksiantajan kanssa sovittiin opinnäytetyön yleisistä linjoista, ja tehtiin yhteistyössä alkukartoitusta Jalotuksen järjestämästä avoimesta toiminnasta. Aineistoa opinnäytetyötä varten kerättiin Jalotuksen kävijöille ja vapaaehtoisille toteutettavan teemahaastattelun, sekä Jalotuksen työntekijöille ja harjoittelijalle toteutettavan osallisuustyöpajan avulla. Lisäksi osallistuimme Jalotuksen avoimeen toimintaan tarkastellaksemme sitä aidossa ympäristössä ja kokeaksemme itse Jalotuksen toiminnan kävijän näkökulmasta. Osallistamalla toimintaan syvennettiin ymmärrystä ja kerättiin tietoa tutkittavasta aiheesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia mitä merkitystä Jalotuksen osallisuus- ja vapaaehtoisohjelmaan eli avoimeen toimintaan osallistumisella on kävijöiden hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen. Halusimme erityisesti selvittää, miten yhteisöllisyys ja Jalotuksen avoin toiminta voivat vähentää yksinäisyyttä ja lisätä hyvinvointia kävijöiden elämässä. Opinnäytetyön tavoitteena oli hankkia syvällisempää laadullista tietoa, jota Jalotus voi hyödyntää avoimen toiminnan kävijäkokemuksen arvioimiseen ja kehittämiseen. Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään vastauksia tutkimuskysymyksiin:

”Mitä merkitystä toimintaan osallistumisella on ollut kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään.” ja

”Miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee”.

6.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tutkimusmenetelmä, joka keskittyy ymmärtämään ilmiöitä, kokemuksia ja merkityksiä ihmisten näkökulmasta. Sen keskeisenä tavoitteena on ymmärtää, selittää ja tulkita tarkasteltavaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään tuottamaan syvällistä ymmärrystä ihmisten omista kokemuksista ja tavoista kuvata koettua todellisuutta. Laadullisen tutkimuksen perimmäinen idea on kuvata ilmiötä yksityiskohtaisesti, tulkita sen sisältöä, tehdä se ymmärrettäväksi, tunnistaa siihen sisältyviä merkityksiä ja tuottaa uusi teoria, joka perustuu todellisuutta vastaavaan aineistoon. Laadullinen tutkimusote tarjoaa mahdollisuuden syventyä yksilöiden kokemuksiin ja tarkastella ilmiöitä laajemmasta näkökulmasta. Yksilöiden kokemuksiin perustuva aineisto

tuottaa uutta tietoa, jota analysoidaan teoriaan pohjautuen. Tämä mahdollistaa ilmiön tarkastelun useista eri näkökulmista. Laadullisen tutkimuksen toteuttamisessa käytetään monipuolisia menetelmiä, joista keskeisiä ovat muun muassa haastattelut, tapaustutkimukset, asiantuntijahaastattelut, kohderyhmäkeskustelut ja havainnointi. Tilanteeseen soveltuvien menetelmien avulla kerätty aineisto tarjoaa kattavan pohjan ilmiöiden analysointiin ja tulkintaan. (Juuti & Puusa 2021; Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Laadullinen tutkimusote soveltui tähän opinnäytetyöhön hyvin, koska tutkittava ilmiö on monimuotoinen. Jalotuksen toiveena oli saada syvällisempää tietoa kävijöiden ja vapaaehtoisten kokemuksista, jonka avulla arvioida ja kehittää Jalotuksen avointa toimintaa. Jalotus on aikaisemmin kerännyt kävijäkokemuksia määrällisin menetelmin, joten syvällisemmän tiedon hankkimiseksi aineistonkeruu opinnäytetyötä varten oli perusteltua toteuttaa laadullisin menetelmin. Laadullisin menetelmin toteutetulla haastattelututkimuksella saadaan yksityiskohtaisempaa tietoa ja syvempää ymmärrystä toiminnan vaikutuksista. Haastattelut ja työpaja tarjosivat kattavan mutta vapaamuotoisen tavan kartoittaa osallistujien ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

7 Haastattelututkimus Jalotuksen vakituisille kävijöille

Opinnäytetyötä varten toteutettiin haastattelututkimus Jalotuksen vakituisille kävijöille. Teemahaastatteluiden tavoitteena oli tuottaa aineistoa, jonka pohjalta voitiin tarkastella tutkimuskysymyksiä ”Mitä merkitystä toimintaan osallistumisella on ollut kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään.” ja ”Miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee”. Haastatteluilla oli keskeinen rooli myös toiminnan merkitysten jäsentämisessä opinnäytetyön tekijöille.

7.1 Menetelmänä teemahaastattelu

Haastattelututkimuksen menetelmäksi valittiin teemahaastattelu. Teemahaastattelu sijoittuu lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Se keskittyy ennakkoon suunniteltuihin teemoihin ilman tarkkoja kysymyksiä. Tämä haastattelutyyppe on strukturoidumpi kuin avoin haastattelu, mutta joustaa yksilöiden tulkintojen ja merkityksenantojen suhteen. Vaikka keskustelun aiheet ovat kaikille samat, vapaalle puheelle annetaan tilaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47-48, 66.)

Teemahaastattelua käytettäessä haastateltavia on määrälliseen tutkimukseen verrattuna selkeästi vähemmän, mutta analysoitavaa aineistoa kertyy runsaasti. Haastattelut soveltuvat myös vaikeiden aiheiden tutkimiseen, minkä myötä haastateltavien on mahdollisesti helpompi tuoda esiin kehittämiskohteita. Aidossa toimintaympäristössä tehdyt haastattelut antavat

usein syvällisemmän kuvan haastateltavan todellisista ajatuksista kuin irrallaan asiayhteyksistä tehtävät haastattelut. Teemahaastattelussa keskustelu on avointa ja epämuodollista. Kaikki osapuolet osallistuvat keskusteluun tasavertaisesti. (Ojasalo ym. 2015, 105-109.)

7.2 Teemahaastattelun kohderyhmä ja aineistonkeruu

Tutkimusaineisto toimii laadullisen tutkimuksen perustana, ja sen tarkoituksena on paitsi tuottaa tietoa tutkittavasta kohteesta myös tarjota laajempaa ymmärrystä, joka voi olla merkityksellistä yleisemmällä tasolla. Aineiston pohjalta voidaan syventää ymmärrystä ilmiöiden taustalla olevista merkityksistä ja rakenteista. Laadullisessa tutkimuksessa tulokset voivat ilmetä esimerkiksi mielipiteinä, mielikuvina tai erilaisina näkökulmina, jotka heijastavat tutkittavan ilmiön moninaisuutta. Tutkimuksessa korostuu erityisesti konteksti, eli ne yhteydet ja ympäristöt, joihin tutkittava asia liittyy. (Juuti & Puusa 2021; Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Opinnäytetyöhön kerättiin tutkimusaineistoa teemahaastatteluin vuoden 2024 aikana. Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti haastatteluihin kutsuttiin toimintaan vakituisesti osallistuvia kävijöitä. Vakituksia kävijöitä tavoitettiin neljä. Teemahaastattelut toteutettiin sovittuun sekä Jalotuksen tiloissa Keravan kartanolla että etäyhteyksin Microsoft Teamsin välityksellä. Haastatteluiden suunnittelussa hyödynnettiin tutkimuskysymyksistä johdettuja keskeisiä teemoja, jotka olivat yhteisöllisyys, osallisuus, hyvinvointi ja yksinäisyys. Näiden pohjalta laadittiin ohjeellinen teemahaastattelurunko (liite 1), joka auttoi haastattelujen rakenteistamisessa, mutta jätti tilaa vapaalle keskustelulle. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin haastateltavien suostumuksella. Lupa tallentamiseen kysyttiin ennen jokaista haastattelua. Tietosuojaseloste liitettiin toimeksiantosopimukseen ja toimitettiin työelämäkumppanille ennen aineistonkeruuta.

7.3 Haastattelututkimuksen aineistonanalyysi

Laadullisessa tutkimustyössä aineiston analysoinnin tavoitteena on rakentaa aineistosta yhtenäinen kokonaisuus, joka mahdollistaa syvällisen ja perustellun tulkinnan sekä auttaa tekemään johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin päämäärä on aineistoa kuvaillen, tulkiten ja ymmärtäen päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Onnistuneessa tutkimuksessa analysointiprosessi tulee viedä niin pitkälle, että aineistosta pystytään tekemään yleisiä johtopäätöksiä yksittäistapauksien kuvailujen sijaan. (Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Haastatteluista kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin avulla rikas ja hajanainen aineisto järjestettiin ja jäsennettiin tulkintaa varten. Aineistosta pyrittiin tunnistamaan tutkittavaan aiheeseen liittyviä keskeisiä käsitteitä, rakenteita ja ilmiöitä. Haastattelut luettiin läpi useaan kertaan muistiinpanoja tehden, jotta aineistosta muodostui

kokonaiskuva. Aineiston analysoiminen aloitettiin litteroimalla haastattelut, jotka koostettiin tekstitiedostoiksi Laurean OneDriveen. Tuomen & Sarajärven (2017) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys ilmiöstä vaikuttaa aina sekä aineiston hankintaan että sen analyysiin. Tästä syystä aineistoa pyrittiin tarkastelemaan mahdollisimman avoimesti ja aineistolähtöisesti, samalla tietoisesti tunnistuen omat ennako-oletukset ja aiemmin hankittu tieto.

Kun haastatteluaineistoon oli perehdytty kokonaisuudessaan, siitä laadittiin toinen tekstitiedosto, josta poistettiin analyysin kannalta epäolennaiset osat, kuten opinnäytetyön tekijöiden esittäytymiset ja aiheen ulkopuoliset keskustelut. Alkuperäinen, muokkaamaton tiedosto säilytettiin sellaisenaan Laurean OneDrivessa. Tämän jälkeen aineisto pelkistettiin. Ojasalo ym. (2015, 136-138) mukaan pelkistäminen tarkoittaa keskeisten näkökulmien tunnistamista ja rajaamista tutkimuskysymysten mukaisesti laajasta aineistosta. Pelkistämisen avulla aineistosta hahmottuvat keskeiset sisällöt ja ilmiöt, joiden pohjalta on mahdollista tehdä tutkimuskysymyksiin vastaavia johtopäätöksiä.

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin temaattisesti toisiaan lähellä oleviksi kokonaisuuksiksi Microsoft Whiteboard -ohjelman avulla. Samaa ilmiötä kuvaavista alkuperäisilmauksista muodostettiin alaluokkia. Luokittelun tarkoituksena oli tiivistää aineistoa siten, että yksittäiset käsitteet yhdistyivät laajemmiksi, yleistettäviksi kokonaisuuksiksi. Luokittelua jatkettiin yhdistämällä alaluokkia yläluokiksi.

Yhteisöllisyyden teemaan analyysi tuotti pelkistetyistä ilmauksista alaluokiksi yhteistyö ja tuki, yhteiset arvot ja tavoitteet, aktiivinen osallistuminen sekä keskinäinen kunnioitus ja luottamus. Analyysin myötä osallisuuden kokemuksen teeman alaluokiksi muodostuivat vaikuttamisen mahdollisuudet, osallistuminen merkityksellisiin vuorovaikutustilanteisiin, mukaan kutsuminen ja kohtaaminen. Hyvinvoinnin teemaan analyysi tuotti pelkistetyistä ilmauksista alaluokiksi kestävä elämän, uuden oppimisen, muutoksen mielialassa ja elämänlaadussa.

Taulukossa 1 kuvataan yhteisöllisyyttä käsittelevien ilmauksien pelkistämistä ja luokkien muodostumista. Vastaavat taulukot laadittiin myös osallisuutta, hyvinvointia ja yksinäisyyttä käsittelevien teemojen osalta, teoreettisen viitekehyksen pohjalta tunnistettujen keskeisten käsitteiden mukaisesti.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
LinkedInissä verkostoitunu niiden tyyppien kanssa, jotka edesauttavat näitä asioita. Täältä saanut osan kontekstista.	Verkostoituminen samanhenkisten kanssa.	Yhteistyö ja tuki	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät

Vastaanotto on ollut mukava. Saa neuvoa ja apua asioihin.	Tervetullut olo, apua saatavilla.	Yhteistyö ja tuki	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
On saanut tosi paljon tukea kaikille asioille mitä itsekkin on aikaisemmin miettinyt. Täällä todellakin saa sitä tukea.	Tuen saaminen.	Yhteistyö ja tuki	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Hävikkiaamiainen on kiva ja yhteinen jutustelu siinä samalla.	Yhdessä oleminen.	Aktiivinen osallistuminen	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Jännitti palata tauon jälkeen, mutta heti kun tuli tänne niin oli ihan kotonaan. Kaikki otti lämpimästi vastaan.	Paluu jännitti, mutta vastaanotto oli lämmin.	Aktiivinen osallistuminen	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Tapaamisia kerran kuukaudessa ja olen osallistunut tapaamisiin.	Säännölliset tapaamiset.	Aktiivinen osallistuminen	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Salliva ilmapiiri, aina oppii jotakin uutta, esim. pesupähkinöiden käyttö pyykinpesussa	Avoin ilmapiiri tukee oppimista.	Yhteiset arvot ja tavoitteet	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Elämänjalotus-verkkokurssi oli mieleinen ja opetti konkreettisia asioita. Esim. laskemaan oman hiilijalanjäljen.	Verkkokurssi opetti konkreettisia asioita.	Yhteiset arvot ja tavoitteet	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Kuinka paljon parempi kun oli olla sellaisten ihmisten kanssa, joilla ei ollut koko ajan rahan perässä juoksemista. Vapauduin.	Samanhenkisen seura, yhteiset arvot.	Yhteiset arvot ja tavoitteet	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Kun on sitä vastakkainasettelua, niin tietynlainen hyväksyntä myös eriäviin mielipiteisiin. Ei pitäis lähteä hirveesti argumentoimaan, vaan esimerkkiä näyttää.	Erilaisia mielipiteitä kunnioitetaan.	Keskinäinen kunnioitus ja luottamus	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Kaikki hyväksytään. Kukaan ei sua tuomitse.	Kaikki hyväksyvät.	Keskinäinen kunnioitus ja luottamus	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät
Kyllä mulla edelleen tulee välillä sellainen olo, että olenko mä tarpeeksi eko tänne mut pikkuhiljaa se sieltä esiin, ettei kaikki muutkaan ole niin jämpäsi asioiden kanssa. Se on minusta aina ihana kuulla.	Epävarmuus hälvenee, riitän tällaisena.	Keskinäinen kunnioitus ja luottamus	Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät

Taulukko 1: Sisällönanalyysi teemasta yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät.

8 Osallisuustyöpaja Jalotuksen vapaaehtoisille ja työntekijöille

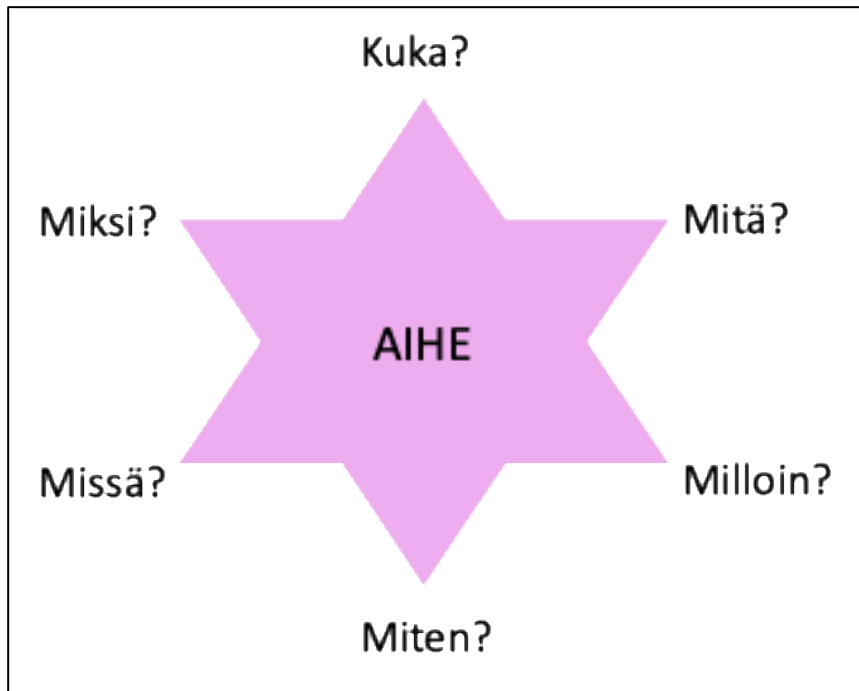
Jalotuksen vapaaehtoisille ja työntekijöille toteutettiin osallisuustyöpaja, jonka tarkoituksena oli kerätä aineistoa vastaamaan tutkimuskysymyksiin ”Mitä merkitystä toimintaan

osallistumisella on ollut kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään.” ja ”Miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee”.

8.1 Starbursting-ideointimenetelmä

Osallisuustyöpajassa päätettiin hyödyntää Starbursting-ideointimenetelmää. Menetelmää käytetään esimerkiksi palvelumuotoilussa ja tuotekehityksessä erilaisten aiheiden, ongelmien tai ratkaisujen syvälliseen tutkimiseen. Menetelmän tarkoitus on auttaa tiimiä ymmärtämään konseptia kokonaisvaltaisesti ennen ratkaisujen kehittämistä. Tämä tehdään esittämällä laaja valikoima kysymyksiä, jotka auttavat tarkastelemaan aihetta useista eri näkökulmista. Starbursting-menetelmää voidaan käyttää tutkittavan ilmiön ymmärryksen laajentamiseen. (Mindtools 2024.)

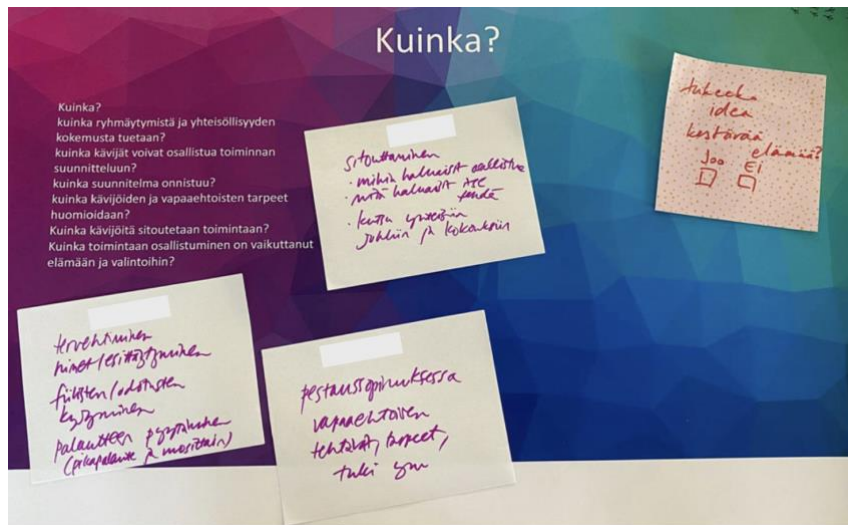
Starbursting-menetelmä on kysymyksiin perustuva lähestymistapa, joka korostaa ideoinnin sijaan kysymysten esittämistä ja syvällistä tutkimista. Sen tavoitteena on avata konseptia tai ongelmaa perusteellisesti uusien näkökulmien ja mahdollisten huolenaiheiden löytämiseksi. Menetelmä jakautuu kuuteen keskeiseen kysymyskategoriaan, jotka muodostavat tähdenmuotoisen rakenteen (kuva 1). Näihin kategorioihin kuuluvat ”Kuka?”, jossa pohditaan esimerkiksi kohdekäyttäjiä ja hyötyjiä; ”Mitä?”, jossa selvitetään tavoitteet ja tarvittavat resurssit; ”Missä?”, jossa tarkastellaan palvelun käyttöympäristöjä ja mahdollisia pullonkauloja; ”Milloin?”, joka käsittelee aikatauluja ja sidosryhmien osallistumista; ”Miksi?”, jossa perehdytään ratkaisun tarpeellisuuteen ja käyttäjien valintoihin; sekä ”Miten?”, joka tutkii palvelun toiminnallisuutta ja menestyksen mittaamista. Menetelmän keskeisenä periaatteena on rakenteellinen tutkiminen, joka auttaa välttämään ennenaikaisia johtopäätöksiä. Keskittämällä huomio aluksi kysymyksiin varmistetaan, että kaikki oleelliset näkökulmat tulevat huolellisesti tarkastelluiksi ennen ratkaisujen kehittämistä. Starbursting toteutetaan yleensä tiimityönä, jossa tiimi kokoontuu esimerkiksi valkotaulun tai digitaalisen työkalun äärelle. Keskelle asetetaan selkeästi määritelty pääidea. Tiimin jäsenet lisäävät kysymyksiä kuuden kysymyskategorian ympärille. Tämä prosessi edistää yhteistyöhön perustuvaa aiheen tutkimista ja luo kattavan pohjan konseptin tai ongelman analysoinnille. (Mindtools 2024.)



Kuva 1: Starbursting-menetelmän kysymykset

8.2 Osallisuustyöpajan kohderyhmä ja aineistonkeruu

Osallisuustyöpaja toteutettiin Keravan kartanolla keväällä 2024. Työpajan järjestämisestä sovittiin työelämäkumppanin yhteyshenkilön kanssa, joka kutsui tilaisuuteen myös muut osallistujat. Työpajaan osallistui kaksi Jalotuksen työntekijää ja työharjoittelija, joten aineistoa saatiin kerättyä eri näkökulmista. Osallistujat pohtivat Starbursting-menetelmää hyödyntäen tutkimuskysymyksistä johdettuja keskeisiä teemoja, joita olivat yhteisöllisyys, osallisuus, hyvinvointi ja yksinäisyys. Ennen työpajaa valmisteltiin alustat, joihin kirjattiin menetelmän kannalta keskeiset kysymykset kuten ”Miksi Jalotuksen toiminta on tärkeää?” ja ”Milloin yhteisö on toimiva?”. Työpajan alussa osallistujille esiteltiin Starbursting-menetelmä. Osallistujille jaettiin erivärisiä Post-it-lappuja, joihin osallistujat kirjoittivat ajatuksiaan, kokemuksiaan ja mielipiteitänsä keskeisiin kysymyksiin liittyen. Työpaja oli keskustelunomainen ja vapaamuotoinen. Keskustelua käytiin yhteisöllisyyden merkityksestä, kestävästä elämästä, osallisuudesta, yksinäisyydestä ja hyvinvoinnista sekä yleisesti Jalotuksen toiminnan merkityksellisyydestä. Työpaja toimi hyödyllisenä välineenä opinnäytetyön tekijöille moninaisen toiminnan jäsentämiseksi sekä toimintaympäristön hahmottamiseksi.



Kuva 2: Kuva osallisuustyöpajan tuottamasta aineistosta.

Starbursting-menetelmää hyödyntävästä osallisuustyöpajasta kerätty aineisto muodostui kahdesta pääasiallisesta lähteestä, opinnäytetyön tekijöiden tekemistä kirjallisista muistiinpanoista sekä työpajan osallistujien kirjoittamista Post-it-lapuista (kuva 2). Muistiinpanot sisälsivät havaintoja työpajan kulusta, keskustelujen sisällöistä sekä osallistujien tuottamista kommentteista. Post-it-lapuille osallistujat kirjoittivat omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja mielipiteitään työpajassa esillä olleisiin kysymyksiin liittyen. Näin saatiin talteen sekä suoria osallistujalähtöisiä ilmaisuja että tekijöiden tulkintoja tilanteen kulusta ja ilmapiiristä.

8.3 Osallisuustyöpajan aineistonanalyysi

Työpajassa syntynyt aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen periaatteita noudattaen sisällönanalyysin avulla. Analyysin lähtökohtana oli työpajan rakenne, joka perustui kuuteen Starbursting-menetelmän pääkysymykseen. Näitä kysymyksiä olivat: Milloin yhteisö on toimiva? Mikä on yhteisöllisen toiminnan merkitys yksilölle? Kuinka ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyden kokemusta tuetaan? Kuinka kävijöitä sitoutetaan toimintaan? Miksi Jalotuksen toiminta on tärkeää? Kuka on vapaaehtoinen? sekä Missä toiminta ja osallisuus tapahtuvat?

Analyysiprosessissa Post-it-lapuille kirjatut vastaukset ryhmiteltiin ensin kysymysten mukaisesti, jonka jälkeen tarkasteltiin niiden sisältämiä teemoja ja toistuvia näkökulmia. Tätä kautta aineistosta hahmottui jäsenelty kokonaisuus, joka esitellään tiivistetyssä muodossa taulukossa 2. Taulukko kokoaa vastaukset pääkysymysten alle ja tekee näkyväksi osallistujien näkemykset yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja toiminnan kehittämistarpeista.

Starbursting kysymys	Vastaus
Kuka on vapaaehtoinen? Kuka vastaa suunnittelusta? Kuka on kävijä? Kuka on vapaaehtoinen? Kuka luo yhteisöllisyyttä? osallisuutta?	Vapaaehtoinen voi olla kuka vaan
Missä toiminta tapahtuu? Missä osallisuus tapahtuu? Missä toiminnan vaikutukset tapahtuvat?	Keravan Kartanolla, netissä, MLL kahvilassa, ihmisten toimissa Asenteessa, kehossa, ajatuksissa, suhteissa Omissa ja yhteistyökumppaneiden tiloissa ja vähän myös etänä Osallisuus tapahtuu kohtaamisissa Tapahtumissa verkossa, paikan päällä
Milloin yhteisö on toimiva? Milloin ihminen kokee osallisuutta?	Jokaiselle on rooli Jokainen voi olla oma itsensä
Mikä on yhteisöllisen toiminnan merkitys yksilölle?	Tuo sisältöä elämään Tuo rutiinia arkeen Luo yhteenkuuluvuuden tunnetta Lisää osallisuutta
Kuinka ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyden kokemusta tuetaan? Kuinka kävijät voivat osallistua toiminnan suunnitteluun? Kuinka suunnitelma onnistuu? Kuinka kävijöiden ja vapaaehtoisten tarpeet huomioidaan? Kuinka kävijöitä sitoutetaan toimintaan? Kuinka toimintaan osallistuminen on vaikuttanut elämään ja valintoihin?	Tervehtiminen, nimet, esittäytyminen Fiilisten ja odotusten kysyminen Sitouttaminen: mihin haluaisin osallistua, mitä haluaisit itse tehdä, kutsu yhteisiin juhliin ja kokouksiin Vapaaehtoissovimuksessa vapaaehtoisen tehtävät, tarpeet, tuki ym.
Kuinka kävijöitä sitoutetaan toimintaan? Kuinka ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyden kokemusta tuetaan? Kuinka kävijät voivat osallistua toiminnan suunnitteluun? Kuinka suunnitelma onnistuu? Kuinka kävijöiden ja vapaaehtoisten tarpeet huomioidaan? Kuinka toimintaan osallistuminen on vaikuttanut elämään ja valintoihin?	Kutsumalla yhteisiin juhliin ja kokouksiin.
Miksi Jalotuksen toiminta on tärkeää? Miksi osallisuutta tarvitaan? Miksi osallisuus tuntuu vaikealta? Miksi osallisuus on tärkeää?	Osallistaminen matalalla kynnyksellä tuo ihmisille yhteisöllisyyden kokemusta ja toivoa. Jos ei ole kokemusta. (on opetettu toimia itseä varten)

Taulukko 2: Osallisuustyöpajan analyysi.

Työpajan luonne oli keskusteleva ja osallistava. Sen ilmapiiri kannusti osallistujia jakamaan kokemuksiaan ja pohtimaan Jalotuksen toiminnan merkitystä eri näkökulmista. Työpaja tuotti laadullisesti rikasta aineistoa, joka osoittautui sisällöllisesti samankaltaiseksi teemahaastatteluiden kanssa.

Tämä analyysivaiheessa esiin noussut yhteneväisyys vahvisti käsitystä siitä, että molemmat aineistonkeruumenetelmät tavoittivat samoja keskeisiä teemoja ja ilmiöitä, ja näin ollen tukivat toisiaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaamisessa.

9 Tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön teemahaastattelujen ja osallisuustyöpajan pohjalta syntyneitä tuloksia. Haastattelujen tarkoituksena oli saavuttaa syvempi ymmärrys siitä, mitä merkitystä Jalotuksen toimintaan osallistumisella on ollut kävijän hyvinvointiin, osallisuuden kokemukseen ja yksinäisyyden vähenemiseen, sekä miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee. Tuloksiin on sisällytetty runsaasti suoria lainauksia haastatteluista, jotta kävijöiden ja vapaaehtoisten ääni ja kokemusmaailma välittyisivät mahdollisimman selkeästi. Lainaukset havainnollistavat sekä haastateltujen yksilöllisiä kokemuksia että haastatteluissa toistuneita yhteisiä teemoja.

Työpajan tavoitteena oli syventää teemahaastatteluista syntynyttä ymmärrystä Jalotuksen toiminnan tarjoamista osallisuuden, yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksista sekä kartoittaa kehittämistapoja, joilla toiminnasta voitaisiin tehdä saavutettavampaa ja merkityksellisempää eri kävijäryhmille. Työpajassa esiin nousseet havainnot tukivat pitkälti haastatteluaineistosta nousseita teemoja. Seuraavissa alaluvuissa käsitellään aineistosta nousseita tuloksia neljän keskeisen teeman kautta: yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät, toimintaan osallistumisen merkitys hyvinvoinnille, osallisuuden kokemukselle sekä yksinäisyyden vähenemiselle. Tulosten esittämisessä haastatteluiden ja työpajan tuotokset on yhdistetty, sillä analyysi tuotti molemmista sisällöllisesti hyvin samankaltaisia ja toisiaan tukevia näkökulmia.

9.1 Yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät

Tässä opinnäytetyössä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tarkastellaan erillisinä, itsenäisinä teemoina, vaikka ne kytkeytyvät toisiinsa ja voivat ilmetä samanaikaisesti. Molemmat käsitteet liittyvät ihmisen kokemukseen kuulumisesta johonkin ja mahdollisuuteen vaikuttaa ympäröivään yhteisöön, mutta niiden painopisteet eroavat toisistaan.

Yhteisöllisyyden teemaan analyysi tuotti pelkistetyistä ilmauksista alaluokiksi yhteistyö ja tuki, yhteiset arvot ja tavoitteet, aktiivinen osallistuminen sekä keskinäinen kunnioitus ja luottamus. Haastateltavista jokainen toi esiin yhteisöllisyyden kokemuksia. Yhteisöllisyys ja osallisuus koettiin Jalotuksen avoimen toiminnan keskeiseksi anniksi. Yhteisön keskinäistä luottamusta vahvistivat haastateltavien mukaan muun muassa tuttu porukka, myönteinen ilmapiiri, avoin keskustelu sekä yhteiset arvot, kuten ekologisuus ja eettisyys, mutta myös

erilaiset näkökulmat ja niiden hyväksyminen. Valtaosa haastateltavista koki olonsa tervetulleeksi ja hyväksytyksi. Yhteisön ilmapiiriä kuvailtiin sallivana ja lempeänä. Hyväksyvän ilmapiirin koettiin tukevan yhteisöä ja haastateltavat kokivat, että toimintaan voi osallistua omana itsenään.

Ollaan armollisia, ei tarvi olla vegaani. Se on ollu tosi tärkeätä et saa tulla sellasena ku on.

Tää on sellanen yhteisö missä saat vapaasti tuoda esille. Kaikki hyväksytään. Kukaan ei sua tuomitse.

Suurin anti on yhteisöllisyys, hyviä ihmisiä ja hyvä paikka. Hetken kesti päästä sisään toimintaan.

Kyl mul edelleen tulee sellanen olo, et oonks mä tarpeeks eko tänne. Mut pikkuhiljaa se tulee sieltä esiin, ettei kaikki muutkaan oo niin jämppei asioiden kanssa. Se on musta aina ihana kuulla.

Haastateltavien vastauksissa korostui aktiivisen osallistumisen ja yhteistyön merkityksellisyys. Konkreettinen tekeminen, kuten luontoretket, työpajat ja eläinten parissa toimiminen oli monelle merkityksellisintä ja niiden koettiin vahvistavan sekä osallisuuden ja että yhteisöllisyyden tunnetta.

Mä tykkään aina ku tehdään jotain. Et se tekeminen on mulle ehkä enemmän sitte se asioista selvää ottaminen.

Olen osallistunut liikunta- ja luontoretkeille ja niistä tulee hyvä olo.

Työpajassa korostui vahvasti Jalotuksen periaate siitä, että jokainen on tervetullut ja voi osallistua omalla tavallaan, myös hyvin pienellä panoksella. Toiminnan ilmapiiriä kuvattiin avoimeksi ja hyväksyväksi, jokaiselle on tilaa osallistua omana itsenään. Avun pyytäminen koettiin yhteisössä helppona.

Jokainen on tervetullut ja täällä saa olla oma itsensä.

Kukaan ei kiusaa eikä tuomitse.

Erityisen tärkeänä nähtiin myös kävijän mahdollisuus yksilölliseen rooliin. Kävijöitä rohkaistiin tuomaan esiin erityisosaamistaan ja jakamaan sitä muille. Tämä osoittaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden olevan vastavuoroista. Merkityksellisyys nähtiin syntyvän juuri yhdessä tekemisestä ja olemisesta.

9.2 Osallisuuden kokemus

Analyysin myötä osallisuuden kokemuksen teeman alaluokiksi muodostuivat vaikuttamisen mahdollisuudet, osallistuminen merkityksellisiin vuorovaikutustilanteisiin, mukaan kutsuminen ja kohtaaminen. Haastateltavat kuvasivat osallisuuden kokemusta erityisesti sen kautta, miten heidät oli kutsuttu mukaan ja miten helposti toimintaan pääsi sisään. Osallisuuden kokemuksiin ja toimintaan mukaan pääsemisen vaivattomuuteen vaikuttivat haastateltavien mielestä se, miten uudet kävijät kohdattiin. Myönteiset kokemukset syntyivät työntekijöiden kohtaamistaidoista. Tärkeänä pidettiin uusien kävijöiden kohtaamista siten, että he voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi. Haastateltavat kokivat pääosin päässeensä mukaan toimintaan vaivattomasti, mutta uusien kävijöiden vastaanottamisessa nähtiin myös kehittämisen varaa. Osa haastateltavista koki toiminnan ”sisäänpäin lämpiäväksi” ja mukaan pääsemisen vaikeaksi. Eräs haastateltavista kertoi ystäviensä kokeneen Jalotuksen avoimen toiminnan ”sisäpiirijutuksi” ja yhteisön suljetuksi, eivätkä he sen vuoksi halua tulla mukaan toimintaan.

Joku voi tarvita tukea enemmän. Meillä on erilaisia valmiuksia tulla tällaiseen paikkaan. Pitäis olla joku vastassa eikä pöytä täynnä ihmisiä, jotka puhuu.

Oon yrittänyt sanoa mun kaveriporukalle et tulkaa mukaan. Niin kaikki on et onks siel vieläki sellanen sisäpiirijengi? He on alusta asti kokenu et siellä on oma porukka ja siihen on jotenki vaikee päästä mukaan. Niin nyt ne ei tuu ees kokeilemaan enää.

Silloin kun mä ekan kerran tulin niin *työntekijä* heti huomasi mut ja kutsui mukaan toimintaan.

Ehkä sellasta koppia pitäis ottaa ihmisistä. Että, tuntee itsensä todella halutuksi siellä paikassa. Eka kerta ois selkeesti se oleellisin.

Toimintaan osallistuminen ja siihen vaikuttaminen oli toiminut osalle vaikuttimena vapaaehtoiseksi ryhtymiselle. Eräs haastateltava kertoi kuitenkin kokeneensa, että hän oli vapaaehtoisena vain muiden tiellä, koska oma rooli ja työnkuva olivat epäselviä. Kehityskohteiksi nousivatkin epäselvät ohjeistukset, vaikeasti lähestyttävät tilat ja suljetun yhteisön vaikutelma. Haastateltavat kaipasivat selkeämpää ohjeistusta esimerkiksi kartanon aukioloajoista, tiloista ja tapaamispaikoista. Myös työntekijöiden ja vapaaehtoisten rooleihin kaivattiin selkeyttä.

Pitäis olla jotenki silleen et todellaki huomataan, ketä tulee ovesta sisään. Varsinki jos tulee ensimmäistä kertaa. Sit ku pitää tulla useamman oven kautta niin on vähän hämmmentyny et mihin suuntaan ja hupsista, tulinko väärään paikkaan.

Mun piti osallistua käsityöpajaan, mut se oli niin ympäröityä et kaikki mitä kysyin, niin vastaus oli vähän sinne päin. En sit menny kun vaikutti niin epämääräiseltä.

Mut yksi mikä olisi ehkä kiva, että tietäisi kuka se ohjaaja ikään kuin on. Sitten kun mä oon niin huono nimissä niin nimilappu. Sitten ohjaajasta näkisi heti että keneen tässä pitää kohdistaa katseensa.

Kaipaisin sen terävöittämistä, että mistä aiheesta kukin vastaa. Jos sulta tulee itsellä ajatus, että ehkä toi olisi se alue mistä mä haluaisin tietää, niin osaisi lähestyä oikeita ihmisiä. Ei olisi niin epämääräistä.

Haastateltavat toivoivat lisää kävijöitä mukaan toimintaan. Keinoina uusien kävijöiden houkuttelemiseksi kävijät mainitsivat muun muassa nuorille suunnatun mainonnan sekä yhteistyön lisäämisen eri toimijoiden kanssa. Eräs haastateltavista mietti, onko avoin toiminta jotain mitä halutaan kehittää ja ylläpitää vai onko avoin toiminta vain sivuseikka.

Osallisuustyöpajassa keskusteltiin siitä, että Jalotuksen toiminta pyrkii vahvistamaan osallisuutta monella tavalla. Yhtenä osallisuutta tukevana tekijänä nähtiin mahdollisuus osallistua toimintaan eri tavoin, myös etäyhteyksin. Esimerkiksi Elämänjalotus-kurssi on toteutettu opiskelijoille etämuotoisena. Työpajassa todettiin, että etäosallistumisen vaihtoehtojen tarjoaminen on tärkeää erityisesti niille, joilla on korkea kynnyksellä tulla paikan päälle. Osallisuustyöpajassa käytetty Starbursting-ideointimenetelmä avasi osallisuuden konseptia tuottamalla oivalluksia ja uusia näkökulmia toiminnasta esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Missä osallisuus tapahtuu? ja Milloin ihminen kokee osallisuutta? Työpajaan osallistujat sanoivat osallisuuden tapahtuvan muun muassa kohtaamisissa, tapahtumissa, verkossa ja paikan päällä. Osallisuuden kokemus puolestaan syntyy, kun jokainen voi olla oma itsensä ja jokaisella on rooli.

Osallisuustyöpajassa tuli ilmi, että monet kävijät eivät olleet kuulleet Jalotuksesta ja sen toiminnasta ennen paikalle saapumista. Tämä osoittaa tarpeen näkyvyyden lisäämiselle, koska osallisuuden mahdollisuus edellyttää tiedon saavutettavuutta. Jalotuksen tulisi viestiä selkeämmin ulospäin, että toiminta on hyväksyttävää ja että osallistua voi matalalla kynnyksellä voimavarojensa mukaan.

9.3 Merkitys hyvinvointiin

Hyvinvoinnin teemaan analyysi tuotti pelkistetyistä ilmauksista alaluokiksi kestävä elämän, uuden oppimisen, muutoksen mielialassa ja elämänlaadussa. Haastatteluaineiston perusteella Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistumisella on ollut monin tavoin ilmenevää myönteistä merkitystä kävijöiden hyvinvointiin. Tämä näkyi ilmauksina liittyen arvoihin, uuden oppimiseen, muutoksiin ruokailutottumuksissa ja jaksamisessa. Haastateltavat kertoivat arjen kuormittavuudesta, kuten työpaineista, uupumuksesta tai muista elämänprojekteista, joiden

rinnalle Jalotuksen toiminta oli tuonut kaivattua vastapainoa. Haastateltavat kuvasivat Keravan kartanon miljöötä ihanaksi ja voimaannuttavaksi. Toiminnan koettiin mahdollistavan irtaantumisen arjen velvollisuuksista ja tarjoavan hengähdystauon.

Mä pääsen kotoa pois, täällä mä en mieti mitään kotijuttuja.

On nää aina semmosia taukoja siihen omaan arkeen.

Eräs haastateltavista koki Jalopelto-toimintaan osallistumisella olevan suurta merkitystä hyvinvoinnilleen. Jalopelto on yhteisöviljelmä, jossa Jalotuksen palkkaamat luomupuutarhurit kasvattavat vihanneksia. Jäsenet voivat joko noutaa sato-osuutensa viikoittain tai osallistua aktiivisesti viljelyyn ja oppia vihannesviljelyä (Jalotus 2024a). Satokassia noutaessa haastateltavalle oli tuottanut iloa uusien ja ennalta tuntemattomien kasvien sisältyminen korjattuun satoon. Moni haastateltava oli siirtynyt Jalotuksen toimintaan osallistumisen myötä kasvispainotteisempaan ruokavalioon, jonka koettiin edistävän sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Haastateltavat kokivat Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistumisen merkityksellisenä ja se vaikutti positiivisesti heidän arvoihinsa, valintoihinsa ja elämäänsä yleisesti. Kestävä elämäntapa kiinnosti kaikkia haastateltaviamme. Eräs haastateltava kertoi oppineensa pesupähkinöiden valmistuksen ja aikovansa kokeilla niitä pyykinpesussa. Toinen kertoi aloittaneensa parvekeviljelyn ja kasvattavansa perunaa ja yrttejä. Haastateltavat kertoivat pyrkivänsä tekemään vastuullisia valintoja ympäristön ja kanssaihmiset huomioiden sekä jakavansa oivaltamiaan asioita eteenpäin.

Kestävä elämä on tullut aloitettua ja teen valintoja sen mukaan.

Siihen mäki oon pääteny, että yrittää esimerkillä näyttää toisille, kuinka toimia kestävästi.

Oon viehätyny kädenjäljestä, että miten mä voin olla esimerkkinä ja miten voi lempeästi ohjata muita.

Elämänjalotus verkkokurssi oli mieleinen ja opetti konkreettisia asioita esim. Laskemaan oman hiilijalanjäljen.

Haastateltavat kokivat konkreettisen osallistumisen esimerkiksi eläintenhoitoon, laajentavan ymmärrystään eläinten hyvinvointia ja ruuan eettistä tuottamista kohtaan. Yleisesti Jalotuksen toimintaan osallistumisen koettiin tarjoavan paitsi käytännön toimintaa ja yhteisön tukea myös mahdollisuuksia oppimiseen ja omaan kasvuun.

Kananmunia tulee syötyä harvemmin, kun käyn niitä itse keräilemässä kanalasta.

Tieto lisää tuskaa. Paljon on tullut ideoita ja olen myös kokeillut uusia asioita.

Haastatteluista nousi esiin, että toimintaan osallistuminen toi kävijöille rytmiä ja kaivattua aikataulua arkeen. Toisaalta haastateltavat arvostivat myös toimintaan osallistumisen joustavuutta ja sitä, ettei osallistuminen vaadi tiukkaa aikatauluihin sitoutumista. Eräs haastateltava kertoi oppineensa toiminnasta, että pienetkin teot riittävät ja vievät eteenpäin omalla kestäväen elämän polulla. Jalotuksen avoin toiminta oli haastatteluiden perusteella tuonut haastateltavien elämään iloa. Yksi haastateltavista kertoi myös puolison huomanneen haastateltavan mielialassa muutoksen positiivisempaan suuntaan. Toinen haastateltava sanoi, että Jalotuksen avoin toiminta kirkasti hänen ajatuksiaan tulevaisuuden suhteen ja selvensi mitä toiveita hänellä vielä elämää varten on.

Haastateltavista osa mainitsi kokevansa jonkin verran ilmastoahdistusta, mihin liittyen he kokivat saaneensa lisää tietoa, tukea ja konkreettista apua toimintaan osallistumisesta. Ilmastoahdistuksen merkityksestä ja sen esiintymisestä kävijöiden keskuudessa keskusteltiin myös osallisuustyöpajassa. Monikaan Jalotuksen kävijöistä ei kerro kokevansa ilmastoahdistusta. Kuitenkin osallistuttuaan toimintaan kävijät ovat kokeneet olonsa jollain tapaa toiveikkaammaksi ja paremmaksi. Osallisuustyöpajassa pohdittiin nuorten mahdollisesti kokevan ilmastoahdistusta ja juuri heitä Jalotuksen on ollut vaikea saada mukaan toimintaan.

Ehkä siellä on kuitenkin ollu jotain alaspainavaa.

Kävijä ei välttämättä koe ahdistuksen vähentyneen, mutta silti kokee toivon lisääntyneen.

Oma hyvinvointi kulkee siellä mukana. Miltä minusta tuntuu ja miltä musta tuntuu olla tässä porukassa.

Työpajassa korostui ajatus siitä, että Jalotuksen toiminta ei perustu pelkästään ilmasto- ja luontotekojen suorittamiseen, vaan tärkeässä osassa on myös kävijöiden hyvinvoinnin tukeminen ja sen lisääminen näiden tekojen myötä. Jalotuksen kehittämä Elämänjalotusmenetelmä kiteyttää kestäväen elämäntavan käsitteen ja teot inhimilliseen muotoon. Se auttaa kansalaisia elämään paitsi ekologisemmin myös henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti kestävämmiin. (Jalotus 2024.) Ilmastotekojen ei ole tarkoitus tuoda lisäkuormitusta arkeen, vaan ympäristöteot lisäävät kävijän hyvinvointia ja tuovat merkityksellisyyttä elämään. Tämä heijastaa laajempaa ymmärrystä siitä, että yksilön hyvinvointi ja ympäristön hyvinvointi kietoutuvat toisiinsa.

9.4 Yksinäisyyden tunne

Vastoin opinnäytetyöntekijöiden ennakko-oletuksia, yksinäisyys ei noussut merkittäväksi teemaksi aineistossa. Kukaan haastateltavista ei kokenut itseään yksinäiseksi, eikä yksinäisyys toiminut osallistumisen motiivina. Vaikka haastateltavat eivät kokeneet itseään varsinaisesti yksinäisiksi, he pitivät tärkeänä sitä, että Jalotuksen toiminta tarjoaa paikan sosiaaliselle

vuorovaikutukselle. Eräs haastateltavista kertoi olevansa elämäntilanteessa, jossa hänen voimavaransa eivät riitä ihmissuhteiden aktiiviseen ylläpitämiseen. Haastateltava koki Jalotuksen toiminnan tarjoavan ”matalan kynnyksen vuorovaikutusta”, jonka määrää voi itse säädellä jaksamisensa mukaan.

Kuinka paljon parempi kun oli olla sellaisten ihmisten kanssa, jolla ei ollut koko ajan rahan perässä juoksemista, vapauduin.

En koe yksinäisyyttä, mutta siitä huolimatta on kiva, että on porukkaa ja kiva kuulua yhteisöön.

Kun oot rikki itte, kynnyks on vielä isompi osallistua. Ykski henkilö sano et häntä on aina pelottanu tulla uuteen ryhmään niin senki takia kannatteleva vastaanotto ois tärkeä. Joku voi tarvita tukea enemmän. Meillä on erilaisia valmiuksia tulla tällaiseen paikkaan. Pitäis olla joku vastassa eikä pöytä täynnä ihmisiä, jotka puhuu. Jokaisella on erilaiset valmiudet osallistua, ja joillekin voi olla tärkeää saada juuri siihen enemmän tukea.

Vaikka kävijät eivät kertoneetkaan yksinäisyyden tunteen olevan toimintaan osallistumisen lähtökohta, voidaan aineistosta kuitenkin löytää yhteisöllisyyden ja osallisuuden kaipuuta. Jalotuksen toiminnan arvo korostuu erityisesti siinä, että se mahdollistaa osallistumisen silloin, kun ihmisen voimavarat ovat rajalliset. Kohtaamisen tavat ja turvallisen ilmapiirin merkitys korostuvat erityisesti tilanteissa, joissa yksilö on herkistynyt tai varautunut uusissa sosiaalisissa tilanteissa.

10 Johtopäätökset

Tässä luvussa esitetään johtopäätökset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin perustuen. Tarkastelu pohjautuu teemahaastattelujen ja osallisuustyöpajan analyysiin sekä opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Tutkimuskysymykset olivat: Mitä merkitystä toimintaan osallistumisella on ollut kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään? ja Miten Jalotus voi kehittää toimintaansa siten, että kävijän ja vapaaehtoisen osallisuuden kokemus vahvistuu ja sitä kautta yksinäisyys vähenee? Johtopäätöksissä tarkastellaan toiminnan merkityksellisyyttä yksilölle yhteisöllisyyden, osallisuuden, hyvinvoinnin ja yksinäisyyden näkökulmista.

10.1 Toimintaan osallistumisen merkitys kävijän ja vapaaehtoisen hyvinvointiin ja elämään

Martelan (2018) mukaan merkityksellisyys on sitä, että yksilö kokee elämänsä arvokkaaksi ja kokee pystyvänsä vaikuttamaan. Jalotuksen toimintaan osallistuminen lisäsi kävijöiden

kokemusta merkityksellisyydestä. Jalotuksen yhteisössä tämä näkyi muun muassa yhteisissä työpajoissa, yhteisöviljelyssä ja mahdollisuuksissa vaikuttaa arjen valintoihin kestäväällä tavalla. Yhteiset arvot ja yhteinen tekeminen loivat kokemuksen yhteisestä päämäärästä, joka yhdisti kävijöitä yli ikä- ja taustarajojen. Kävijät kokivat osallistumisellaan olevan merkitystä päästessään osaksi yhteisöä, joka jakaa samanlaisia arvoja. Mahdollisuus vaikuttaa, oppia uutta ja osallistua kestäväää elämäntapaa tukevaan toimintaan vahvisti osallisuuden kokemusta. Tämä tukee Martelan (2018, 2020) ja Leemanin ym. (2022) näkemystä merkityksellisyyden rakentumisesta osallisuuden, vaikutusmahdollisuuksien ja yhteisön kautta. Sekä teemahaastatteluissa että työpajassa nousi esiin, että Jalotuksen toiminta edistää merkityksellisyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia konkreettisten tekojen kautta tarjoten sekä yhteisöllisyyttä että tilaisuuksia oppia uusia taitoja, kuten viljelyä ja kierrätystä.

Kävijät kokivat pääsääntöisesti tulevansa huomioituksi ja mukaan kutsutuiksi. Osallisuutta ei syntynyt pelkästään toimintaan osallistumisesta, vaan ennen kaikkea nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. Mahdollisuus ilmaista mielipiteitä, saada vastuuta sekä osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen vahvistivat kokemusta siitä, että oma läsnäolo oli merkityksellinen. Tämä lisäsi toimijuuden tunnetta ja sitoutumista. Kävijät kokivat toimintaympäristön turvalliseksi ja rohkaisevaksi. Tätä tukee Pulkkisen (2019) näkemys osallisuuden rakentumisesta arjen vuorovaikutuksen kautta. Jalotus tarjosi monille myös mahdollisuuden kokeilla uusia asioita turvallisessa ympäristössä, mikä kasvatti luottamusta omiin kykyihin ja auttoi näkemään uusia mahdollisuuksia elämässä.

Haastattelut osoittivat, että osallisuuden kokemus syntyi turvallisesta ja vastaanottavasta ilmapiiristä. Erityisesti ensimmäiset käynnit olivat merkityksellisiä ja vaikuttivat siihen, tunsiko uusi kävijä itsensä tervetulleeksi ja osaksi ryhmää. Ensikertalaisten huomioiminen ja aktiivinen mukaan kutsuminen madalsivat kynnystä liittyä toimintaan. Tuloksista nousi esiin, että uusien kävijöiden vastaanottaminen voisi olla aktiivisempaa. Haastatteluiden perusteella osa kävijöistä koki yhteisön suljetuksi ”sisäpiirin porukaksi” ja vaikeasti lähestyttäväksi. Toiset kokivat toiminnan epämääräisenä ja tiedottamisen puutteellisenä. Osallisuuden kokemuksia voidaan syventää luomalla rakenteita, jotka helpottavat uusien kävijöiden integroitumista. Jalotuksella esimerkiksi roolien selkiyttäminen, nimeulojen käyttö työntekijöiden tunnistamista varten, sekä työntekijöiden aktiivinen esittäytyminen voivat madaltaa kynnystä osallistua toimintaan ja kokea yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisen toiminnan pitäisi aina olla helposti lähestyttävää. Tätä tukee yksilöllinen huomiointi ja mukaan kutsuminen, jotka voivat vahvistaa osallisuuden tunnetta. Isola ym. (2017) painottavat, että osallisuutta tulee rakentaa tietoisesti mahdollistamalla osallistumisen eri muodot. Yksinäisyyden ehkäisy edellyttää jatkuvaa yhteisön avoimuuden ja vastaanottavuuden vahvistamista (Aro 2011; Saari 2016c). Jalotuksella on pyritty huomioimaan nämä tekijät

mahdollistamalla toimintaan osallistuminen matalalla kynnyksellä, sekä tarjoamalla mahdollisuus ottaa halutessaan suurempi rooli vapaaehtoisena.

Martelan (2018) ja Koskiahon (2024) mukaan ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi merkityksellisyys, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat avainasemassa. Myös teemahaastatteluista kävi ilmi näiden tekijöiden merkityksellisyys kävijöiden hyvinvoinnin kannalta. Monilla oli taustalla stressaavia elämäntilanteita ja arjen kuormitusta, johon toiminnan koettiin tarjoavan kaivattua taukoa. Keravan kartanon miljö ja yhteisön salliva ilmapiiri tukivat tätä kokemusta. Lisäksi konkreettinen tekeminen, kuten luontoretket ja eläinten hoitaminen, koettiin tärkeiksi hyvinvoinnin edistäjinä. Kävijät kuvasivat saaneensa uusia taitoja, oppeja kestävään elämään siirtymisestä, rytmiä arkeen, sosiaalisia kontakteja ja myönteisiä kokemuksia, jotka vahvistivat heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Mielialan koheneminen ja elämänolon lisääntyminen nousivat toistuvina teemoina esiin. Tällaiset muutokset heijastavat hyvinvointiteorioiden (Saari 2015; THL 2024) käsitystä siitä, että emotionaalinen hyvinvointi muodostuu merkityksellisistä ihmissuhteista ja positiivisista kokemuksista.

Hyvinvointivaikutukset heijastuivat myös kävijöiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Jalotuksen toiminta tarjosi mahdollisuuden solmia uusia ihmissuhteita, kokea yhteenkuuluvuutta ja saada tukea vaikeissa elämäntilanteissa. Erityisesti vertaistuki nousi vahvasti esiin. Sitä kuvattiin tärkeäksi voimavaraksi esimerkiksi elämänmuutosten tai mielenterveyden haasteiden keskellä. Osallistuminen Jalotuksen toimintaan tarjosi monille arkeen rakennetta, johon sisältyi sekä ennustettavuutta että mielekkyyttä. Nämä ovat tekijöitä, jotka tukevat Saaren (2015) ja THL:n (2024) määritelmien mukaista koettua hyvinvointia.

Määritelmien (THL 2024; Juntila 2015) mukaan hyvinvointiin vaikuttaa sekä yksilö itse että hänen toimintaympäristönsä. Yksilö voi siis vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa toimimalla ympäristöissä, jotka vaikuttavat positiivisesti hänen hyvinvointiinsa. Hyvinvointi koostuu sekä materiaalisista ja henkisistä tekijöistä. Oman hyvinvointinsa parantamisen näkökulmasta Jalotuksen avoimen toiminnan kävijät kokivat hyötyvänsä merkittävästi esimerkiksi ravinnon saamisesta (jalopelto) sekä käytännönläheisistä aktiviteeteista, kuten vaatteiden korjaamisesta. Kestävät elämäntavat ja yhteisöllisyys ovat auttaneet kävijöitä muuttamaan omia elämänvalintojaan vastuullisempaan suuntaan. Kävijöiden kokemukset Jalotuksen monipuolisista aktiviteeteista osoittavat, kuinka käytännön tekeminen, kuten lampolan hoitaminen, voi luoda pysyvää vaikutusta hyvinvointiin. Kävijät saivat samalla kokemuksen merkityksellisyydestä, mikä vahvistaa heidän elämänlaatuaan.

Jalotuksen toiminnan vaikutukset näkyivät myös kävijöiden pitkäaikaisessa hyvinvoinnissa. Toiminta ei siis vain paranna hetkellisesti osallistujien mielialaa, vaan antoi heille myös konkreettisia taitoja ja tietoa, joita he voivat hyödyntää itsenäisesti. Tämä vahvistaa

Martelan (2020) ajatusta siitä, että mielekäs tekeminen ja henkilökohtainen kasvu lisäävät hyvinvointia pitkäkestoisesti.

Haastatteluista nousi esiin tarve Jalotuksen järjestämälle avoimelle toiminnalle. Ilmastonmuutos mietityttää ja toiminnan kautta saadut opit, vinkit, ideat ja neuvot on koettu hyödyllisiksi. Yhteisöllisyydellä ja yhdessä tekemisellä oli haastateltavien mukaan selkeä merkitys hyvinvoinnille ja pienetkin toimet hiilijalanjäljen pienentämiseen toivat onnistumisen kokemuksia. Osa haastateltavista kertoi kokevansa ilmastoahdistusta, jota Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuminen auttoi lievittämään tarjoamalla tietoa, vertaistukea ja käytännön keinoja kestävien valintojen tekemiseen.

Yhteisöllisyys on Jalotuksen toiminnan ydin. Haastateltavat kokivat, että toimintaan osallistuminen mahdollisti merkityksellisiä kohtaamisia, vertaistukea ja yhdessä tekemisen iloa. Toiminnalliset tilaisuudet toivat konkreettisia onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Kalliokosken (2017) mukaan yhteisöllisyyden rakentaminen edellyttää psykologisesti turvallisia tiloja, joissa ihmiset voivat kohdata toisiaan merkityksellisissä tilanteissa. Jalotuksen tarjoamat työpajat ovat esimerkkejä tällaisista tilaisuuksista, joissa osallistujat voivat paitsi kehittää taitojaan myös luoda uusia sosiaalisia suhteita. Haastatteluista kävi ilmi, että tällaiset aktiviteetit edistävät erityisesti osallisuuden tunnetta, koska ne tarjosivat konkreettisia tapoja vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Toisaalta haastateltavat pohtivat onko avoin toiminta Jalotuksen näkökulmasta jotain, mitä halutaan kehittää ja ylläpitää. Tästä nouseekin pohtimisen arvoinen kysymys, sillä Aron (2011) ja Hyypän (2011) mukaan yhteisöllisyys ei synny itsestään, vaan vaatii tietoista panostusta, vastavuoroisuutta ja turvallisen ilmapiirin rakentamista.

Yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa edelleen huolehtimalla uusien kävijöiden perehdyttämisestä ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämisestä. MLL (2024) ja OPH (2024) mukaan kävijälähtöiset kehittämisprosessit tukevat osallisuuden kokemusta ja luovat vahvempaa sitoutumista yhteisöön. Myös avoin aktiivinen viestintä, yhteiset tavoitteet ja jaetut arvot ovat keskeisiä elementtejä, jotka tukevat yhteisön muodostumista ja jatkuvuutta.

Saaren (2016c) ja Kalliokosken (2017) mukaan yksinäisyyden lievittäminen edellyttää paitsi yhteisöllisyyden mahdollistamista myös yksilöllisten toimijuuden ja sosiaalisten taitojen kehittämistä. Osallisuus rakentuu paitsi osallistumisen mahdollisuudesta, myös kokemuksesta oman panoksen merkityksellisyydestä. Jalotuksen toiminnan ytimessä on ajatus siitä, että kävijät voivat vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteisöönsä. Toiminta mahdollistaa kävijöille tilaisuuksia vaikuttaa, oppia ja toimia yhdessä.

Jalotus voisi entisestään kehittää toimijuutta tukevia rakenteita tarjoamalla enemmän koulutusta ja resursseja vapaaehtoisille. Näin kävijät voisivat ottaa aktiivisemmän roolin

toiminnassa, mikä lisää heidän osallisuuden kokemustaan. Lisäksi vertaistuen tarjoaminen esimerkiksi pienryhmissä voisi olla tehokas tapa auttaa erityisesti yksinäisyyttä kokevia kävijöitä integroitumaan paremmin yhteisöön. Yksinäisyyden vähentäminen ei vaadi aina suuria toimenpiteitä, vaan jatkuvaa ja tavoitettavaa työtä yhteisöllisyyden ja osallistumisen mahdollistamiseksi.

Yksinäisyyden ja osallisuuden välinen yhteys on merkittävä. Osallisuuden kokemukset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja voivat siten lievittää yksinäisyyttä. Vastaavasti yksinäisyyden vähentäminen edellyttää mahdollisuuksia merkityksellisiin sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisölliseen toimintaan, eli osallisuuden toteutumista. (Saari 2016a; Aro 2011.) Tämä tukee Junttilan (2018) ja Kalliokosken (2017) näkemyksiä siitä, että yksinäisyyttä voidaan vähentää luomalla yhteisöllisiä rakenteita, jotka mahdollistavat yhteyden rakentamisen ja yhteenkuulumisen tunteen.

On kuitenkin tunnistettu, että yksinäiset eivät aktiivisesti hakeudu yhteisölliseen toimintaan. Yhteisöiltä puolestaan puuttuvat usein mekanismit yksinäisten houkuttelemiseksi mukaan toimintaan ja osaksi yhteisöä (Kalliokoski 2017; Saari 2016c, 301). Junttila (2018) ja Kalliokoski (2017) korostavat, että yksinäisyyden lievittäminen yhteistoiminnan keinoin ei ole tehokasta, mikäli yksilöllä ei ole riittäviä sosiaalisia taitoja. Yksinäisyyttä kokevalta edellytetään kykyä tunnistaa tilanteet, joihin liittyä mukaan, mikä voi olla haastavaa etenkin sosiaalista jännitystä kokevalle. Esimerkiksi Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin (2024) mukaan puolet 15-24-vuotiaista yksinäisistä nimeää juuri sosiaalisten tilanteiden jännittämisen yhdeksi yksinäisyyden syyksi.

Teemahaastatteluiden perusteella voidaan päätellä, että nämä haasteet koskevat myös Jalotuksen avointa toimintaa. Jalotuksella on ollut haasteita nuorten kävijöiden tavoittamisessa (Ironta 2024), mikä voi osaltaan selittää yksinäisyyden kokemusten vähäisyyttä haastatteluissa. Punaisen Ristin barometrin (2024) mukaan yksinäisyydestä, eristäytyneisyydestä ja ulkopuolelle jätetyksi tulemisesta kärsivät eniten juuri 15-34-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Teemahaastatteluihin osallistuneet kävijät olivat työ- tai perhe-elämään kiinnittyneitä aikuisia, joiden puheissa esiintyivät ystävät, perheenjäsenet ja työtoverit. Vaikka yksinäisyyden ehkäisy ei ollut kävijöiden ensisijainen motiivi, kuvasivat monet Jalotuksen yhteisön tuoneen heille yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Toiminnasta saadut sosiaaliset kontaktit ja osallisuuden kokemukset myös vähensivät yksinäisyyden uhkaa. Jalotus näyttäytyi monille yhteisönä, jossa yhdessä luodaan itselle parempaa hyvinvointia. Lisäksi Jalotuksen tarjoamat yhteistoiminnalliset tilanteet ja matalan kynnyksen osallistumismahdollisuudet tukevat sosiaalisten taitojen vahvistumista. Turvallisessa ilmapiirissä osallistujat voivat harjoitella vuorovaikutustaitoja, luoda uusia sosiaalisia verkostoja ja löytää merkityksellisiä tapoja olla yhteydessä muihin. Osallisuuden

kokemuksen vahvistumisen myötä Jalotuksen toiminnan voidaan nähdä myös ehkäisevän yksinäisyyttä. (Junttila 2018.)

10.2 Jalotuksen toiminnan kehittäminen

Jalotuksen toiminta tuottaa lisäarvoa kävijöiden hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Teoria ja tutkimusaineisto osoittivat, että yhteisöllisyys, osallisuuden kokemus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ovat keskeisessä roolissa hyvinvoinnin kannalta. Näitä osa-alueita vahvistamalla Jalotus voi entisestään lisätä toimintansa merkityksellisyyttä. Osallisuuden kokemuksen vahvistaminen ja yksinäisyyden vähentäminen ovat toisiinsa kytkeytyviä tavoitteita, joihin Jalotus voi vastata toimintaansa kehittämällä.

Jalotuksen toiminnan kehittämisessä on tärkeää huomioida, kuinka kävijöiden erilaiset taustat ja tarpeet voidaan yhdistää toiminnan rakenteisiin ja sisältöihin. Pulkkinen (2019) ja Saaren (2016c) mukaan yhteisöllisyyden tukemisessa olennaista on osallisuuden mahdollistaminen ja yhteisten tavoitteiden jakaminen. Tämä näkyy Jalotuksen toiminnassa jo nyt, mutta haastatteluista nousi esiin mahdollisuuksia entisestään vahvistaa näitä piirteitä. Esimerkiksi aikataulujen joustavuuden lisääminen voisi parantaa työssäkäyvien mahdollisuuksia osallistua. Samoin viikko-ohjelman teemoja voisi laajentaa kävijöiden ehdotusten perusteella, kuten lukupiirien tai muiden kulttuuristen aktiviteettien lisäämisellä. Moni kävijä haluaisi olla vielä enemmän mukana vapaaehtoistoiminnassa ja sen kehittämisessä. Osa haastateltavista toivoi vapaaehtoistoiminnan selkeyttämistä ja mahdollisuutta työskennellä parin kanssa. Haastateltavat kokivat oletuksen itseohjautuvuudesta ongelmallisena, koska Jalotuksella ei ole selkeää tehtävälisterä eikä työnjakoa vapaaehtoisille. Moni olisi halukas työskentelemään omatoimisesti, joten tehtävälisterä olisi hyödyllinen kehittämisen kohde. Jalotus voisi hyötyä myös osaamispankista, johon tallennetaan vapaaehtoisten osaaminen, kokemus, ja kiinnostuksen kohteet. Osaamispankkia hyödyntämällä löydetään vapaaehtoisille mielekkäitä tehtäviä. Tämä myös tehostaa toiminnan suunnittelua sekä sitouttaa kävijöitä toimintaan.

Nuorten vähäinen osallistuminen nousi esiin selkeänä kehityskohteena. Nuoret aikuiset ovat tutkimusten mukaan erityisen alttiita yksinäisyydelle (SPR 2024), mutta Jalotuksen nykyinen toiminta ei ole heille riittävän saavutettavaa tai kiinnostavaa. Nuoret kiinnostuvat erityisesti käytännönläheisestä ja konkreettisesta tekemisestä, joka tarjoaa mahdollisuuden kehittää vuorovaikutustaitoja ja saada aikaan näkyviä tuloksia (Junttila 2015). Jalotuksen työpajat, kuten vaatteiden tuunaaminen ja kierrätysmateriaalien hyödyntäminen, ovat esimerkkejä nuoria kiinnostavista aiheista. Nuorten osallisuuden tukeminen vaatii myös heidän osallistumistaan ideointiin ja suunnitteluun. Hyvinvointia tukevat osa-alueet, kuten luonnonläheisyys, yhteisöllinen tekeminen ja kestävä elämäntavan tukeminen, nousivat vahvasti esiin haastatteluissa. Eläintenhoito koettiin haastattelujen mukaan houkuttelevana ja madalsi kynnystä osallistua toimintaan. Nuorten tavoittamisessa sosiaalisen median

hyödyntäminen on keskeistä. TikTokin ja Instagramin kaltaiset kanavat mahdollistavat nuoria kiinnostavan visuaalisen ja tarinallisen sisällön jakamisen. Esimerkiksi nuorille suunnatut teemaviikot tai tapahtumat voisivat kannustaa nuoria mukaan toimintaan. Jalotuksen kannattaisi myös hyödyntää kävijöiden jo olemassa olevia verkostoja uusien kävijöiden houkuttelemiseksi. Vakituista kävijöistä voidaan kouluttaa brändilähettiläitä, jotka kannustavat muita nuoria mukaan toimintaan kertomalla omista kokemuksistaan. Näiden toimien avulla nuorten kävijöiden osuus Jalotuksen toiminnassa voisi kasvaa.

Tulosten perusteella osallisuus rakentui erityisesti aidon kohtaamisen, selkeiden roolien ja osallistumisen helppouden ympärille. Rakenteiden selkeyttäminen ja vastuiden selvä jakaminen, voi luoda osallisuuden tunnetta ja psykologisesti turvallisemman ympäristön erityisesti uusille kävijöille. Uusien kävijöiden vastaanottamiseen voisi panostaa kehittämällä perehdytyskäytäntöjä. Ensikertalaisen kohtaaminen ja ohjauksen selkeys voivat vahvistaa osallisuuden tunnetta ja estää syrjäytymisen tunnetta, joka voi pahimmillaan estää yhteisöön liittymisen ja näin heikentää yksilön hyvinvointia (Kalliokoski 2017; Grönlund & Falk 2016).

Toiminnan tulisi jatkossakin tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa, oppia ja toimia itselle tärkeiden asioiden parissa. Esimerkiksi kävijöiden omien ideoiden kerääminen ja toteuttaminen voisivat lisätä kokemusta merkityksellisestä toiminnasta. Haastateltavien kuvaukset ohjaamisesta ja vertaistuesta vahvistavat Hyypän (2011) ja Junttilan (2018) esittämiä näkemyksiä siitä, että kaksisuuntainen osallistuminen, eli mahdollisuus sekä vastaanottaa että jakaa tukea, muodostaa keskeisen ulottuvuuden yksinäisyyden ehkäisyssä.

Yhteisöllisyyden merkitys yksinäisyyden ehkäisyssä on laajasti tunnistettu ilmiö suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa. Kuuluminen yhteisöön sekä mahdollisuus osallistua merkitykselliseen toimintaan vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ennaltaehkäisevät sosiaalista eristäytymistä. Yksinäisyyden vähentäminen edellyttää yhteisöllisyyttä tukevien rakenteiden lisäksi yksilöllisyyden huomioimista sekä toimivia osallistumisen mahdollistavia mekanismeja. Yksinäisyyden ehkäisy vaatii aktiivisia ja tavoitteellisia toimenpiteitä. (Junttila 2016; Kalliokoski 2017, Saari 2016c; Tiilikainen 2019).

Jalotuksen toiminnassa yhteisöllisyyden rakentumista tukee moni seikka, kuten matalan kynnyksen osallistumismahdollisuudet, hyväksyvä ilmapiiri ja vertaistukeen perustuva vuorovaikutus. Kävijöiden antamassa palautteessa nousi kuitenkin esiin toive entistä helpommin lähestyttävästä toiminnasta, erityisesti niiden osalta, joille mukaan lähteminen voi olla haastavaa. Näin ollen Jalotus voisi kehittää edelleen toimintamallejaan, jotka tunnistavat yksinäisyyttä kokevat henkilöt ja mahdollistavat heidän osallistumisensa turvallisesti ja omista lähtökohdistaan käsin. Lisäksi yhteisöllisyyden vahvistaminen voisi sisältää sosiaalisten taitojen tukemista ja yksilöllistä ohjausta, jotta jokainen kokisi olevansa tervetullut ja merkityksellinen osa yhteisöä.

11 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Suomalainen tiedeyhteisö ja tutkimuseettinen neuvottelukunta ovat yhdessä laatineet tutkimuseettisen ohjeen nimeltä Hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeistus on keskeinen osa tutkimustyötä. Se korostaa rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden merkitystä, mikä auttaa varmistamaan tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden. Hyvän tieteellisen käytännön keskiössä ovat avoimuus ja vastuullinen tiedeviestintä, sillä ne edistävät tiedon jakamista ja yhteistyötä tutkijoiden välillä. (TENK 2024.)

Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää asioita, kuten tutkimuksen huolellisen suunnittelun ja toteuttamisen, sekä raportoinnin että tietoaineistojen asianmukaisen tallentamisen. On myös tärkeää, että kaikki tarvittavat tutkimusluvut hankitaan ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimukseen osallistuvien osapuolten välinen yhteistyö on olennaista. Oikeuksista, tekijyydestä, vastuista ja velvollisuuksista sopiminen varmistaa, että kaikki osapuolet ovat yhteisymmärryksessä ja tutkimus etenee sujuvasti. Tämä luo myös luottamusta ja avoimuutta tutkimusprosessissa. (TENK 2024.)

Jokainen tutkija ja tutkimusryhmän jäsen on vastuussa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Tämä tarkoittaa, että jokaisen on huolehdittava omasta työskentelystään rehellisesti ja eettisesti, sekä varmistettava, että tutkimusprosessi etenee asianmukaisesti. Yhteistyö ja avoin kommunikaatio ryhmän sisällä ovat myös tärkeitä, jotta kaikki ymmärtävät vastuunsa ja velvollisuutensa. (TENK 2024.)

Tuomi ja Sarajärvi (2017) esittävät, että laadullisen tutkimuksen luotettavuus voidaan arvioida uskottavuuden, vastaavuuden, siirrettävyyden, vahvistettavuuden ja puolueettomuuden perusteella. Uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkija varmistaa käsityksensä ja tulkintojensa vastaavan tutkittavien näkemystä. Tutkimuksen hyväksyttävyyys yleisön silmissä paranee, kun aineisto on kerätty ja analysoitu asianmukaisesti. Tutkijan kokemuksen ja aiemman tutkimustiedon tunteminen lisää uskottavuutta. Koko tutkimusprosessin kriittinen arviointi sekä käytettyjen menetelmien ja tulosten selkeä raportointi ovat olennaisia. Lisäksi on tärkeää suhteuttaa oma tutkimus aiempaan alan tutkimukseen kontekstin ymmärtämiseksi.

Tutkimuksessa on noudatettava eettisiä periaatteita, jotka kunnioittavat tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä ja oikeuksia. On tärkeää välttää merkittäviä riskejä tai haittoja tutkimuskohteille. Tutkijoiden tulisi kohdella kaikkia tasapuolisesti ja arvostaa heidän antamaansa tietoa. Erimielisyydet eivät saa vaikuttaa tulosten tulkintaan. Eettiset ratkaisut voivat koskea myös kokonaisia ryhmiä tai kulttuureita, ja tutkijoiden tulee käyttää asemaansa vastuullisesti. Erityistä huomiota vaaditaan vähemmistöjen ja alakulttuurien tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2017.)

Tutkijat ovat vastuussa tieteestä eivätkä saa estää sen edistymistä epäeettisellä toiminnalla. Eettisyys ei ole pelkästään tutkittavien suojelemista vaan myös pyrkimystä tuottaa merkityksellistä tietoa. Laadulliset tutkijat refleктоivat avoimesti eettisiä valintojaan, arvioivat niiden vaikutuksia ja kertovat vaikeuksista ja virheistä. Kriittinen itsearviointi parantaa tutkimuksen arvoa ja auttaa muita tutkijoita. (Vuori 2024.)

Noudatimme hyvää tutkimusetiikkaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kiinnitimme erityisesti huomiota haastateltavien arvostavaan kohtaamiseen ja tasapuoliseen kohteluun. Vältimme omien tulkintojen tekemistä ja pyrimme tuomaan tutkimustulokset julki sellaisina kuin ne ovat. Kunnioitimme ja arvostimme niin toisiamme kuin työelämäkumppaniamme ja opinnäytetyöohjaajaamme.

Tallennettu aineisto sisälsi haastateltavien äänet. Näitä henkilötietoja käsiteltiin ja säilytettiin EU:n tietosuojasetukseen (GDPR) liittyviä määräyksiä ja Suomen tietosuojalakea noudattaen. Aineistossa ei ole arkaluonteisia henkilötietoja. Varmistimme haastateltavien anonymiteetin muokkaamalla haastatteluaineistoa siten, etteivät haastateltavat olleet tunnistettavissa. Tiedotimme haastateltavia siitä, kuinka aineistoa käsitellään ja säilytetään. Haastateltavat osallistuivat teemahaastatteluun vapaaehtoisesti sekä kenenkään painostamatta.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että haastateltavat valikoituivat työelämäkumppanin yhteyshenkilön kautta, jolloin haastateltavat eivät ole valikoituneet satunnaisesti. Toisaalta haastateltavat ovat suostuneet haastatteluihin vapaaehtoisesti, eikä tämä tutkimus edellytä satunnaisotantaa, joten haastateltavien valikoituminen yhteyshenkilön kautta on vähäinen ristiriita. Tuomi ja Saramäki (2017) esittävät laadullisessa tutkimuksessa olevan tärkeää se että, että henkilöt, joilta tietoa keretään tietävät tai omaavat kokemusta tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon. Tässä mielessä työelämäkumppanin harkitusti ja tarkoituksen mukaisesti valitut haastateltavat ovat perusteltuja. Lisäksi työelämäkumppani toivoi tutkimuksen koskevan vakituksia kävijöitä, joiden tavoittaminen edellytti yhteyshenkilön osallistumista.

Tutkimuksen luotettavuutta voi haastaa myös otoskoon pienuus, joka johtui Jalotuksen mahdollisesti vähäisestä vakituisten kävijöiden määrästä. Työelämäkumppanin mukaan vakituksia kävijöitä, jotka kävivät säännöllisesti 1-4 kertaa kuukaudessa, oli arviolta 20-30. Haastateltavat puolestaan arvioivat vakituksia kävijöitä olevan noin kymmenen. Teemahaastatteluihin tavoitettiin neljä vakituksista kävijää. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on ilmiön syvällisessä ymmärtämisessä, eikä yleistettävien johtopäätösten tekemisessä, jolloin myös pienestä osallistujamäärästä saadaan riittävän syvällistä ja monipuolista tietoa. Lisäksi tutkimuksessa on aineiston keruu- ja analyysiprosessit

tehty huolellisesti ja läpinäkyvästi, ja tutkimuksen johtopäätöksissä tuodaan esiin tutkimuksen rajallisuus sen yleistettävyyden osalta.

12 Arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli hankkia syvällisempää laadullista tietoa, jota Jalotus voi hyödyntää avoimen toiminnan kävijäkokemuksen arvioimiseen ja kehittämiseen. Saavutimme nämä tavoitteet mielestämme hyvin hankkimalla ajankohtaista ja tärkeää tietoa kävijän avoimeen toimintaan osallistumisesta. Tätä päätelmää tukee myös työelämäkumppanilta saatu myönteinen palaute. Jalotus hyödyntää opinnäytetyötä toimintansa vaikutusten arvioinnissa ja kehittämisessä sekä toiminnan raportoinnissa rahoittajalle. Kävijöiltä ja vapaaehtoisilta kerätty palaute nähtiin arvokkaana ja sellaisena, jota ei ehkä uskalleta sanoa suoraan. Jalotuksella tunnistettiin tutkimuksessa noussut tarve toiminnan rakenteen selkeyttämiselle. Työelämäkumppanin yhteyshenkilö kiitteli tekijöiden hyvää asennetta opinnäytteen tekemiseen. Yhteistyön ajoituksessa pitkälle ajanjaksolle olisi yhteydenpidon tullut olla tiiviimpää. Työn lopputulokseen oltiin tyytyväisiä ja se koettiin laadukkaana. (Irantala 2025.)

Tutkimuksen toteuttamista haastoi pieni osallistujamäärä. Huolimatta useista yrityksistä Jalotuksen vakituksia kävijöitä oli haastavaa tavoittaa. Pohdittavaksi jäi, onko vakituisten kävijöiden määrä todellisuudessa näin pieni vai emmekö vain onnistuneet tavoittamaan heitä. Tähän voi vaikuttaa myös haastateltavien valikoituminen työelämäkumppanimme kautta. Huolimatta otoksen pienuudesta, tulokset vahvistivat työelämäkumppanimme näkemyksiä toiminnan merkityksellisyydestä. Opinnäytetyömme tuloksia on jo hyödynnetty hankkeesta raportointiin. Lisäksi Jalotuksen on tarkoitus huomioida tuloksista nousseita toiveita ja kehittämis ehdotuksia toimintaan ja viestintään liittyen.

Työelämäkumppanimme toiminnan ollessa hyvin moninaista ja meille ennestään tuntematonta, vaati se meiltä toimintaan tutustumista ja läsnäoloa paikan päällä Keravan kartanolla. Toiminnan jäsenyminen ja sen ymmärtäminen otti aikansa. Tarkastelimme yhä uudelleen mitkä toiminnot kuuluivat avoimen toiminnan alle ja mitkä eivät. Osallistuimme itsekin avoimeen toimintaan saadaksemme paremman käsityksen sen merkityksestä ja käytännöistä. Toimijoita oli paljon eikä toiminta vaikuttanut jäsenyneeltä. Halusimme myös kokea asiat kävijän näkökulmasta. Työn rajaaminen sekä toimijoiden ja käsitteiden limittäisyys haastoi meitä pohtimaan, mikä oli parhaan lopputuloksen kannalta oikea kärki. Lähdimme olettamuksesta, että toiminta tavoittaa yksinäisyyttä kokevia, mutta näin ei ollut. Haluamme kuitenkin uskoa, että Jalotuksen toiminnalla on merkitystä yksinäisyyden kokemuksen vähenemiseen erityisesti silloin, kun toimintaan osallistuminen on jatkuvaa ja vuorovaikutteista.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut pitkä ja sen aikana olemme oppineet paljon sekä itsestämme että ammatillisesti. Asiantuntijuutemme on kehittynyt ja olemme kasvattaneet itsevarmuuttamme työskentelyn aikana. Opinnäytetyön tekeminen kehitti tekijöiden ammatillista osaamista monin tavoin tarjoten mahdollisuuden syventää ymmärrystä yhteisöllisyyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin teemoista, jotka ovat keskeisiä sosionomin työssä. Myös tutkimuksellinen työote, vuorovaikutustaidot ja kyky tarkastella ilmiöitä asiakkaiden näkökulmasta kehittivät prosessin aikana.

Opinnäytetyön toteutus oli onnistunut. Laadullinen tutkimusmenetelmä osoittautui oikeaksi valinnaksi, sillä se mahdollisti Jalotuksen kävijöiden kokemusten, ajatusten ja tunteiden esiin nousemisen. Aineiston keruussa hyödynnettiin teemahaastatteluja sekä Starbursting-ideointimenetelmää osallisuustyöpajassa, mikä toi aineistoon monipuolisuutta ja konkretiaa. Toteutus oli eettisesti kestävä ja tutkimusluotettavuuden näkökulmasta riittävän huolellisesti dokumentoitu.

Tavoittemme oli opinnäytetyöllä vastata toimeksiantajamme todelliseen tarpeeseen ymmärtää toiminnan merkityksellisyys kävijöille ja hankkia syvällisempää tietoa kävijöiden kokemuksista ja ajatuksista. Tämä tavoite saavutettiin hyvin. Teemahaastattelujen ja osallisuustyöpajan kautta saatiin syvällistä ja laadullisesti rikasta tietoa siitä, mitä merkitystä yhteisöllisellä toiminnalla on yksilön hyvinvointiin. Tulokset osoittavat selkeästi, että Jalotuksen avoin toiminta tarjoaa osallistujille turvallisen tilan, jossa jokainen voi osallistua omalla tavallaan ja kokea itsensä arvokkaaksi yhteisön jäseneksi.

Opinnäytetyön tulokset vahvistavat laajasti aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa esiin nousseita näkemyksiä yhteisöllisyyden merkityksestä yksilön hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistajana. Jalotuksen avoin toiminta näyttäytyy turvallisena, hyväksyvästä ja merkityksellisenä yhteisönä, jossa osallistujat voivat olla vuorovaikutuksessa, oppia uusia taitoja ja kokea kuuluvansa johonkin. Tämä tukee muun muassa Hyypän (2011) ja Fadjukoffin ym. (2022) esittämiä näkemyksiä siitä, että yhteisöllisyys lisää psyykkistä hyvinvointia, sosiaalista pääomaa ja kokemusta mielekkästä toiminnasta.

Yhteisöllisyyden tarve on suuri etenkin yksinäisyyttä kokevien tai syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden kohdalla, mutta samalla kynnys osallistua voi olla korkea (Grönlund & Falk 2016; Tiilikainen 2016a). Myös Jalotuksen toimintaan osallistuneiden palautteissa korostui tarve kehittää toiminnan saavutettavuutta erityisesti niille, joille osallistuminen on muuten vaikeaa. Tämä osoittaa, että pelkkä yhteisön olemassaolo ei riitä, vaan tarvitaan myös matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia ja henkilökohtaista tukea, jotta osallisuus voi toteutua (Häggman-Laitila & Rekola 2013; Isola ym. 2017).

Vastaavasti Honkasalon ja Laukkasen (2015) analyysi EU:n rahoittamista kulttuurihankkeista nostaa esiin osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksen hyvinvoinnin rakenteellisina

edellytyksinä. Jalotuksen toiminta on selkeästi yhteneväinen näiden havaintojen kanssa. Osallistuminen mahdollistaa kokemuksen toimijuudesta ja arjen vaikutusmahdollisuuksista - tekijöistä, joiden tiedetään vahvistavan yksilön tunnetta merkityksellisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta (Hyypä 2011; Aro 2011).

Myös Jalotuksen oma Kysely 2023 -aineisto tukee tätä kokonaisuutta. 98 % vastaajista koki yhteisöllisyyden lisääntyneen ja 87 % yksinäisyyden vähentyneen osallistumisen myötä. Tämä kertoo, että Jalotuksen toiminta on linjassa teoreettisten tutkimusten löydösten kanssa, ja tuottaa myös mitattavaa vaikuttavuutta käytännössä. Kävijät kokivat toiminnan lisäävän toiveikkuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia esimerkiksi ympäristöasioissa. Tämä tukee Jalotuksen vision mukaista kestäväen elämäntavan edistämistä myös henkisen hyvinvoinnin kautta.

Opinnäytetyön tulokset ovat yhdenmukaisia asetettujen tavoitteiden ja teoreettisen viitekehyksen kanssa. Jalotuksen avoin toiminta tuottaa monipuolista lisäarvoa osallistujilleen. Se tukee merkityksellisyyden kokemusta, vahvistaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vähentää yksinäisyyden riskiä. Hyypän (2011) mukaan yhteisöllinen toiminta voi toimia tehokkaana keinona yksinäisyyden ehkäisyssä tarjoamalla merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita ja yhteisön tukea. Jalotuksen toimintaa kehittämällä edelleen, erityisesti saavutettavuuden ja osallistumisen esteiden näkökulmasta, voidaan entistä paremmin vastata niiden henkilöiden tarpeisiin, jotka kaipaavat yhteisöllistä tukea, mutta ovat vaarassa jäädä sen ulkopuolelle.

Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyön tulokset osoittavat selkeästi sen, kuinka matalan kynnyksen yhteisölähtöinen ja merkityksellinen toiminta voi olla tehokas keino lisätä hyvinvointia ja ehkäistä yksinäisyyttä. Jatkossa tulisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten osallistumiskynnyksiä voidaan edelleen madaltaa ja tavoittaa erityisesti ne kohderyhmät, jotka eivät vielä ole löytäneet tietään yhteisöön, mutta joiden tarve yhteisöllisyydelle on suuri. Tulevaisuudessa Jalotuksen toimintaa voisi hyödyntää laajemminkin matalan kynnyksen yhteisöllisyyden mallina. Esimerkiksi Keravan kartanolla toimivan kestäväen elämän keskuksen kaltaista toimintaa voisi pilotoida myös muissa kunnissa tai kaupungeissa, joissa yksinäisyys ja sosiaalinen eriytyminen ovat kasvavia haasteita. Jalotuksen tarjoaman Elämänjalotus-verkkokurssin vaikuttavuutta olisi hyödyllistä tarkastella tarkemmin, ja jatkotutkimuksena voisi selvittää, millainen vaikutus osallistumisella Jalotuksen toimintaan on pitkällä aikavälillä esimerkiksi osallistujien toimintakykyyn, sosiaalisiin verkostoihin ja elämänhallinnan vahvistumiseen.

”Kriisiytyvässä maailmassa toiveikkaasti ajatteleva on kestävyysteko. Se ei ole itsensä huijaamista tai realiteettien kieltämistä. Kun ajattelet, että voit vaikuttaa omaan elämääsi ja maailman tilaan positiivisesti, ryhdyt toimimaan ajatuksiesi mukaisesti. Tilanne on

päinvastainen, jos kannat joka päivä mukana toivottomuutta ja ajatusta, ettei teoillasi ole mitään merkitystä. Joskus on vaikeaa nähdä toivoa missään, silloin auttaa toimeen tarttuminen ja tekeminen. Tämän huomaamme joka päivä Jalotuksella.” (Jalotus 2024.)

Lähteet

- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. (s. 35-60) Tampere: Tampere University Press.
- Chavis, D & Lee, K. What Is Community Anyway? 2015.
https://ssir.org/articles/entry/what_is_community_anyway
- Eläkeliitto. 2024. <https://www.elakeliitto.fi/blogit/yhteisollisyys-kohtaamisesta-syntyvaa-merkityksellisyutta-ja-yhteenkuuluvuuden-tunnetta>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2022: 59: ss. 327-335.
- Grönlund, H., & Falk, H. 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. In J. Saari (Ed.), Yksinäisten Suomi. (s. 254-272) Gaudeamus.
- Haasio, A. 2019. Yhteisöllisyys luo turvallisuutta. Lapuan Joulu 2019, 40.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/263044>
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, M-L. & Laukkanen, A. 2015. Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvointia edistämässä. Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja 2015, 24-41.
- Hyyppä, M. 2011. Elinvoimaa yhteisöistä. <https://journal.fi/tt/article/view/4639/4351>
- Häggman-Laitila, A., & Rekola, L. (2013). Osallisuus ja osallistuminen kuntoutuksen viitekehityksessä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.
<https://journal.fi/sla/article/view/112402>
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. (Työpaperi 33/2017). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Jalotus. 2024a. www.jalotus.fi
- Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi (s. 149-163). Gaudeamus.
- Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.
- Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. (s.52-69) Helsinki: Gaudeamus.
- Juuti, P., Puusa, A. 2021. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Storytel
- Kalliokoski, Taina 2017. Lääke yksinäisyyteen.
<http://blogs.helsinki.fi/socialethics/2017/05/15/laake-yksinaisyyteen/>
- Kangaspunta, S. 2011. Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. EKirja. Tampere University Press 2011.

- Kantola, M & Ojala, K. 2023. Ennakointi kestävän elämänmuodon edistäjänä. Teoksessa Konst, T., Kantola, M., Mutanen, A., Friman, M. (toim.) Kestävä Elämänmuoto. (s. 126-144) Turku AMK.
- Karvonen S., Kestilä L., & Saikkonen P. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: PunaMusta.
- Kivijärvi, A. & Korkiamäki, R. 2023. ”Kaverit auttaa aina”. Ikätoverisuhteet ja resilienssi. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 137-150.
- Koskiaho, B. 2024. Elämän merkityksellisyys yhteiskunnallisena haasteena. <https://journal.fi/tt/article/view/146312>
- Lagus, K., Honkela, T. 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa Saari, Juho (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 273-296.
- Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A & Isola A-M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa: Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Paula Saikkonen (toim.) Suomaisten hyvinvointi. 2022. 95-115.
- Nivala, E. 2021. Osallisuuden vahvistaminen yksinäisyyden ehkäisemisenä varhaiskasvatuksessa.
- Martela, F. 2018. Merkityksellisen työn kolme elementtiä. <https://filosofianakatemia.fi/blogi/merkityksellisen-tyon-kolme-elementtia/>
- Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus - Suuntana merkityksellinen elämä. eKirja. Bookbeat.
- Mindtools.com. 2024. <https://www.mindtools.com/ab1w9zu/starbursting>
- MLL. 2024. Vinkkejä yhteisöllisyyteen. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulurauha/koulurauha-tehtavia/kajaanin-tyoryhma-2019/vinkkeja-yhteisollisyyteen/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 4. painos Sanoma Pro.
- OPH. 2024. Yhteisöllisyys. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
- Pulkinen, M. 2019. Iäkkäiden osallisuus: Terveys, asuminen ja yhteisöllisyys - kirjallisuuskatsaus. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2019/10/I%C3%A4kk%C3%A4iden_osallisuus_kirjallisuuskatsaus.pdf
- Punainen Risti. 2024. Yksinäisyysbarometri 2023. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yhauseampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf
- Saari, J. 2015. Yksinäisten yhteiskunta. WSOY Pro.
- Saari, J. (toim.) 2016a. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, J. 2016b. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Saari, Juho (toim.) 2016c. Yksinäisten Suomi. Yksinäisyyden tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus. 279-317.

Sitra. 2021. Kestävän elämän motivaatioprofiilit. <https://www.sitra.fi/julkaisut/kestavan-elamantavan-motivaatioprofiilit/>

Sitra. 2024. <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/>

THL. 2019. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL. 2024. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tiilikainen, E. 2016a. Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus. 129-148.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. eKirja. Bookbeat.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Vuori, J. 2024. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/>

Julkaisemattomat lähteet

Jalotus. 2024b. Haastattelu. Sanna Iranta. Jalotus ry

Jalotus. 2024c. Haastattelut. Kävijät. Jalotus ry

Kuvat

Kuva 1: Starbursting-menetelmän kysymykset.....	24
Kuva 2: Kuva osallisuustyöpajan tuottamasta aineistosta.	25

Taulukot

Taulukko 1: Sisällönanalyysi teemasta yhteisöllisyyttä vahvistavat tekijät.	22
Taulukko 2: Osallisuustyöpajan analyysi.	26

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko

Liite 1: Teemahaastattelurunko

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1. TAUSTAA

- OLETKO KOKENUT ILMASTOAHDISTUSTA?
- OLIKO KESTÄVÄ ELÄMÄ ARVOISSASI JO AIKAISEMMIN?
- OLETKO KOKENUT YKSINÄISYYTTÄ?
- KUINKA KAUAN OLET OSALLISTUNUT TOIMINTAAN? KUINKA USEIN KÄYT?
- KUINKA LÖYSIT MUKAAN TOIMINTAAN?

2. AVOIMEN TOIMINNAN MERKITYS HYVINVOINNILLE

- ONKO TOIMINNALLA OLLUT MERKITYSTÄ HYVINVOINNILLES? MILLAISTA?
- MIKÄ ON OLLUT TOIMINNAN SUURIN ANTI KOHDALLASI?

3. AVOIMEN TOIMINNAN MERKITYKSET VALINTOIHIN JA ELÄMÄÄN

- MITÄ MERKITYSTÄ TOIMINTAAN OSALLISTUMINEN SINULLE TUO?
- ONKO TOIMINNALLA OLLUT VAIKUTUSTA KULUTUSTOTTUMUKSIISI?
- ENTÄ MUIHIN VALITOIHIN ELÄMÄSSÄSI?

4. AVOIMEN TOIMINNAN PLUSSET JA MIINUKSET

- MITÄ SAAT TOIMINNASTA? MITÄ KAIPAAT LISÄÄ?
- ONKO TOIMINNASSA MIELESTÄSI KEHITETTÄVÄÄ?
- MIKÄ TOIMII?

5. YHTEISÖLLISYYDEN JA OSALLISUUDEN KOKEMUKSET?

- KOETKO, ETTÄ TOIMINTAAN ON/OLI HELPPU PÄÄSTÄ MUKAAN?
- KOETKO YHTEISÖLLISYYTTÄ? KUINKA PÄÄSIT OSAKSI YHTEISÖÄ?
- HYVÄKSYTYKSI TULEMINEN?