

Opinnäytetyö (AMK)

Bioanalyttikko, Sairaanhoitaja

MTMK16

2016

Johanna Elo, Tarja Heikkilä ja Liisa Lehtonen

TYÖTTÖMIEN NÄKEMYKSIÄ ELÄMÄNHALLINTAA YLLÄPITÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Johanna Elo, Tarja Heikkilä ja Liisa Lehtonen

TYÖTTÖMIEN NÄKEMYKSIÄ ELÄMÄNHALLINTAA YLLÄPITÄVISTÄ TEKIJÖISTÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työttömien näkemyksiä elämönhallintaa ylläpitävistä tekijöistä. Työssä selvitettiin, mitkä tekijät edistävät ja mitkä estävät elämönhallintaa, sekä millaisia toiveita tutkittavilla on näiden tekijöiden suhteen. Lisäksi kartoitettiin työttömien digitaalitekniikan käyttötaitoja, heidän toiveitaan ja ideoitaan näiden taitojen oppimiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ymmärrystä työttömien elämönhallinnan kokemuksista. Tavoitteena oli tuottaa Ruori-hankkeelle käyttäjälähtöistä tietoa työttömien toiveista elämönhallintaa edistävästä ja ylläpitävistä tekijöistä sekä digitaalisesta osaamisesta ja digitaitoihin liittyvistä oppimistarpeista.

Opinnäytetyön aineiston tiedonkeruu toteutettiin Learning café-menetelmällä ja aineisto analysoitiin käyttäen induktiivista sisällönanalyysia. Opinnäytetyön tulokset muodostivat kolme kokonaisuutta: elämönhallintaa edistävät ja estävät tekijät sekä toiveet ylläpitävistä tekijöistä. Tulosten mukaan työttömien elämönhallintaa edistävät voimavarojen vahvistaminen, terveiden elämäntapojen noudattaminen, ryhmätoiminta eri muodoissaan ja tiedon saatavuus. Elämönhallinnan esteiksi koettiin voimavarojen rajallisuus, yksinäisyys, taloudelliset ongelmat, yhteiskunnan asettamat paineet ja heikkoudet digitaidoissa. Elämönhallintaa ylläpitäviksi tukitoimiksi työttömät toivoivat erilaista sosiaalista toimintaa, kohdennettua ja oikea-aikaista tiedon jakamista, edullisia tai ilmaisia kursseja, palveluja ja vapaa-ajan toimintaa sekä yksilöllisesti räätälöityjä tukitoimia.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa erilaisia työttömille suunnattuja elämönhallintaa edistäviä ja ylläpitäviä -palveluja ja toimintoja.

Jatkotutkimusehdotuksena tulisi tutkia työttömien osallisuutta sosiaaliseen toimintaan sekä yksilö- ja ryhmäohjauksen merkitystä työttömien elämönhallinnan vahvistamisessa.

ASIASANAT:

työttömyys, elämönhallinta, toimintakyky, digitaidot, koherenssi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Biomedical Laboratory Scientist, Degree programme in nursing

December 2016 | 41 + 6

Johanna Elo, Tarja Heikkilä and Liisa Lehtonen

VIEWS OF UNEMPLOYED IN FACTORS MAINTAINING LIFE BALANCE

The purpose of this thesis was to find out views about functions that support life balance of the unemployed. The factors which promote and which prevent these factors as well as examinees' wishes on these functions were studied in this thesis. Additionally, the unemployed persons' usage skills of digital technologies, their wishes and ideas on learning these skills were examined.

The aim of this thesis was to increase understanding about unemployed people's experiences in life balance. The aim was to create user oriented information of the unemployed about wishes of functions that support and maintain life balance as well as their digital skills and their learning needs on digital skills for the Ruori project.

The data collection for this thesis was done by Learning café method and the outcomes/materials were analysed using the inductive content analysis. The results of this thesis formed three entities: factors maintaining and preventing life balance as well as wishes on the factors that maintain these functions and activities. According to the results, the factors that maintain life balance were strengthening of capabilities, healthy lifestyle, group activities in various forms and access to information. Limited capabilities, loneliness, financial problems, pressure from the society and weaknesses in digital skills were listed as obstacles of life balance. Wishes for actions of life balance maintenance consisted of different ways of social activities, targeted and timely information sharing, affordable or free courses, services and leisure activities as well as individually tailored support functions.

The results of this thesis can be exploited in the service design of different life balance promotion and maintenance services and functions for the unemployed.

The unemployed persons' participation in social activities as well as the meaning of individual and group counselling in strengthening their life balance should be further investigated.

KEYWORDS:

Unemployment, life management, ability to function, digital skills, coherence

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TYÖTTÖMYYS JA TYÖN MERKITYS SUOMESSA	7
2.1 Työn merkitys	7
2.2 Työttömyyden vaikutukset yhteiskunnalle	7
2.3 Työttömyyden vaikutukset yksilön hyvinvointiin	8
3 TYÖTTÖMIEN ELÄMÄNHALLINNAN YLLÄPITÄMINEN	10
3.1 Terveys, toimintakyky, hyvinvointi ja osallisuus	10
3.2 Digitaidot	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
5.1 Tiedonkeruu	15
5.2 Kohderyhmän valinta	16
5.3 Käytännön toteutus	17
5.4 Aineiston käsittely ja sisällönanalyysi	18
6 TULOKSET	22
6.1 Elämänhallintaa edistäviä tekijöitä	22
6.2 Elämänhallintaa estäviä tekijöitä	23
6.3 Toiveet elämänhallintaa ylläpitävästä toiminnasta	25
7 POHDINTA	27
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	27
7.2 Tulosten tarkastelu	29
7.2.1 Elämänhallintaa ylläpitävät tekijät	30
7.2.2 Elämänhallintaa estävät tekijät	32
7.2.3 Toiveet elämänhallinnan ylläpitämiseksi	34
7.3 Johtopäätökset	36
7.4 Kehittämisen- ja tutkimusehdotukset	37
LÄHTEET	39

LIITTEET

- Liite 1. Ruori-haastattelulomake
- Liite 2. Osallistujien taustatiedot
- Liite 3. Learning cafén teemarunko
- Liite 4. Kirjoitusaluslat
- Liite 5. Tiedonhakutaulukko
- Liite 6. Pelkistämiset (Edistävät tekijät, Esteet ja haasteet, Toiveet)

KUVIOT

Kuvio 1. Learning cafén teemarunko.	18
Kuvio 2. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä.	19
Kuvio 3. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten luokittelusta alaryhmiksi.	20
Kuvio 4. Esimerkki ylätasen määrittelystä.	21
Kuvio 5. Elämänhallintaa edistäviä tekijöitä.	22
Kuvio 6. Elämänhallintaa estäviä tekijöitä.	23
Kuvio 7. Toiveet elämänhallintaa edistävästä toiminnasta.	25

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää työttömien näkemyksiä elämänhallintaa ylläpitävistä tekijöistä. Työssä selvitetään, mitkä ovat elämänhallintaa edistäviä ja mitkä estäviä tekijöitä, sekä millaisia toiveita tutkittavilla on näiden tekijöiden suhteen. Lisäksi kartoitetaan työttömien digitaalitekniikan käyttötaitoja ja heidän toiveitaan ja ideoitaan näiden taitojen oppimiseksi.

Työ liittyy Ruori-hankkeeseen, joka on ESR-rahoitteinen kehittämishanke Turun ammatikorkeakoulussa. Ruori-hankkeen päämääränä on edistää ja ylläpitää työikäisten työttömien hyvinvointia sekä arjessa selviytymistä terveiden elämäntapojen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa Ruori-hankkeelle. Tavoitteena on saada lisää ymmärrystä työttömien kokemuksista elämänhallintaan liittyen.

Ruori-hankkeessa keskeinen toimintamuoto on käyttäjälähtöinen suunnittelu eli palvelumuotoilu. Palvelumuotoilu on noussut viimeisen vuosikymmenen aikana tärkeäksi tuote- ja palvelujenkehityksen menetelmäksi. On havaittu, etteivät palvelut kohtaa asiakkaiden odotuksia ja tarpeita, vaan monet palvelut koetaan huonolaatuisina ja tehottomina. (Miettinen ym. 2011, 27.)

Tässä työssä tiedonkeruumenetelmänä käytetään Learning café-metodia, jolla tavoitellaan työttömiä itseään kiinnostavia ja tarpeelliseksi kokemia terveyden edistämisen keinoja. Keskittymällä sairauksien sijaan terveyden edistämiseen, vahvistetaan ihmisen osallisuutta omaan hyvinvointiinsa ja voimavarojensa lisäämiseen. Tämä parantaa tutkitusti ihmisten elämänlaatua. (Hultman ym. 2006, Laitinen ym. 2015, Lindström & Eriksson 2010, Aalto ym. 1999.)

Opinnäytetyön aihe on väestön ikääntyessä ja työurien pitkittyessä kansanterveyden ja -talouden kannalta merkittävä. Työttömien määrä kasvaa työmarkkinatilanteen heikentyessä ja samaan aikaan terveyden edistämisen toimia karsitaan. Tämä kasvattaa väestöryhmien eroja entisestään. (Laitinen ym. 2015, 149, 152, 154.)

Tietoyhteiskunta asettaa uusia vaatimuksia työnhakijoille. Digitaalisia taitoja ei tarvita vain työnhakuun, vaan myös muun elämän hoitamiseen sujuvasti. Jos digitaidoissa on puutteita, on sen todettu välillisesti vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin.

2 TYÖTTÖMYYS JA TYÖN MERKITYS SUOMESSA

2.1 Työn merkitys

Työ merkitsee toimeentuloa, turvallisuuden ja jatkuvuuden tunnetta sekä mahdollisuutta tulevaisuuden suunnitteluun. Edelleen työ mahdollistaa erilaisten tietojen ja taitojen käyttämisen, oppimisen ja itsensä toteuttamisen. Koska jokaisella ihmisellä on tarve toimia ja jäsentää aikaa, sopii työ hyvin myös arjen ja ajan jäsentäjäksi. Työ tuo vaihtelua, antaa mielekästä tekemistä ja sisältöä elämään sekä ylläpitää vireyttä. Kuulumalla työyhteisöön ihminen voi kokea olevansa tasavertainen yhteiskunnan jäsen. Työn tekeminen kohottaa ja ylläpitää hyvää itsetuntoa, ja näin lisää hyvinvointia. (Helenius 2014, 12-13.)

Työ on yksilön toimeentulon ja yhteiskunnan toiminnan kannalta välttämätöntä, vaikka kaikki yksilöt eivät niin sanottua tuottavaa tai suorittavaa työtä teekään. Palkkatyö on muutakin kuin toimeentuloa ja taloudellista selviytymistä koskeva asia. Osittain sen perusteella ihminen mieltää itsensä ja roolinsa yhteiskunnan jäsenenä. Työn puute tarkoittaa usein arvostuksen puutetta, toimeentulo- ja itsetunto-ongelmia sekä sosiaalisten suhteiden heikentymistä. Työttömäksi joutunut saattaa kyseenalaistaa oman yhteiskuntakelpoisuutensa ja jopa persoonallisuutensa. Työttömien stereotypointi on myös osaltaan vaikuttamassa työttömäksi joutuneen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Taira 2006, 106-107.)

2.2 Työttömyyden vaikutukset yhteiskunnalle

Vuonna 2016 helmikuussa Suomessa oli työttömiä 248 000, näistä miehiä oli 140 000 ja naisia 107 000. Työttömyysaste oli noin yhdeksän prosenttia, miehillä se oli vähän yli (10,4 %) ja naisilla vähän alle (8,4 %). Miesten työllisyysaste nousi viime vuoteen verrattuna aavistuksen (0,2 %) ja samaan aikaan naisten laski yhtä paljon. (Tilastokeskus 2016.)

Suomessa on tunnetusti ajateltu, että erilaiset yhteiskunnalliset etuudet, kuten ilmainen koulutus ja sosiaaliturva sekä julkinen terveydenhuolto kuuluvat kaikille. Valtio ja kunnat ovat olleet pääosin vastuussa näiden hyvinvointipalveluiden tuottamisesta. Toisaalta juuri julkisen sektorin rooli on koko ajan kaventunut, mikä ilmenee esimerkiksi heikentyneinä terveyspalveluina työttömille. Ajatus täystyöllisyydestä ja sukupuolten tasa-arvosta

kuuluu kiinteästi hyvinvointivaltioon, tosin Suomessa ei olla oltu yhtä sitoutuneita täystryöllisyyteen kuin muualla. Vielä 1960-luvulla työttömyys oli noin viisi prosenttia, minkä jälkeen se on trendinomaisesti kasvanut. Pahimmillaan työttömyysaste oli jopa lähes 20 prosenttia 1990-luvun talouskriisin jälkeen. Ripeästä talouskasvusta huolimatta työttömyys on kuitenkin laskenut hitaasti. Vuoden 2011 alussa työttömiä oli lähes kahdeksan prosenttia, kun se tämän vuoden alussa oli jopa vajaat kymmenen prosenttia. (Melin & Blom 2011, 195-198.)

Yhteiskunnallinen eriarvoisuus ja yhteiskunnallinen muutos jakaantuvat esimerkiksi sukupuolen, ikäluokan ja yhteiskuntaluokan suhteen. Suomi on keskiluokkainen yhteiskunta, vaikka työväenluokka on edelleen suurin luokkaryhmä. (Melin & Blom 2011, 195, 204-205.)

Köyhyys on yksi työttömyyden ilmentymä, Suomessa on köyhiä enemmän kuin pitkään aikaan. Köyhyysaste laski tasaisesti aina 1980-luvun loppuun, mutta kääntyi uudelleen nousuun vuodesta 1990 suuren laman vuoksi. Köyhiä oli vuonna 1990 seitsemän prosenttia kaikista ja vuonna 2004 heitä oli jo yksitoista prosenttia. Köyhyyden rakenne on muuttunut, nykyään köyhyys koskettaa useammin lapsiperheitä ja eniten yksinhuoltajia. Vuosituhannen alussa pienituloisempia olivat eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät. (Melin & Blom 2011, 197.) Voidaan sanoa, että köyhyys on pitkittynyt; pienituloisten pysyminen pienituloisina on yleistynyt (Riihelä ym. 2014, 677).

2.3 Työttömyyden vaikutukset yksilön hyvinvointiin

Työn tekemisen ja työttömyyden yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu paljon. Työllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Mielekkään työn tekeminen koetaan tärkeäksi. Sosiaalinen tuki ja arvostus ovat voimavaroja, jotka ylläpitävät hyvää terveyttä. (Helenius 2014, 12.)

Suomalaisten hyvinvoinnin keskeiset tekijät ovat hyvä terveys ja turvattu toimeentulo. Vaikka suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan, on eriarvoisuus terveydessä ja hyvinvoinnissa edelleen lisääntynyt. Tuloerot ja suhteellinen köyhyys ovat kasvaneet viimeisten viidentoista vuoden aikana. Tämän kehityksen tärkein selittäjä on korkealla pysyvä työttömyys. Suurimmat heikon elämänlaadun riskitekijät ovat työttömyys, työkyvyttömyyseläke, toimeentulotuki ja alhainen koulutus. Turvattu toimeentulo ja terveys ovat laadukkaan elämän edellytys. (Vaarama ym. 2010, 278-281.)

Tutkimusten mukaan huono-osaiset ovat monin tavoin turvattomassa asemassa. Heiltä puuttuu koulutusta ja työtä, heillä on huonot asuinolot ja vähän sosiaalisia kontakteja. Huono-osaisuus johtuu ennen kaikkea toimeentulon ongelmista, kuten työttömyydestä. Tämä synnyttää ja ylläpitää muita ongelmia. Taustalla on eri tekijöitä, jotka vahvistavat toinen toisiaan, ja näin huono-osaisuus kumuloituu. Esimerkiksi erilaiset terveyteen ja elämäntapaan liittyvät ongelmat ovat sekä syy että seuraus toimeentulon ongelmista ja työllistymisessä sekä osallistumisessa. (Melin & Blom 2011, 210-211; Vaarama ym. 2010, 279-281.)

Työttömyys ja tekemisen puute aiheuttavat ihmiselle kokemuksen tarpeettomuudesta, elämästä puuttuu mielekkäisyys. Ihmiselle on erittäin tärkeää saada toteuttaa itseään, omaa identiteettiään ja itselleen sopivaa toimintaa. Työssäolo ja siihen liittyvät välilliset toiminnot, kuten työpaikkaruokailu, liikunta- ja virkistystoiminta sekä työterveyshuolto tyydyttävät näitä tarpeita ja vahvistavat elämäntapaan tunnetta. (Helenius 2014, 16-18.)

Työttömyyteen liittyvistä ongelmista suurin on huoli taloudesta. Enemmistö työttömistä kokee toimeentulonsa vaikeaksi ja elävänsä köyhydessä. Taloudelliset ongelmat taas vaikuttavat useaan elämän osa-alueeseen, kuten koettuun hyvinvointiin ja perhesuhteisiin. Työttömillä, varsinkin pienituloisilla toimeentulotuen ulkopuolella olevilla, rahanpuute ja köyhyys estävät osaltaan terveellisistä elämäntavoista huolehtimisen. Työttömien kokemusten mukaan työttömyys lisää psyykkistä oireilua, kuten alentaa mielialaa, lisää jännittyneisyyttä ja passivoi. Itsetunto-ongelmat, häpeän, nöyryytyksen, avuttomuuden, ulkopuolisuuden, tarpeettomuuden, toivottomuuden ja näkymättömyyden tunteet heikentävät köyhien elämää ja pidemmällä aikavälillä myös terveyttä. Ihminen menettää uskonsa omiin vaikuttamisen mahdollisuuksiinsa elämässään ja ympäristössään. (Helenius 2014, 17-18.)

3 TYÖTTÖMIEN ELÄMÄNHALLINNAN YLLÄPITÄMINEN

3.1 Terveys, toimintakyky, hyvinvointi ja osallisuus

Tässä työssä elämänhallintaa tarkastellaan terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun näkökulmasta. Terveys on muutakin kuin sairauden puute, todettiin Maailman Terveysjärjestön (WHO:n) terveystieteessä vuonna 1947. Aaron Antonovskyn urauurtava teoreettinen näkökulma, salutogeneesi (terveyslähtöisyys) ilmestyi vuosikymmeniä myöhemmin (1976). Lähtökohtana salutogeneesille on, mitkä voimavarat voivat edistää terveysprosessia kohti hyvinvointia ja elämänlaatua yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatasolla. Salutogeneesi on alun perin lääketieteellinen teoria, mutta siihen sisältyy myös hoidollisia näkökulmia. Salutogeneesin lähtökohtana on, mitkä voimavarat voivat edistää terveysprosessia kohti hyvinvointia ja elämänlaatua yksilö-, ryhmä- ja yhteiskuntatasolla. (Lindström & Eriksson 2010, 32-33.)

Ihmisen kykyä käyttää omia voimavarojaan hyväkseen, kutsutaan Antonovskyn mukaan koherenssin tunteeksi (sense of coherence). Koherenssista käytetään myös nimitystä elämänhallinta. Koherenssin tunteella on myönteinen merkitys yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, ikääntymiselle ja mielenterveydelle. Koherenssin tunne vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen: mitä vahvempi on yksilön tunne elämänhallinnasta, sitä useammin yksilö tekee terveellisempiä valintoja. (Lindström & Eriksson 2010, 42-43.)

Työttömyys on salutogeneesin näkökulmasta elämänhallintaa ja hyvinvointia uhkaava elämäntilanne. Koherenssin tunteella on suuri merkitys erityisesti yksilön mielenterveydelle. Mikäli ihmisellä on vahva käsitys arjen merkityksellisyydestä, hänellä on paremmat mahdollisuudet selvitä stressaavista elämänvaiheista. Koherenssin tunteella on merkittävät pidemmän aikavälin vaikutukset elämänlaatuun, terveyteen ja sairauksista selviytymiseen. Koherenssin tunteella on myös positiivinen yhteys toimintakykyyn. Mitä voimakkaampi koherenssin tunne yksilöllä on, sitä parempi on hänen elämänlaatunsa kaikissa elämän vaiheissa. (Lindström & Eriksson 2010, 42-44.)

Koko elämänkaaren kestoiset prosessit, joiden tarkoitus on tukea ja edistää terveyttä elämään liittyvänä voimavarana, ovat terveyslähtöisyyden keskeisimpiä ajatuksia. Ratkaisevia tekijöitä ovat optimistinen perusasenne, elämän kokeminen haasteeksi, elämän tunnistaminen tarkoituksenmukaiseksi missä tahansa olosuhteissa, ja omien ja ympäristön voimavarojen hyödyntäminen. (Lindström & Eriksson 2010, 32-34.)

Hultman ym. tutkimuksessa verrattiin työttömien ja työtä tekevien ihmisten elämänlaatua itsearvioiden. Tutkimuksessa voitiin osoittaa, että työttömät kokivat elämänlaatunsa olevan huonompi verrattuna työtä tekevien kokemukseen. Ne työttömät, joilla oli sosiaalista elämää ja turvalliset sosiaaliset suhteet saivat tutkimuksessa paremmat tulokset, kuin ne joilla ne puuttuivat, riippumatta siitä oliko yksilö työtön vai työssäkäyvä. (Hultman ym. 2006, 47, 50.)

Elämänlaatu-käsitteelle ei ole olemassa selkeää, yhteisesti hyväksyttyä määritelmää. Terveysteen liittyvällä elämänlaadulla (terveydentila, health status) tarkoitetaan sitä, miten terveys vaikuttaa henkilön subjektiiviseen toimintakykyyn ja hänen käsitykseensä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnistaan. (Aalto ym. 1999, 1-2.) Ihmisen hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, joka koostuu eri tekijöistä. Nykyisin hyvinvointia tarkastellaan yhä useammin subjektiiviseen kokemukseen perustuvasta näkökulmasta. (Hoffren 2010, 16.) Hyvinvointiin kuuluvat osatekijät ovat somaattinen terveys, mielen-terveys, kognitiivinen kyvykyys, sosiaalinen elämä, perhe, aktiivisuus, taloudellinen tilanne ja elämän tarkoituksellisuus (Hultman ym. 2006, 47).

Toimintakykyä voidaan tarkastella monella tasolla ja eri näkökulmista. Laajimmillaan se käsitetään ihmisen toimintoina, joita hän toteuttaa osallistuessaan elämän eri tilanteisiin. Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Pohjolainen ym. 2009, 9.)

Osallisuus on monisyinen kokonaisuus, joka liittyy yksilön tunteeseen yhteiskuntaan kuulumisesta. Osallisuuden tunne syntyy esimerkiksi työn, harrastusten tai yhteisöllisen vaikuttamisen kautta. Osallisuuden tunteeseen liittyy yksilölähtöisyys, eli toiminta lähtee yksilön oman sitoutumisen kautta nousevasta halusta vaikuttaa asioihin ja seurauksista vastuun ottamisesta. Ulkopuoliseksi itsensä kokevat ihmiset kokevat myös hyvinvointinsa heikoksi. Osallisuus voidaan tulkita myös syrjäytymisen vastavoimaksi. Osallistumalla ihminen toteuttaa itseään, vaikuttaa omaan elämäänsä ja itselleen tärkeisiin asioihin. Osallistumattomuus ja huono-osaisuus ovat suorassa suhteessa toisiinsa. Parantamalla ihmisten vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia vahvistetaan osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta. Työttömyys altistaa osallisuuden heikkenemiselle. Mikäli ihminen kokee syrjäytyneensä yhteiskunnasta, hän ei kiinnostu myöskään omiin asioihinsa vaikuttamisesta. Ihminen kokee, ettei hän ole syrjäytynyt, vaan syrjäytetty, ja että hänen osansa on tyytyä muualta annettuun, eikä hän itse pysty vaikuttamaan nykytilanteeseen. (Jämsén & Pyykkönen (toim.) 2014, 11-12, 16-18, 34.)

Aktivoinnilla, kuten ohjatulla toiminnalla ja yhdessä tekemisellä, voidaan parantaa työtömän elämänhallintaa ja toimintakykyä. Aitojen mahdollisuuksien tarjoaminen ja sitä kautta hyödyllisyyden ja arvokkuuden kokemukset ovat keskeisiä ihmisten aktivoimisessa ja toimijuuteen kannustamisessa. Kun ihmistä arvostetaan ja hänen voimavansa, taitonsa ja kykynsä tunnustetaan, alkaa ihminen toimia yhteisönsä hyväksi. Passiivinen toiminnan kohteena oleminen sammuttaa ihmisen käsityksen hyödyllisyydestä. (Björklund & Hallamaa 2013, 168-169.)

3.2 Digitaidot

Elämme tietoyhteiskunnassa, missä tieto- ja viestintäteknologia (Information and communication technology, ICT) ovat välttämättömiä, ja yhä enemmän elämämme ovat yhteenpunoutuneet riippuvaisuussuhteeseen tietokoneiden ja internetin kanssa. (de Haan 2010, 292.) Digitaalisiin taitoihin sisältyy muun muassa kyky käyttää digitaalista mediaa, ymmärtää uuden median rakennetta, hakua, valintaa, ja prosessointia, ja arvioida digitaalisen median sisältöä kriittisesti. Digitaidot sisältävät myös informaation ja tuotteiden hankintaa, palveluiden hyödyntämistä, päivittäisten asioiden hoitamista, kokemusten jakamista ja vuorovaikuttamista. (Ilmarinen & Koskela 2015, 51-52.)

Digitaidot ovat selvä osaamisvaatimus, sillä niiden avulla opitaan uusia taitoja ja varmistetaan oman ammatillisen osaamisen ajantasaisuus. Digitaalisuus saattaa asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan yhteiskunnassa. Osaamattomuus hyödyntää tietokonetta voi aiheuttaa jopa syrjäytymistä. (Rantanen 2005, 17-18.) Kirjallisuudessa puhutaan digitaalisesta kuilusta tai digitaalisesta kahtiajakautumisesta (digital divided) osaviin ja osaamattomiin. Tämä on merkittävä uhka ja digitalisaation edistämistä haittaava tekijä. Tämä eriarvoisuus pitää ottaa huomioon jo maan politiikassa ja mahdollisuuksien mukaan estää sen syntymistä. Tehokkaimmin se tapahtuu valistuksella, motivoinnilla ja viime kädessä ihmisten koulutuksella. Digitaalisuus on jo täällä, sitä ei voi estää. (Lehti ym. 2012, 107-108.)

Digitaalinen kuilu voidaan nähdä sukupolvien välisenä ilmiönä ja eri sosiaaliluokkien välisenä eriarvoisuutena. Yhä enemmän digitaaloilla on vaikutusta siihen, kuka pystyy osallistumaan kokonaisvaltaisesti tietoyhteiskuntaan ja kuka ei. Digitaidot vaikuttavat ratkaisevasti niin yksilön urakehitykseen, työllistymiseen kuin henkilökohtaiseen elämäänkin (de Haan 2010, 118, 292).

Van Ingenin tutkimuksessa (2007) de Haanin mukaan työttömistä ja työkyvyttömistä 24 prosenttia oli sitä mieltä, että heillä on tarvittavat taidot ja tiedot tietokoneista, jotta pystyvät hankkimaan töitä. Tutkimuksessa selvisi myös, että heikoiten koulutetut työttömät ja työkyvyttömät olivat myös muita ryhmiä vähemmän kiinnostuneita parantamaan digitaalisia taitojaan. (de Haan 2010, 303.)

Suurimmalla osalla myös alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvilla on jo nykypäivänä digilaitteita, esimerkiksi tietokone kotona. Kyse ei ole siis laitteiston puuttumisesta, vaan ennemminkin kiinnostuksen ja osaamisen puutteesta ja turhautumisesta heikkojen perustaitojen takia. Tarvitaan enemmän koulutusta, mutta suuri osa tähän luokkaan kuuluvista ei ole täysiaikaisen koulutuksen piirissä, tai heillä ei muuten ole mahdollisuutta siihen. Heillä ei ole mahdollisuutta saada sitä esimerkiksi työpaikalla, niin kuin työllisillä on. Koulutusta pitäisi räätälöidä juuri tälle kohderyhmälle sopivaksi. Työttömät hyötyisivät digitaalisten taitojen kasvattamisessa niin työllistymisen kuin sosiaalisten suhteidenkin saralla. Myös etenemismahdollisuudet työpaikalla paranevat digitaalisten taitojen kehittyessä. (de Haan 2010, 305; Auh ym. 2010, 288.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää työttömien näkemyksiä elämänhallintaa ylläpitävistä tekijöistä. Työssä selvitettiin, mitkä olivat elämänhallintaa edistäviä ja mitkä estäviä tekijöitä, sekä millaisia toiveita tutkittavilla oli näiden tekijöiden suhteen. Lisäksi karotettiin työttömien digitaalitekniikan käyttötaitoja ja heidän toiveitaan ja ideoitaan näiden taitojen oppimiseksi.

Elämänhallintaa ylläpitävä toiminta on tässä työssä jaettu kolmeen Ruori-hankkeen teemaan:

1. Hyvinvoinnista huolehtiminen
2. Arjen ja talouden hallinta
3. Digitaidot

Tavoitteena oli tuottaa Ruori-hankkeelle asiakaslähtöistä tietoa työttömien toiveista elämänhallintaa edistävästä ja ylläpitävistä toiminnoista sekä digitaalisesta osaamisesta ja digitaitoihin liittyvistä oppimistarpeista. Tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä työttömien elämänhallinnan kokemuksista.

Tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Millaisia näkemyksiä tutkittavilla on elämänhallinnan tekijöistä (hyvinvoinnista huolehtiminen, arjen ja talouden hallinta sekä digitaidot)?
 - 1.1. Mitkä tekijät edistävät näitä tekijöitä?
 - 1.2. Mitkä tekijät estävät näitä tekijöitä?
 - 1.3. Millaisia toiveita tutkittavilla on näiden tekijöiden suhteen?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tiedonkeruu

Ruori-hankkeen tarkoituksena on käyttäjälähtöisten palvelujen suunnittelu ja kehittäminen palvelumuotoilun keinoin. Palvelumuotoilussa asiakas on keskipiste: uusia palveluita suunniteltaessa on tunnettava palvelun käyttäjät. Asiakkaan tarpeita, tunteita ja motiiveja – niin tiedostettuja kuin tiedostamattomiakin - pyritään kartoittamaan, ja sitä kautta syventämään asiakasymmärrystä sekä parantamaan tuotteen tai palvelun käyttäjäkokemusta. Keskeisintä palvelumuotoilussa on ymmärtää syvällisesti ihmisten tarpeita, arvoja ja toiminnan todellisia motiiveja. Ymmärryksen kautta on mahdollista kehittää palvelua tarpeita vastaavaksi. Käyttäjien tarpeet ja toiveet vaikuttavat palvelukokemukseen ja saavat onnistuessaan tuotteen tai palvelun vaikuttamaan haluttavalta ja käytettävältä. (Miettinen ym. 2011, 29, 31, 49; Tuulaniemi 2011, 95, 97, 99.)

Palvelumuotoilussa käyttäjätiedon hankkimiseksi hyödynnetään useita tutkimusmenetelmiä. Perinteisin keinoin, esimerkiksi kyselyillä, saadaan kerättyä mitattavaa aineistoa. Pelkästään yksilöiden haastatteluilla ei välttämättä saada riittävän syvällistä tietoa ihmisten tarpeista ja odotuksista, koska on vaikeaa kertoa sellaisesta mitä ei vielä ole olemassa. Jotta saadaan esiin ihmisten todelliset arvot, toiminnan motiivit, tiedostetut ja tiedostamattomat tarpeet, olisi tärkeää tutkia ja havainnoida ihmisen toimintaa. (Tuulaniemi 2011, 73.) Mukailut ja innovatiiviset menetelmät, esimerkiksi videodokumentointi tai suunnittelutyöpajat, tuottavat laaja-alaista ja kokonaisvaltaista käyttäjätietoa, sekä myös nostavat esiin käyttäjien sanatonta, hiljaista tietoa. (Hämäläinen ym. 2011, 63-65.)

Tässä opinnäytetyössä tiedonkeruu tehtiin käyttämällä Learning café -menetelmää. Learning café tarkoittaa ”oppimisen kahvilaa”, jossa työskentely tapahtuu pöytäryhmissä. Ryhmissä toimimisessa keskeistä on kokemusten jakaminen, uuden tiedon luominen ja itsestäänselvyyksien kyseenalaistaminen. Keskeisenä ideana on vaihtaa ajatuksia ja saavuttaa yhteisymmärrys rakentavassa hengessä. (Koskimies ym. 2012, 26, 30.)

Learning caféssa ryhmät toimivat yhdessä kehittäen uutta tietoa ja näkemystä. Menetelmän avulla luodaan uutta tietoa ja kehitetään uusia käytäntöjä; opitaan ajattelemaan ja tekemään eri tavoin kuin on aiemmin totuttu. Menetelmän on todettu olevan tehokas tapa ajattelun ja ideoiden virittämiseksi, kunhan osallistujille on perusteltu ideoiden vakavasti

ottaminen. Onnistuakseen menetelmä vaatii tilanteen järjestäjiltä perehtyneisyyttä toteutukseen ja sen soveltamiseen, sekä tarkan suunnittelutyön tapahtuman tavoitteisiin pääsemiseksi. Innostavien ja inspiroivien aiheiden antaminen kahvilapöytiin on ratkaisevan tärkeää. (Laaksonen ym. 2011, 40-45.)

5.2 Kohderyhmän valinta

Learning caféssa toteutuneessa tiedonkeruussa sovellettiin laadullisen tutkimuksen periaatteita. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on tutkittavana olevan kohderyhmän ymmärtäminen. Tarkoitus ei ole yleistäminen perusjoukkoon, vaan ilmiön kokonaisvaltaisen ymmärtämisen lisääminen. (Hirsjärvi ym. 2015, 181-182; Vilka & Airaksinen 2004, 63.)

Laadullisessa tutkimuksessa harkinnanvarainen näyte on tavallisin tutkittavien valintamenettely. Näyte voi olla myös luonnollisesti olemassa oleva ryhmä, jolloin aineiston koko määräytyy ryhmän mukaan. (Hirsjärvi ym. 2015, 181-182.) Kohderyhmän valintakriteerinä asiantuntemus on yleisin kriteeri eli valitaan henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Vilka 2015, 135).

Sopivaa kohderyhmää Learning café-toteutusta varten haettiin keväällä 2016 yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun opettajan kanssa. Opettaja toimi Ruori-hankkeen projektiryhmässä ja hänellä oli valmiit yhteistyöverkostot Turun seudun työttömien yhdistyksiin ja koulutuslaitoksiin. Sopivimmiksi yhteistyötahoiksi nousivat Turun seudun TST-yhdistys sekä Turun ammatti-instituutti.

Turun seudun TST-yhdistys on työttömille kerho- ja aktivointitoimintaa tarjoava yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on tarjota työttömälle ammattitaitoa ylläpitävää toimintaa, sekä omaehtoisuudesta ja aktiivisuudesta syntyviä uusia mahdollisuuksia. Toimintamuotoina yhdistys tarjoaa mm. kursseja, kerhoja, teatteritoimintaa, retkiä sekä arkipäivisin lounasravintolan palvelut. (Turun seudun TST ry 2016.)

Turun ammatti-instituutissa tarjotaan työttömille työnhakijoille säännöllisesti koulutusta ”Uravalmennus sosiaali- ja terveysalalle”. Koulutuksessa tuetaan työttömiä henkilöitä ura- ja ammattivalinnassa, parannetaan heidän työelämävalmiuksiaan ja ohjataan heitä ammatilliseen koulutukseen hakeutumisessa. Uravalmennus toteutetaan noin 15-20 hengen ryhmissä, mutta jokaiselle ryhmäläiselle on tarjolla myös henkilökohtaista neuvontaa. Uravalmennusryhmiin hakeudutaan TE-keskuksen kautta. Kohderyhmänä ovat

ammattillista koulutusta vailla olevat, ammatinvalinnassaan epävarmat, alanvaihtajat ja työelämään palaavat työttömät työnhakijat, jotka ovat kiinnostuneita työskentelystä sosiaali- ja terveysalalla. (Turun ammatti-instituutti aikuiskoulutus 2016.)

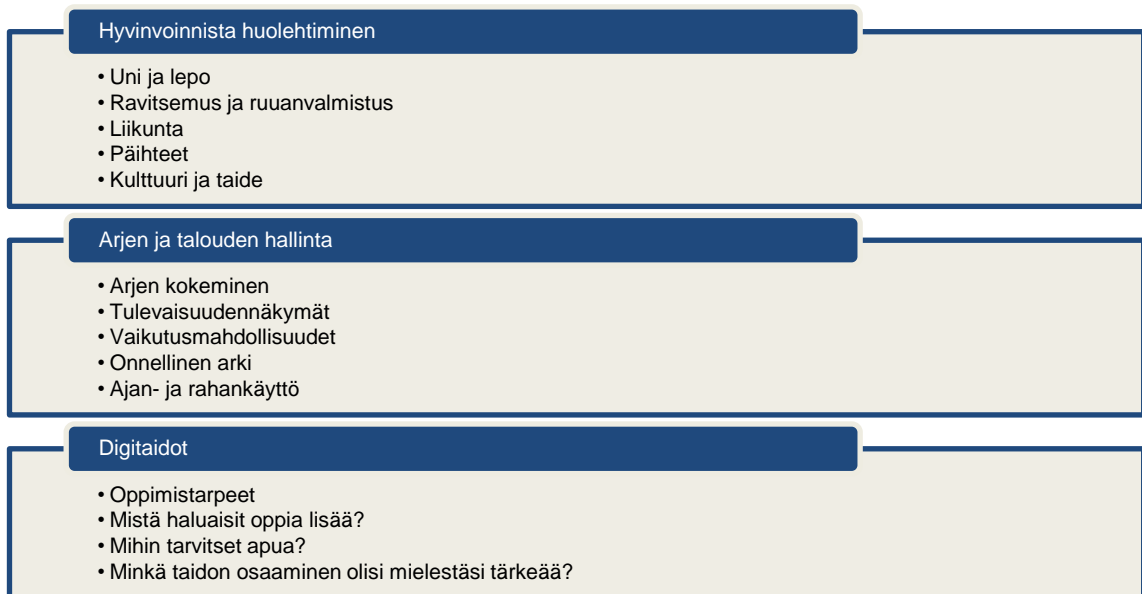
5.3 Käytännön toteutus

Learning cafén toteutusajankohdaksi valikoitui perjantai 8.4.2016. Uravalmennusryhmä oli toiminut jo useita viikkoja, ja ryhmäläiset olivat lähdössä kurssin loppuajaksi käytännön työssäoppimisjaksoille eri hoitolaitoksiin. Kurssin ohjaajan kanssa sovittiin, että Learning café-tilaisuus pidetään Turun ammatti-instituutin luokkatilassa opiskelijoiden lounaan jälkeen klo 12-15.

Ennen Learning cafén aloitusta opettaja ja tutkijasta tekevät opiskelijat esittäytyivät ja kertoivat itsestään, taustastaan, opinnoistaan ja Ruori-hankkeesta uravalmennusryhmälle. Myös menetelmä (Learning café) kuvailtiin osallistujille. Tällä pyrittiin luomaan rento, miellyttävä ja luottamusta herättävä ilmapiiri. Lisäksi jokainen osallistuja täytti suostumuslomakkeen, missä he antoivat suostumuksensa osallistumisesta tutkimukseen.

Learning cafén alussa kerättiin Ruori-hankkeen haastattelurungon (Liite 1) mukaiset taustatiedot: ikä, sukupuoli, aikaisempi ammatti tai koulutustausta, harrastukset ja oma arvio kunnosta ja jaksamisesta. Osallistujien taustatiedot siirrettiin Excel-tiedostoon (Liite 2). Ruori-hankkeen esitietolomakkeessa olleet digitaalisen osaamisen taidot, oppimistarpeet ja kehitysideat kerättiin digiosaamiseen keskittyneessä teemapöydässä.

Learning cafén kolme teemaa (Kuvio 1.) nousivat Ruori-hankkeen tavoitteista. Ne toimivat keskustelun ja ideoinnin tukena. Jokaisesta teemasta keskusteltiin kolmesta näkökulmasta: edistävät tekijät, esteet ja haasteet sekä toiveet edistävästä toiminnasta (Liite 3).



Kuvio 1. Learning cafén teemarunko.

Osallistajat jaettiin kolmeen ryhmään, kukin omaan pöytänsä, eli ns. kahvilapöytiin. Ryhmät kiersivät vuorollaan jokaisessa pöydässä keskittyen kyseisen pöydän teemaan. Opinnäytetyöryhmän jäsenet toimivat kukin oman pöytänsä moderaattoreina, ylläpitivät aktiivista keskustelua ja kannustivat osallistujia jakamaan rohkeasti ajatuksiaan. Jokaisessa pöydässä viivytettiin 20 minuuttia. Opettaja huolehti ajankäytöstä.

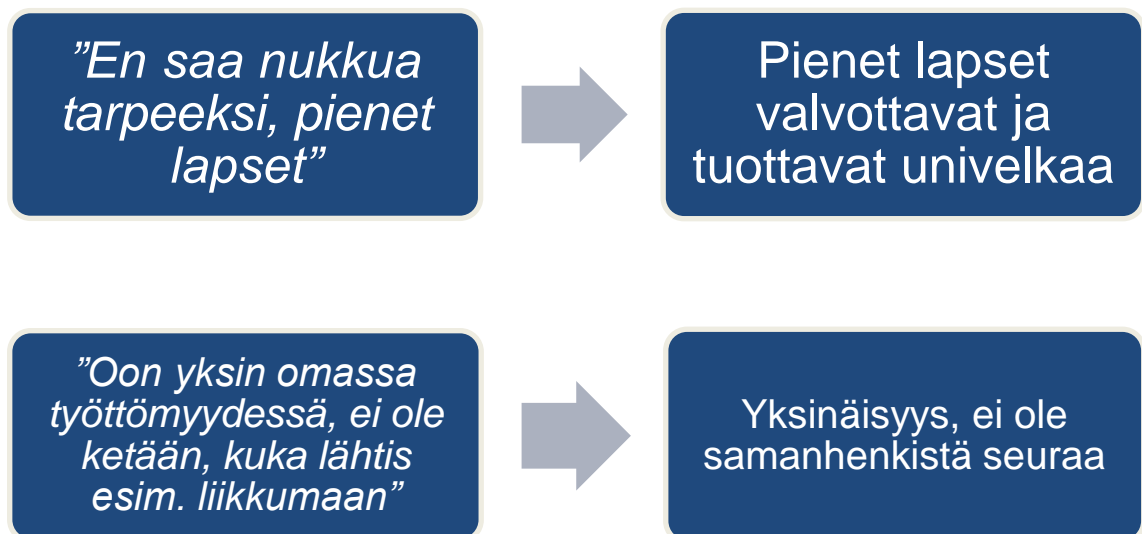
Ryhmiä toimiessa vuorollaan kussakin pöydässä, pöydän moderaattori pohjusti aihetta ja loi avointa keskusteluilmapiiriä rohkaisevalla ja positiivisella otteella. Aluksi jokaisessa pöydässä osallistujat olivat epäröiviä ja tarvitsivat kannustusta. Vähitellen keskustelu aktivoitui ja moderaattori kannusti osallistujia myös kirjoittamaan ajatuksiaan yhteiseen kirjoitusalueeseen (Liite 4). Tähän alustaan koottiin kaikkien ryhmien ideat pöydän teemasta.

5.4 Aineiston käsittely ja sisällönanalyysi

Learning café-tuotosten analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällön analyysiä, mitä käytetään erityisesti laadullisissa tutkimuksissa. Sisällön analyysissä etsitään ilmiöiden merkityskokonaisuuksia, jossa havainnot esitetään sanallisina tulkin-toina. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on löytää toiminnan logiikka tai tyypillinen kertomus, jossa yksittäisistä havainnoista edetään yleisempiin väittämiin. Ai-

neistoon keskittyminen, ennakkokäsitysten poissulkeminen ja systemaattinen eteneminen ovat olennaisia induktiivisessa analyysissä. Analyysissä on tarkoituksena kuvata tutkimusprosessin aikana tehtyjä valintoja ja selvittää tutkimuksen taustoja. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006, 15; Vilka 2015, 163; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 107-108.)

Learning caféssa osallistajat kirjoittivat ideoitaan ja ajatuksiaan suurille papereille eli kirjoituslustoille. Kirjoituslустat säilytettiin ja valokuvattiin. Learning café:n teemapöydissä kirjoituslustoisiin merkityt alkuperäiset ilmaukset kirjoitettiin ylös samassa muodossa kuin ne oli kirjoitettu kirjoituslustoille. Ilmaukset listattiin Learning café:n kahvilapöytien eli teemojen mukaisesti kolmeksi kokonaisuudeksi: arjen ja talouden hallinta, hyvinvoinnista huolehtiminen ja digitaidot. Tämän jälkeen teemoittain listatut ilmaukset kirjoitettiin pelkistettyyn muotoon Excel-tiedostoon. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä.

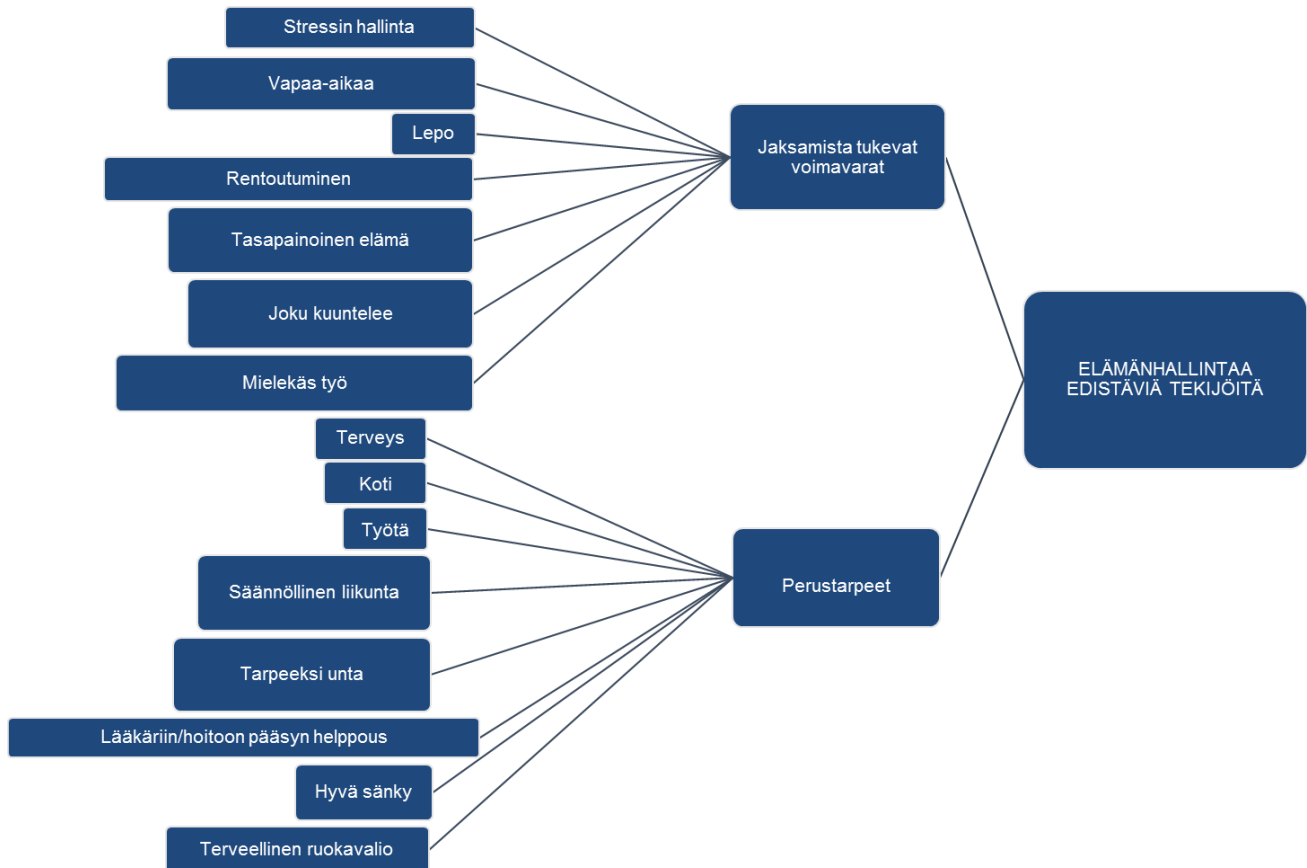
Pelkistetyt ilmaukset käsiteltiin yhdessä opinnäytetyöryhmän kesken. Ilmaukset ryhmiteltiin numeroiden eri aihekokonaisuuksiksi (Liite 6). Ryhmittely tehtiin pohtimalla ilmausten merkityssuhteita ja luontevia yhteyksiä toisiinsa.

Tässä sisältyöanalyysin vaiheessa ryhmitellyt ilmaukset yhdistettiin tutkimuskysymysten mukaan merkityskokonaisuuksiksi: työttömien omat näkemykset elämönhallintaa ylläpitävistä toiminnoista, näitä toimintoja edistävästä ja estävästä tekijöistä, sekä työttömien toiveista. Kuhunkin merkityskokonaisuuteen liittyneet ryhmitellyt ilmaukset nimettiin ryhmän asiayhteyteen sopivalla otsikolla eli ilmauksista muodostettiin alaryhmiä eli kokonaisuuksia joille määriteltiin yhteinen nimittäjä. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten luokittelusta alaryhmiä.

Havaittiin, että näin muodostuneilla alaryhmillä oli yhteyksiä toiseen tai useampaan samaan kokonaisuuteen kuuluvaan alaryhmään esimerkiksi sisällöllisesti tai kontekstuaalisesti. Näiden luonteiden yhteyksien perusteella alaryhmiä yhdisteltiin suuremmiksi asiakokonaisuuksiksi, joista muodostettiin ylimmän tason ryhmät eli pääryhmät. (Kuvio 4.) Tämän luokittelun avulla etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.



Kuvio 4. Esimerkki ylätason määrittelystä.

6 TULOKSET

Tutkimustulokset esitetään sisällönanalyysin kautta nousseiden ylätasoin ryhmien mukaisesti, tutkimuskysymyksiin peilaten. Tuloksia esitettäessä käytetään termiä elämäntä hallinta kuvaamaan terveyttä ja hyvinvointia sekä toimintakykyä.

6.1 Elämäntä hallintaa edistäviä tekijöitä

Elämäntä hallintaa ylläpitäviä tekijöitä -merkityskokonaisuuden muodostivat jaksamista tukevat voimavarat, mahdollistajat, perustarpeet, verkostot ja yhteenkuuluvuus, virikkeet ja harrastukset, tiedon saanti, jakaminen ja saatavuus, hakusana- ja internet-osaaminen sekä talous (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Elämäntä hallintaa edistäviä tekijöitä.

Jaksamista tukevat voimavarat sisälsivät useita henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä: stressin hallinta, tasapainoisuus, rentoutuminen ja lepo, työn mielekkyys sekä vapaa-aikaan liittyvät asiat. Lisäksi kokemus kuulluksi tulemisesta koettiin tärkeänä.

Mahdollistajina mainittiin avoimuus, motivaatio, vaikutusmahdollisuudet, velvollisuudet, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus. Tärkeänä ominaisuutena pidettiin myös rohkeutta "hypätä uuteen".

Terveys, työ, koti, turvallisuus, riittävä ja laadukas uni, terveellinen ruokavalio ja liikunta, sekä mahdollisuus päästä lääkäriin helposti muodostivat *perustarpeiden* kategorian.

Verkostoihin ja yhteenkuuluvuuteen kuuluivat läheiset, ystävät, sosiaaliset suhteet ja tukiverkostot. Mahdollisuutta olla samanhenkisten ihmisten seurassa esimerkiksi harrastaa tai muuten vaan vapaa-ajalla, koettiin tukevan elämänhallintaa.

Virikkeet ja harrastukset koettiin tukevan verkostoitumista ja yhteenkuuluvuutta, mutta konkreettisemmin. Esimerkkeinä mainittiin mahdollisuus päästä osalliseksi kulttuurista, joko osallistumalla (konsertit, elokuvat, festivaalit) tai itse tuottamalla (bändit, teatteriryhmät).

Tiedon saantia, jakamista ja saatavuutta tukevinä tekijöinä mainittiin digitalisaation ja internetin luomat mahdollisuudet tiedon oikea-aikaisessa ja tehokkaassa saatavuudessa ja jakamisessa. Myös yhdistysten ja viranomaisten toiminnasta tiedottaminen koettiin tärkeäksi elämänhallintaa tukevaksi keinoksi.

6.2 Elämänhallintaa estäviä tekijöitä

Elämänhallintaa estäviä tekijöitä -merkityskokonaisuuden muodostivat voimavarojen rajallisuus ja jaksaminen, elämäntilanteeseen ja perheeseen liittyvät asiat, yksinäisyys, ajanhallinta, talous ja toimeentulo, yhteiskunnalliset vaatimukset, infrastruktuuri, tiedonsaanti sekä digiosaaminen (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Elämänhallintaa estäviä tekijöitä.

Voimavarojen rajallisuus ja jaksaminen henkiseen hyvinvointiin liittyvissä tekijöissä, kuten stressinhallinta, uni, aloitekyvyn väheneminen tai puuttuminen, itsetunto-ongelmat, terveysongelmat, asenteiden negatiivisuus, huoli läheisistä ja heidän hyvinvoinnistaan sekä tukiverkoston puuttuminen nousivat esiin keskusteluissa. Myös katkeruus ja lannistuminen mainittiin voimavaroja vähentävänä tekijöinä.

Elämäntilanne ja perhe liittyivät vahvasti lapsiin. Mikäli työttömällä oli alle kouluikäisiä lapsia, hän koki lapsiin liittyvien tekijöiden, kuten lastenhoito-ongelmien ja lasten aiheuttaman univelan hankaloittavan sekä työnhakua että hyvinvoinnista huolehtimista.

Yksinäisyys nostettiin esiin eri näkökulmista. Työttömyydessä koettiin olevan yksin, koska osa ystäväpiiriin kuuluvista ihmisistä oli työssäkäyviä. Yksinäisyys koettiin esteeksi lähteä kokeilemaan hyvinvointia edistäviä aktiviteetteja, esimerkiksi uusia liikuntamuotoja. Yksinäisyys koettiin vaikuttavan myös henkiseen olotilaan, se passivoi ja loi tyhjyyden tunnetta.

Ajanhallinta koettiin haastavana. Ajankäyttö ja yleinen kiire vaikuttivat elämänhallintaa rajoittavasti. Esimerkiksi työttömien kurssien ajankohdat koettiin sopimattomiksi.

Talouden ja toimeentulon rajallisuuden koettiin tuovan haasteita elämänhallintaan. Vähvaraisuus heijastui usealle elämänalueelle, esimerkiksi terveellisestä ruuasta oli tietoa, mutta rahavarojen riittämättömyys ei mahdollista optimaalisia valintoja. Myös kulttuuritapahtumiin, kuten teatteriin, haluttiin osallistua, mutta korkeiden kustannusten koettiin estävän osallistumisen. Taloudellinen tilanne vaikeutti myös työnhakua tukevia toimintoja: kurssit ovat usein maksullisia, ja kurssin jälkeen ei ole mahdollisuutta hankkia käyttöön ohjelmistoja tai laitteita.

Yhteiskunnalliset vaatimukset koettiin vaikuttavan elämänhallintaan. Hallituksen tekemät leikkaukset ja omavastuiden nostot koettiin haastaviksi. Henkinen riittämättömyys koettiin myös haasteeksi, koska koettiin, että asetettuja vaatimuksia ei saavuteta. Jatkuvan aktiivisuuden vaatimukset ja yhteiskunnan toimintarytmi koettiin haastaviksi. Kulttuurin ilmaistarjonnan koettiin olevan sopimatonta: esimerkiksi kirjaston ilmaisten elokuvailtojen tarjonnan kerrottiin olevan usein vanhentunutta. Työväenopiston kurssitarjonta koettiin supistuneeksi, eikä tarjonnan vastaavan tarpeita.

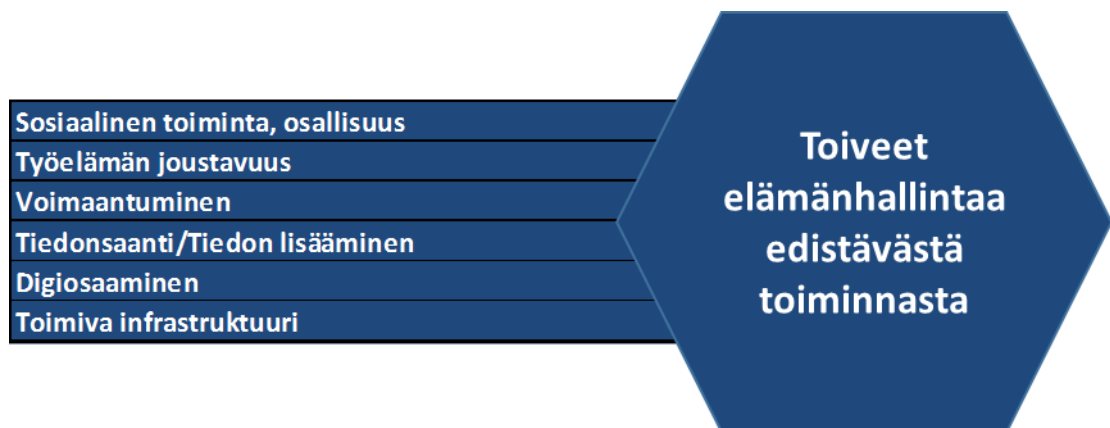
Infrastruktuuriin liittyvänä haastavana tekijänä mainittiin liikenneyhteydet. Hyvin toimivien liikenneyhteyksien koettiin edistävän erilaisiin aktiviteetteihin osallistumista ja myös itsestä huolehtimista, kuten jo edellä toiveissa mainittiin.

Tiedon saannin ongelmien koettiin estävän elämänhallintaa ja toimintakykyä. Tietoa esimerkiksi terveydenhuollon palveluista ja liikuntaryhmistä koettiin olevan liian vähän eikä tieto ole selkeästi saatavilla. Myöskään työttömille suunnatuista terveystalv palveluista ei koettu olevan tarpeeksi tietoa.

Digiosaamisen puute koettiin estävän osallistumista ja tiedon hankkimista. Tietoteknisille kursseille osallistuminen koettiin vaikeaksi, koska kurssin tasosta ei aina ole tarpeeksi tarkkaa tietoa. Tällöin koettiin, että kurssi saattaa olla liian vaikea, mutta myös mahdollisesti liian helppo. Yleisesti koettiin alemmuudentuntoa ja jopa pelkoa nimenomaan digiosaamiseen liittyvissä asioissa. Digiosaamisen kehittäminen mukavan tekemisen kautta koettiin tärkeäksi, kurssien toivottiin olevan selkokieliä ja ohjeiden kuvallisia.

6.3 Toiveet elämänhallintaa ylläpitävästä toiminnasta

Toiveet elämänhallintaa ylläpitävästä toiminnasta -merkityskokonaisuuden muodostivat sosiaalinen toiminta ja osallisuus, työelämän joustavuus, voimaantuminen, tiedon saanti ja lisääminen, digiosaaminen ja infrastruktuuri (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Toiveet elämänhallintaa edistävästä toiminnasta.

Sosiaalinen toiminta ja osallisuus koostuivat järjestystä toiminnasta, kuten pajat, harrasteryhmät, retket, kuorotoiminta, ryhmäliikunta, ravintoneuvonta ja erilaiset kurssit. Työttömät kokivat sosiaalisen toiminnan kautta saavansa vertaistukea.

Työelämän joustamattomuutta pidettiin rajoittavana. Osallistujat toivoivat joustavuutta työaikoihin. Erityisesti työpäivän aikainen alkaminen koettiin hankalana.

Voimaantumiseen liittyvänä esimerkkinä mainittiin stailaukset, joissa työtön saisi neuvoja ja ehostusta ulkonäkönsä ja tyyliinsä. Työttömät ehdottivat, että esimerkiksi parturikampaaja- ja kosmetologiopiskelijat voisivat tehdä stailaukseen liittyvät ehostukset ja saisivat siten työkokemusta.

Tiedon saanti ja lisääminen koettiin tärkeäksi. Työttömät toivoivat infotilaisuuksia ja tietoiskuja ravitsemuksesta ja liikuntatarjonnasta sekä yhteiskuntaan liittyvistä asioista. Myös päihteisiin ja mielenterveyteen liittyviin asioihin kaivattiin neutraalia ja leimaamattonta tiedon jakamista, esimerkiksi kokemusasiantuntijan toimesta. Heti työttömyyden alkaessa toivottiin kattavaa infopakettia työttömyyteen liittyvistä asioista ja instansseista.

Digiosaamiseen liittyviä tarpeita oli monia erilaisia. Yleisessä käytössä olevista tietokoneista, tulostimista ja ohjelmista kaivattiin selkeää tietoa. Toivottiin olevan mahdollisuus käyttää muuten maksullisia ja lisenssipohjaisia ohjelmia maksutta.

Infrastruktuuriin liittyvänä tekijänä mainittiin toive hyvin toimivista liikenneyhteyksistä. Niiden ajateltiin edistävän erilaisiin aktiviteetteihin osallistumista ja myös itsestä huolehtimisesta.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Laadullisen tutkimusmenetelmän ja sen aineiston keräämisen tavoite on enemmänkin aineiston sisällöllinen laajuus kuin aineiston määrä kappaleina. Laadullisessa tutkimuksessa on tuotava esiin, miten analyysiprosessi on edennyt ja miten esitetyt tulokset on saatu – pelkkä tulosten esittäminen ilman kuvausta analyysistä ei riitä. Tutkimusprosessista on pyrittävä tekemään selkeä, jotta myös eettisten kysymysten huomioimisen arvioiminen on mahdollista. (Kalaja ym. 2011, 22.)

Tutkimusprosessin eettiset näkökulmat voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Ensimmäisenä voidaan pohtia tutkimusaiheen eettistä oikeutusta eli miksi juuri kyseisen ilmiön tutkiminen on perusteltua. Toinen pohdinnan arvoinen asia tutkimuksen eettisessä arvioinnissa on tutkimusmenetelmät, eli saadaanko tavoiteltava tieto aiotuilla aineistonkeruumenetelmillä. Kolmas eettinen näkökulma liittyy tutkimusaineiston analyysiin ja raportointiin. Tutkijan eettinen velvollisuus on raportoida tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, samaan aikaan suojellen tutkittavia. (Kylmä ym. 2002, 70-73.)

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tutkimuseettistä käytäntöä, mihin kuuluvat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sovellettiin. Tulokset julkaistiin tutkimuksen luonteeseen kuuluvaa avoimuutta noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.) Muiden tutkijoiden työ huomioitiin ja lähdeviittaukset merkittiin Turun ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeiden mukaisesti ja muiden tutkijoiden työtä arvostaen ja kunnioittaen. Kaikki työssä käytetyt lähteet referoitiin ja merkittiin niin, että ne ovat myös jälkikäteen asianmukaisesti tunnistettavissa. Opinnäytetyön tekoprosessin aikana hyödynnettiin workshopeja ja opettajalta saatua ohjausta säännöllisesti.

Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti tutkittavien anonymiteetti otettiin työssä huomioon. Tutkittaville kerrottiin kaikki oleellinen tieto siitä, mitä Learning cafén kuluessa tulee tapahtumaan ja mihin keskustelussa saatuja tietoja tullaan käyttämään. Anonymiteettisuoja taattiin ja kerrottiin selkeästi. Osallistujilta saatiin kirjallinen suostumus (informed

consent) aiheeseen perehdyttämisen jälkeen. Tällä haluttiin estää tutkittavien manipuloitua. Suostumuksellaan he ilmaisivat ymmärtävänsä annetun informaation ja halunsa osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti. (Hirsjärvi ym. 2015, 25.) Keskustelun alkaessa Learning cafén osallistujat olivat hiljaisia ja hieman innottomia, ja heitä piti kannustaa vahvasti, jotta keskustelu saatiin aukeamaan. Koimme kuitenkin, että Learning café oli hyvä menetelmä kerätä tietoa, koska siinä osallistujat työstävät yhdessä ajatuksia, ideoita ja jokaisella mukana olevalle oli mahdollisuus tuoda omia näkökulmiaan esille turvallisesti.

Keskusteluun osallistui 12 henkilöä. Työmme on laadullinen opinnäytetyö, ja sen tarkoituksena oli kerätä tietoa ja kokemuksia, ja sitä kautta lisätä ymmärrystä työttömien elämänhallinnasta.

Plagiointi, asioiden keksiminen ja väärentäminen ovat epärehellistä toimintaa (Hirsjärvi ym. 2015, 26). Opinnäytetyö raportoitiiin mahdollisimman selkeästi ja huolellisesti väärinymmärrysten välttämiseksi ja tulosten mahdollisimman hyvän käytettävyyden varmistamiseksi jatkossa. Toisen kirjoittajan tekstiä ei ole kopioitu ja suoria lainauksia ei ole tehty.

Tutkimustulosten luotettavuus ja yleistettävyys sekä niiden paikkansa pitävyyden tarkistaminen on yksi tutkimuksen tärkeimmistä eettisistä periaatteista. Työvaiheessa tutkijan pitää kyseenalaistaa tulosten luotettavuus. Mahdollisia virheitäkään ja niiden vaikutuksia tutkimustuloksiin ei saa salata, vaan tutkijan pitäisi altistaa tuloksensa muiden tarkasteltavaksi. (Mäkinen 2006, 102.) Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta arvioitiin koko prosessin ajan tutkimustehtävien asettelusta raportointiin saakka.

Laadullisen tutkimuksen arviointikriteereiksi on esitetty tutkimuksen validiteettia (oikeiden asioiden tutkiminen, pätevyys) ja reliabiliteettia (tutkimustulosten pysyvyys, toistettavuus). (Kananen 2011, 164; Tuomi 2007, 149.) Pätevyys eli validiteetti on tutkimuksen tärkein ominaisuus, sillä sen perusteella ratkaistaan voiko tuloksiin luottaa. Vahva tutkimuksellinen näyttö koostuu tasokkaista tutkimuksista, jotka on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu hyväksyttävästi. (Kaila ym. 2007, 63.)

Tässä työssä luotettavuuden tarkastelussa paneuduttiin erityisesti kirjallisuuskatsauksen aineiston hankintaan, analysointiin ja raportointiin. Hakusanojen ja tietokantojen huolellinen kirjaaminen ja kuvailu parantavat kirjallisuuskatsauksen toistettavuutta ja luotettavuutta. Tiedonhaku on kirjallisuuskatsauksen perusta ja siksi siihen kiinnitettiin erityistä

huomiota. Kirjallisuuskatsausta tehdessä luettiin useiden eri tutkimusten otsikoita ja tiivistelmiä, jotta aiheesta pystyttiin muodostamaan tarpeeksi laaja ja monipuolinen käsitys.

Tiedonhaussa käytetyt hakutermit valittiin niin, että kirjallisuuskatsauksen aineisto vastaisi parhaalla mahdollisella tavalla esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Hakusanoina käytettiin seuraavien sanojen eri yhdistelmiä, kuten *työttömyys, hyvinvointi, Suomi, koherenssi, salutogeneesi ja terveys*. Lisäksi käytettiin englanninkielisiä hakusanoja, kuten *unemployed, health, Finland, service design, middle aged, healthcare, well-being, support* ja *coherence*. Hakusanojen käyttöä on esitelty liitteessä 2. Hakusanat muodostettiin niin, että ne tuottaisivat mahdollisimman spesifin ja laadukkaan aineiston, joka vastaisi tutkimustehtäviä ja aineiston sisällyttämis- ja poissulkukriteereitä.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin useaa eri tietokantaa sekä suomen- ja englanninkielistä lähdeaineistoa. Kaikista tutkimuksista pyrittiin löytämään alkuperäistutkimus, joiden menetelmällinen laadukkuus ja taso varmistettiin. Tutkimuksista käytettiin vain kymmenen vuoden sisällä julkaistuja artikkeleita. Näin varmistettiin aineiston ajantasaisuus. Asetetut tutkimuskysymykset määrittivät sen, minkälaiset tutkimusartikkelit hyväksyttiin osaksi kirjallisuuskatsausta. (Hirsjärvi ym. 2015, 110-111, 259-260.)

Tiedonhakutaulukkoon kirjattiin kaikki kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkelien keskeisimmät tiedot. Taulukon avulla on mahdollista tarkastella tutkimusten soveltuvuutta kirjallisuuskatsaukseen ja näin varmistaa katsauksen jatkohyödynnettävyys. Kanasen (2012, 162-164) mukaan opinnäytetyön luotettavuutta lisää tieteellisten menetelmien oikea käyttö ja käytettävän tiedon luotettavuus.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin systemaattisella tiedonhaualla ja sitä täydennettiin manuaalisella tiedonhaualla. Systemaattinen tiedonhaku tehtiin ARTO-, CINAHL-, CINAHL Complete-, Cochrane-, Finna-, Julkari-, MEDIC-, Pubmed- ja Theseus-tietokannoista (Liite 5).

7.2 Tulosten tarkastelu

Tutkimustuloksia tarkastellaan sisällönanalyysin kautta esiin tulleiden yhdistävien aihealueiden mukaan. Ensimmäisenä tarkastellaan työttömien elämänhallintaa ylläpitäviä tekijöitä, sitten elämänhallinnan esteiksi ja haasteiksi koettuja asioita, ja lopuksi pohditaan

keskustelussa nousseita toiveita. Tuloksia peilataan aikaisempiin tutkimuksiin ja teoreettiseen viitekehykseen sekä tutkimuskysymyksiin.

7.2.1 Elämänhallintaa ylläpitävät tekijät

Elämänhallintaa ylläpitävät tekijät muodostuivat jaksamista tukevista voimavaroista, mahdollistajista, perustarpeista, verkostoista ja yhteenkuuluvuudesta, virikkeistä ja harrastuksista, tiedon saannista, jakamisesta ja saatavuudesta, hakusana- ja internet-osaamisesta sekä taloudesta. Tekijöitä tarkastellessa voi huomata niiden muodostuvan sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä.

Sisäisiä tekijöitä ovat erilaiset *jaksamista tukevat voimavarat*, kuten tasapainoisuus ja kyky stressinhallintaan sekä rentoutumiseen. *Mahdollistajina* velvollisuudentunto, rohkeus ja uskallus, oma-aloitteisuus ja aktiivisuus sekä avoimuus koetaan tärkeiksi ominaisuuksiksi, mitkä ylläpitävät elämänhallintaa. Myös osa *perustarpeista*, kuten terveys ja turvallisuuden kokemus ylläpitävät sisäisinä tekijöinä elämänhallintaa. Antonovskyn mukaan ratkaisevaa on optimistinen perusasenne ja tunne elämänhallinnasta eli koherenssein tunne. Ihmisten suhtautuminen omaan elämäänsä on ratkaiseva tekijä. Pitää uskoa siihen, että joka tilanteessa ongelmiin löytyy ratkaisu. Elämästä tulee tällöin tarkoituksenmukaista, minkä on todettu edistävän positiivista terveyskäyttäytymistä. (Lindström & Eriksson 2010, 32-34, 42-43.)

Ulkoisia tekijöitä ovat *tiedon saanti, jakaminen ja saatavuus, internet-osaaminen, raha ja talous, erilaiset verkostot, virikkeet, harrastukset* ja ylipäänsä yhteenkuuluvuus sekä yhteiskunnan luoma velvollisuus. Kodin, työn, hyvän sängyn ja riittävän unen, terveellisen ja monipuolisen ruokavalion sekä säännöllisen liikunnan tiedetään olevan tärkeitä *perustarpeita* elämänhallinnan ylläpitämisessä. Esimerkkinä mainittiin lääkärille pääsemisen helppouden tukevan elämänhallintaa. Suomessa on tunnetusti ajateltu, että erilaiset yhteiskunnalliset etuudet, kuten ilmainen koulutus ja sosiaaliturva sekä julkinen terveydenhuolto kuuluvat kaikille. Valtio ja kunnat ovat olleet pääosin vastuussa näiden hyvinvointipalveluiden tuottamisesta. Toisaalta juuri julkisen sektorin rooli on koko ajan kaventunut, mikä ilmenee esimerkiksi heikentyneinä terveyspalveluina työttömille. (Melin & Blom 2011, 195-198.)

Mielekäs työ ja vapaa-aika, kuulluksi tuleminen ja lepo *jaksamista tukevin voimavaroina* mahdollistavat osaltaan elämänhallinnan kokemusta. Lisäksi vaikutusmahdollisuudet eri

asioihin, kuten yhteiskunnallisiin asioihin mm. äänestäminen, lisäävät elämänhallinnan kokemusta. Heleniuksen (2014, 12-13) mukaan työ mahdollistaa erilaisten tarpeiden tyydyttämisen ja tietojen ja taitojen hyödyntämisen, sekä oppimisen ja itsensä toteuttamisen. Työn koetaan tuovan vaihtelua ja sisältöä elämään sekä antavan mielekästä tekemistä. Mielekkään työn tekemisen on todettu ylläpitävän hyvää terveyttä. Myös Vaarama ym. (2010, 279-281) ovat todenneet, että hyvä terveys ja turvattu toimeentulo ovat keskeisiä hyvinvoinnin tekijöitä.

Jatkuva muutos *digitalisaatiossa, yhteiskunnassa ja taloudessa* asettaa omat haasteensa ja odotuksensa, mutta luo samalla myös mahdollisuuden parempaan osallisuuteen. Tämä korostuu erityisesti *tiedonsaannissa ja sen jakamisessa oikea-aikaisesti ja tehokkaasti*, mikä edelleen mahdollistaa elämänhallinnan ylläpitämistä. Esimerkkinä mainittiin yhdistysten ja viranomaisten toiminnasta tiedottamisen olevan tärkeä elämänhallintaa tukeva keino. Digitaidoilla on yhä enemmän vaikutusta siihen, kuka pystyy osallistumaan kokonaisvaltaisesti tietoyhteiskuntaan ja kuka ei. Digitaidot vaikuttavat ratkaisevasti niin yksilön urakehitykseen, työllistymiseen kuin henkilökohtaiseen elämäänkin. (de Haan 2010, 118, 292.)

Verkostot ja yhteenkuuluvuus sekä virikkeet ja harrastukset koetaan erittäin tärkeiksi elämänhallinnan tukemisessa. Kaikenlainen erilainen sosiaalinen toiminta, ystävien ja läheisten kanssa harrastaen koetaan parantavan elämänlaatua ja hyvinvointia. Esimerkkeinä mainittiin mahdollisuus olla samanhenkisten seurassa mm. kulttuurin ja liikunnan parissa. Tutkimusten mukaan huono-osaiset ovat monin tavoin turvattomassa asemassa. Heiltä puuttuu koulutusta ja työtä, heillä on huonot asuinolot ja vähän sosiaalisia kontakteja. Huono-osaisuus johtuu ennen kaikkea toimeentulon ongelmista, kuten työttömyydestä, mitkä taas synnyttävät ja ylläpitävät muita ongelmia. Taustalla on eri tekijöitä, jotka vahvistavat toinen toisiaan, näin huono-osaisuus kumuloituu. Esimerkiksi erilaiset terveyteen ja elämänhallintaan liittyvät ongelmat ovat sekä syy että seuraus toimeentulon ongelmista ja työllistymisessä sekä osallistumisessa. (Melin & Blom 2011, 210-211; Vaarama ym. 2010, 279-281.) Työssäolo ja siihen liittyvät välilliset toiminnot, kuten työpaikkaruokailu, liikunta- ja virkistystoiminta sekä työterveyshuolto tyydyttävät näitä tarpeita ja vahvistavat elämänhallinnan tunnetta (Helenius 2014, 16-18).

7.2.2 Elämänhallintaa estävät tekijät

Keskustelussa *elämänhallintaa estävissä ja haastavissa* aiheissa nousi esiin esimerkiksi työttömien kokema stressi, unettomuus, huono terveys, motivaation puute, toivottomuuden tunne, lannistuminen, päättämättömyys, aikaansaamattomuus, jaksaminen, ja negatiivinen asenne. Kuten Helenius (2014, 12-13, 16-18) ja Taira (2006, 106-107) mainitsevat, on palkkatyö muutakin kuin toimeentuloa ja taloudellista selviytymistä koskeva asia; ihmiselle on erittäin tärkeää saada toteuttaa itseään, omaa identiteettiään ja hänelle itselleen sopivaa toimintaa.

Työn perusteella ihminen mieltää itsensä ja roolinsa yhteiskunnan jäsenenä. Työttömyys aiheuttaa usein myös itsetunto-ongelmia ja sosiaalisten suhteiden heikentymistä. Työttömyys ja tekemisen puute luovat ihmiselle kokemuksen tarpeettomuudesta, jolloin elämästä puuttuu mielekkyys ja ihminen saattaa vieraantua yhteiskunnasta ja syrjäytyä. Helenius (2014, 18) sanoo työttömyyden lisäävän psyykkistä oireilua ja alentavan mielialaa. Itsetunto-ongelmat, avuttomuus, tarpeettomuus ja näkymättömyyden tunne heikentävät pidemmällä aikavälillä työttömien terveyttä. Tällöin elämänhallinnan kokemus heikkenee.

Elämäntilanteeseen ja perheeseen liittyvissä haasteissa nousi esiin lastenhoito-ongelmat, sillä lapsia ei välttämättä saa hoitoon, kun on itse työttömänä kotona. Pienet lapset ovat kotona, ja koti on jo silloin itsessään työpaikka, minkä lisäksi pitäisi jaksaa hakea töitä ja käydä työllistymiskursseilla.

Keskusteluissa nousi esiin myös tuntemus *yksinäisyydestä ja tyhjyyden tunteesta*. Tuntemus ilmeni kokemuksena yksin olosta omassa työttömyydessään. Seuran puute koettiin haasteena esimerkiksi liikkumaan lähtemiselle tai uuden liikuntalajin kokeilemiselle.

Ajanhallinnan ongelmat nousivat esille. Ajanhallinta koettiin vaikeaksi. Koetaan kiireen tunnetta, vaikka todellisuudessa aikaa on. Esimerkiksi erilaisille kursseille osallistuminen koettiin vaikeaksi juuri niiden ajankohdan takia. Työ toimii myös ajan ja arjen jäsentäjänä, ja siten ylläpitää vireyttä, mikä edistää toimintakykyä ja hyvinvointia (Helenius 2014, 12-13).

Talous ja toimeentulo nousivat esiin elämänhallinnan ja hyvinvoinnin huolena ja esteenä. Tuet ovat pienet, ja vaikka esimerkiksi terveellisestä ruuasta oli tietoa, eivät rahavarat useinkaan salli parempia valintoja. Kulttuuritapahtumien kustannuksien todettiin olevan

rahatilanteeseen nähden aivan liian korkeita. Koko perheen yhteinen elokuviin meneminen ja esimerkiksi teatteriliput ovat liian kalliita.

Digitaitojen kehittäminen, kuten esimerkiksi sopiville kursseille osallistuminen koettiin kalliiksi. Lisäksi nousi esille tarvittavien laitteiden puute kotona; kurssin jälkeen ei ole mahdollisuutta ylläpitää osaamistaan laitteiden ja/tai ohjelmien puuttumisen takia. Myös lisälaitteiden, kuten tulostimen, puuttuminen johtui rahan vähyydestä. Työttömyys itsessään aiheuttaa yleisesti toimeentulon haasteita, kun käytettävissä olevat varat vähenevät. Melin & Blomin (2011, 210-211) ja Heleniuksen (2014, 16-18) mukaan toimeentulo-ongelmat ja työttömyys tuottavat kumuloituvaa huono-osaisuutta ja köyhyyttä. Rahanpuute vaikeuttaa terveellisten elämäntapojen noudattamista.

Esteiksi ja haitoiksi nousivat myös *yhteiskunnalliset vaikutukset ja vaatimukset*, kuten hallituksen tekemät leikkaukset työttömien etuisuuksissa ja omavastuiden nostaminen. Koettiin, että heiltä vaaditaan paljon, jopa liikaakin, ja tunne ilmeni ajatuksella, kun ”mikään ei riitä”. Osa koki jatkuvan aktiivisuuden vaatimuksen rasittavana, kun ”aina ei jaksaa”. Myös yhteiskunnan toimintarytmi koettiin sopimattomaksi. Tavanomainen ”kahdeksasta neljään” -työ koetaan sopimattomaksi. Kurssitarjonnan esimerkiksi työväenopistoissa todettiin kaventuneen, eikä sopivia kursseja oikein löydy. Ilmaistarjonta, mistä esimerkkinä Raision kirjaston elokuvanäytökset, ovat tylsiä; samat elokuvat ovat jo televisiosta tulleet ja nähty useaan kertaan. Keskusteluissa tuli esiin myös vaikeus sanoa ”ei” kenellekään. Työttömät saattavat kokea, että heidän täytyy ja tulee osallistua kaikkeen koska ovat ilman töitä.

Toimimaton infrastruktuuri nostettiin keskustelussa myös esiin. Esimerkiksi julkiset kulkuyhteydet koettiin huonoiksi ja yhteen sopimattomiksi keskenään Turussa ja sen lähiympäristössä. Pitkään työttömänä olevilla ei välttämättä ole omaa autoa käytössään, ja erilaisille kursseille pitäisi päästä kohtalaisen mukavasti julkisilla kulkuvälineillä.

Keskustelussa nousi selvästi esiin kokemus *riittämättömästä tiedonsaannista*. Terveystienhuollon palveluista ei esimerkiksi koettu olevan tarpeeksi tietoa saatavilla ja erityisesti työttömille suunnatuista terveydenhuoltopalveluista sanottiin näin. Myös liikuntapaikoista ja liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen koettiin riittämättömäksi. Tiedonsaannin puute saattaa olla enemmänkin tiedonhaun osaamattomuuden syytä. Tiedossa ei ollut, mistä tietoja olisi voinut hakea ja miten. Esimerkiksi vain yhdelle tutkittavista oli Turun seudun työttömien ry (TST ry) -toiminta tuttua. Yksi tutkittavista sanoi etsineensä TST ry:n verkkosivustoja, mutta ei ollut löytänyt niitä.

Erilaisille digikursseille osallistumisen esteiksi nousivat keskustelussa esimerkiksi kursien tason määrittelyn ongelma; ei haluttaisi osallistua kurssille joka on liian helppo, mutta toisaalta ei myöskään haluta osallistua kurssille, joka on liian vaikea. Tasovaatimusten todettiin olevan liian summittaisia, jotta niistä selviäisi tarkkaan kurssin osaamistason vaatimukset.

7.2.3 Toiveet elämänhallinnan ylläpitämiseksi

Työttömien toiveita kerättiin Ruori-hankkeen käyttöön. Ruori-hankkeessa hyödynnettävien palvelumuotoilun menetelmien, eli tässä työssä Learning cafén, avulla etsitään työttömiä itseään kiinnostavia ja hyödyllisiksi kokemia toimintamuotoja. Näin on mahdollista kehittää eri asiakasryhmille sopivia palveluja sekä lisätä työttömien mahdollisuuksia osallisuuteen hyvinvoinnin edistämässä.

Toiveisiin elämänhallintaa ylläpitävästä toiminnasta sisältyvät sosiaalinen toiminta ja osallisuus, työelämän joustavuus, voimaantuminen, tiedon saanti ja lisääminen, digiosaaminen ja infrastruktuuri.

Sosiaalinen toiminta ja osallisuus -kokonaisuuteen sisältyy useita ryhmätoiminnan muotoja. Keskustelussa esitettiin toiveita järjestetystä toiminnasta samanhenkisessä seurassa. Esimerkiksi pajat, kuorot ja kurssit, kuten ruoanvalmistuskurssit, koetaan tärkeiksi ja niitä toivotaan. Yhdessä toimimisen koetaan madaltavan kynnystä toimintaan osallistumiselle. Keskustelussa mainittiin, että vertaistukea saadaan luontevasti toiminnan ohessa. Ryhmässä liikkumisesta ollaan kiinnostuneita, sillä yksin liikkumaan lähtemisen mainittiin olevan vaikeaa. Yhdessä toisten kanssa myös uusia liikuntamuotoja kokeillaan herkemmin.

Keskustelussa toivottiin yhteisiä ohjattuja keskusteluryhmiä. Yleiset kokoontumistilat, ”olohuoneet”, missä ihmiset käyvät oman aikataulunsa mukaan spontaanisti, koetaan toimimattomiksi, eli toimintaan tarvitaan ohjaus ja ennalta määrätty ajankohta.

Keskustelussa nousivat esiin toiveet myös opastavista kursseista, joissa mukavan tekemisen avulla opittaisiin tietokoneen käyttötaitoja ja erilaisten asioiden haku internetistä, esimerkkinä mainittiin leivontareseptien ja neulontaohjeiden haku. Kurssien toivotaan

olevan selkeästi ohjattuja ("selkokielellä"), jotta kaiken tasoiset oppijat pystyvät seuraamaan opetusta. Opastus halutaan lisäksi kirjallisina, mahdollisesti myös kuvitettuna ohjeina. Tällöin oppimista voi jatkaa myös kotona.

Toivottuja ovat myös yhdessä tehtävät retket esimerkiksi kirpputoreille tai teatteriin. Vähyävaraisille ihmisille (käytettiin termiä "peeaa-ihmiset") toivotaan omia tapahtumia, missä olisi mahdollista olla suuremmassa ryhmässä tai tapahtumassa pienin kustannuksin tai ilmaiseksi. Moni jää yksin eikä hakeudu toisten seuraan, koska toimeentulo on huono. Vapaaehtoistyön tekeminen koetaan tärkeäksi ja toivotaan mahdollisuutta vapaaehtoistyön tekemiseen.

Työelämän joustavuuteen toivotaan parannuksia. Työaikojen joustavuus mahdollistaa toiminnan yksilöllisemmän rytmin mukaan. Keskustelussa toivottiin erityisesti myöhäisempiä työhönmenoajoja.

Voimaantumista esimerkiksi stailausten avulla toivotaan. Keskustelussa ehdotettiin, että kosmetologi- ja kampaajaopiskelijat voisivat toteuttaa ehostuksia ja kampauksia, jolloin he saisivat työkokemusta ja samalla he piristäisivät osallistujien arkea ja mahdollisesti antaisivat kannustavan sysäyksen työnhakuun. Stailaus olisi helppo toteuttaa esimerkiksi työelämävalmennuksen osana.

Tiedon saantia ja lisäämistä toivotaan. Tietoa halutaan saada esimerkiksi tietoiskuina tai laajempina kokonaisuuksina. Luennoitsijan kompetenssi, vankka kokemus ja tietämys koetaan tärkeänä. Toisaalta myös kokemusasiantuntijan eli mahdollisesti itse jonkun ongelman, esimerkiksi päihde- tai mielenterveyden ongelman, läpikäyneen henkilön luentoja toivotaan. Pääteistä toivotaan tiedottamista "pilke silmäkulmassa", eli halutaan positiivista näkökulmaa aiheeseen.

Työttömille suunnatuista tapahtumista ja kursseista toivotaan tehokasta tiedottamista. Myös yhteiskunnallisista asioista tiedottamista toivotaan. Samoin tietoa edullisista ja ilmaisista liikuntamahdollisuuksista kaivattiin.

Digiosaamiseen ja digitaalisten laitteiden saatavuuteen halutaan tukea. Esimerkiksi tietoa, mistä yleisessä käytössä olevat tietokoneet ja tulostimet löytyvät (kirjastot ja nettikahvilat) koettiin tärkeäksi. Tietokoneiden ja tulostimien käyttöön liittyvää tukea ja neuvontaa kaivataan. *Digitaitojen* kehittämisestä oltiin kiinnostuneita.

Digitaitoihin liittyen keskitettyä ja kattavaa infopakettia TE-toimistolta toivotaan erityisesti pian työttömäksi jäämisen jälkeen. Infopaketissa pitäisi olla tietoa esimerkiksi keskeisistä

internet-sivuista ja käytännön toimista työttömyyden kohdatessa. Työttömät kokevat, että tällä tavoin heitä kannustettaisiin aktiivisuuteen. Erityisesti keskitettyä informaation jakamista toivotaan, tarpeellisen tiedon pitäisi löytyä yhdestä paikasta.

Infrastruktuuriin liittyen toivotaan toimivaa ja edullista joukkoliikennettä. Toimivat liikennejärjestelyt mahdollistavat osallistumisen ja madaltavat kynnyksiä erilaisiin aktiviteetteihin osallistumiselle.

7.3 Johtopäätökset

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että aihe on nykypäivänä varsin ajankohtainen ja tarpeellinen. Väestön ikääntyessä ja työurien pitkittyessä työkyvyn ylläpitäminen korostuu. Ihminen, jolla on vahva tunne elämönhallinnasta, kykenee tekemään kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ylläpitäviä ratkaisuja. Työttömyys on salutogeneesi-teorian näkökulmasta elämönhallintaa ja hyvinvointia uhkaava elämäntilanne. Koherenssin tunteella on suuri merkitys erityisesti yksilön mielenterveydelle. Mikäli ihmisellä on vahva käsitys arjen merkityksellisyydestä, hänellä on paremmat mahdollisuudet selvitä stressaavista elämäntilanteista (Lindström & Eriksson 2010, 42-44).

Keskusteluryhmän työttömistä huokui tyytymättömyys ja lannistuneisuus omaan elämään ja yhteiskuntaan. Heillä oli tunne, että heitä ohjailaan ja veloitetaan erinäisiin asioihin ”ylhäältä” päin.

Taloudelliset ongelmat estävät heitä esimerkiksi harrastamaan samalla tavalla kuin työssäkäyvät. Toisaalta lannistuneisuus ja eräänlainen väsymys heissä ilmeni myös, koska vaikka ilmaistarjontaakin on tarjolla, eivät he jostain syystä hakeudu niiden pariin, vaan käpertyvät omaan pienenevään elinpiiriinsä. Näin sosiaaliset suhteetkin kärsivät.

Terveellisen ruuan kalleus nousi myös esiin keskustelussa; jos terveellinen ruoka olisi halvempaa, sitä voisi tehdä. Kuitenkin oikeilla valinnoilla ei terveellinen syöminen ole yhtään kalliimpaa kuin epäterveellinenkään. Terveellisten valintojen tekeminen on kiinni yksilön omasta halusta, ja tähänkin vaikuttaa koherenssin tunne vahvasti; mitä vahvempi on yksilön tunne elämönhallinnasta, sitä useammin yksilö tekee terveellisempiä valintoja (Lindström & Eriksson 2010, 42-43).

Osallisuuden määritelmässä on kolme ulottuvuutta, riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä kuuluminen yhteisöihin. Yksilön jäädessä työelämän ulkopuolelle, hän menettää siteet työyhteisöön. Mikäli työttömyys on pitkäkestoista, on

vaarana myös sosiaalinen syrjäytyminen. Tällä on vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Sosiaaliset verkostot ja kokemus osallisuudesta suojaavat hyvinvoinnin heikkenemiseltä ja syrjäytymiseltä. Myös monien vakavien sairauksien, esimerkiksi sydän-sairauksien ja masennuksen riski vähenee sosiaalisesti aktiivisilla. Myös kuolleisuuden riski vähenee. (Ahonen, S. & Isola, A-M. 2015.)

Salutogeneesin valitsimme työhömme punaiseksi langaksi, koska törmäsimme siihen alati eri tutkimusartikkeleita työttömien hyvinvoinnista lukiessamme. Aihe on hyvin mielenkiintoinen; miksi toisella on voimavaroja nousta kriisistä ja toisella ei? Tätä emme kuitenkaan työssämme tutkineet, vaan halusimme avartaa tietämystä työttömien ajatuksista ja elämän kokemuksista työttömänä ollessa.

Koimme vahvasti, että työmme monella työttömällä on heikko koherenssintunto, joka estää heitä palaamaan työelämään. Eräs työttömistä toi esiin ajatuksen ”henkilökohtaisesta avustajasta”, tukihenkilöstä, jonka kanssa pääsisi elämänrytmiin kiinni uudelleen. Joku, joka kannustaisi ja rohkaisisi heitä ja olisi seurana erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Joku, joka neuvoisi ja auttaisi konkreettisesti arjenhallinnassa ja myös digitaidoissa.

Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukset. Löydökset ovat yhteneväisiä tutkimustulosten suhteen. Aktivoinnilla, kuten ohjatulla toiminnalla ja yhdessä tekemisellä, voidaan parantaa työttömän elämänhallintaa ja toimintakykyä. Aitojen mahdollisuuksien tarjoaminen ja sitä kautta hyödyllisyyden ja arvokkuuden kokemukset ovat keskeisiä ihmisten aktivoimisessa ja toimijuuteen kannustamisessa. Kun ihmistä arvostetaan ja hänen voimavaroinsa, taitonsa ja kykynsä tunnustetaan, alkaa ihminen toimia yhteisönsä hyväksi. Passiivinen toiminnan kohteena oleminen sammuttaa ihmisen käsityksen hyödyllisyydestä. (Björklund & Hallamaa 2013, 168-169.)

7.4 Kehittämisen- ja tutkimusehdotukset

Erityisesti pienituloisten keskuudessa elämänhallinnan vahvistaminen on yksi haasteellisimpia tavoitteita ja merkittävimpiä haasteita Suomessa. Sillä tiedetään, että pienituloisuus heikentää elämänlaatua, alemmassa sosiaaliluokassa olevilla on huonompi terveys ja lyhyempi elämä kuin ylempiin luokkiin kuuluvilla. Tarvitaan välittömiä toimia työttömien kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen, koska terveyden edistämiseen panostamisella on positiivinen vaikutus koko yhteiskuntaan. Jo eri lait ja asetukset, kuten kansanterveyslaki ja EU:n lainsäädäntö, velvoittavat tähän.

Opinnäytetyön tulokset olivat samanlaisia, kuin kirjallisuudesta on jo aikaisemmin tullut esiin ja niistä nousi kehittämistä ja lisätutkimusta kaipaavia seikkoja. Elämme yhteiskunnan digitalisoitumisen aikaa ja jokaisella pitäisi olla yhtäläinen mahdollisuus oppia niitä digitaitoja, joilla voi paremmin osallistua nyky-yhteiskunnan toimintoihin. Tuloksista nousi selvästi esiin tiedon puute. Miten tiedon puutetta voisi ehkäistä? Miten palvelut saataisiin niin käyttäjäystävällisiksi, että niitä voisi vähemmän digitaitoja omaavakin käyttää? Millaisia kursseja pitäisi järjestää ja missä, jotta työttömät saataisiin paremmin osallistumaan niihin? Miten voidaan tukea työttömän osallisuutta sosiaaliseen toimintaan? Myös yksilö- ja ryhmäohjauksen merkitystä työttömien elämänhallinnan vahvistamisessa tulisi tutkia.

Terveyserojen kaventamiseksi on tehty ja on käynnissä parasta aikaakin useita Sosiaali- ja terveysministeriön hankkeita, mutta selvästi lisää toimia kaivataan edelleen. Pienituloisten osuus kasvaa jatkuvasti ja työttömyyden aiheuttamat tuloerot ja muut elämänlaadua heikentävät tekijät lisääntyvät. Ihmisen elämänhallintaa tukemalla voidaan vaikuttaa osallisuuteen oman terveyden ja hyvinvoinnin sekä työkyvyn ylläpitämiseksi.

LÄHTEET

- Aalto, A-M.; Aro A. R. & Teperi J. 1999. RAND-36 terveyteen liittyvän elämänlaadun mittarin. Mittarin luotettavuus ja suomalaiset väestöarvot. Helsinki: Stakes, Tutkimuksia 101.
- Ahonen, S. & Isola, A-M. 2015. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Viitattu 1.11.2016.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1
- Auh, S.; Shulman, S.W.; Thrane, L.E. & Shelley II, M.C. 2010. Beyond the Digital Divide: Closing the Generation and Disability Gaps? Viitattu 3.10.2016.
https://books.google.fi/books?id=FxRcbla0QgIC&pg=PA133&dq=digital+skills+unemployed&lr=&hl=fi&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q=digital%20skills%20unemployed&f=false
- de Haan, J. 2010. Causes and Consequences of Differenced in Digital Skills. Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Viitattu 3.10.2016.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=FxRcbla0QgIC&oi=fnd&pg=PA292&dq=digital+skills+unemployed&ots=RQcoC8aoXS&sig=eAGrdOzYJw0clXpmkb8cs5EclKM&redir_esc=y#v=onepage&q=digital%20skills%20unemployed&f=false
- Helenius, S. 2014. Hyvinvoinnin osatekijät työ- ja toimintakykyä tukemassa ja heikentämässä. Lapin Yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. YTK/Sosiaalityö.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hoffren, J.; Lemmetyinen, I. & Pitkä, L. 2010. Esiselvitys hyvinvointi-indikaattoreista. Mittareiden vertailu ja kehittämiskohteet. Sitran selvityksiä 32. Helsinki. Viitattu 25.4.2016.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A4%2032.pdf>
- Hultman, B.; Hemlin, S. & Hörnquist, J.O. 2006. Work: Quality of life among unemployed and employed people in northern Sweden. Are there any differences? Mid-Sweden University, Östersund, Sweden s. 47
- Hämäläinen, K.; Vilkkä, H. & Miettinen, S. 2011. Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa S. Miettinen (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki. Teknologiainfo Teknova Oy, 63-65.
- Ilmarinen, V. & Koskela, K. 2015. Digitalisaatio. Toinen painos. Helsinki: Talentum.
- Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) 2014. Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Kaila, M.; Kuoppala, J. & Mäkelä, M. 2007. Tutkimustiedon kriittinen arviointi. Teoksessa Mäkelä, M.; Kaila, M.; Lampe, K. & Teikari, M. (toim.): Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. Helsinki: Duodecim.
- Kalaja, P.; Alanen, R. & Dufva, H. 2011. Kieltä tutkimassa – Tutkielman laatijan opas. Helsinki: Finn Lectura
- Kananen, J. 2011. Rafting Through the Thesis Process – Step by Step Guide to Thesis Research. Publications of JAMK University of Applied Sciences. Tampere: Tampere University Print. Juvenes Print

Björklund, L. & Hallamaa, J. 2013. Miten kannustaa ihmisiä työmarkkinoille eettisesti ja kestävästi? Teoksessa V. Karjalainen & E. Keskitalo (toim.). Kaikki työuralle! Työttömien aktiivipolitiikka Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tampere: Juvenes Print. 168-169.

Koskimies, M.; Pyhäjoki, J. & Arnkil, T. E 2012. Hyvien käytäntöjen dialogit. Opas dialogisen kehittämisen ja kulttuurisen muutoksen tueksi. THL. Opas: 24. Tampere. Viitattu 2.10.2016.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-638-0>

Kylmä, J.; Pietilä, A-M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Terveyden edistämisen etiikan lähtökohtia. Teoksessa Pietilä, A-M.; Hakulinen, T.; Hirvonen, E.; Koponen, P.; Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.): Terveyden edistäminen. Helsinki: WSOY

Laaksonen, S.; Koskinen, S. & Salminen, L. 2011. Monien mahdollisuuksien Learning Café. Teoksessa R. Junnila, S. Koskinen, M. Stolt & L. Salminen (toim.) Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A: 62/2011. 40-45.

Laitinen, E.; Salmela, M. & Suvivuo, P. 2015. Nuorten aikuisten työttömien terveyden edistäminen. Teoksessa C. Laaksonen, P. Suvivuo & A. Kuukasjärvi (toim.) Terveesti nyt ja huomenna. Näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Lehti, M.; Rouvinen, P. & Ylä-Anttila, P. 2012. Suuri hämmennys: Työ ja tuotanto digitaalisessa murroksessa. Helsinki: Taloustieto Oy.

Lindström, B. & Eriksson, M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa A-M. Pietilä (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy. s. 32-34, 42-44.

Melin, H. & Blom, R. 2011. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus. Teoksessa A. Oksanen & M. Salonen (toim.) Toiminnallisia loukkuja: hyvinvointi ja eriarvoisuus. Tampere: Tampere University Press, 194-213.
<http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-826>

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. Teoksessa S. Miettinen (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki. Teknologiainfo Teknova Oy, 29, 31.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Pohjolainen, P.; Tiihonen, A.; Simonen, M.; Takala, K. & Sulander, T. 2009. Pitkäaikaistyöttömien terveys, toimintakyky ja elintavat. Hämeenkyrön kehittämishankkeen tuloksia. Raportteja 5/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rantanen, H. 2005. Nettikioskeja ja laajakaistaa - Kansalaisen tietoyhteiskuntaa rakentamassa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Riihelä, M.; Sullström, R. & Tuomala, M. 2014. Ikä, sukupuoli ja tuloerot. Yhteiskuntapolitiikka 6, 669-678.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkodokumentti. Viitattu 16.10.2016.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus [verkkojulkaisu]. 2016. Helsinki: Tilastokeskus. viitattu: 24.3.2016.
http://www.stat.fi/til/tyti/2016/02/tyti_2016_02_2016-03-22_tie_001_fi.html

Taira, T. 2006. Työkulttuurin arvomuutos työttömien kerronnassa. Helsinki: SKS.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5. uud. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Turun ammatti-instituutin aikuiskoulutuksen www-sivut 2016. Viitattu 28.9.2016.

<http://www.aikuiskoulutus.fi/>

Turun Seudun TST ry:n www-sivut 2016. Viitattu 28.9.2016.

<http://www.tstry.com/>

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2016. Viitattu 16.10.2016.

<http://www.tenk.fi/>

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Vaarama, M.; Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Hyvinvointipolitiikka 2010-luvulla: Suomalaisten hyvinvointi lisääntynyt mutta eriarvoisuus jatkanut kasvuaan. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.5.2016.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085398>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H.; 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

RUORI-HAASTATTELURUNKO

Ruori-hankkeessa kerätään yksilö- ja pienryhmähaastattelujen avulla tietoa työttömien tarpeista, toiveista ja ideoista terveyttä ja toimintakykyä edistävästä ja ylläpitävästä toiminnasta. Haastattelujen avulla selvitetään millaisia motiiveja tai esteitä työttömillä työ- ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan osallistumisessa. Haastattelujen ja case-kuvausten avulla kartoitetaan millaisia erilaisia käyttäjäryhmiä kohderyhmien sisällä on ja millaisia terveyden edistämisen tarpeita heillä on. Lisäksi kartoitetaan työttömien valmiuksia digitaalitekniikan käytössä ja heidän toiveitaan ja ideoitaan tämän osaamisen vahvistamiseksi.

Haastatteluissa on tärkeää luoda rento ja keskusteleva ilmapiiri, jotta työttömien ideat ja toiveet saadaan esille. Keskustele, älä haastattele, pyri luomaan leppoisa tunnelma, jotta asiakkaan on helppo olla ja jutella. Pienryhmän suositeltava koko on 6-8 henkilöä.

Kysy keskustelun lopuksi halukkuus työpajaan osallistumisesta ja pyydä suostumuksensa antaneilta yhteystiedot.

HAASTATTELUJEN TOTEUTUSPAIKKA JA AIKA

OSALLISTUJIEN LUKUMÄÄRÄ:

(Muista ottaa osallistujien allekirjoitukset nimilistaan)

I TAUSTATIEDOT

1. IKÄ NUORI/ ALLE 30V _____ YLI 50V. _____ MUU IKÄRYHMÄ _____
2. MAAHANMUUTTAJA _____
3. OMA ARVIO KUNNOSTA JA JAKSAMISESTA _____
4. OMA ARVIO DIGITAALISESTA OSAAMISESTA /OPPIMISTARPEISTA _____
5. MITEN DIGITAALISIA TAITOJA HALUAISI KEHITTÄÄ, IDEAT _____

II TOIVEITA TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN EDISTÄMISEEN

HARRASTUKSET

MILLAINEN ON TAVALLINEN ARKIPÄIVÄ

1. ESTEET TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ EDISTÄVÄÄN TOIMINTAAN OSALLISTUMISESTA
2. MISTÄ ASIOISTA TARVITSEE TIETOA JA TOIMINTAA
RAVITSEMUS JA RUOANVALMISTUS
UNI JA LEPO
LIIKUNTA
PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ
KULTTUURI JA TAIDE
ARJEN JA TALOUDENHALLINTA

MENETELMÄ

1. YKSILÖ/ RYHMÄ/PARI TOIMINTAA
2. MILLAISTA TOIMINTAA TOIVOO, IDEAT

III TAPAUSESIMERKKIEN KERÄÄMINEN

YKSILÖHAASTATELUN TULOKSENA VOI KOOTA ASIAKKAAN TARINAN TAI KUVAUKSEN HÄNEN TILANTEESTAAN

Osallistujien taustatiedot

Learning café 8.4.2016 - osallistujat	Sukupuoli (M/N)	Ikä (v)	Koulutus	Aiempi työtehtävä	Työttömyyden kesto	Harrastukset	Oma arvio kunnosta ja jaksamisesta (1=huono, 5=erinomainen)	Oma arvio digitaalises- ta osaami- sesta	Muuta
1	N	53	perushoitaja	perushoitajan/lähihoitajan keikkatyöt kokoaikaisesti sosiaali- ja erityisesti terveydenhuollon piirissä	3v	golf, ulkoilu (koirien kanssa), lukeminen, kulttuuri	3	1	
2	N	47	tietojenkäsittelyn ammattitutkinto	henkilökohtainen avustaja	1v	juokseminen, lukeminen	5	5	
3	N	48	yo-merkonomi	myyjä	1v 3 kk	lukeminen, lenkkeily	4	3	
4	N	56	kauppaopisto, laskentatoimen linja	toimistosihtööri	2v 2 kk	käsityöt, musiikki, tanssi, kävely, lasityöt,	4	3	
5	N	38	filosofian maisteri	tutkija yliopistolla	5v	paperiaskartelu,	2	4	
6	N	40	atk-merkonomi, kotitalousyrittäjä	myyntisihtööri	2,5 v	pianonsoitto, zumba	3	4	
7	N	37	ylioppilas	hotelli operaatiovirkailla	vajaa 1v	vapaaehtoistyö (MLL), pihanhoito, koirat,	4	3	vastaus: 3-4
8	N	32	filosofian maisteri	oikolukija	2,5v	kuorolaulu, kirjallisuus, käsityöt	4	5	
9	N	33	lukio	ei ole	aina	kävely	4	4	maahanmuuttaja
10	N	19	lukio	ei ole	vajaa 1v	jääkkeko, lenkkeily	5	5	
11	M	30	leipuri-kondiittori	leipuri	2 kk	kuntoilu	3	3	
12	M	37	peruskoulu	filleraus	3v	jalkapallo	4	5	

Learning cafén teemarunko

HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN

- uni ja lepo
- ravitseminen ja ruoanvalmistus
- liikunta
- päihteet
- kulttuuri ja taide

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ TOIMINTA

- toimintaideoita?
- kehittämistarpeet?
- toimintamuoto, toimintatapa?



ESTEET JA HAASTEET

- mitä esteitä koet hyvinvointisi parantamiseksi?



ARJEN JA TALOUDEN HALLINTA

- arjen kokeminen
- tulevaisuudennäkymät
- vaikutusmahdollisuudet
- onnellinen arki
- ajan- ja rahankäyttö

HALLINTAA EDISTÄVÄ TOIMINTA

- toimintaideoita?
- kehittämistarpeet?
- toimintamuoto, toimintatapa?



ESTEET JA HAASTEET

- mitä esteitä koet arkesi ja taloutesi hallinnassa?



DIGITAI DOT

- oppimistarpeet?
- mistä haluaisit lisää oppia?
- mihin tarvitset apua?
- minkä taidon osaaminen olisi mielestäsi tärkeää?

DIGITAI TOJA EDISTÄVÄ TOIMINTA

- toimintaideoita?
- kehittämistarpeet?
- toimintamuoto, toimintatapa?

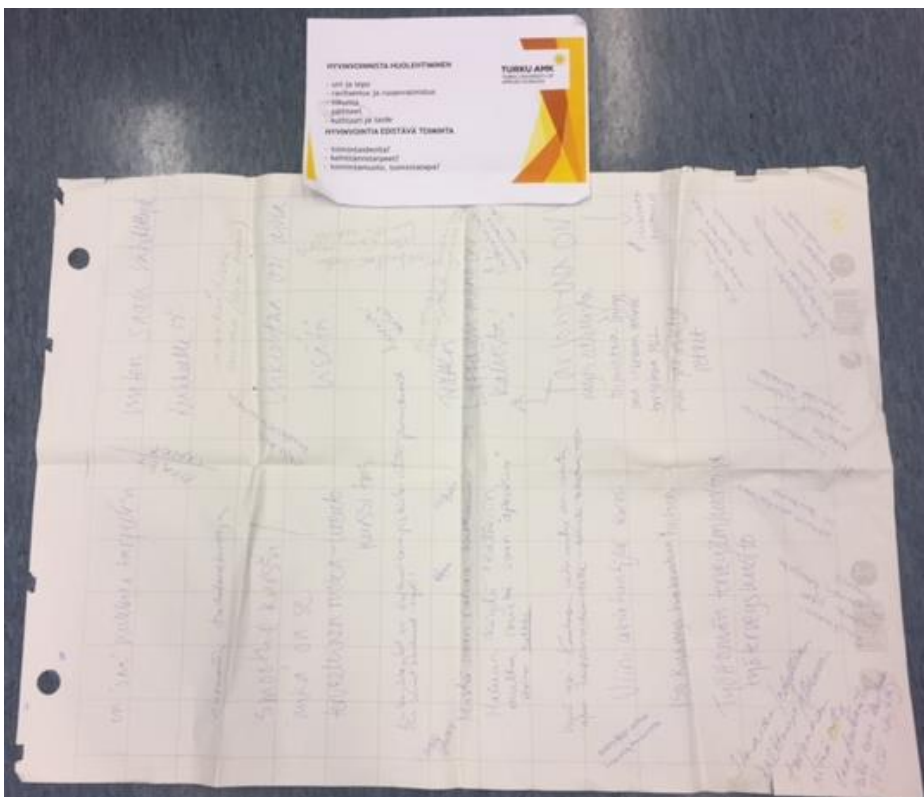


ESTEET JA HAASTEET

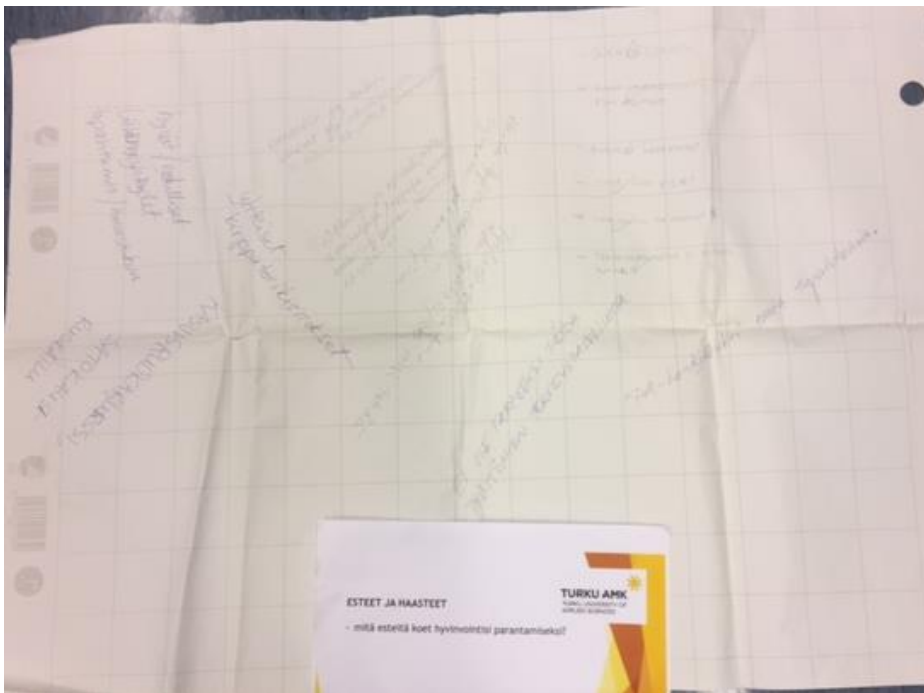
- Mitä esteitä koet digitaitojen kehittämiselle?



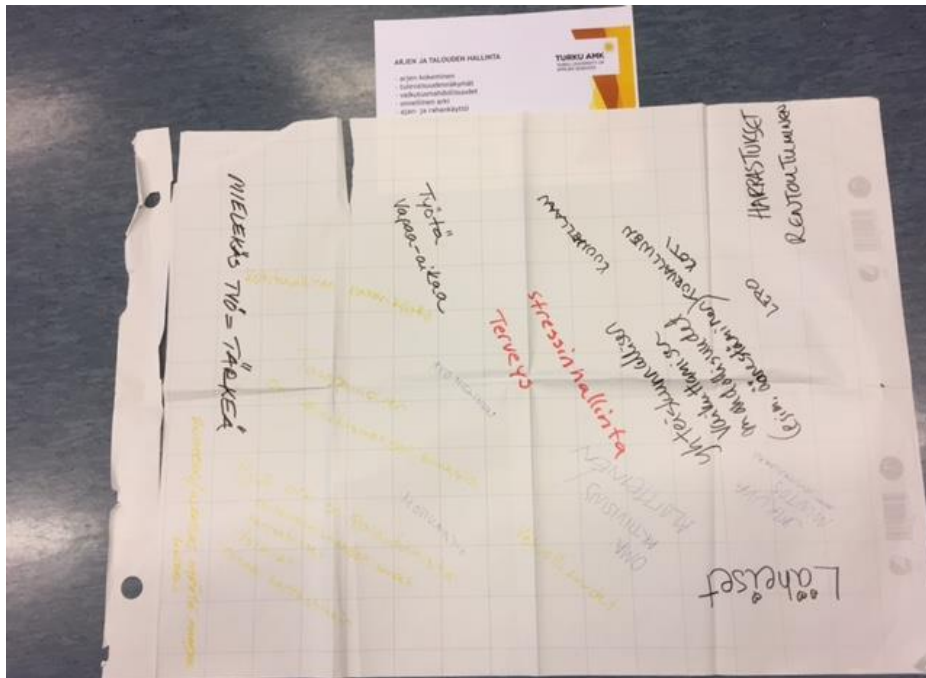
Kirjoitusallustat



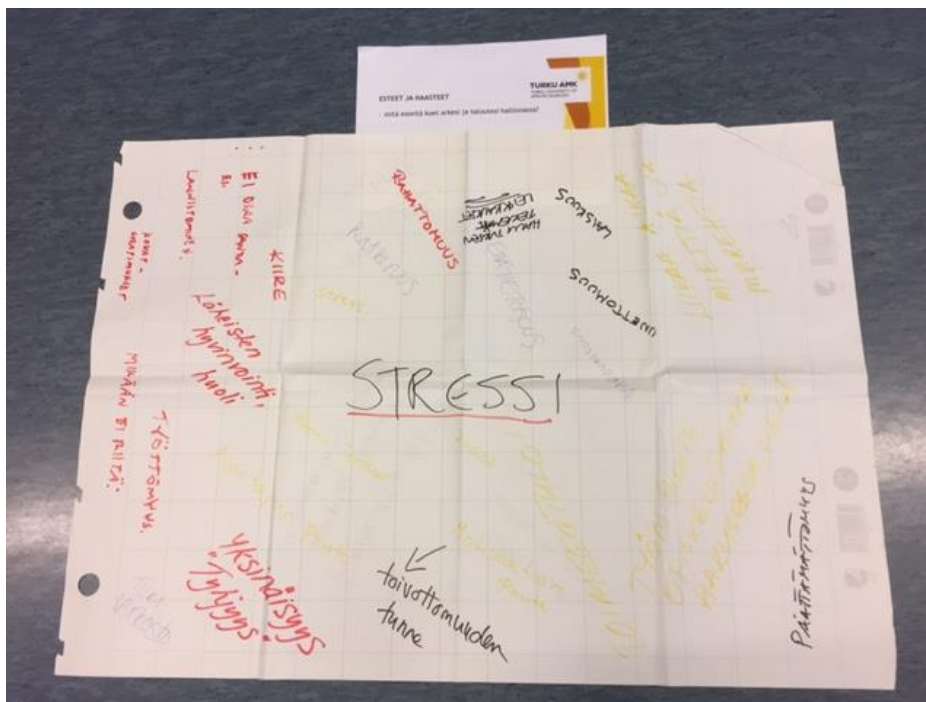
Hyvinvoinnista huolehtiminen – Edistävät tekijät ja toiveet



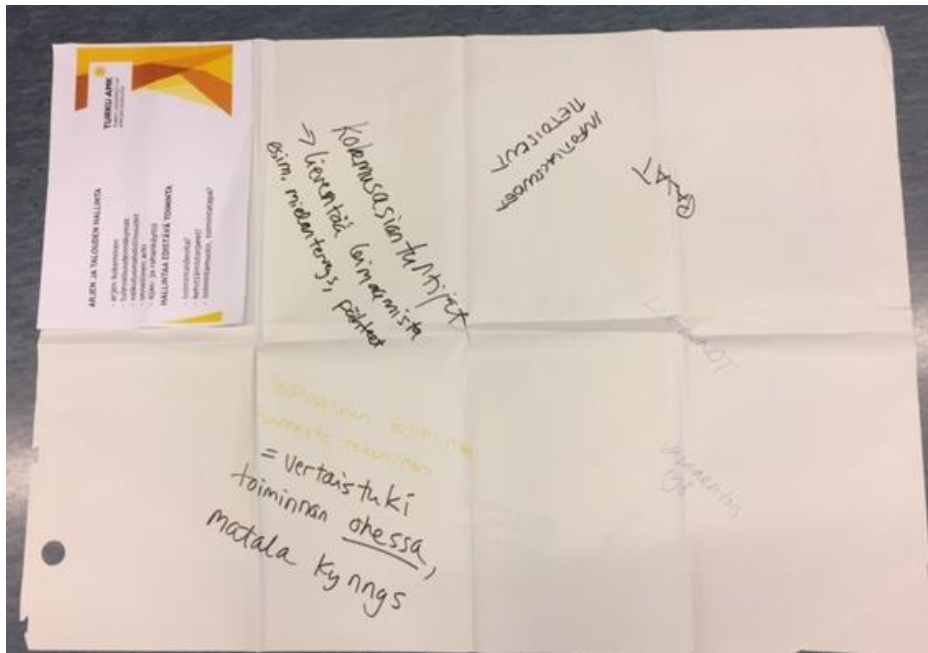
Hyvinvoinnista huolehtiminen – Esteet ja haasteet



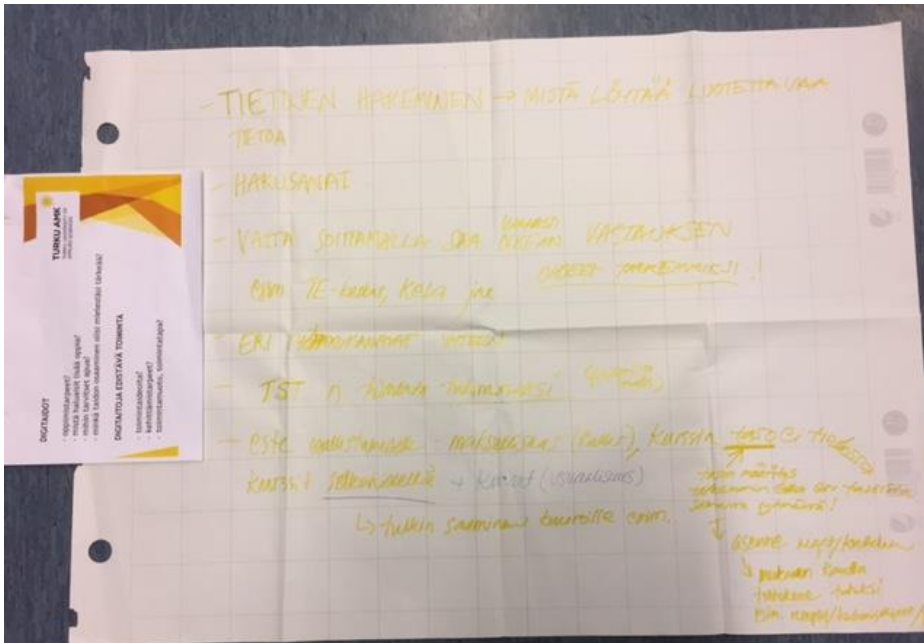
Arjen ja talouden hallinta – Edistävät tekijät



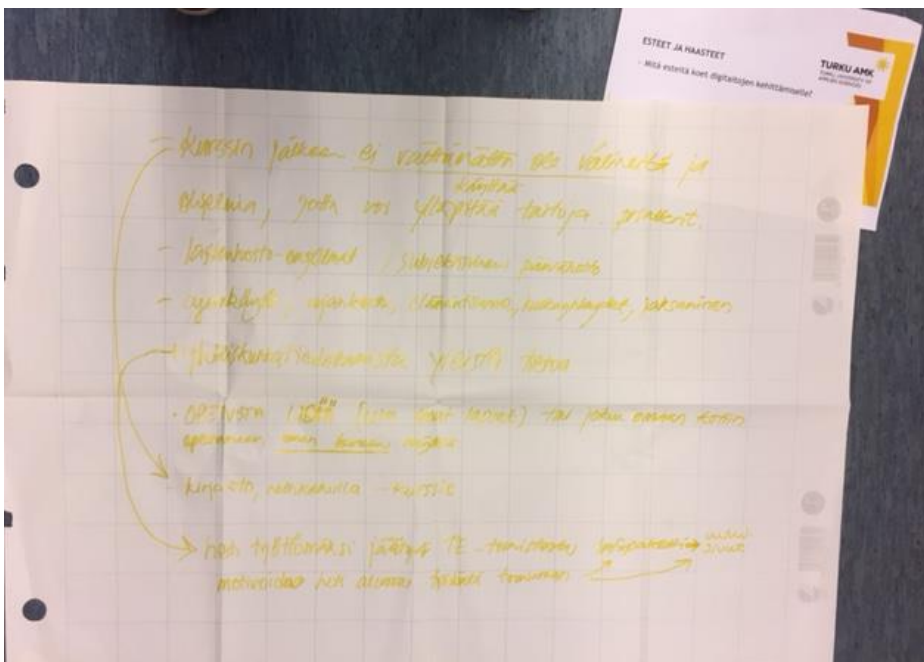
Arjen ja talouden hallinta – Esteet ja haasteet



Arjen ja talouden hallinta – Toiveet



Digitaidot – Edistävät tekijät ja toiveet



Digitaidot – Estävät tekijät

Tiedonhakutaulukko

Tietokanta / Tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	Osumien määrä	Valittujen lähteiden määrä
ARTO	(eetti? ethic?) AND Sanahaku(validit? luotetta?) AND Sanahaku(resear? tutkimu?)	2006-2016	3	0
CINAHL	unemploy* AND well-being	2006-2016	28	6
CINAHL	impact AND well-being AND unemploy*	ei rajausta	10	1
CINAHL	well-being AND unemploy*	ei rajausta	45	4
CINAHL	service design AND unemploy*	ei rajausta	5	1
CINAHL	"service design" AND health	ei rajausta	124	1
CINAHL	"unemploy* AND coher*" AND (MM "Unemployment") AND health*	2010-2016	89	2
CINAHL Complete	reliability and validity in research AND analy* AND health AND unemployed	2006-2017; All text	8	1
CINAHL Complete	reliability and validity AND research* AND well-being or wellbeing or well being AND unemploy*	2006-2017; All text	1230	1
CINAHL Complete	reliability and validity AND research* AND	2006-2017; All text, ex-	71	0

	well-being or wellbeing or well being AND unemploy*	cept reliability and validity abstract		
CINAHL Complete	unemployed and finland	TX All Text, -95->	275	0
CINAHL Complete	unemployed and finland	TX All Text, -06->	68	2
CINAHL Complete	service design	All Text	11	0
CINAHL Complete	unemploy*	All Text	17	2
CINAHL Complete	unemploy* AND service design	All Text	0	0
CINAHL Complete	service design AND well-being	All Text	5	0
CINAHL Complete	service design AND support* AND well-being	All Text	21	0
Cochrane	unemployed and finland	Title, Abstract, Keywords	3	0
Cochrane	unemployed and finland	Search All Text	20	0
FINNA	ethical* AND research* AND health* AND reliabili*	ei rajausta	473	7
Julkari	työttömyys, suomi		621	7
MEDIC	ethic* eettin* AND tutkim* research* AND health*	2006-2016	10	1
MEDIC	ethic* eettin* AND tutkim* research* AND luotettav* reliab*	2006-2016	2	0
Pubmed	unemployed and finland		118	0

Pubmed	unemployed and finland	Abstract	97	0
Pubmed	unemployed and finland	Title	20	4
Theseus	salutogeneesi, työttömät		6	1

Pelkistämiset - Edistävät tekijät

EDISTÄVÄT TEKIJÄT		Elämänhallintaa ja toimintakykyä tukevia tekijöitä
1. Jaksamista tukevat voimavarat	1. Jaksamista tukevat voimavarat	
Stressin hallinta	4. Mahdollistajat	
Vapaa-aikaa	5. Perustarpeet	
Lepo	7. Verkostot, yhteenkuuluvuus	
Rentoutuminen	8. Virikkeet, harrastukset	
Tasapainoinen	2. tiedon saanti, tiedon jakaminen, tiedon saatavuus	
Kuunnellaan	3. Hakusana- ja web-osaaminen	
Mielekäs työ	6. Talous	
2. tiedon saanti, tiedon jakaminen, tiedon saatavuus		
Jatkuva muutos min. digitaalisatio		
Vasta soittamalla saa varmasti oikean tiedot (esim. TE-keskus, Kela jne.)		
Netissä ohjeet tarkemmiksi		
TST:n toiminta tutummaksi, myös paperilla tarvitaan tietoa sen toiminnasta ja mistä löytyy netistä		
Mistä saa tietoa ilmaisista/halvoista tapahtumista		
3. Hakusana- ja web-osaaminen		
Tietojen hakeminen: mistä löytää luotettavaa tietoa?		
Hakusanat, vaikea löytää oikeaa tietoa tietovoidakosta		
Eri ohjelmiin tarvitaan osaamista, esim. MS Word		
4. Mahdollistajat		
Avoimuus		
Rohkeus hypätä uuteen		
Motivaatio		
Vaikutusmahdollisuudet		
Velvollisuudet		
Oma-aloitteisuus/Aktiivisuus		
5. Perustarpeet		
Terveys		
Koti		
Työtä		
Turvallisuus		
Hyvä sääntö		
Tarpeeksi unta		
Terveellinen, monipuolinen ruokavalio		
Säännöllinen liikunta		
Laakariin/hoitoonpääsyn helppous		
6. talous		
Kohtuullinen rahankäyttö		
Rahaa harrastuksiin		
7. verkostot, yhteenkuuluvuus		
Läheiset		
Ystävät		
Tukiverkosto		
Ystävät, sosiaaliset suhteet		
Mahdollisuus löytää samanhenkistä seuraa (toiset työttömät/tietyn asian harrastajat tms.)		
Sosiaalisuus: toisten ihmisten seura (tämä oli VAHVA viesti monelta osallistujalta)		
Mahdollisuus "olla viihteeillä" seurassa		
8. Virikkeet, harrastukset		
Mahdollisuus käydä konserteissa ja elokuvissa, festareilla		
Mahdollisuus luoda itse kulttuurin: soittaa esim. bändissä, teatteriryhmä		
Mahdollisuus harrastaa itseä kiinnostavia asioita		
harrastukset (x2)		

Pelkistämiset – Esteet ja haasteet

ESTEET JA HAASTEET		1. Voimavarojen rajallisuus, jaksaminen	2. Elämäntilanteeseen liittyvät haasteet	3. Yksinäisyys	4. Ajanhallinta	5. Yhteiskunnalliset vaikutukset, vaatimukset	6. Tiedonsaanti	7. Toimintoinfrastruktuuri	8. Ajanhallinta	9. Digiosaaminen	Elämänhallintaa ja toimintakykyä estäviä tekijöitä
1. Voimavarojen rajallisuus, jaksaminen		1. Voimavarojen rajallisuus, jaksaminen	2. Elämäntilanteeseen liittyvät haasteet	3. Yksinäisyys	4. Ajanhallinta	5. Yhteiskunnalliset vaikutukset, vaatimukset	6. Tiedonsaanti	7. Toimintoinfrastruktuuri	8. Ajanhallinta	9. Digiosaaminen	Elämänhallintaa ja toimintakykyä estäviä tekijöitä
Stressi x2											
Unettomuus											
Huono terveys											
Läiskäus											
Motivaation puute											
Toivottomuuden tunne											
Läsnäminen											
Epätietoisuus											
Varovaisuus											
Kaos											
Katkeruus											
Päättämättömyys											
Liikaa aikaa miettiä ja murehtia											
Tukiverkoston puute											
Kynnys lähtea liikkeelle on noussut, ei saa aikaiseksi											
Läheisten hyvinvointi, huoli											
Jaksaminen											
Asenne on negatiivinen/kielteinen											
2. Elämäntilanne, perhe											
Lastenhoito-ongelmat											
Pienet lapset valvottavat ja tuottavat univelkaa											
Pienet lapset ovat kotona (ei oikeutta kokoaiskseen hoitopaikkaan)											
3. Yksinäisyys											
On yksin omissa työttömyydessään, ei ole ketään, kuka lähtisi mukaan (esim. liikkumaan)											
Yksinäisyys											
Yksin ei halua/uskalla lähteä kokeilemaan uutta liikuntalajia											
Yksinäisyys, tyhjyys											
4. Talous, toimeentulo											
Työttömyys											
Työn puute, opiskelupaikka hakusessa											
Toimeentulo											
Pienet työttömyys- yms. tuet											
Terveellisestä ruuasta on tietoa, mutta rahavarat eivät useinkaan salli parempia valintoja											
Kulttuuritapahtumien kustannukset ovat rahallanteeseen nähden liian korkeita											
Koko perheen kesken elokuviin meneminen on liian kallista											
Teatteriliput ovat liian kalliita											
Maksullisuus (digitaalisten kehittämisenä)											
Kurssein jälkeen ei välttämättä ole tarvittavia välineitä ja/tai ohjelmia, jolla voisi ylläpitää taitoja											
Kotona ei välttämättä printteriä, että saisi esim. työhakemuksen ja CV:n tulostettua											
5. Yhteiskunnalliset vaikutukset, vaatimukset											
Omapäätösten nosto rasittaa rahallannetta											
Hallituksen tekemät leikkaukset											
Miksiän ei mita											
Kovat vaatimukset											
Jatkuva aktiivisuuden vaatimus on rasittavaa, aina ei jaks											
Yleisesti kokee yhteiskunnan toimintatymän epäsovinnaksi											
Työväenopiston kurssitarrjonta on supistunut, ei ole vaihtoehtoja vaan enemmän perinteisiä kursseja											
Näytään ilmainen elokuvatarjonta (esim. Raison kirjasto) ei ole järkevää/kiinnostavaa: näytettävät elokuvat on jo nähty TV:stä jopa 3 kertaa											
Ei osaa senoa ei											
6. Tiedonsaanti											
Tietoa esim. terveydenhuollon palveluista ei ole tarpeeksi selvästi saatavilla (esim. reseptien uusiminen netissä)											
Tietoa liikuntaryhmissä ei ole helposti löydettävissä											
Työttömille suunnatuista terveyspalveluista ei ole tarpeeksi tietoa											
7. Infrastruktuuri											
Kulkuhyteydet											
8. Ajanhallinta											
Ajankohita (kurssin)											
Ajantajan puute											
Ajankäyttö											
Kiire											
9. Digiosaaminen											
Kurssein tasoa ei ole tarpeeksi tarkkaan määritelty, taso ei ole tiedossa:											
Tason määrittäminen on vaikeaa, ettei ole eni tasoaia samassa ryhmässä											
Pelko, että kurssi on liian helppo, jolloin tuihauaa, tai kurssi on liian vaikea											
Mukavan tekemisen kautta tietokone tutuksi (esim. reseptien haku, kutomisohjeiden haku jne)											
Kursseit selkokielisellä, ettei tarvitse tuntea alennuudentuntoa											
Kirjallisiin ohjeisiin myös kuvia											

Pelkistämiset – Toiveet

TOIVEET		
1. Sosiaalinen toiminta, osallisuus	1. Sosiaalinen toiminta, osallisuus	Toiveet elämänhallintaa ja toimintakykyä ylläpitävästä toiminnasta
Pajat	4. Työelämän joustavuus	
Vapaaehtoistyö	6. Voimaantumisen	
Sosiaalinen toiminta/harrasteet = vertaistuki toiminnan ohessa, matalan kynnyksen toiminta		
Samanhenkistä seuraa (esim. kuoro)	2. Tieto/tiedon saanti/lisääminen	
Ruoanvalmistuskursseja eri teemoilla, esim. smoothiekurssi	3. Digiosaaminen	
Tarjoushintaist (reilu alennus) elokuvat ja teatterinäytökset saman päivän näytöksiin (esim. Helsingin Kansallisooppera mainittiin, siellä saman päivän näytöksiin pääsee 15€ hintaan, vastaavaa ei ole Turussa)		
hyväksi koettua tarjontaa on jo esim. lapsiperheille (MLL)	5. Infrastruktuuri	
Harrastekerhot		
järjestetyt retket		
ryhmäliikunnan järjestäminen		
mahdollisuus kokeilla eri liikuntamuotoja		
ohjatut keskusteluketjut (yleiset "olohuoneet" eivät toimi)		
"PEEAA"-ihmisten omat tapahtumat: että olisi juttuja mihin voisi mennä ilman että rahan puute estää menemisen		
järjestetyt yhteiset kirpparikerrokset		
satokauden mukaan kasvisten hyödyntäminen, esim. tähän kasvisruokakurssi ä oppisi säästämään ruokamenoissa ja söisi terveellisemmin		
2. Tieto/tiedon saanti/lisääminen		
kokemusasiantuntija -> lieventää leimaamista, esim. mielenterveys, päihheet		
infotilaisuudet, tietoisuudet		
luennot		
matalan kynnyksen tapahtumia myös alkoholin tiimoilta (mainittiin "viiniasiantuntija"-kurssi, jossa saisi tietoa mm. miten tietty lääke käyttäytyy jos nauttii alkoholia)		
päihteisistä tietoa pilke silmäkulmassa, ei vakavaan sävyyn		
ravintomuksesta luentoja "kummit" asiantuntijoiden pitämänä, ei muotiruista!		
liikuntapaikoista ja liikuntamahdollisuuksista pitää tiedottaa paremmin ja enemmän		
hyvä tiedottaminen liikuntatarjonnasta ja työttömille suunnatuista liikuntatapahtumista/kursseista		
Yhteiskuntatiedottamista, yleistä tietoa kaivataan		
3. Digiosaaminen		
Tietoa, missä muualla voi käyttää tietokoneita, eri ohjelmia, tulostimia jne (esim. kirjastot, nettikahvilat)		
Heti työttömäksi jäätyä, pitäisi TE-toimista saada info-paketti esim. www-sivusta, missä on tietoa -> TE -keskus motivoisi näin heti alkuun työttöntä toimintaan		
Toivotaan www -sivuja missä on kaikki tarvittava tieto yhdessä paikassa		
Eri työnhakukanavat samaan paikkaan		
Henkilökohtaista opetusta kotona oman tietokoneen ja muiden laitteiden kanssa		
4. Työelämän joustavuus		
Myöhäisemmat toihinmenoaajat		
Joustavat työajat		
5. Infrastruktuuri		
hyvät ja edulliset liikenneyhteydet: jo toteutuneet hintojen alennukset on hyvä asia!		
6. Voimaantumisen		
stailausmahdollisuus esim. alan opiskelijoiden toimesta: antaisi työttömälle sekä virkistystä että eväitä työnhakuun ja opiskelijat saisivat hyvää harjoittelua (kampaus, meikkaus/honhoito, tyylikkyys)		