



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN MIESTEN KOKEMUKSIA ARJESTA JA VOIMAVAROISTA

Siiri Raussi

Anna Salminen

Opinnäytetyö  
Elokuu 2017  
Sairaanhoitajakoulutus



## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1	Työelämän ulkopuolella oleminen.....	8
2.2	Työttömyys .....	9
2.3	Työttömyys miesten kokemana .....	10
2.4	Sosiaalisen osallisuuden kokeminen.....	11
2.5	Syrjäytyminen.....	14
2.6	Voimavarat.....	16
2.7	Toimintakyky.....	17
2.8	Arjen mielekkyys .....	18
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET .....	20
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	21
4.1	Laadullinen tutkimus .....	21
4.2	Aineiston keruu .....	21
4.3	Aineiston käsittely ja sisällön analyysi.....	24
5	TULOKSET .....	30
5.1	Osallistuneiden miesten taustatiedot.....	30
5.2	Miesten kokemukset arjesta.....	30
5.2.1	Arjen kokeminen mielekkäänä.....	30
5.2.2	Tyytymättömyys arkeen.....	31
5.3	Miesten kokemat voimavarat.....	32
5.3.1	Usko ja positiivinen asennoituminen .....	32
5.3.2	Oma terveys ja sen edistäminen.....	33
5.3.3	Oma aktiivisuus.....	33
5.3.4	Kyky mukautua tilanteeseen .....	34
5.4	Voimavaroja lisäävät tekijät .....	35
5.4.1	Sosiaalisen osallisuuden kokeminen .....	35
5.4.2	Läheiset ihmissuhteet .....	35
5.4.3	Vapaa-ajan aktiviteetit .....	36
5.5	Voimavaroja kuluttavat tekijät.....	37
5.5.1	Sosiaalisen osallisuuden puute.....	37
5.5.2	Eriarvoisuuden kokeminen .....	38
5.5.3	Koettu puute tiedon ja avun saannista.....	39
5.5.4	Oman asennoitumisen muuttuminen negatiivisemmaksi.....	39
5.5.5	Oma haitallinen toiminta.....	40

5.5.6 Huono henkilökohtainen taloustilanne.....	40
6 POHDINTA.....	42
6.1 Tulosten tarkastelu .....	42
6.2 Eettisyys.....	44
6.3 Luotettavuus.....	45
6.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	46
6.5 Jatkotutkimusehdotukset.....	47
LÄHTEET.....	48
LIITTEET .....	52
Liite 1. Suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta. ....	52
Liite 2. Taustatietokysely. ....	54
Liite 3. Haastattelun runko. ....	56
Liite 4. Aineiston luokittelu.....	57

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoidajakoulutus

RAUSSI SIIRI & SALMINEN ANNA:

Työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia arjesta ja voimavaroista

Opinnäytetyö 59 sivua, joista liitteitä 8 sivua  
Elokuu 2017

---

Tämä laadullinen opinnäytetyö toteutettiin Tesoman miähet-hankkeelle Pirkanmaalle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa ja omat voimavaransa. Tavoitteena oli tuottaa asiakaslähtöistä tietoa Tesoman miähet-hankkeelle sekä lisätä ymmärrystä työelämän ulkopuolella olevien miesten arjen kokemuksista. Tehtävänämmä oli selvittää minkälaisena työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa, voimavaransa sekä mitkä ovat voimavaroja lisäävät sekä kuluttavat tekijät. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Aineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Tässä opinnäytetyössä kuvattiin Tesoman miähet-hankkeen miesten kokemuksia työelämän ulkopuolella olemisesta arjen mielekkyyden ja voimavarojen kautta. Kokemukset arjen mielekkyydestä olivat kaksijakoiset. Eläkkeellä olevat miehet olivat tyytyväisiä työelämän ulkopuolella olemiseen, kun taas työikäiset toivoivat paluuta työelämään. Pääpiirteittäin arki tuntui mielekkäältä aikatauluttomuuden ja vapaa-ajan paljouden myötä, mikäli elämässä oli riittävästi sisältöä. Tyytymättömyyttä arkeen herätti arjen rutiininomaisuus, tekemisen puute ja kotiin jumiutuminen. Arki sisälsi paljon erilaisia voimavaroja, kuten koettu terveys, kyky mukautua muuttuvaan elämäntilanteeseen sekä oma aktiivisuus arjessa. Voimavaroja lisäsivät sosiaalisen osallisuuden kokeminen, ihmissuhteet ja erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit. Voimavaroja puolestaan kuluttivat sosiaalisen osallisuuden puute, eriarvoisuuden kokeminen, tiedon ja avun saannin vaikeus, oman asenteen muuttuminen negatiivisemmaksi, huono taloudellinen tilanne sekä omat haitalliset toimintamallit, kuten päihteiden käyttö ja aikaansaamattomuus.

Työelämän ulkopuolella oleminen voidaan kokea joko miellyttävänä tai ei-toivottuna elämäntilanteena, josta aiheutuu kielteisiä seurauksia. Miesten kielteisissä kokemuksissa korostui eriarvoisuuden tunne sekä taloudelliset haasteet. Miesten vastauksissa ilmeni runsaasti syrjäytymiseen liittyviä piirteitä ja sosiaalista osattomuutta. Työn tuloksia voidaan hyödyntää palveluiden kehittämisessä, jotta ne tavoittaisivat työelämän ulkopuolella olevat miehet sekä auttaisivat miesten voimavarojen tukemisessa.

---

Asiasanat: työttömyys, miehet, voimavarat, osallisuus, syrjäytyminen

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

RAUSSI SIIRI & SALMINEN ANNA:

Experiences about Resources and Everyday Life of Men who are not in Working Life.

Bachelor's thesis 59 pages, appendices 8 pages  
August 2017

---

The purpose of this study is to gather information about the resources and everyday life of men who are not in working life. The aim of this study is to produce customer-oriented information to Tesoman miähet-project and to increase the understanding of the issue. The purpose was to find out how non-working men experience their own everyday life and their resources.

The study was qualitative in nature and the data were collected through one group interview and two individual interviews with men who were participating in Tesoman miähet-project. The data obtained through these interviews were analysed by means of a qualitative content analysis.

The results suggest that the interviewed men had somewhat mixed feelings about their life. Retired men were content with being out of work, but working-age hoped for a return to working life. Positive things in everyday life were not having to follow schedule, having meaningful activities and having free time. Negative things were routines, lack of work and feeling stuck at home. Social inclusion was one of the main factors which came up in the analysis.

On the basics of the results, it can be concluded that social inclusion and financial situation play an important role in everyday life of non-working men. The results of this study can be utilized in developing services for non-working men, in supporting them and providing resources available for them.

---

Key words: unemployment, men, resources, social inclusion, exclusion

## 1 JOHDANTO

Palkkatyössä käyminen on suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävin yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden muoto. Työttömyys heikentää yksilön hyvinvointia ja terveyttä, taloudellista toimentuloa, työkykyä ja yleistä elämänlaatua. Työttömyyteen liittyy myös yksinäisyyden kokemus. Syiden ja seurauksien syntyä on vaikea selvittää. Huonontunut terveys ja hyvinvointi voivat vaikuttaa negatiivisesti työllistymiseen tai olla syy työn menetykseen, samoin kuin työttömyys itsessään voi vaikuttaa negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Pitkittynyt työttömyys vaikuttaa hyvinvoinnin kokemiseen negatiivisesti ja näin lisää myös syrjäytymisen riskiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Terveys- ja yhteiskuntapolitiikka Suomessa tähtää tasa-arvoon. Tasa-arvon yhtenä haasteena ovat terveyserot eri väestöryhmien välillä. Terveys ja pitkä elinikä näkyvät hyväosaisten, hyvin työllistyneiden ja korkeasti kouluttautuneiden henkilöiden elämässä. Yhteiskuntaan sijoittumisella onkin suuri vaikutus terveyseroihin. (Palosuo, Koskinen, Lahelma, Prättälä ym. 2007, 4.) Suomen hallitus toteutti vuosina 2011–2015 ohjelman, jonka tarkoituksena oli köyhyyden, syrjäytymisen ja eriarvoisuuden ehkäiseminen. Ohjelman loppuraportissa korostettiin, että haettaessa ratkaisuja edellä mainittuihin ongelmiin on erityisen tärkeää katsoa tilannetta kokonaisuutena. (Sosiaali- ja terveysministeriö b.) Pohdimme, että yhteiskunnallisesti näin merkittävää aihetta olisi helpompi ymmärtää, mikäli asianomaisten omasta kokemuksesta ja näkemyksestä olisi enemmän tietoa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Tesoman miähet-hankkeeseen osallistuvien, työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksia arjesta ja voimavaroista. Tavoitteenamme oli selvittää, minkälaisia kokemuksia miehillä on omasta arjestaan. Lisäksi selvitimme, mitkä ovat miesten kokemat voimavarat sekä mitkä tekijät niitä lisäävät ja mitkä niitä kuluttavat. Opinnäytetyön toteutimme ryhmä- ja yksilöhaastatteluina.

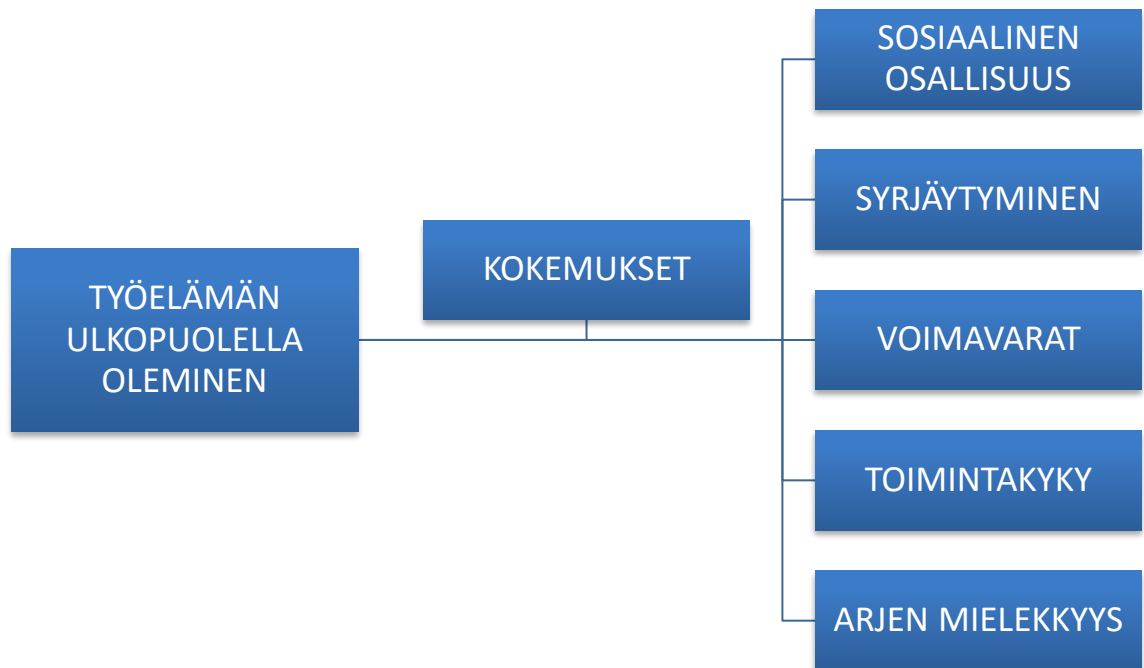
Opinnäytetyö toteutettiin Tesoman miähet-hankkeelle. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja se on aloitettu Pirkanmaalla vuonna 2015. Pää toteuttajaorganisaationa toimii Tampereen ammattikorkeakoulu ja hankkeen

osatoteuttajina toimivat Setlementti Tampere ry sekä Tampereen kaupunki. Hankkeen tavoitteena on saada lisää tietoa työelämän ulkopuolella olevien miesten toiminta- ja työkyvystä sekä sosiaalisesta osallisuudesta. Hankitun tiedon avulla pyritään parantamaan työttömien miesten toiminta- ja työkykyä sekä sosiaalista osallisuutta ja myös kehittämään palveluja miesten tarpeiden mukaisesti. (Tesoman miähet, Hanketuloskortti.) Opinnäytetyö tuloksineen annetaan vapaasti hankkeen käyttöön.

Sosiaalihuollon lainsäädännön yhtenä tavoitteena on ollut kokonaisvaltainen asiakkaan tarpeisiin vastaaminen, asiakaslähtöisyys sekä omassa arkiympäristössä tarvittavien palveluiden turvaaminen. Keskeistä asiakaslähtöisyydessä on, että palvelut järjestetään asiakkaan tarpeiden mukaan toimiviksi. Jotta tämä voisi toteutua, tarvitaan asiakkaan näkökulmasta tietoa siitä, kuinka asiakkaan tarpeet voitaisiin tyydyttää mahdollisimman hyvin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 91, 102-103). Koemme, että tieto asiakkaan omista kokemuksista omasta arjestaan palvelee palveluiden ja asiakaslähtöisyyden toteutumista.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyömme keskeisenä teemana on työelämän ulkopuolella oleminen, jota tutkimme miesten näkökulmasta. Opinnäytetyömme tavoitteena oli ymmärtää ja kuvailla työttömien miesten omia kokemuksia arjesta ja olemassa olevista voimavaroista. Voimavarat, toimintakyky, sosiaalinen osallisuus, arjen mielekkyys ja syrjäytyminen ovat työmme keskeisiä teoreettisia käsitteitä (kuvio 1).



KUVIO 1. Opinnäytetyön käsitteellinen viitekehys.

### 2.1 Työelämän ulkopuolella oleminen

Työ voi antaa ihmisen elämään useita eri merkityksiä. Työ voidaan nähdä ja kokea toimeentulona, kontaktina sosiaaliseen ympäristöön, osallisuutena, merkityksellisyyden lisääjänä elämässä, mahdollisuutena toteuttaa itseään sekä sosiaalisen aseman määrittäjänä. (Palosuo ym. 2007, 116.)



Työelämän ulkopuolella olemiseen voi olla useitakin eri syitä ja ne voivat olla usein itsestä riippumattomia. Elinkeinoelämän valtuuskunnan teettämän analyysin mukaan Suomessa vuonna 2015 oli 130 000 työelämän ulkopuolella olevaa 25–54-vuotiasta miestä. (Pyykkönen, Myrskylä, Haavisto, Hiilamo & Nord 2017, 2.) Työelämän ulkopuolella olemisen syitä voivat olla esimerkiksi, että oman alan töitä ei ole tarjolla, oma koulutus ei ole riittävä, töitä ei ole tarjolla paikkakunnalla tai omat terveydelliset tekijät vaikeuttavat töiden löytymistä. Tilastokeskuksen mukaan tilastollisesti luonnollisin selitys työelämän ulkopuolella olemiselle on eläkkeelle jääminen. (Tilastokeskus 2017a.)

## 2.2 Työttömyys

Työttömyyttä voidaan tarkastella käsitteenä useasta näkökulmasta. Tämän vuoksi tilastoissa työttömien määrät voivat poiketa toisistaan paljonkin. Esimerkiksi työ- ja elinkeinoministeriön ja Tilastokeskuksen tilastot eroavat toisistaan huomattavasti johtuen työttömyyden erilaisista määritelmistä. Kansainvälinen työjärjestö ILO (International Labour Organization) on hyväksynyt Tilastokeskuksen työvoimatutkimusten julkaisuissa käytetyn määritelmän. (Tilastokeskus.) ILO:n määritelmään työttömyydestä kuuluu kolme seikkaa: 1) henkilö on työkäinen (yli 15-vuotias) työtön, joka kykenee ottamaan vastaan työtä kahden viikon sisällä, 2) henkilö on etsinyt aktiivisesti työtä viimeisen kuukauden aikana tai 3) henkilö on löytänyt työn, joka alkaa seuraavan kolmen kuukauden aikana (International Labour Organization 2016). Tilastokeskuksen virallisen työvoimatutkimuksen mukaan tammikuussa 2017 Suomen työttömyysaste oli 9,2 %. Tämä tarkoittaa, että Suomessa oli vuoden 2017 tammikuussa 242 000 työtöntä. Työttömyysaste oli 2017 tammikuussa 0,1 % alhaisempi kuin tammikuussa 2016. (Tilastokeskus 2017c.) Saman tutkimuksen mukaan heinäkuussa 2017 Suomessa työttömyysaste oli 7,5%. Työttömiä oli yhteensä 207 000, mikä on 6 000 vähemmän kuin edellisvuonna. Työttömiä miehiä oli vuoden 2017 heinäkuussa tilaston mukaan 107 000. (Tilastokeskus 2017b.)

Pitkittänyt työelämän ulkopuolella oleminen heikentää ihmisen hyvinvointia. Huonontunut hyvinvointi puolestaan lisää syrjäytymisen riskiä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Karjalaisen ja Kerättären (2010) mukaan pitkäaikaistyöttömillä on usein hoitamattomia sairauksia, joista yleisimpiä ovat

mielenterveyden häiriöt. Sairaudet näyttävät heikentävän työttömien työkykyä. Henkilöiden sairaudet ja niihin kuuluvat oireet itsessään vaikuttavat negatiivisesti henkilöiden sosiaaliseen osallisuuteen. (Karjalainen & Kerätär 2010, 3683 – 3690.)

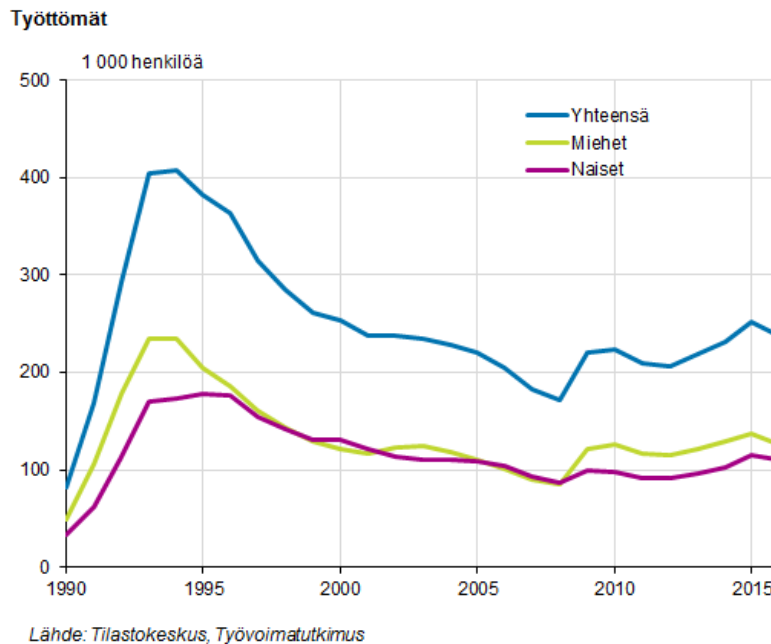
Työttömien hyvinvoinnin tilan ja sairauksien kokeminen näyttäytyy voimakkaampana kuin työssäkäyvien. Usein myös työttömien sairauksien hoitaminen ja kuntouttaminen voi jäädä vajavaiseksi. Hoidon tai kuntoutuksen tarve voi myös jäädä kokonaan tunnistamatta. Työttömän työ- ja toimintakykyä tulisi arvioida viimeistään hänen työttömäksi joutuessaan. Näin voitaisiin edistää uudelleentyöllistymistä sekä ennaltaehkäistä työttömyyden pitkittymistä. (Vuokko, Juvonen-Posti & Kaukiainen 2011, 3.)

Kannisto-Karosen (2015) mukaan pitkäaikaistyöttömyydestä seurasi terveysongelmia, jotka aiheutuivat työttömyyden mukanaan tuomista toimeettomuudesta ja ahdingosta. Terveysongelmat näkyivät psyykkisinä oireina. Psyykinen työkuunto pitkän työttömyysjakson jälkeen oli masennusoireiden vuoksi heikentynyt. Itseluottamus heikkeni pitkittyneen työttömyyden seurauksena ja heikko itseluottamus johti oman pärjäämisen kyseenalaistamiseen. (Kannisto-Karosen 2015, 153–154.) Pitkäaikaistyöttömillä ilmeni väsymystä, muistiongelmia ja keskittymisvaikeuksia. Lähes kolmella neljästä tutkimukseen osallistuneista oli masennusta ja yli 60 %:lla unettomuutta. Psyykkisistä oireista kertoi 20–30 % tutkimukseen osallistuneista. Psyykkisinä oireina nousi esiin kiinnostuksen puute, hermostuneisuus, ärtymys, toivottomuuden tunne, ahdistuneisuus, aloittekyvyttömyys sekä eristäytyminen. (Heikkinen 2016, 110.)

### **2.3 Työttömyys miesten kokemana**

Maailman työttömien henkilöiden määrä nousi vajaalla 28 miljoonalla vuodesta 2007 vuoteen 2010. ILO:n raportin mukaan vuoden 2010 nopeasta maailmanlaajuisesta talouden elpymisestä huolimatta työttömyysaste ja työttömien määrä maailmassa pysyi korkeana, 205 miljoonassa vuonna 2010. Maailman työttömien miesten lukumäärä vuonna 2010 oli runsaat 118 miljoonaa. Tämä tarkoittaa 17 miljoonan työttömän miehen lisäystä vuodesta 2007 vuoteen 2010. Miehet ovat maailmanlaajuisesti kärsineet työttömyydestä naisia enemmän. Työttömyyttä on varsinkin miesvaltaisilla aloilla, kuten

rakennus- ja talousalan töissä. (Global Employment Trends 2011, 12, 13.) Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen (2017c) mukaan Suomessa oli 2017 tammikuussa 242 000 työtöntä ja heistä 123 000 oli miehiä (kuvio 2).



KUVIO 2. Miesten ja naisten kokonaistyöttömyystilanne Suomessa vuosina 1990–2015 (Tilastokeskus 2017c).

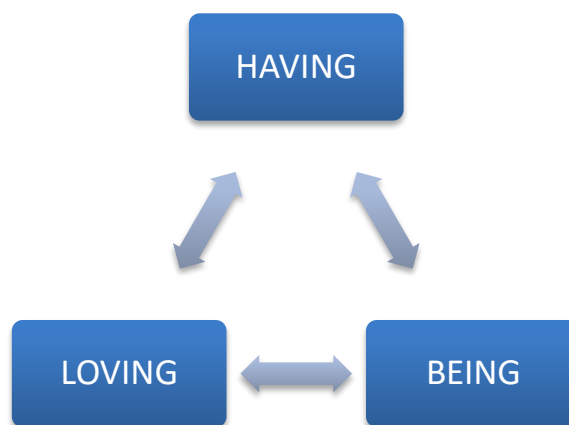
Valtaosa (70 %) pitkäaikaistyöttömistä Heikkisen (2016) tutkimukseen osallistuneista miehistä koki itsensä sairaammaksi verrattuna muihin ikäisiinsä. Yli puolet tutkituista miehistä koki olevansa psyykkisesti ja fyysisesti työkyvyttömiä. (Heikkinen 2016, 110.) Työ- ja elinkeinoministeriön (2008) katsauksen mukaan työttömyys vaikuttaa kielteisemmin miehiin kuin naisin. Muun muassa itsemurha-alttius on korkeampi työttömien miesten keskuudessa verrattuna työelämässä oleviin miehiin. Miehillä työttömyys vaikuttaa heikentävästi itsetuntoon, itseluottamukseen ja onnellisuuteen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2008, 11, 32.)

## 2.4 Sosiaalisen osallisuuden kokeminen

Osallisuutta voidaan pitää voimaannuttavana kokemuksena ja voimavarana, joka auttaa jaksamaan arjessa. Osallisuus on jokaiselle henkilökohtainen kokemus. Kuuluminen

johonkin ja kuulluksi tuleminen tukee identiteetin rakentumista ja osallisuuden kokemista. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011, 50.) Sosiaalinen osallisuus syntyy tunneperäisesti ja henkilökohtaisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen ja kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista omaan elämään ovat sosiaalisen osallisuuden keskeisiä osia. Sosiaalisesta osallisuudesta voidaan puhua syrjäytymisen vastakohtana. Käsite on monimuotoinen ja sitä voi tutkia useasta näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta sosiaalinen osallisuus voi olla henkilökohtainen ja tunneperäinen kokemus, joka ilmenee sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä. Yhteenkuuluvuuden tunne ja mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin ovat keskeisiä osallisuuden piirteitä. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015, 1, 5.)

Suomalainen sosiologi Erik Allardt kehitti sosiologisen hyvinvointiteorian, jossa hän määritteli yksilön tarpeiden tyydyttämisen yhtä tärkeäksi kuin yhteiskunnalta saadut resurssit. Tässä hyvinvoinnin teoriassa on kolme erilaista käsitettä, jotka ovat sidoksissa toisiinsa; Having, Loving sekä Being (kuvio 3). Teorian mukaan Having tarkoittaa elintasoa, Loving sosiaalista elämää ja Being itsensä toteuttamista. Sosiaalisen osallisuuden kokeminen liittyy käsitteeseen Loving, jonka kautta tuodaan esille yksilön resurssit sekä tarpeet olla yhteydessä muihin ihmisiin. Näiden yhteyksien kautta yksilöt luovat ihmissuhteita, joiden avulla rakennetaan sosiaalista identiteettiä. Teorian mukaan rakkautta sekä huolenpitoa osakseen saava yksilö antaa sitä myös takaisin muille. (Allardt 1976, 42–46.)



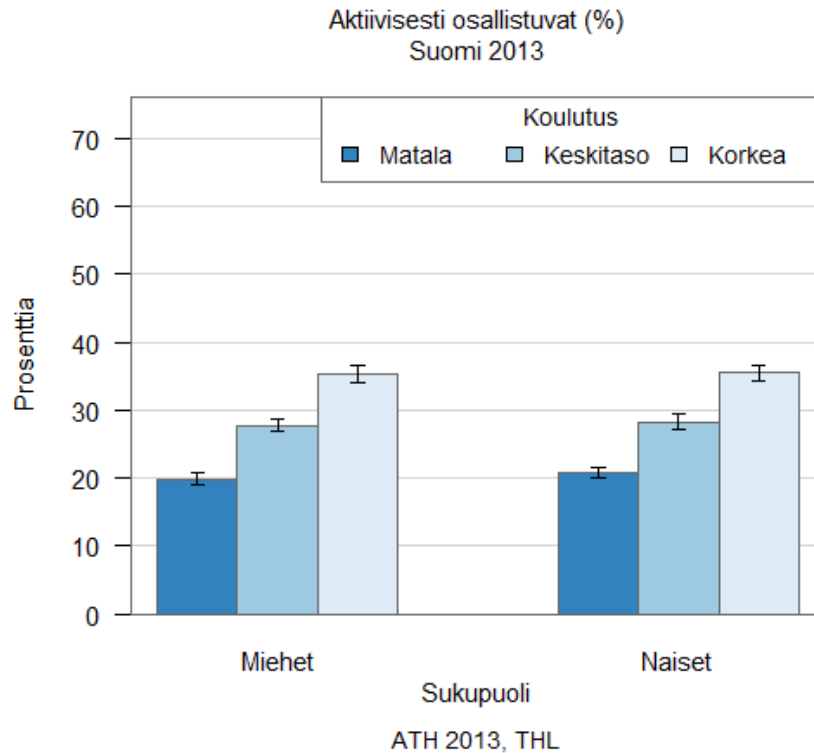
KUVIO 3. Erik Allardt'n hyvinvointiteorian malli. (Allardt 1976, 38.)

Osallisuus rakentuu arjen yksittäisistä tekijöistä, kuten sosiaalisista kontakteista, kuulluksi tulemisesta, omaan elämään vaikuttamisesta, päätöksenteosta, vuorovaikutuksesta ja kohdatuksi tulemisesta. Osallisuutta voidaan kuvata kokonaisuutena, joka muodostuu tuntemisesta, tekemisestä ja johonkin kuulumisesta. (Jämsen & Pyykkönen, 2014, 36.) Sosiaalinen osallisuus määritellään Euroopan komission sosiaalista suojelua ja sosiaalista osallisuutta koskevassa raportissa (2009) siten, että jokainen, myös heikko-osainen, voi olla kokonaisvaltaisesti mukana yhteiskunnassa ja työelämässä niin, että kaikilla on siihen yhdenvertainen mahdollisuus. (Sosiaalista suojelua ja sosiaalista osallisuutta koskeva yhteinen raportti. 2009, 6.)

Kansainvälinen ICF- luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) on ihmisen terveyden osa-alueiden ryhmittelyä varten tehty luokitus. Luokituksen avulla voidaan arvioida ihmisen toimintakykyä ja toimintarajoitteita. Osallisuutta ja sosiaalista aktiivisuutta luokitellaan ICF:n mukaan seuraavasti: 1) osallisuus yhteisölliseen ja sosiaaliseen elämään eri muodoissa, 2) vapaa-ajan vietto ja virkistäytyminen pelien, urheilun, taiteen ja harrastusten parissa, 3) hengelliseen ja uskonnolliseen toimintaan ja tapahtumiin osallistuminen sekä 4) osallisuus poliittisiin ja muihin yhteiskunnallisiin toimintoihin. (Tiikkainen & Heikkinen 2011, 2.)

Osallisuuden kokemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat Jämsenin ja Pyykkösen (2014) mukaan yhteiskunta, vallitsevat asenteet sekä yksilön omat voimavarat. Yhteiskunta voi tukea osallisuuden kokemista tai muodostua esteeksi sen kokemiselle kuten myös vallitsevat asenteet ja ilmapiiri. Yksilön elämäntilanteen muutokset vaikuttavat jaksamiseen ja kykyyn hyödyntää omia voimavaroja. Kaikissa tilanteissa osallisuuden kokemus ei välttämättä pääse syntymään. Vaikeissa elämäntilanteissa voimavaroja saatetaan suunnata liikaa arjessa selviytymiseen osallisuuden kokemisen sijaan. Osallisuuden kokemista voi myös estää se, ettei yhteiskunnassa välttämättä tunnisteta yksilön voimavaroja. (Jämsen & Pyykkönen, 2014, 39.)

Osallisuuden kokemiseen vaikuttaa myös yksilön osallistuminen. Osallistumisella tarkoitetaan yhteisöön kiinnittymistä ja oman elämänsä asioihin vaikuttamista. Sosiaaliseen aktiivisuuteen ja osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat yksilön sukupuoli ja koulutustaso (kuvio 4). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)



KUVIO 4. Koulutuksen vaikutus osallistuvuuteen Suomessa vuonna 2013 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b).

Saksalaisessa Konstanzin Yliopistossa tehdyn tutkimuksen "Being and feeling liked by others: How social inclusion impacts health" tuloksista ilmeni, että enemmän sosiaalista osallisuutta kokevat henkilöt raportoivat selvästi paremmasta terveydentilasta verrattuna vähemmän sosiaalista osallisuutta kokeneisiin (Hartung, Renner & Sprosser 2015).

## 2.5 Syrjäytyminen

Syrjäytymistä on yhteiskunnallisen osallisuuden ulkopuolelle joutuminen, joka vuorostaan vähentää osallistumista tavanomaisiin toimintoihin yhteiskunnan jäsenenä. (Sosiaali- ja terveysministeriö a). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee syrjäytymisen ihmisen jäämiseksi yhteiskunnan ja yhteisön ulkopuolelle. Syrjäytymistä on sosiaalisten ja taloudellisten resurssien puute yhdessä yhteiskunnasta eristäytymisen kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) mukaan syrjäytyminen koostuu dynaamisista ja moniulotteisista prosesseista. Näitä prosesseja ohjaa epätasavarvo ja ne ovat vuorovaikutuksessa neljän eri ulottuvuuden kanssa. Ulottuvuuksiin kuuluvat taloudelliset, poliittiset, sosiaaliset sekä kulttuuriset ulottuvuudet. Näiden tekijöiden summa voi johtaa syrjäytymiseen, ja mahdollisesti johtaa myös terveyseroihin. (WHO, Social exclusion.)

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan syrjäytyminen voi johtua muun muassa köyhyydestä, mielenterveysongelmista, alkoholisoitumisesta tai työttömyydestä (Sosiaali- ja terveysministeriö a). Ongelmien kasautuminen johtaa usein syrjäytymiseen. Työttömyys, yksinäisyys, huono terveys sekä alhainen koulutustaso ovat tyypillisiä tekijöitä syrjäytymisen syntymisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö b, 3.)

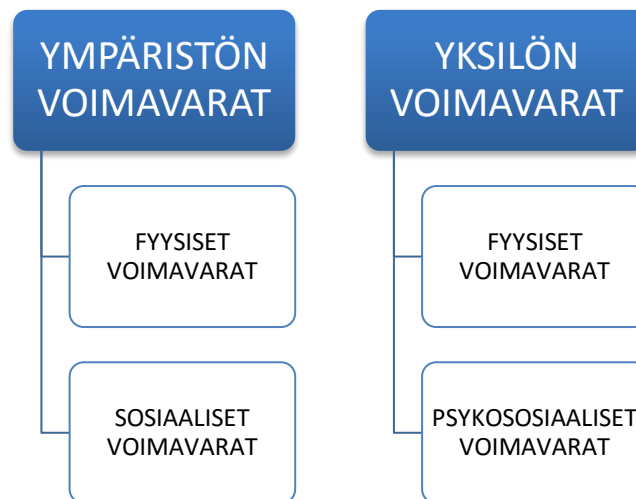
Riskitekijöinä syrjäytymiselle ovat erilaiset muutokset elämäntilanteissa, esimerkiksi työsuhteen päättymisen. Työttömyys itsessään lisää syrjäytymisen riskiä. Syrjäytyminen vähentää sosiaalista osallisuutta ja erilaiset elämässä tapahtuvat muutokset saattavat altistaa syrjäytymiselle. Esimerkiksi työ- tai parisuhteen päättyessä riski syrjäytymiseen kasvaa. Mikäli kasvu- ja elinympäristössä on useita syrjäytymiselle tunnusomaisia piirteitä, voi myös perheen sisällä lapsen syrjäytymisen riski kasvaa. Syrjäytymisestä ja alhaisesta elintasosta voi seurata eriarvoisuutta, terveyseroja sekä inhimillistä kärsimystä. Syrjäytyminen voi olla myös pysyvää. (Sosiaali- ja terveysministeriö a.) Heikentynyt talouskehitys näkyy väestössä syrjäytymisriskinä ja vaikuttaa pysyvään syrjäytymiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö b, 2).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt vuonna 2016 innovaatiokatsauksen liittyen syrjäytymisen ja eriarvoisuuden torjumisen toimintamalleihin, joita on kehitetty innovaatioympäristössä eli InnoKylässä. Katsauksessa yhtenä kohderyhmänä olivat työttömät, joiden syrjäytymisriskiä pyrittiin erilaisin toimintamallein vähentämään. Katsauksesta kävi ilmi, että kehittämisen kohteita oli muutamia ja ne liittyivät palveluohjaukseen, koulutukseen sekä kuntouttavaan työtoimintaan. Esimerkiksi palveluohjaukselta käsiteltäessä painottui työttömän ihmisen tarpeiden mukainen tuen antaminen sekä ohjaus oikeanlaisten palveluiden pariin. Tällaisen kansallisen palvelun tuottama tieto auttaa kehittämään uusia toimivampia palveluita muun muassa työttömille ihmisille, joita riski syrjäytymiseen koskettaa. (Koivisto & Blomqvist 2016, 3, 17.)

## 2.6 Voimavarat

Voimavara- käsitteellä tarkoitetaan usein resursseja, kuten henkilön kykyjä, vahvuuksia ja selviytymistaitoja. Voimavarat jaotellaan yksilön omiin sekä ympäristön voimavaroihin. Yksilön voimavarat jaetaan fyysisiin, kuten ikä, terveys ja fyysinen kunto sekä psykososiaalisiin voimavaroihin, kuten motivaatio, kognitiiviset taidot, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot ja kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 65.)

Ympäristön voimavarat jaetaan fyysisiin voimavaroihin, kuten tilat, palvelut, varustus, varallisuus ja rakenteet sekä sosiaalisiin voimavaroihin, kuten konkreettinen apu, emotionaalinen tuki ja tiedonsaanti (kuvio 5). (Kettunen ym. 2009, 65.)



KUVIO 5. Voimavarojen jaottelu (Kettunen ym. 2009, 65).

Positiivinen mielenterveys tarkoittaa mielenterveyttä voimavarojen näkökulmasta. Se on positiivista hyvinvointia ihmisen mielen näkökulmasta sekä arjessa selviytymisen taitoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). WHO määrittelee hyvän mielenterveyden kykyä ihmissuhteiden luomiseen, toisista välittämiseen ja tunteiden ilmaisuun sekä kykyä tehdä työtä, sietää ahdistusta ja hallinnanmenetyksen tunnetta muuttuvissa elämäntilanteissa. Hyvä mielenterveys voidaan nähdä ihmisen voimavarana. Tämä voimavara tukee kykyä sosiaalisten kontaktien luomiseen ja ylläpitoon sekä toimimiseen tuottavana ja luovana yhteiskunnan jäsenenä. Hyvä mielenterveys edistää elämän



kokemista mielekkäänä. (WHO, Mental health.) Hyvä mielenterveys voidaan siis nähdä ihmisen voimavarana, joka lisää ja ylläpitää sosiaalista osallisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Ihminen voi kohdata elämässään tilanteita, jolloin omat voimavarat eivät välttämättä riitä. Arki itsessään muodostaa ihmisen sopeutumiskeinoille haasteita. Näistä haasteista selvittää omakohtaisilla hallinta- ja sopeutumiskeinoilla. Tilanteissa, joissa elämässä tapahtuvien muutosten mukana tullut psyykinen kuormitus kasvaa, vaaditaan omien voimavarojen käyttöä sekä ympäristön tukea, jotta tunne elämäntilanteesta säilyy. Ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä tasapainoilu voi aiheuttaa psyykkistä stressiä. (Henrikson & Lönnqvist 2014.) Yksilön voimavarat ja osallisuuden kokeminen ovat liitoksissa toisiinsa. Pitkään kestäneet kuormittavat elämäntilanteet vievät yksilön voimavaroja. Myös usko omiin voimavaroihin voi jossain tilanteissa olla vähäinen, jolloin voimavarojen hyödyntäminen voi olla vaikeaa. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 39.)

## **2.7 Toimintakyky**

Toimintakyky on kansainvälisen ICF- luokituksen mukaan lääketieteellisen terveydentilan sekä ympäristö- ja yksilötekijöiden välinen suhde. Nämä tekijät ovat keskenään jatkuvassa muuttuvassa vuorovaikutuksessa. (ICF 2013, 18.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos taas määrittelee toimintakyvyn ihmisen psyykkisiksi, fyysisiksi sekä sosiaalisiksi edellytyksiksi, joilla yksilö selviytyy jokapäiväisen elämän tärkeistä ja välttämättömistä toiminnoista. Näihin toimintoihin kuuluu muun muassa työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset sekä itsestä ja toisista huolehtiminen elinympäristössä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Ympäristöllä tarkoitetaan ihmisten asuinympäristöä eli sosiaalista, fyysistä sekä asenneympäristöä. (ICF 2014, 8, 10, 22.) Ympäristö voi vaikuttaa yksilön toimintakykyyn myönteisesti edistämällä sekä kielteisesti rajoittamalla toimintakykyä. Omalla asuinympäristöllä, muiden ihmisten tuella sekä moninaisilla palveluilla voidaan tukea ihmisen selviytymistä arjessa. Toimintakyky voidaan nähdä myös edellä mainittujen tekijöiden summana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Sosiaalista toimintakykyä voidaan tutkia yksilöllisten tekijöiden sekä ympäristön ja yhteiskunnan vaikutuksen näkökulmasta. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee ihmisen vuorovaikutuksena, sosiaalisena osallisuutena, aktiivisuutena sekä kokemuksena osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.) Ihmisen hyvä psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky sekä hyvä elinympäristö auttavat hyvinvoinnin tukemisessa ja oman paikan löytämisessä yhteiskunnasta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a).

Psyykkisestä toimintakyvystä puhuttaessa on kyse ihmisten kyvystä selviytyä kriisitilanteista ja arjen haasteista, eli ihmisen omien voimavarojen riittävydestä. Toimintakyky psyykkisestä näkökulmasta kattaa elämänhallintaan, mielenterveyteen, tunteiden tuntemiseen ja ajatteluun vaikuttavat toiminnot. Psyykkinen toimintakyky vaikuttaa ihmisen itsearvostukseen, kokemukseen omasta hyvinvoinnista, omiin kykyihin luottamiseen, päätöksentekoon sekä tulevaisuuteen ja ympäristöön suhtautumiseen. (Aalto 2011, 1.)

## **2.8 Arjen mielekkyys**

Suomalaisten väestöryhmien hyvinvointierot ovat kasvaneet, mutta silti hyvinvointi on kehittynyt parempaan suuntaan. Suomessa hyvinvoinnin käsite tarkoittaa usein yksilöllistä sekä yhteisöllistä hyvinvointia. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 12, 17.) Arjella ja arkipäiväisillä asioilla tarkoitetaan joka päiväistä, tavallista elämää, joka sijoittuu juhla-ajan ulkopuolelle (Kielitoimisto).

Yhteiskuntapolitiikan professori Eeva Jokisen (2005) mukaan arki on tottumusta, tapoja sekä toimintaa. Arki itsessään ylläpitää ihmisen hyvinvointia. Arkisuus nähdään eräänlaisena kerrostumana, jossa erilaiset tavat käynnistyvät. Jokinen (2005) kuvaa arkea viiden paradoksin kautta. Oleellisin paradoksi on arjen tavallisuus, joka voidaan nähdä sekä positiivisena että negatiivisena asiana. Toinen paradoksi on arjen havaitsemisen vaikeus, vaikka se on levittynyt kaikkialle. Kolmas paradoksi on arjen samanaikainen ylistäminen ja halveksiminen ja neljäs arjen samanaikainen keveys ja raskaus. Viimeisenä, eli viidentenä paradoksina Jokinen (2005) kuvaa sukupuolierojen näkymistä arjessa; naiset hallitsevat arkea ja miehet saattavat päästä arjessa vähemmällä. (Jokinen 2005, 7–19, 156–159.)

Arjen kokemukset osoittavat, että ihminen voi saavuttaa onnellisuuden tunteita erilaisissa tilanteissa. Toiset tuntevat itsensä onnellisiksi rasiuksessa, toiset taas levätessään. (Allardt 1976, 34.) Yksilölliseen hyvään hyvinvointiin kuuluvia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisölliseen hyvinvointiin taas kuuluvat muun muassa elinolot, työ sekä koulutus. Hyvinvoinnin mittarina käytetään elämänlaatua, johon vaikuttavat eritoten terveys, yksilön omat odotukset, mielekäs tekeminen, ihmissuhteet sekä omanarvontunto. (Vaarama ym. 2010, 280.)

Työ voidaan nähdä voimakkaana arjen rutiinien määrittelijänä. Työ koetaan arkipäivänä ja arkielämän realiteettien järjestäjänä. Arkirutiinit lisäävät turvallisuuden tunnetta elämässä. Turvallisuuden tunne nähdään arjessa tavoiteltavana tilana. Arjen rutiinit voivat kuitenkin myös väsyttää, mutta toisaalta ne antavat täytettä ja tekemistä päiviin sekä lisäävät elämään tarkoituksellisuutta. Vaikka arjen aamuherätykset voidaan kokea epämiellyttävänä, niiden jatkuvuus ja tuttuus koetaan miellyttävänä. Arkirutiinien väljyys ja päivät ilman varsinaista päiväohjelmaa tai aikataulutusta voivat tuottaa iloa, silloin kun ne ovat omien valintojen seurausta. Työn arkea säätelevä merkitys korostuu silloin, kun työ päättyy itsestä riippumattomista syistä, kuten lomautuksissa, jolloin henkilö alkaa kaivata paluuta työn rytmittämään arkeen. Rutiininomaisuus voidaan kokea myönteisenä sekä kielteisenä. Kuitenkin arjen itseään toistaminen nähdään neutraalina ja myönteisenä asiana, jolloin rutiinit merkitsevät elämän rauhallista sujumista turvallisesti. (Rintamäki 2016, 149–153.)

### 3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa ja omat voimavaransa.

Opinnäytetyön kysymykset:

1. Minkälaisena työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa?
2. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemat voimavarat?
3. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten voimavaroja lisäävät ja kuluttavat tekijät?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asiakaslähtöistä tietoa Tesoman miähet-hankkeelle ja lisätä ymmärrystä työelämän ulkopuolella olevien miesten arjen kokemuksista. Opinnäytetyössä tuotettua tietoa voivat hyödyntää niin itse työelämän ulkopuolelle jääneet miehet kuin sosiaali- ja terveysalalla toimivat ammattilaiset sekä opiskelijat.

## **4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT**

### **4.1 Laadullinen tutkimus**

Laadullinen tutkimus kuvaa todellista elämää ja pyrkii kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. Laadullinen tutkimus on yleisnimi useille erilaisille tutkimusmenetelmille sekä lähestymistavoille. Sen avulla halutaan ymmärtää inhimillistä toimintaa ja vastata kysymyksiin, miten ja miksi. Tutkijan on kuitenkin otettava huomioon, että asiat muokkaavat toisiaan ja niiden välillä voi olla moninaisia suhteita. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 161.)

Laadullisella tutkimuksella ei tavoitella yleistettävää tilastotietoa. Sen avulla pyritään kuvaamaan muun muassa tapahtumia ja ilmiöitä tai ymmärtämään ilmiön toimintaa. Laadullisen tutkimuksen avulla kiinnostuksen kohteena olevalle ilmiölle pystytään antamaan teoreettinen tulkinta tutkittavan henkilökohtaisten kokemusten ja näkemysten perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Tavoitteena on ennemminkin kiinnostuksen kohteena olevan ilmiön teoreettinen yleistettävyyys kuin määrällisen tutkimuksen yleensä suuri otoskoko. Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa käytettävän otoksen tulee olla hyvin harkinnanvarainen. Otoksella pyritään edustamaan tutkittavia teemoja mahdollisimman monipuolisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 68.) Oleellista on, että tutkittavat henkilöt tietävät ilmiöstä tai tapahtumasta mahdollisimman paljon ja että heillä on tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon omaa kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Edellä mainitun vuoksi toteutimme tämän opinnäytetyön kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, koska kiinnostuksen kohteena olivat miesten omat kokemukset.

### **4.2 Aineiston keruu**

Aineistonkeruumenetelmiä on olemassa useita ja niiden käyttö tutkimuksessa on oltava perusteltua. Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä päästään suoraan vuorovaikutukseen tutkittavan kanssa. Tämä ainutlaatuinen yhteys tuo mukanaan sekä hyötyjä että haittoja. Merkittävä hyöty on haastattelun joustavuus. Haastattelun avulla saatava aineisto voi olla laajempaa, kuin mitä esimerkiksi lomakekyselyssä.

Haastattelun avulla tutkittava kohde voi kertoa kokemuksistaan monitahoisesti ja perustellusti. Haastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden selventää sekä syventää saamiaan vastauksia, jos tilanne niin vaatii. Haastattelun luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää haastateltavan halu antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia tai halu esiintyä haastattelussa tietyn roolin takaa. Tämä ei kuitenkaan palvele tutkimuksen tuloksia. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 204–206.) Haastattelu voidaan nähdä henkilöiden välisenä keskusteluna, jossa haastatteliija ohjaa keskustelun kulkua. Haastattelun päämääränä on saada pätevää ja luotettavaa teemaan liittyvää tietoa. Haastattelutyylit voidaan halutun asetelman ja aiheen rajauksen mukaisesti jakaa erilaisiin ryhmiin aina strukturoidusta haastattelusta vapaaseen haastatteluun. (Remes & Sajavaara 2014, 207–208.)

Tässä opinnäytetyössä käytimme metodina puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoitu teemahaastattelu tarkoittaa, että haastattelun teemat ja niihin liittyvät tarkentavat kysymykset on laadittu etukäteen ja haastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaisesti. Teemahaastattelu antaa kuitenkin mahdollisuuden tarkentavien kysymyksien esittämiselle haastattelun aikana. Kysymykset muodostuvat näin etukäteen rajattujen teemojen puitteissa vastaten ja palvelen tutkimustehtävää. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.)

Lähdimme opinnäytetyön tehtävienne mukaisesti valitsemaan kysymyksiä haastattelurunkoa varten. Halusimme saada tietoa mahdollisimman laajasti miesten omista kokemuksista ja näin saada vastauksia opinnäytetyön tehtäviimme. Tärkeimpiä teemoja, joita pohdimme ennen miesten tapaamista, olivat arjen mielekkyyteen vaikuttavat tekijät sekä voimavarat, joita työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat. Arjen mielekkyydestä sekä voimavaroista lähdettiin syventämään tarkempiin kysymyksiin. Ennen varsinaista haastattelutilannetta kokeilimme haastattelurungon toimivuutta sekä jaoin roolit kysymyksien esittämiselle, jotta itse haastattelutilanne olisi mahdollisimman sujuva.

Haastattelu voidaan käytännössä toteuttaa usein eri menetelmin. Valinta haastattelun toteutuksesta tulee pohtia tilannekohtaisesti. Ryhmahaastattelu mahdollistaa tehokkaan tiedonkeruun, koska käsiteltyyn teemaan saadaan vastauksia useammalta henkilöltä yhtäaikaaisesti. Ryhmahaastattelussa ryhmän läsnäolo voi luoda vapauttavan ilmapiiriin tai se voi huonoimmassa tapauksessa vaikuttaa kielteisesti haastattelun ilmapiiriin. Ryhmän

toimintaan liittyvät tekijät on huomioitava tulosten tulkinassa. (Remes & Sajavaara 2014, 210–211.)

Päätimme toteuttaa haastattelut ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Haastatteluun osallistuvien miesten tuli olla työelämän ulkopuolella. Haastateltavat miehet valittiin Tesoman miähet-hankkeeseen osallistuneiden joukosta satunnaisotannalla. Osallistuneisiin kuului työttömiä miehiä sekä eläkeläisiä. Osallistuminen opinnäytetyöhön oli kaikille vapaaehtoista. Tapasimme osan haastatteluihin osallistuneista Tesoman miehistä jo ennen varsinaisia haastatteluja. Tällä tapaamisella pyrimme luomaan luotettavan ja avoimen ilmapiirin haastatteluhetkeä varten ja mahdollistaen mahdollisimman todenmukaiset opinnäytetyön tulokset. Tapasimme miehet Nokialla sijaitsevalla huoltoasemalla heille tutussa ympäristössä.

Haastattelut toteutettiin toukokuun 2017 aikana kahtena päivänä miehille entuudestaan tutuissa ympäristöissä Tesomalla, hankkeen kokoontumistiloissa. Haastateltavat miehet osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti ja antoivat kirjallisen suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumiselle (ks. Liite 1). Haastatteluihin osallistuneet miehet kertoivat, että heitä oli haastateltu useasti aikaisemminkin, joten kaava oli heille entuudestaan tuttu.

Kokosimme haastatteluiden tueksi taustatietojen kyselylomakkeen, jonka avulla halusimme selvittää, minkälaisista taustoista miehet tulevat. Jokainen haastatteluihin osallistunut mies täytti taustakyselyn (ks. Liite 2.) Halusimme selvittää muun muassa kauanko miehet ovat olleet työelämän ulkopuolella, montako vuotta he ovat olleet työelämässä ja minkälaisissa ammateissa he ovat toimineet ennen työelämän ulkopuolelle päätymistä. Taustakyselylomakkeesta ei pysty tunnistamaan vastaajaa, vaan vastaukset on purettu anonymiteettiä kunnioittaen. Jokainen haastatteluun osallistunut mies täytti tämän lomakkeen ennen haastattelun alkua ja siihen kului aikaa vain muutama minuutti.

Haastattelut toteutettiin suunnittelemamme haastattelurungon mukaisesti (ks. Liite 3.) Kaikki haastattelut nauhoitettiin digitaalisella nauhurilla, jotta tulosten analysointi olisi mahdollisimman luotettavaa, eikä mitään olennaista asiaa jäisi pois aineistosta. Toteutimme yhden ryhmähaastattelun kuudelle miehelle. Halusimme lisäksi vielä syventää ja rikastuttaa aineistoa toteuttamalla kahdelle miehelle yksilöhaastattelut. Ryhmä- ja yksilöhaastattelut toteutettiin eri päivinä.

Ensimmäinen haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui kuusi miestä. Ryhmähaastattelu toteutui ennalta suunnitellulla ryhmäkoolla, jotta vuorovaikutusta syntyisi haastattelun aikana riittävästi, mutta kuitenkin jokainen mies saisi haastattelussa äänensä kuuluviin. Ryhmähaastatteluun osallistujat olivat lähes kaikki toisilleen entuudestaan tuttuja, mikä edesauttoi keskustelun kulkua ja loi avoimen ilmapiirin. Ryhmähaastattelu kesti 41 minuuttia. Haastatteliija esitti kysymyksen koko ryhmälle, jonka jälkeen jokainen haastatteluun osallistuva sai kertoa omista kokemuksistaan sen verran, mitä koki tärkeäksi. Ryhmän sisällä muodostui keskustelua ja pohdintaa haastattelun teemoista. Ryhmähaastattelut sujuivat mielestämme positiivisessa ja voimaannuttavassa hengessä.

Yksilöhaastattelut kestivät noin 10 minuuttia per haastattelu. Yksilöhaastatteluissa vastaukset olivat ryhmähaastattelua suppeampia, koska ryhmän mukanaan tuoma vuorovaikutus puuttui. Yksilöhaastatteluista koimme kuitenkin saavamme ryhmähaastattelua henkilökohtaisempia vastauksia. Jokainen haastattelutilanne eteni kysymysrunon mukaisesti. Lisäksi esitimme tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluihin osallistuneet miehet antoivat positiivista palautetta haastattelutilanteista haastatteluiden jälkeen. Opinnäytetyön toteutus ei kuluttanut hankkeen työntekijöiden resursseja, ja vei vain hieman heidän aikaansa suunnitelmaan perehtymisvaiheessa. Opinnäytetyön toteutus ei vaatinut myöskään rahoitusta.

### **4.3 Aineiston käsittely ja sisällön analyysi**

Sisällönanalyysiä voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa analysointimenetelmänä. Sisällönanalyysi on jo itsessään metodi, mutta myös väljä teoreettinen kehys tutkimukselle. Sen avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 91.) Laadullisen aineiston analyysissä päättelyn logiikka voi olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava. Tähän opinnäytetyöhön valitsimme aineistolähtöisen analyysin eli induktiivisen päättelyn. Induktiivisessa päättelyssä edetään yksittäisestä kokemuksesta ja havainnosta yleiseen. Pyrkimyksenä on luoda teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineiston pohjalta. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimukselle asetettu tehtävä määrittelevät valittavat analyysiyksiköt aineistosta. Niitä ei valita etukäteen, vaan aineisto ohjaa analyysin toteutusta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95–96.) Kun aineistoa lähdetään analysoimaan, on tehtävä päätös siitä, mistä tiedosta



olla kiinnostuneita ja mitä todella halutaan tutkia. Ongelmana analyysissä voi olla usein se, että haastattelussa nousseita mielenkiintoisia ja jopa yllättäviä näkökulmia ja asioita löytyy useita. Tutkijan täytyy kuitenkin tehdä selkeä rajaus aiheeseen ja keskittyä vain siihen. Rajattu aihe täytyy näkyä tutkimuksen tarkoituksessa, tutkimusongelmassa sekä tutkimustehtävässä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92.)

Aineistolähtöisellä menetelmällä tehty analyysi etenee käsitteiden yhdistelystä tutkimuksen vastauksiin. Analyysin tavoitteena on luoda looginen, selkeä kokonaisuus aineiston pohjalta tehdyistä johtopäätöksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108, 112.) Analyysissä lähdetään liikkeelle litteroinnilla, eli tehtyjen ja äänitettyjen haastatteluiden kuuntelulla ja auki kirjoituksella. Äänitteet kuunnellaan ja auki kirjoitetaan jokaista sanaa myöden. Tutkijan pitää perehtyä litteroituun materiaaliin huolella. Auki kirjoitettu aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Tällä tarkoitetaan aineiston karsimista niin, että vain olennaiset asiat tutkimukseen liittyen säästetään aineistosta. Aineistosta etsitään tutkimuskysymyksille olennaisia alkuperäisilmauksia. Merkittävistä alkuperäisilmauksista luodaan lista ja ilmaukset pelkistetään. Pelkistetyistä ilmauksista lähdetään etsimään yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Tätä aineiston analysoinnin vaihetta kutsutaan nimellä klusterointi. Klusteroinnilla siis tarkoitetaan aineiston ryhmittelyä. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi ja luokat nimetään käsitteillä, jotka kuvaavat sen sisältöä mahdollisimman hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108–110.)

Kun aineisto on klusteroitu, seuraavana vaiheena on abstrahointi. Abstrahointi tarkoittaa teoreettisten käsitteiden muodostamista, eli alaluokkien yhdistämistä yläluokiksi. Yläluokat muodostuvat alaluokkien yhtäläisyyksien mukaisesti. Abstrahointi jatkuu yläluokkien yhdistämisellä pääluokkiin ja pääluokkien yhdistämisellä kokoavan käsitteen alle. Näin lopulta muodostuu yhdistävä luokka, jonka avulla vastataan haluttuun tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 111–112.) Abstrahointi-vaiheessa hankittuun empiiriseen aineistoon yhdistetään teoreettiset lähtökohdat ja käsitteet. Tutkimuksen tuloksia kuvattaessa avataan aineiston ryhmittelyt sisältöineen. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkijan on pyrittävä tarkastelemaan asiaa tutkittavan näkökulmasta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 113.)

Haastatteluiden tekemisen jälkeen lähdimme etenemään induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Kuuntelimme nauhoittamamme haastattelut useaan kertaan, jonka jälkeen litteroimme ne tekstimuotoon sana sanalta. Litteroitua materiaalia tuli yhteensä 21 sivua.

Vaikka kiinnostuksen pääkohteena ei ollut haastattelussa tapahtuva vuorovaikutus, huomioimme litteroinnissa myös kaikki haastattelun aikana tulleet naurahdukset sekä äänenpainot, jotka kuvasivat vastauksien merkityksiä. Perehdyimme nauhoitettuun haastatteluun sekä auki kirjoitettuun aineistoon huolellisesti käymällä niitä läpi. Perehtymällä aineistoon huolellisesti, meille alkoi hahmottua käsitys miesten sanoittamista kokemuksista arjesta ja voimavaroista. Jo tässä vaiheessa aineistosta nousi esille selkeästi merkittäviä teemoja, kuten terveys, talous ja sosiaalisten suhteiden merkitys.

Kun kaikki haastatteluaineisto oli tekstimuodossa, poistimme siitä opinnäytetyölle epäolennaiset asiat. Aineistosta analyysin ulkopuolelle jäi joitain lauseita, koska ne eivät olleet opinnäytetyön kannalta relevantteja. Opinnäytetyön tehtävämme ohjasivat pelkistämisen prosessia kaiken aikaa. Pelkistuksen jälkeen aineistosta jäi jäljelle ainoastaan opinnäytetyölle merkittävät alkuperäisilmaukset. Alkuperäisilmauksista loimme pelkistetyt versiot niin, että vastauksen merkitys säilyi ennallaan. Pelkistetyt ilmaukset kuvaavat haastateltujen miesten sanoittamia ajatuksia ja kokemuksia (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Esimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä.

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
”On päässy semmosee et voi sanoo suorastaa et vaik on pieni eläke, pienet eläkkeet ni on vähän ku voi saada säästöönki sillee”	Pienestä eläkkeestä huolimatta, rahaa voi saada säästöön.
”Näin työttömällä niin se on ihan totta, että välillä se on ihan hienoo”	Välillä työttömänä oleminen on hienoa.
”Mut kyl mää oisin töissä mielummin se päivän, että sais niinku jotain ku ajattelee sitä nii tulevaa eläkettä ja muuta sitte ni sitä ajattelee, sais sinne sitä eläkettä, eläkekertymää- muttaku tällä hetkellä ei sitä tuu”	Olisin mieluummin töissä, jotta eläkettä kertyisi.

Kävimme läpi pelkistettyjä ilmauksia kymmeniä kertoja. Lähdimme luokittelemaan vastauksia värien avulla samankaltaisiin teemoihin. Tämä tuntui meille selkeimmältä tavalta. Värien mukaan luokitellut teemat määräytyivät opinnäytetyön kysymyksiemme mukaisesti muodostaen alaluokkia (Taulukot 2–4).

TAULUKKO 2. Esimerkki 1. Pelkistettyjen ilmauksien luokittelu alaluokkaan 'Ryhmään kuuluminen'.

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
Erilaiset ryhmät.	Ryhmään kuuluminen
Tesoman miähet-hanke.	
Tesoman miähet-hanke on hyvä juttu.	
On miellyttävä mennä johonkin paikkaan.	
Tämäkin tilaisuus on hyvä.	
Käyn täällä, jotta saisin jutella muullekin, kun omalle porukalle ja naapureille.	
Tämä on hyvä juttu ja käyn joka aamu ABC:lla palaverissa.	
Tällaisia porukoita ja kaikki kaverit ja ystävät.	
Täällä oleminen on rentouttavaa.	

TAULUKKO 3. Esimerkki 2. Pelkistettyjen ilmauksien luokittelu alaluokkaan 'Rahojen riittämättömyys'.

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
Raha on päällimmäinen asia.	Rahojen riittämättömyys
Rahan vähyys.	
Rahat ei riitä.	
Rahat eivät riitä.	
Rahallisesti on tiukempaa.	
Rahaa on niukasti.	
Se on se raha.	
Raha olisi kiva.	

TAULUKKO 4. Esimerkki 3. Pelkistettyjen ilmauksien luokittelu alaluokkaan 'Sosiaalisten kontaktien puuttuminen'.

PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKKA
Joskus kaipailee työkavereita ja ystäviä.	Sosiaalisten kontaktien puuttuminen
Sosiaalisten verkostojen puuttuminen vähentää voimavaroja.	
Terveysteen vaikuttaa yksinäisyys.	
Yksinäisyyden tunne.	
Saisi muitakin kontakteja ja sosiaalista kanssakäymistä.	

Alaluokista muodostimme niitä kuvaavia yläluokkia, alaluokkien yhdenmukaisuuden mukaisesti. Lopuksi yhdistimme yläluokat pääluokiksi, jotka vastasivat kysymyksiin:

1. Minkälaisena työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa?
2. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemat voimavarat?
3. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten voimavaroja lisäävät ja kuluttavat tekijät?

Taulukossa 5 on esimerkki aineiston pohjalta syntyneestä luokittelusta alaluokista yläluokiksi ja pääluokiksi. Opinnäytetyön liitteenä on koko aineiston analyysin eteneminen vaiheittain. (Ks. Liite 4.)

TAULUKKO 5. Esimerkki aineiston pohjalta tehdystä luokittelusta alaluokista yläluokkiin ja yläluokkien yhdistämisestä pääluokkiin.

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Aikatauluttomuus	<b>Arjen kokeminen mielekkäänä</b>	<b>Miesten kokemukset arjesta</b>
Vapaa-ajan riittävyys		
Elämästä nauttiminen		
Tyytyväisyys työelämän ulkopuolella olemiseen		
Tekemisen riittävyys		
	<b>Tyytymättömyys arkeen</b>	
Halu palata työelämään		
Arjen rutiinomaisuus		
Tekemisen puute		
Kotiin jumiutuminen		

Induktiivisen sisällönanalyysin jälkeen teimme yhteenvedon aineistomme analyysistä. Tämän jälkeen analysoimme, miten saamamme tulokset palvelivat opinnäytetyön tehtäviämme.

## **5 TULOKSET**

### **5.1 Osallistuneiden miesten taustatiedot**

Haastatteluihin osallistui yhteensä kahdeksan Tamperelaista työelämän ulkopuolella olevaa miestä. Osallistuneista miehistä nuorin oli 33-vuotias ja vanhin 78-vuotias. Osallistuneiden miesten keski-ikä oli 60-vuotta. Neljä haastatteluihin osallistuneista miehistä oli eläkkeellä. Heille työelämän ulkopuolella vietettyjä vuosia oli kertynyt keskimäärin 18. Eläkkeellä olevat miehet eivät toivoneet paluuta työelämään. Toiset neljä haastatteluihin osallistuneista miehistä olivat alle 55-vuotiaita eli työikäisiä. Työikäiset miehet kokivat työttömyytensä syyksi sen, että töitä ei ollut saatavilla. Kaikki neljä työikäistä toivoivat pääsyä takaisin työelämään. Työikäisillä haastatelluilla oli työelämän ulkopuolella yhtäjaksoisesti vietettyä aikaa haastatteluhetkellä 1– 2,5 vuotta. Taustalla saattoi olla myös useampia pidempiä työttömyysjaksoja.

Suurin osa haastatteluihin osallistuneista oli suorittanut ammattitutkinnon. Yhdellä osallistujista oli ammattikorkeakoulututkinto. Aikaisemmat ammatit ja työkokemukset vaihtelivat laidasta laitaan. Aikaisempia työtehtäviä olivat haastatelluilla miehillä olleet muun muassa hitsaajan, koneistajan, varastonhoitajan, rakennusapumiehen ja metsätyömiehen työtehtävät. Haastatteluihin osallistuneilla oli myös kokemusta esimiestehtävistä sekä toimimisesta puolustusvoimien palveluksessa.

Puolet haastatelluista miehistä oli naimattomia. Reilu puolet miehistä asui yksin. Miehistä kolme oli avioliitossa ja heistä jokaisella oli myös lapsia. Lapsia perheellisillä oli yhdestä neljään ja osalla miehistä oli myös lapsenlapsia.

### **5.2 Miesten kokemukset arjesta**

#### **5.2.1 Arjen kokeminen mielekkäänä**

Aineistossa arjen mielekkyyteen vaikuttavia tekijöitä nousi esille useita. Vaikuttavia tekijöitä olivat aikatauluttomuus, vapaa-ajan riittävyys, elämästä nauttiminen, tyytyväisyys työelämän ulkopuolella olemiseen, sekä tekemisen riittävyys.

Aineistossa painottui erityisesti arjen ja elämän kokeminen mielekkäänä. Asioiden koettiin pääpiirteittäin olevan hyvin. Arjen mielekkyydessä päällimmäisinä teemoina nousivat esiin työelämän ulkopuolella olemisen aikatauluttomuus sekä vapaa-ajan riittävyys. Miehet pitivät hyvänä asiana sitä, että he voivat tehdä itselleen mieluisia asioita oman aikataulunsa mukaisesti. Vapaa-ajan riittävyys koettiin positiivisena asiana, koska se mahdollisti ajan viettämisen perheen sekä kavereiden kanssa. Vapaa-aika nähtiin mielekkäänä, mikäli siitä onnistui itse tekemään mieluisaa.

*Mielekästä se on varmaa seki just sillee jos siihen työelämään vertaa  
justiin se vapaa-aika, jos saat siitä mielekästä.*

Aineistosta kävi ilmi, että eläkkeellä olevat miehet eivät kaivanneet takaisin työelämään. Pitkään eläkkeellä olleet kokivat tyytyväisyyttä työelämän ulkopuolella olemiseen ja kokivat vapaa-ajan mielekkäänä, kun tekemistä vain oli riittävästi. Verrattaessa työelämään, vapaa-aika koettiin positiivisesti erilaisena.

### **5.2.2 Tyytymättömyys arkeen**

Aineistossa miehet kuvasivat tyytymättömyytensä arkeen johtuvan erinäisistä tekijöistä. Arjen negatiivisesti kokemiseen vaikuttavat tekijät olivat halu palata työelämään, arjen rutiininomaisuus, tekemisen puute ja kotiin jumiutuminen. Arjen tyytymättömyyteen liittyvät tekijät toistuivat jokaisessa haastattelussa.

Kaikki haastatteluihin osallistuneet työikäiset miehet nostivat voimakkaasti esiin halun palata takaisin työelämään. Työikäiset miehet kokivat, että töitä ei ole tarjolla tai tarjolla on pelkkiä pätkätöitä ilman tietoa jatkosta. Työelämässä oleminen koettiin mieluisampana vaihtoehtona, kuin nykyiseen tilanteeseen jääminen. Työelämään paluu nähtiin hyvinkin positiivisena ja tavoiteltavana asiana. Haluun palata työelämään vaikutti sisällön saaminen elämään ja tulevaisuuden turvaaminen taloudellisesta näkökulmasta eläkkeen kerryttämisen kautta.

*Mut kyl mä oisin töissä mielummin se päivän,  
että sais niinku jotain ku ajattelee sitä nii tulevaa eläkettä ja*

*muuta sitte ni sitä ajattelee, sais sinne sitä eläkettä,  
eläkekertymää- muttaku tällä hetkellä ei sitä tuu.*

Miehet kuvasivat kaipaavansa arkeen vaihtelua, sillä työelämän ulkopuolella oleminen ja arjen pyörittäminen koettiin toistavan itseään. Miehet kokivat työelämän ulkopuolella olemisen ja arjen rutinoituneen ei-toivotulla tavalla, jossa päivät toistivat samaa kaavaa, ilman merkittävää sisältöä. Arkeen kaivattiin vaihtelua.

Arjen mielekkyyteen negatiivisesti vaikuttavana tekijänä koettiin usein tekemisen puute. Aineistosta nousi toistuvasti esiin se, että miehet kaipaivat arkeensa jotakin tekemistä, koska muuten aika tuntui käyvän pitkäksi. Miehet kokivat, että mikäli tekemistä tai töitä ei ole täydentämässä päiviä, jää helposti kotiin. Kotiin jumiutuminen esiintyi aineistossa useita kertoja ja se koettiin haasteena työelämän ulkopuolella olemisessa.

### **5.3 Miesten kokemat voimavarat**

#### **5.3.1 Usko ja positiivinen asennoituminen**

Aineistosta ilmeni, että miehet kokivat voimavaroina, uskon sekä positiivisen asennoitumisen elämään. Voimavarana koettiin uskomisen parempaan elämään, kuten luottaminen töiden saamiseen, hyvään terveyteen ja hyvään tulevaisuuteen. Usko ja positiivisuus kulkivat käsi kädessä. Aineistosta nousi esiin myös uskonnollisuuden ja päivittäisen rukoilemisen merkitys, jonka koettiin lisäävän voimaa elämässä.

*Voimavaroja varmaa tarkoittaa sitä, että mä rukoilen joka ilta ja rukoilen,  
että saan voimaa.*

Voimavarana koettiin oma positiivinen asennoituminen asioihin ja se, miten itsensä kokee. Positiivinen minäkuva koettiin voimavarana. Positiivinen asenne elämään nähtiin tekijänä, joka auttaa pysymään arjessa aktiivisena ja liikkeessä. Miesten kertoman mukaan positiivisuus auttaa jaksamaan vaikeiden aikojen yli.

*Että on positiivinen, että pystyy lähtee.*



### 5.3.2 Oma terveys ja sen edistäminen

Aineistossa korostui miesten kokemus terveydestä ja terveyteen liittyvistä asioista merkittävänä voimavarana. Oma terveys ja sen edistäminen olivat suuressa roolissa. Fyysisesti sekä psyykkisesti terveenä pysyminen koettiin merkittävänä ja kiitollisuutta herättävänä tekijänä.

*Kiitollisia siitä, että on pysynyt terveenä, noin suunnilleen.*

Aineistossa kävi ilmi, kuinka omasta kunnosta huolehtiminen ja terveys koettiin tärkeänä asiana. Omaan terveyteen haluttiin myös panostaa lääkärissä käymisen, sairauksien hoidon ja liikunnan avulla niin paljon kuin mahdollista.

*Ja mullaki toi kävely, se on vähän niinku huumeks tullu, ku mä kävelen joka päivä.*

Terveyden edistäminen nähtiin tärkeänä voimavarana, koska terveydellä nähtiin olevan kokonaisvaltainen vaikutus omaan jaksamiseen. Omaan terveyteen panostaminen tässä hetkessä koettiin maksavan itsensä takaisin myöhemmin, sillä sairastaminen oli todettu kalliiksi. Terveenä pysyminen nähtiin myös mahdollisuutena palata takaisin työelämään, johon jokainen työikäinen haastateltavista miehistä tähtäsi.

### 5.3.3 Oma aktiivisuus

Miehet kokivat, että asioiden aikaansaaminen ja liikkeelle lähteminen olivat tärkeitä voimaannuttavia tekijöitä. Asioiden aikaansaamisesta ja aktiivisuudesta koettiin hyvää oloa. Mikäli päivittäiset toimet jäivät tekemättä, sillä koettiin olevan suora vaikutus mielialaan negatiivisesti. Aineistosta nousi esiin, kuinka merkittävää oli ollut ymmärtää, kuinka itse on pysyttävä aktiivisena.

*Mä kaks viikkoo makasin sängyssä ja välillä kävin syömässä. Sit mä kattelín Uuno elokuvaa, ni muistan sellasen kohdan missä Uuno sanoo sille varpaalle että ”liikahda varvas” ku ei se liikkunu se varvas ja sitte*

*mää mietin, että ei jumalauta ku mä kattelin sitä, eihän kukaan saatana tuu mua täältä hakee, oikeesti.*

Aineistossa painottui rooli oman elämänsä vaikuttajana liikkeelle lähtemisessä ja aktiivisuudessa. Miehet kokivat, että asioita on vain tehtävä ja liikkeelle on lähdeittävä. Oma aktiivisuus nähtiin suurena voimavarana. Osa miehistä kuvasi menneitä vaikeita aikoja, joista selviytyminen oli koettu voimaannuttavana kokemuksena. Positiiviset kokemukset vahvistivat omaa pystyvyyden tunnetta.

#### **5.3.4 Kyky mukautua tilanteeseen**

Miehet kokivat voimavaroina myös kyvyn mukautua sekä muuttuneeseen elämäntilanteeseen että taloustilanteeseen. Aineistosta kävi ilmi, että miehet olivat rutinoituneet arkeensa muuttuneissa elämäntilanteissaan. Vaikka elämäntavat ja arjen rytmi olivat erilaiset kuin työelämässä ollessa, niihin kuitenkin kyettiin mukautumaan ilman suurempia vaikeuksia. Oman asenteen kerrottiin olevan suuri tekijä uusiin tilanteisiin mukautumisessa. Miehet kokivat, että kun jonkun asian ottaa tavaksi, se tulee usein myös tehtyä. Täten kyky mukautua muuttuneeseen tilanteeseen koettiin voimavarana.

*Alkuun oli sellanen että mihinkä rahat, riittääkö mihinkä riittää, tuleeko ongelmia mutta nyt on päässy sellaseen rytmiin että ei oo sitte, et no problem.*

Miehet kokivat pystyvänsä mukautumaan myös työelämän ulkopuolella olemisen seurauksena muuttuneeseen taloustilanteeseen. Miehet kuvasivat aluksi tuntuneen siltä, että rahat eivät riitä mihinkään ja arjesta selviäminen oli haasteellista. Kun tilanteeseen kuitenkin tottui ja oppi suunnittelemaan menojaan, saattoi rahaa saada myös säästöön pienistä tuloista huolimatta. Rahan säästäminen vaatii heidän kertomansa mukaan pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallisuutta.

## 5.4 Voimavaroja lisäävät tekijät

### 5.4.1 Sosiaalisen osallisuuden kokeminen

Sosiaaliset kontaktit, ryhmään kuuluminen ja yhteydenpito kavereihin nähtiin voimavaroja lisäävinä tekijöinä. Aineistossa voimavaroja lisäävänä tekijänä korostui erityisesti sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisen osallisuuden merkitys.

*Nii ilmeisesti tämmöstä niinku me ollaan nyt täällä tällä porukalla.*

Sosiaaliset kontaktit nähtiin elintärkeänä asiana, joita ilman saattoi helposti eristäytyä. Miehet kokivat, etteivät jaksaisi ilman rakkautta, läheisyyttä ja voimaa, jota sosiaaliset kontaktit antavat. Kaverit ja aktiivinen yhteydenpito heihin nähtiin merkittävänä tekijänä ja kaverisuhteiden ylläpitoon moni kertoikin panostavansa.

Sosiaalisen osallisuuden kokemista koettiin vahvistavan erilaisiin ryhmiin kuuluminen. Erilaisiin ryhmiin kuuluminen ja tapaamisiin osallistuminen koettiin miellyttävänä ja voimaannuttavana. Ryhmiin kuulumisen kautta saatavat sosiaaliset kontaktit kuvattiin merkittävinä. Aineistossa nousi esiin, että miehet kaipasivat muutakin juttuseuraa kuin oma perhe tai naapurit. Erityisesti Tesoman miähet-hanke nousi puheenaiheeksi useita kertoja. Miehet kertoivat, että hankkeen kautta oli löytynyt uusia tuttavuuksia. Viikoittain sovittuun ohjelmaan oli mukava ja rento osallistua.

*Sen takia mä tässäki käyn et saa vähä jutella vähän muuallekin, ettei pelkästään sille omalle porukalle ja naapureille tos ku käyn roskiksilla, sen takii.*

### 5.4.2 Läheiset ihmissuhteet

Perhe, jälkikasvu ja muiden auttaminen näkyivät voimavaroja lisäävinä tekijöinä läheisistä ihmissuhteista puhuttaessa. Aineistossa painottui hyvin vahvasti läheisten ihmissuhteiden merkitys, sillä miehet kokivat läheiset ihmissuhteet tärkeänä voimavarana arjessa. Läheiset, perhe ja parisuhde koettiin voimaannuttavina tekijöinä, jotka lisäsivät arjessa jaksamista.

*No se on se läheisyyden tunne ja rakastamisen tunne ja tulee tästä perheestä se voima ja en mä ilman niitä jaksaiskaa.*

Haastatteluihin osallistuneet perheelliset miehet painottivat erityisesti puolison, lapsien ja lapsenlapsien merkitystä elämässä. Lapsien ja lapsenlapsien tapaaminen ja yhteinen toiminta ja harrastaminen koettiin hienona asiana. Myös yhteinen harrastaminen puolison kanssa esimerkiksi pihatöiden tai liikunnan merkeissä nousi esille. Kumppanin koettiin auttavan jaksamaan elämässä eteenpäin ja olevan tukena.

*Jos on hyvä parisuhde, sinulla ei ole mitään hätää.*

Miehet kokivat muiden ihmisten ja erityisesti omien läheisten auttamisen ja heidän toiveidensa toteuttamisen mukavana ja voimaa tuovana toimintana. Oma hyvinvointi lisäsi halua ja jaksamista auttaa muita. Lisäksi tieto siitä, että läheisillä menee elämässä hyvin, koettiin voimaannuttavana ja stressiä vähentävänä tekijänä.

### **5.4.3 Vapaa-ajan aktiviteetit**

Luonto, liikunnan harrastaminen ja arjen askareet koettiin merkittävinä arjen mielekkyyttä lisäävinä tekijöinä. Erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit voimavaroja lisäävänä tekijänä nousivat esiin aineistosta. Riittävä tekeminen linkittyi myös suoraan arjen mielekkäänä kokemiseen.

Luonnossa oleminen koettiin miellyttävänä toimintana, esimerkiksi mato-ongelle menemisen, rannalla istuskelun ja ulkoilemisen merkeissä. Luonnon keskellä ollessa oli haastateltavien mielestä mahdollisuus rentoutua, unohtaa arki ja keskittyä omiin ajatuksiinsa.

*Tonne päin pääsee saaren rantaan istuskelee pariks päiväksi, siinä on semmonen voimavara että.*

Liikunnan harrastaminen ja kuntoilu yleensä nähtiin voimaannuttavina ja mielekkäinä tekijöinä arjessa. Liikuntamuotoina nousi esille lenkkeily, avantouinti, kuntosali, uiminen ja vesijuoksu. Liikunnan merkitys voimavarana korostui aineistossa ja iso osa miehistä

kuvasi ottaneensa tavaksi päivittäisen liikunnan harrastamisen. Miesten mukaan liikunnan harrastamisella on suora yhteys oman terveyden kokemiseen ja mitä parempi kunto, sitä parempi olo.

*Onhan tässä ollu nyt tekemistä ku määki ny rupesin uudestaan käymään jonkun verran kuntosalilla, kävelyä, uimassa.*

Vapaa-aikana erilainen puuhastelu ja arjen askareista huolehtiminen koettiin myös voimaannuttavana. Erilaiset askareet ja tekeminen päivän mittaan toivat toivottua rakennetta arkeen. Arjen askareiden lisäksi nousi esille muun muassa torilla käyminen ja television katsominen, molemmat koettiin mukavina ja rentoina puuhina.

## **5.5 Voimavaroja kuluttavat tekijät**

### **5.5.1 Sosiaalisen osallisuuden puute**

Osa miehistä koki voimavaroja kuluttavana tekijänä sosiaalisen osallisuuden puutteen. Sosiaaliseen osallisuuteen vaikuttivat sosiaalisten kontaktien puute sekä merkityksellisyyden tunne. Aineistossa työelämän ulkopuolella olemiseen linkittyi useasti yksinäisyyden tunne ja toive uusista kontakteista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Yksinäisyys nähtiin myös terveyteen negatiivisesti vaikuttavana tekijänä.

*Terveyteen vaikuttaa yksinäisyys.*

Sosiaalisten verkostojen puuttuminen koettiin voimavaroja vähentävänä tekijänä. Ilman sosiaalisia kontakteja eristäytyminen omaan kotiin koettiin helppona. Kotiin eristäytyminen nousi aineistossa esille useita kertoja. Eläkkeellä olevat miehet kertoivat kaipaavansa välillä ystäviä ja entisiä työkavereitaan, mutta kaipuuta itse työelämään ei ollut lainkaan.

Aineistossa miehet kertoivat haluavansa kokea itsensä jollakin tavalla tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Merkityksellisyyden tunne toivottiin tulevan muualtakin kuin kotoa omalta perheeltä. Työelämässä ollessaan miehet olivat kokeneet työn antaneen elämään

merkityksellisyyden tunteen ja työssä miehet kokivat itsensä tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi eri tavalla kuin kotona. Haastatelluista erityisesti työikäiset miehet kokivat merkityksellisyyden tunteen puutetta.

*Tossa niinku töitä tehdessä, oot töissä, että ois se niinku jotai mitä tekis, tuntis itensä tarpeelliseksi jollain tavalla, ku se, että kotona.*

*Kun oot tarpeellinen tietenki, mut siis muillekin kun pelkästään omalle perheelle.*

*Se on niinku se.*

### 5.5.2 Eriarvoisuuden kokeminen

Taloudellinen eriarvoisuus ja muihin vertaaminen näkyivät aineistossa voimavaroja kuluttavina tekijöinä. Työikäiset miehet kokivat työelämän ulkopuolella olemisen vuoksi eriarvoisuutta. Eriarvoisuuden koettiin näkyvän taloudellisesti. Miehet myös kertoivat itse vertaavansa omaa tilannettaan muihin. Vaikka miehet kokivat pääsääntöisesti elämässä asioiden menevän hyvin, he kuitenkin vertasivat itseään ja omia mahdollisuuksiaan elämässä työelämässä oleviin. Muihin vertaaminen kävi ilmi esimerkiksi muiden ihmisten mahdollisuutena hankkia tavaroita ja asioita, joihin itsellä ei ollut mahdollisuutta.

*Ite ei pysty semmosii hommaamaan, jotai semmosii mut niinku hommaa tavaraa ja jotain kaikkee et menee hyvin ja mullaki menee hyvin, mut siis toisella tavalla hyvin, kun toisella.*

Aineistossa nousi esille miesten kokemus taloudellisesta eriarvoisuudesta, jonka koettiin näyttävästi Suomessa suurina tuloeroina rikkaiden ja köyhien välillä. Myös yleinen onnistuminen elämässä nähtiin Suomessa kaksijakoisena. Miehet kokivat, etteivät saaneet taloudellisesti riittävästi tukea arjessa pärjäämiseen.

*Suomessa rikastuu joku koko ajan enemmän ja joku köyhtyy sitte.*

### 5.5.3 Koettu puute tiedon ja avun saannista

Miehet kertoivat kokevansa puutetta tiedonsaannissa liittyen etuihin ja palveluihin sekä kokevansa epäoikeudenmukaisuutta ja avunsaannin vaikeutta. Aineistossa ilmeni, kuinka tiedonsaanti etuiksiin ja palveluihin liittyen ei välity työelämän ulkopuolella oleville. Tämä lisäsi miesten kokemusta epäoikeudenmukaisuudesta. Miehet toivoivat, että etuuksista kerrottaisiin paremmin ja niiden hakemisessa autettaisiin, jotta palvelut tavoittaisivat myös työelämän ulkopuolella olevat.

*Ihmiset ei yksinkertaisesti osaa vaan hakee et mistä sä osaat  
hakee ku et sä edes tiedä, että sä voisit saada jotain tällasta.*

Epäoikeudenmukaisuuden kokemus esiintyi aineistossa. Tämän kokemuksen taustalla vaikutti miesten kertoman mukaan valtion ja hallituksen erinäiset linjaukset. Osa miehistä koki epäoikeudenmukaisena sen, miten rahallista tukea myönnetään niukasti tai sen hakeminen ja saaminen on ylipäätään hankalaa. Haastatteluissa nousi esille myös se, että työttömän, joka saa valtiolta rahallista tukea, työntekemistä ja ansaitsemista saatetaan rajoittaa tiukin tulorajoin. Miehet ihmettelivät myös sitä, että apua on hankala saada.

### 5.5.4 Oman asennoitumisen muuttuminen negatiivisemmaksi

Voimavaroihin vaikuttavana tekijänä koettiin oma negatiivinen asennoituminen elämään, joka johtui positiivisuuden vähenemisestä ja pettymyksien kokemisesta. Osa miehistä kertoi olleensa aikaisemmin positiivisempia sekä humoristisempia. Nämä luonteenpiirteet olivat kuitenkin vähentyneet elämän varrella vaikeiden aikojen takia.

*No mä en tiää mulla on ainaki aikasemmin ollu positiivisuus, mutta se on  
vaan tässä elämän varrella vähentynyt...*

Miehet kokivat jatkuvien pettymyksien selkeästi vaikuttaneen negatiivisesti omaan motivaatioonsa ja jaksamiseensa. Osa miehistä kertoi pettymyksiä olleen elämän varrella jonkin verran, mutta niistä huolimatta jaksavansa arkea jokseenkin positiivisin mielin.

### 5.5.5 Oma haitallinen toiminta

Miehet kertoivat oman haitallisen toimintansa kuluttavan voimavaroja. Haitallista toimintaa heidän mukaansa oli alkoholiin turvautuminen sekä aikaansaamattomuus. Alkoholin käyttö nähtiin sekä voimavaroja syöväksi tekijänä, että ongelmana. Osa miehistä kuvasi kaljaporukoista pois pysymisen haasteellisena, varsinkin, jos kaveriporukka koostui pelkästään heistä. Alkoholinkäytön kerrottiin johtuvan yleensä tekemisen puutteesta, tällöin ravintoloissa käyminen saattoi astua kuvioihin. Alkoholiin koettiin olevan helppo turvautua. Miehet kertoivat usein yrittävänsä keksiä muuta ajankulua, kuten vaikka ulkona kävelyä.

*Sit pysyy ite määrätystä kaljaporukasta poies, ni siin on haastetta jo.*

Aikaansaamattomuuden koettiin syöväksi voimavaroja. Sohvan pohjalle on miesten mukaan helppo jäädä, jos päivän aikana ei ole mitään aikataulutettua toimintaa. Asioiden aikaansaaminen koettiin toisinaan hankalana, jos ulkoista painetta aktiivisuuteen ei ollut. Joskus ihan tavalliset arjen askareet, kuten pukeutuminen, ruuan laittaminen tai sohvalta nouseminenkin voivat miesten kuvailun mukaan tuntua vaikealta.

*Joo yleensä se on kovin homma päästä siitä sohvalta pukee itensä, se on siinä kovin homma.*

### 5.5.6 Huono henkilökohtainen taloustilanne

Rahojen riittämättömyys, taloudellisesti pärjääminen, vapaa-ajan kalleus, velkaantuminen ja rahan vaikutus hyvinvointiin ilmenivät voimavaroja kuluttavina tekijöitä miesten elämässä taloudellisesta näkökulmasta.

*Kun ei rahat riitä jukolauta.*

Miehet kokivat, että heillä on paljon vapaa-aikaa, mutta ei kuitenkaan rahaa sen viettämiseen. Vapaa-aika koettiin usein kalliina, eikä siihen pystynyt laittamaan juurikaan rahaa pakollisten menojen jälkeen, vaikka halua rahan käyttöön vapaa-aikana olisikin ollut. Rahojen koettiin riittävän juuri ja juuri elämiseen. Miehet toivoivatkin enemmän



rahaa käytettäväksi. Miesten kertoman mukaan tiukka taloudellinen tilanne kulutti voimavaroja ja aiheutti monille stressiä.

Osa miehistä kuvasi huonon taloustilanteen johtavan myös helposti velkaantumiseen ja jopa velkakierteeseen, josta on vaikea päästä irti. Työelämän ulkopuolella olevat kokivat rahan säästäminen vaikeana. Stressiä aiheutti myös pohdinta siitä, miten selvitä tulevista maksuista.

*Jos sulla on ollu velkoja ja muuta ni sä et pysty enää maksaa niitä ni sä jäät siihen velkaloukkuun...*

Taloudellinen näkökulma ja rahojen riittämättömyys korostuivat miesten puheissa. Miehet kuvasivat oman taloustilanteensa vaikuttavan yleiseen hyvinvointiin. Huono taloustilanne ja terveydestä huolehtiminen nähtiin haastavana yhdistelmänä. Keskusteluissa nousi esiin, että terveyspalveluita ei välttämättä käytetä niin useasti kuin olisi tarve, koska ne maksavat. Huono taloustilanne siis ajoi säästämään terveyspalveluista.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemusten kautta ja vastata seuraaviin kysymyksiin minkälaisena työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa, mitkä ovat työelämän ulkopuolelle olevien miesten kokemat voimavarat sekä mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten voimavaroja lisäävät ja kuluttavat tekijät.

Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsauksessa (2014) todetaan, että hyvinvointiyhteiskunnan rakentavia tekijöitä ovat ihmisten hyvinvointi, toimintakyky ja osallisuus. Hyvinvointi nähdään jokaisen ihmisen perusoikeutena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.) Haastatteluihin osallistuneiden miesten kokemukset arjesta olivat kaksijakoiset. Miehet kokivat arkensa pääasiassa mielekkäänä ja kertoivat monien asioiden olevan hyvin. Arjen mielekkyyden kokemiseen vaikuttavia tekijöitä oli tekemisen riittävyys ja aikatauluttomuus. Arjen mielekkyyden kokemista kuitenkin vähensivät tekemisen puute, arjen rutiininomaisuus sekä huono taloustilanne. Opinnäytetyön tulokset olivat samankaltaisia verrattaessa niitä käyttämiimme lähteisiin, joten tulokset toistavat itseään ja ovat siirrettävissä.

Rintamäen (2016) mukaan rutiininomaisuus voidaan kokea myönteisenä sekä kielteisenä. Arkirutiinien väljyys ja päivät ilman varsinaista päiväohjelmaa tai aikataulutusta voivat tuottaa iloa, silloin kun ne ovat omien valintojen seurausta. Työn arkea säätelevä merkitys korostuu silloin, kun työ päättyy itsestä riippumattomista syistä, kuten lomautuksissa, jolloin henkilö alkaa kaivata paluuta arkirytmiiin. (Rintamäki, 2016.) Työttömyys heikentää yksilön hyvinvointia ja terveyttä, taloudellista toimentuloa, työkykyä ja yleistä elämänlaatua (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017).

Ihmisen identiteetti, itseluottamus ja kyky sopeutua ovat yksilöllisiä mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Haastattelemamme miehet löysivät elämästään paljon voimavaroja. Päällimmäisinä ja tärkeimpinä voimavaroina nousivat esiin oma positiivinen asenne, usko parempaan, hyvä terveys, oma aktiivisuus sekä kyky mukautua tilanteeseen. Miehet painottivat sitä, miten tärkeää oma

suhtautuminen on muuttuvissa tilanteissa. Sama seikka painottui myös Jämsen & Pyykkösen (2014, 39) 'Osallisuuden jäljillä' -teoksessa, jossa kuvattiin pitkään kestäneiden kuormittavien elämäntilanteiden kuluttavan yksilön voimavaroja. Usko omiin voimavaroihin voi jossain tilanteissa olla vähäinen, jolloin voimavarojen hyödyntäminen voi olla haasteellista.

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset- ja vuorovaikutustekijät, kuten työn muodostamat yhteisöt (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Tuloksissamme voimavaroja lisääviä tekijöitä haastateltavien elämässä olivat sosiaalisen osallisuuden kokeminen, läheiset ihmissuhteet ja erilaiset aktiviteetit. Edellä mainitut tekijät tukevat myös WHO:n mukaan hyvää mielenterveyttä ja vaikuttavat elämän mielekkyyden kokemiseen. (WHO, Mental health.)

Voimavaroja kuluttavina tekijöinä haastateltaviemme puolestaan korostui huono talustilanne ja velkaantumisen pelko, oman toiminnan haitallisuus, kuten aikaansaamattomuus ja päihteiden käyttö, oman asenteen muuttuminen negatiivisemmaksi sekä koettu puute tiedon ja avun saannissa. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan edellä mainitut tekijät voivat johtaa muun muassa syrjäytymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017.) Haastatteluihin osallistuneilla miehillä ilmeni syrjäytymiseen liittyviä piirteitä, kuten sosiaalista osattomuutta ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä sekä taloudellisten resurssien puutetta.

Pitkittyneen työttömyyden seurauksena itseluottamus voi heikentyä ja heikko itseluottamus puolestaan voi johtaa oman pärjäämisen kyseenalaistamiseen (Kannisto-Karonen 2015), mikä ilmeni tuloksissamme miesten oman pystyvyyden kokemisessa.

Haastattelemamme miehet kokivat eriarvoisuuden tunnetta, sekä toivoivat parempaa toimeentuloa. Miehet kaipasivat elämäänsä merkityksellisyyden sekä osallisuuden tunteita. Palosuon ym. (2007, 116) mukaan työ voidaan kokea toimeentulona, kontaktina sosiaaliseen ympäristöön, osallisuutena, merkityksellisyyden lisääjänä elämässä, mahdollisuutena toteuttaa itseään sekä sosiaalisen aseman määrittäjänä. Nämä samat teemat toistuivat tuloksissamme.

Palkkatyössä käyminen on suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävin yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden muoto (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a). Työikäisyys

ja eläkkeellä oleminen näkyivät eroavasti haastattelemiemme miesten vastauksissa. Työelämän ulkopuolella olemisen haasteet vastasivat kuitenkin toisiaan, oli työelämän ulkopuolella olemisen syy sitten työttömyys tai eläkkeellä oleminen.

## 6.2 Eettisyys

Toteutimme tämän opinnäytetyön noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkimusta toteuttaessa noudatetaan tiedeyhteisön määrittelemiä toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Nämä piirteet toteutuvat tutkimusta tehtäessä, tulosten tallennuksessa ja esittämisessä sekä niiden arvioinnissa. Tutkimusta toteuttaessa ja tuloksien julkaisussa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvat avoimuus ja vastuullisuus. Tutkimuksessa käytetään eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedonhankinta sekä arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Hankimme opinnäytetyötämme varten tarvittavan tutkimusluvan.

Haastatteluihin osallistuminen oli jokaiselle miehelle vapaaehtoista. Varmistimme vielä, että jokainen haastatteluihin osallistunut ymmärsi, mistä opinnäytetyössä on kyse. Jokainen osallistuja allekirjoitti lupalomakkeen, jossa kävi ilmi, että osallistumisen keskeyttäminen oli mahdollista missä vaiheessa haastattelua tahansa. Ennen haastattelua miehille kerrottiin, mistä opinnäytetyössä on kyse ja kuinka kauan haastattelu kestää. Heille painotettiin sitä, että kaikki haastattelussa esille tulevat asiat pysyvät anonyymeinä. Toimme ilmi myös sen, että kaikki mahdollinen tieto auttaa opinnäytetyön tekemisessä ja kaikki tieto on arvokasta. Kuuntelimme haastateltavien mielihien toiveita haastattelutilanteessa sekä suhtauduimme heihin kunnioittavasti koko prosessin ajan.

Olemme opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa huolehtineet, että haastateltavat miehet pysyvät anonyymeinä. Tulokset on avattu opinnäytetyöhön anonymiteettiä kunnioittaen, kuten laadullisen tutkimuksen eettisyyteen kuuluukin. Myös haastattelunauhoitukset sekä taustakyselylomakkeet on tuhottu sopimuksen mukaan, joten luottamus haastateltavien sekä haastattelijoiden välillä on säilynyt.

Teimme päätöksen, että lähdimme tapaamaan osaa Tesoman miehistä ennen varsinaisia haastatteluja. Halusimme esittäytyä ja avata opinnäytetyömme tavoitteita etukäteen.

Halusimme luoda luottamuksellisen ilmapiirin, jossa voi puhua turvallisesti omista ajatuksistaan. Koimme, että tekemämme päätös oli oikea, sillä haastattelut onnistuivat suunnitelmiamme mukaisesti ja haastattelutilanteissa vallitsi rento ja luottamuksellinen tunnelma.

Ajattelimme, että osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kautta haastatteluihin osallistuminen voisi olla miehille miellyttävä kokemus. Haastatteluiden jälkeen miehet kertoivat, että ajatuksien ja kokemusten jakaminen oli mukavaa. Miehet vastasivat esittämiimme kysymyksiin avoimesti ja osasivat hyvin nimetä arjen mielekkyyteen ja voimavaroihin vaikuttavia tekijöitä. Meille rakentui haastatteluja tehdessä kokemus siitä, kuinka kuulluksi tuleminen ja kiinnostuksen osoittaminen miesten elämää kohtaan vaikutti merkittävältä ja siksi pohdimmekin, että vastaavia haastatteluja voisi tehdä kohderyhmällemme enemmänkin.

### **6.3 Luotettavuus**

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa aineiston keruuseen käytetty metodi; tässä opinnäytetyössä ryhmä- sekä yksilöhaastattelut (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Ryhmähaastattelun haasteena nousi esiin se, että jotkut miehistä puhuivat toisia huomattavasti vähemmän, mikä taas tarkoitti vähemmän materiaalia heidän osaltaan. Haastatteluun osallistuivat ne miehet, jotka kuuluivat Tesoman miähet-hankkeen kohderyhmään. Ryhmähaastattelun lisäksi teimme kaksi yksilöhaastattelua, sillä halusimme nähdä vaikuttaako ryhmässä oleminen haastatteluaineistoon ja tuleeko miehillä halu antaa sosiaalisesti hyväksyttävämpiä vastauksia yksin vai ryhmässä.

Testasimme tekemäämme haastattelurunkoa ennen varsinaisia haastatteluja kolmelle miehelle, sillä halusimme itse haastattelutilanteen kulkevan mahdollisimman sujuvasti. Halusimme myös, että miehillä on luottavainen olo haastattelijoiden osaamisesta. Varmistimme samalla kysymysten toimivuuden ja sen, että kysymykset olivat yksiselitteisesti ymmärrettävissä. Otimme huomioon kysymystemme ymmärrettävyyden avaamalla niitä, jos miehet niin halusivat. Avasimme voimavara käsitettä miehille haastattelujen aikana, sillä voimavara käsitteenä saattaa tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Haastatteluihin oli varattu riittävästi aikaa ja ympäristö haastattelujen aikana oli rauhallinen.

Kävimme aineistomme läpi ensin erikseen, sillä halusimme nähdä, nouseeko meille molemmille samanlaisia teemoja esille. Vaikka haastatteluihin osallistui sekä työttömiä että eläkeläisiä, tulokset olivat yhdenmukaisia. Samoja ilmiöitä, kuten terveys ja talous, nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Monipuolinen otanta työelämän ulkopuolella olevista miehistä lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta, antaen monipuolisen kuvan miesten kokemuksista.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on otettava huomioon aineiston analyysi ja se, miten tuloksiin on päästy. Olemme huomioineet tämän opinnäytetyön suunnittelu-, toteutus- sekä raportointivaiheessa. Kaikki tieto on avattu yksityiskohtaisesti vaatimusten edellyttämällä tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 133.) Koko opinnäytetyön prosessi on toteutettu objektiivisesti, kunnioittaen haastateltavien miesten kokemuksia ja ajatuksia omasta elämästään.

#### **6.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

Tämä opinnäytetyöprosessi oli todella antoisa ja mielenkiintoinen. Saavutimme mielestämme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet ja saimme kattavat vastaukset haluamiimme kysymyksiin. Saimme paljon arvokasta tietoa työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksista, arjesta sekä voimavaroista. Haastatteluiden tekeminen oli ammatillisesti rikastuttava sekä jatkossa työelämää ajatellen hyödyllinen kokemus. Teoriatietoa valitsemastamme aiheesta löytyi paljon ja haasteeksi nousikin alussa tiedon rajaaminen sellaiseksi, että se palvelee opinnäytetyömme tehtäviä. Itse opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut helppoa. Meillä on ollut alusta alkaen yhtenäinen tyyli, jossa on pysytty. Olemme myös pysyneet asettamassamme aikataulussa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja kirjoittaneet työtä säännöllisesti yhdessä sekä erikseen.

Pidimme tärkeänä noudattaa koko opinnäytetyöprosessin ajan huolellisesti laadullisen tutkimuksen periaatteita ja toimia työtä tehdessämme eettisesti. Tässä mielestämme onnistuimme. Opinnäytetyön tekeminen antoi ammatillisesti paljon pohdittavaa, kuten sen, kuinka monelle elämän osa-alueelle työelämän ulkopuolella oleminen voikaan vaikuttaa. Opinnäytetyön tekeminen ja miesten kohtaaminen antoivat meille tulevana mielenterveys- ja päihdehoitotyöntekijöinä enemmän valmiuksia kohdata tähän

kohderyhmään kuuluvia ihmisiä. Haastatteluja olisi ollut mielenkiintoista tehdä enemmän, sillä miesten kokemukset olivat avartavia ja niitä oli mielenkiintoista kuunnella. Saimme opinnäytetyön kautta uusia näkökulmia sekä lähestymistapoja työelämän ulkopuolella olevien ihmisten kohtaamiseen ja ymmärrystä siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti työelämän ulkopuolella oleminen voi vaikuttaa ihmisen arkeen ja hyvinvointiin.

## **6.5 Jatkotutkimusehdotukset**

Saimme opinnäytetyössämme tuotettua arvokasta tietoa työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemuksista. Kokemuksissa korostui eriarvoisuus, taloudelliset haasteet ja sosiaalinen osattomuus. Miehet kuvasivat puutetta tiedonsaannissa erilaisista käytössä olevista palveluista ja eduista ja tätä tietoa voidaan hyödyntää jatkossa esimerkiksi miehille suunnattujen palveluiden kehittämisessä ja mainostamisessa, niin että ne tavoittaisivat myös työelämän ulkopuolella olevat miehet. Opinnäytetyön avulla tuotettua tietoa voidaan hyödyntää Tesoman miähet- hankkeessa sekä hankkeen loppuraportissa.

Jatkotutkimusideana olisikin mielenkiintoista selvittää miesten näkökulmasta, kuinka heidän arkeaan ja voimavarojaan voitaisiin paremmin tukea ja minkälaisin palveluin. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, kuinka työelämän ulkopuolella olevien miesten sosiaalista kohtaamista ja osallisuuden kokemista arkeen saataisiin lisättyä ja minkälaisin keinoin.

## LÄHTEET

- Aalto, A-M. 2011. Suositus psyykkisen toimintakyvyn mittaamiseksi väestötutkimuksissa. TOIMIA- suositus.  
[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S007\\_suositus\\_psyykkinen\\_vt\\_110126.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S007_suositus_psyykkinen_vt_110126.pdf)
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Global Employment Trends 2011. International Labour Organization. The Challenge of a jobs recovery.  
[http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms\\_150440.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_150440.pdf)
- Hartung, F., Renner, B. & Sprosser, G. 2015. Being and feeling liked by others: How social inclusion impacts health. *Psychology & Health* Vol. 30, No. 9, 1103–1115. Department of Psychology, Psychological Assessment & Health Psychology, University of Konstanz, Konstanz, Germany.  
<http://web.b.ebscohost.com.elib.tamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=3fa4039a-4384-4b78-b5c6-7b88bb6fca46%40sessionmgr101>
- Heikkinen, V. 2016. Pitkäaikaistyötön vai pysyvästi työkyvytön. Tyypitarinoita 2000-luvun teollisuuskaupungista. Akateeminen Väitöskirja. Tampereen Yliopisto: terveystieteiden yksikkö. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100096/978-952-03-0280-1.pdf?sequence=1>
- Henrikson, M. & Lönnqvist, J. 2014. Stressi, traumat ja mielenterveys. *Psykiatria*. Duodecim. Julkaistu 31.10.2014. Luettu 23.2.2017.  
[http://www.oppiportti.fi/op/pkr01101/do?p\\_haku=stressi#q=stressi](http://www.oppiportti.fi/op/pkr01101/do?p_haku=stressi#q=stressi)
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- ICF 2013. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/handle/10024/77744>
- International Labour Organization. 2016. Unemployed person. Julkaistu 13.10.2016. Luettu 1.3.2017. <https://www.insee.fr/en/metadonnees/definition/c1129>
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Tampere: Gaudeamus.
- Jämsèn, A. & Pyykkönen, A. Saarijärvi: 2014. Osallisuuden jäljillä.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kannisto-Karonen, T. 2015. Urana työllistyminen. Väitöskirja. Turun yliopisto: kasvatustieteiden laitos.  
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/117697/AnnalesC414Kannisto-Karonen-diss.pdf?sequence=2>



Karjalainen, V. & Kerätär, R. 2010. Pitkäaikaistyöttömillä on runsaasti hoitamattomia mielenterveyshäiriöitä. *Lääkärilehti* 45/2010.  
<http://www.laakarilehti.fi.elib.tamk.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/pitkaaikaistyottomilla-on-runsaasti-hoitamattomia-mielenterveyshairioita/>

Kettunen, R. & Kähäri-Wiik, K. & Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. *Kuntoutumisen mahdollisuudet*. Helsinki: WSOY.

Kielitoimiston sanakirja. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>

Koivisto, J. Blomqvist, P. 2016. Eriarvoisuuden ja syrjäytymisen torjumisen rakennuspalikat. Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN\\_ISBN\\_978-952-302-683-4.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN_ISBN_978-952-302-683-4.pdf?sequence=1)

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
[https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti\\_Sosiaalinen\\_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b](https://www.thl.fi/documents/10531/2088501/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/52a41c04-c4fa-4cf0-bc6f-0bb06705903b)

Mielenterveystalo. Arjen perusteet. Luettu 27.2.2017.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx))

Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Lahelma, E., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E., & Linnanmäki, E. 2007. Terveiden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonominen terveyserojen muutokset 1980-2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007:23.  
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70638/URN%3aNB%3afe201504226300.pdf?sequence=1>

Pyykkönen, J., Myrskylä, P., Haavisto, I., Hiilamo, H. & Nord, U. 2017. Kadonneet työmiehet. Eva analyysi julkaisu no 54. Luettu 19.7.2017. [http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no\\_54.pdf](http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no_54.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:21. Sosiaalihuollon lainsäädännön uudistaminen.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73403/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223388.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali ja terveysministeriön tulevaisuus katsaus. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö a. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Luettu 26.2.2017. <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>

Sosiaali- ja terveysministeriö b. Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. Syrjäytymistä, köyhyyttä, ja terveysongelmia vähentävän poikkihallinnollisen ohjelman 2011-2015 loppuarvio. Luettu 1.3.2017.

<http://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04>

Sosiaalista suojelua ja sosiaalista osallisuutta koskeva yhteinen raportti. 2009. Sosiaalinen osallisuus, eläkkeet, terveydenhuolto ja pitkäaikaishoito.

<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=fi&pubId=332&type=2&furtherPubs=yes>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa. Päivitetty 30.9.2014. Luettu 10.2.2017.

<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-laakari-arvioi-tyottoman-toimintakyky/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 4.10.2016.

Luettu 27.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Osallisuus. Päivitetty 14.12.2016. Luettu

2.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Työttömyys. Päätöksenteko, talous ja palvelujärjestelmä. Päivitetty 13.4.2017. Luettu 27.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/hyvinvointipolitiikka/elinolot/tyottomuus>

Tesoman miähet- Työelämän ulkopuolella olevien miesten työ- ja toimintakyvyn parantamisen yhteishanke Pirkanmaalla. Hanketuloskortti. Luettu 9.3.2017.

<http://www.hanketuloskortti.fi/hanketuloskortti/tesoman-miahet-tyoelaman-ulkopuolella-olevien-miesten-tyo-ja-toimintakyvyn-parantamisen-yhteishanke-pirkanmaalla/>

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa.

[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008\\_suositus\\_sosiaalinen\\_vt\\_110126.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf)

Tilastokeskus. 2017a. Käsitteet. Luettu 19.7.2017.

<http://www.stat.fi/meta/kas/elakelainen.html>

Tilastokeskus. 2017b. Työvoimatutkimus. Julkaistu 22.8.2017. Luettu 29.8.2017.

[http://www.stat.fi/til/tyti/2017/07/tyti\\_2017\\_07\\_2017-08-22\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2017/07/tyti_2017_07_2017-08-22_tie_001_fi.html)

Tilastokeskus. 2017c. Työvoimatutkimus. Julkaistu 21.2.2017. Luettu 27.2.2017.

[http://www.stat.fi/til/tyti/2017/01/tyti\\_2017\\_01\\_2017-02-21\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/tyti/2017/01/tyti_2017_01_2017-02-21_fi.pdf)

Tilastokeskus. Tilastojen ABC. Työttömyyden käsite ymmärretään usein väärin. Luettu 9.2.2017.

[http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu\\_v2.xql?page\\_type=esim&course\\_id=tkoulu\\_tlkt&lesson\\_id=5&subject\\_id=5&example\\_id=3](http://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=esim&course_id=tkoulu_tlkt&lesson_id=5&subject_id=5&example_id=3)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Luettu 13.7.2017.  
<http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Työ ja elinkeinoministeriö. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 14/2008.  
<http://docplayer.fi/1950703-Katsaus-tyottomyyden-ja-terveyden-valisiin-yhteyksiin.html>

Raitakari, S. 2006. Neuvottelut ja merkinnät reunaminuuksista. Vuorovaikutuksellisuus ja retorisuus lastensuojeluyksikön palavereissa ja tukisuunnitelmissa. Tampere: Tampere University Press, Acta Universitatis Tampensis 1183.

Rintamäki, K. 2016. Työ arjessa. Työn kokemus suomalaisten arkielämässä 2000-luvulla. Akateeminen väitöskirja. Turun yliopisto: sosiaalitieteiden laitos.  
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/125851/RintamakiKatriDoria161116.pdf?sequence=4>

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskus. 9/2011.  
[http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo\\_ja\\_osallisuus\\_2012.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf)

Vaarama, M., Moisio, M. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.  
<https://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>

Vuokko, A., Juvonen-Posti, P. & Kaukiainen, A. 2012. Työttömän toiminta- ja työkyvyn hyvä arviointikäytäntö terveydenhuollossa. Julkaistu 27.2.2012. Tarkistettu 7.1.2016.  
[http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/01/12/Tyottoman\\_toiminta\\_-\\_ja\\_tyokyvyn\\_hyva\\_arviointikaytanta\\_1.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2016/01/12/Tyottoman_toiminta_-_ja_tyokyvyn_hyva_arviointikaytanta_1.pdf)

World Health Organization. Mental health. Luettu 28.2.2017.  
[http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

World Health Organization. Social exclusion. Luettu 28.2.2017.  
[http://www.who.int/social\\_determinants/themes/social\\_exclusion/en/](http://www.who.int/social_determinants/themes/social_exclusion/en/)

## LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake opinnäytetyöhön osallistumisesta.

**Liite: 1 (2)**  
**TIEDOTE**



**7.3.2017**

**Arvoisa miäs!**

Pyydämme teitä osallistumaan opinnäytetyöhömmе, jonka tavoitteena on selvittää miten työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa ja omat voimavaransa.

Osallistumiseen tähän opinnäytetyöhön on täysin vapaaehtoista. Voitte kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumiseen syytä siitä ilmoittamatta, milloin tahansa. Opinnäytetyölle on myönnetty tutkimuslupa.

Opinnäytetyö toteutetaan haastattelemalla kahta 5-8 hengen miesryhmää. Haastattelu toteutetaan ryhmähaastatteluna. Osallistujat ovat Tesoman miähet-hankkeen vapaaehtoisia miehiä. Haastattelijoina toimivat tämän opinnäytetyön tekijät ja haastattelut nauhoitetaan analysointia varten.

Aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijöiden käytössä. Aineisto säilytetään salasanalla suojattuna tiedostona, kirjallinen aineisto lukitussa tilassa. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Teiltä pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta, Opinnäytetyön tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä, opinnäytetyön raportissa ei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyö on luettavissa elektronisessa muodossa Theseus- tietokannassa.

Mikäli teillä on kysyttävää tai haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme.

Anna Salminen, Siiri Saikanmäki  
Sairaanhoitajaopiskelijat (AMK)  
Tampereen ammattikorkeakoulu  
[Anna.Salminen@health.tamk.fi](mailto:Anna.Salminen@health.tamk.fi) [Siiri.Saikanmaki@health.tamk.fi](mailto:Siiri.Saikanmaki@health.tamk.fi)

(jatkuu)

2 (2)

**SUOSTUMUS****Kokemuksia työelämän ulkopuolella olevien miesten arjesta ja voimavaroista.**

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on selvittää, miten työelämän ulkopuolelle jääneet miehet kokevat oman arkensa ja omat voimavaransa. Olen saanut mahdollisuuden esittää opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista ja, että minulla on oikeus kieltäytyä siitä milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_

Suostun osallistumaan  
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen vastaanottaja:

\_\_\_\_\_  
Haastateltavan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimen selvennys

\_\_\_\_\_  
Nimen selvennys

## Liite 2. Taustatietokysely.

**Kokemuksia työelämän ulkopuolella olevien miesten arjesta ja voimavaroista**

## Taustatietokysely

1. Vastaajan ikä: \_\_\_\_\_ vuotta
2. Paikkakunta:
  - Tampere
  - Muu, mikä? \_\_\_\_\_
3. Siviilisäätö:
  - Naimaton
  - Avoliitossa
  - Avioliitossa
  - Eronnut
  - Leski
4. Lasten lukumäärä \_\_\_\_\_ /  Lapseton
5. Asun:
  - Yksin
  - Jonkun kanssa
6. Koulutus:
  - Peruskoulu / kansakoulu
  - Lukio
  - Ammattikoulu
  - Ammattikorkeakoulu
  - Yliopisto
  - Muu, mikä? \_\_\_\_\_
7. Aikaisempi ammatti / työtehtävä?  
\_\_\_\_\_

8. Syy työelämän ulkopuolella olemiseen:

Olen eläkkeellä

Olen sairaseläkkeellä

Töitä ei ole saatavilla

Muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

9. Olen ollut työelämän ulkopuolella \_\_\_\_\_ vuotta

10. Toiveenani on palata työelämään

Kyllä

Ei

Liite 3. Haastattelun runko.

### **Opinnäytetyön haastattelun runko**

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Minkälaisena työelämän ulkopuolella olevat miehet kokevat oman arkensa?
2. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten kokemat voimavarat?
3. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olevien miesten voimavaroja lisäävät ja kuluttavat tekijät?

Pääkysymykset ja apukysymykset

1. Miten työelämän ulkopuolella oleminen vaikuttaa omaan arkeenne?
  - a. Miten arki eroaa työelämään verrattuna?
  - b. Tuntuuko arki mielekkäältä?
  - c. Mitkä asiat tekevät arjesta mielekäästä? Mitä ovat arjen mielekkäät asiat?
  - d. Mitkä tekijät vievät/kuluttavat arjen mielekkyyttä?
  - e. Mitä ovat itsenne ulkopuolelta tulevia asioita/itsestänne riippumattomia asioita, jotka vaikuttavat arjen mielekkyyteen?
  - f. Mitkä ovat itsessänne olevia asioista, jotka vaikuttavat arjen mielekkyyden kokemukseen?
  - g. Mitä haasteita työelämän ulkopuolella oleminen tuo?
  - h. Mitkä ovat työelämän ulkopuolella olemisen hyvät puolet?
2. Minkälaisia ovat kokemanne voimavarat?
  - a. Mitkä asiat tuovat arkeenne voimavaroja, jaksamista?
  - b. Mitä voimavaroja teillä on, jotka tulevat itseltänne?
  - c. Mitkä ovat voimavarat, jotka tulevat itsenne ulkopuolelta?
3. Mikä lisää voimavaroja?
  - a. Minkälaiset eri tekijät lisäävät/tuovat voimavaroja?
  - b. Mitkä ulkoiset tekijät lisäävät voimavaroja?
  - c. Mitkä sisäiset tekijät lisäävät voimavaroja?
4. Mikä kuluttaa voimavaroja?
  - a. Minkälaiset tekijät kuluttavat voimavaroja?
  - b. Mitkä ulkoiset asiat kuluttavat voimavaroja?
  - c. Mitkä omat sisäiset asiat kuluttavat voimavaroja?



## Liite 4. Aineiston luokittelu.

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Aikatauluttomuus	<b>Arjen kokeminen mielekkäänä</b>	<b>Miesten kokemukset arjesta</b>
Vapaa-ajan riittävyys		
Elämästä nauttiminen		
Tyytyväisyys työelämän ulkopuolella olemiseen		
Tekemisen riittävyys		
	<b>Tyytymättömyys arkeen</b>	
Halu palata työelämään		
Arjen rutiininomaisuus		
Tekemisen puute		
Kotiin jumiutuminen		

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Usko	<b>Usko ja positiivinen asennoituminen</b>	<b>Miesten kokemat voimavarat</b>
Positiivinen asenne		
	<b>Oma terveys ja sen edistäminen</b>	
Terveys		
Terveyden edistäminen		
	<b>Oma aktiivisuus</b>	
Asioiden aikaansaaminen		
Liikkeelle lähteminen		
	<b>Kyky mukautua tilanteeseen</b>	
Tottuminen elämäntilanteeseen		
Tottuminen taloustilanteeseen		

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Sosiaaliset kontaktit	<b>Sosiaalisen osallisuuden kokeminen</b>	<b>Voimavaroja lisäävät tekijät</b>
Ryhmään kuuluminen		
Yhteydenpito kavereihin		
Perhe	<b>Läheiset ihmissuhteet</b>	
Jälkikasvu		
Muiden auttaminen		
Luonto	<b>Vapaa-ajan aktiviteetit</b>	
Liikunnan harrastaminen		
Arjen askareet		

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Sosiaalisten kontaktien puuttuminen	<b>Sosiaalisen osallisuuden puute</b>	<b>Voimavaroja kuluttavat tekijät</b>
Merkityksellisyyden kokemisen puuttuminen		
Taloudellinen eriarvoisuus	<b>Eriarvoisuuden kokeminen</b>	
Muihin vertaaminen		
Tiedonpuute eduista ja palveluista	<b>Koettu puute tiedon ja avun saannista</b>	
Epäoikeudenmukaisuus ja avunsaannin vaikeus		
Positiivisuuden väheneminen	<b>Oman asennoitumisen muuttuminen negatiivisemmaksi</b>	
Pettymyksien kokeminen		
Alkoholiin turvautuminen	<b>Oma haitallinen toiminta</b>	
Aikaansaamattomuus		
Rahojen riittämättömyys	<b>Huono henkilökohtainen taloustilanne</b>	
Taloudellisesti pärjääminen		
Vapaa-ajan kalleus		
Velkaantuminen		
Rahan vaikutus hyvinvointiin		