

Kana Tachizawa

# **Seinäjoen vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen palvelujen kehittäminen heikoimmassa asemassa oleville nuorille**

Seinäjoen kansalaiskampuksen kehitystutkimus

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Kana Tachizawa

Työn nimi: Seinäjoen vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen palvelujen kehittäminen heikoimmassa asemassa oleville nuorille: Seinäjoen kansalaiskampuksen kehitystutkimus

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 71

Liitteiden lukumäärä: 3

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Seinäjoen kaupungin heikoimmassa asemassa olevien nuorten vapaa-ajan tarpeita ja toiveita. Lisäksi näiden tutkimustulosten valossa oli tarkoitus kehittää ideoita tulevan Seinäjoen kansalaiskampuksen toimintaa varten. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Seinäjoen kansalaisopiston Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa.

Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä nuorta, jotka olivat Hyvinvoinnin tilat -hankkeen kehittämän Nuorten Startti -ryhmän jäseniä. Kyseiset nuoret eivät olleet töissä tai koulussa haastattelun aikaan. Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Käytetty haastattelumuoto oli teemahaastattelu, ja analyysi toteutettiin kerätyn aineiston teemoittelulla. Teemat olivat vapaa-aika ja sen merkitys, Seinäjoen vapaa-aika, mielekäs tekeminen ja sen merkitys sekä osallisuus.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että Seinäjoen heikoimmassa asemassa olevilla nuorilla on vapaa-ajalla tarvetta tehdä mielekästä tekemistä, rytmittää arkea, olla tekemisissä ihmisten kanssa, kehittää itseä sekä poistua edes välillä omasta kodista, jotta mielenterveys pysyisi yllä. Yksi keskeinen toive oli, että Seinäjoen kaupunkiin saataisiin lisää nuorille suunnattuja vapaa-ajan palveluja ja paikkoja. Lisäksi toivottiin lisää Nuorten Starttia tai saman kaltaista matalan kynnyksen ryhmätoimintaa heikoimmassa asemassa oleville nuorille. Näiden palveluiden, paikkojen tai toimintojen on oltava edullisia. Näiden tutkimustulosten perusteella tässä työssä ehdotetaan Seinäjoen kansalaiskampuksen toiminnan edistämiseksi Nuorten Startin jatkamista, uuden ryhmätoiminnan ja vapaa-ajan tilan kehittämistä sekä nuorille edullisia palveluja tarjoavan SYTY-kortin jatkamista.

Avainsanat: vapaa-aika, mielekäs tekeminen, heikoimmassa asemassa olevat nuoret, osallisuus, terveys, hyvinvointi, kehittäminen, Seinäjoen kaupunki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Kana Tachizawa

Title of thesis: Developing Free Time and Leisure Services in Seinäjoki for Young People in the Weakest State: Development Research of Seinäjoki Community Campus

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2020

Number of pages: 71

Number of appendices: 3

---

The purpose of the thesis was to inquire the needs and wishes of Seinäjoki city's young people in the weakest state. In addition, the results were used to develop ideas for upcoming Seinäjoki Community Campus' practices. The thesis was made in cooperation with Seinäjoki Community Collage as part of "Hyvinvoinnin tilat" -project.

Five young people were interviewed for this thesis. They were participants of Nuorten Startti group, which was held for Hyvinvoinnin tilat -project. The young people were not in education or employment at the time of the interview. A qualitative method was used for this research. The interview method was focused interview. The material was analysed according to themes. The themes were free time and its meaning, free time in Seinäjoki, leisure and its meaning, and social participation.

The results of the research indicate that needs of young people in the weakest state in free time are leisure, give a rhythm to the week, socialise with people, self-development and go outside at least sometimes to maintain their mental health. One of the central wishes was to have more services and places aimed for young people in Seinäjoki. Furthermore, Nuorten Startti or similar low barrier group activity was asked for the young people in the weakest state. These services, places and activities need to be affordable. Based on results, Seinäjoki Community Campus could continue Nuorten Startti, develop new group activities, develop free time space and continue SYTY-card which offers affordable services for young people.

Keywords: free time, leisure, young people in the weakest state, social participation, health, welfare, develop, Seinäjoki city

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA .....	9
3 VAPAA-AIKA .....	12
3.1 Vapaa-aika .....	12
3.2 Mielekäs tekeminen.....	13
3.3 Vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen merkitys hyvinvointiin .....	14
3.3.1 Harrastaminen.....	15
3.3.2 Liikunta .....	15
3.3.3 Kulttuuri .....	16
3.3.4 Opiskelu.....	16
4 OSALLISUUS .....	17
5 HEIKOIMMASSA ASEMASSA OLEVAT NUORET .....	21
5.1 Nuorten määritelmä .....	21
5.2 Heikoimman aseman määritelmä .....	21
5.3 Heikoimmassa asemassa olevien nuorten hyvinvointi .....	22
5.3.1 Työttömyys.....	23
5.3.2 Syrjäytyminen.....	24
5.3.3 Nuorten syrjäytyminen .....	25
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
6.1 Määrällinen ja laadullinen tutkimus .....	28
6.2 Teemahaastattelu .....	29
6.2.1 Teemahaastattelun runko .....	30
6.3 Aineistonkeruu .....	31
6.4 Analysointi.....	32
6.5 Eettisyys ja luotettavuus .....	33
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	35

7.1 Vapaa-aika ja sen merkitys .....	35
7.2 Seinäjoen vapaa-aika .....	39
7.3 Mielekäs tekeminen ja sen merkitys .....	41
7.4 Osallisuus.....	47
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....</b>	<b>50</b>
8.1 Vapaa-ajan määritelmä heikoimmassa asemassa oleville nuorille.....	50
8.2 Vapaa-ajalla merkittävät asiat heikoimmassa asemassa oleville nuorille .	52
8.3 Heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuuden edistäminen vapaa-ajan toiminnalla ja mielekkäällä tekemisellä .....	54
8.4 Seinäjoen kansalaisopiston toiminnan kehittäminen heikoimmissa asemissa oleville nuorille .....	56
8.5 Pohdinta opinnäytetyöstä ja ammatillisesta kasvusta .....	57
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>60</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>65</b>

## Kuvioluettelo

Kuvio 1. Seinäjoen kansalaisopiston asiakkaiden ikäjakauma 2017. Seinäjoen kansalaisopisto. ....	11
Kuvio 2. Seinäjoen kansalaisopiston asiakkaiden työllisyys 2017-2018. Seinäjoen kansalaisopisto. ....	11
Kuvio 3. Vapaa-ajan teoreettisia lähestymistapoja ja käsitteitä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiik-kainen 2007, 89).....	12
Kuvio 4. Työttömyysaste 2008-2018 (Tilastokeskus 2018). ....	23
Kuvio 5. Tutkimuksen eettisyyden tarkistaminen vaiheittain. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20). ....	33

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön idea lähti minun toisesta työharjoittelupaikastani. Olin miettinyt työn aihetta pitkään. Halusin tehdä tutkimusta, josta on varmasti hyötyä. Työharjoittelupaikan esimies ehdotti tekemään tutkimusta, josta olisi hyötyä kansalaisopiston palvelun kehittämiseen sekä sen omaan hankkeeseen. Innostuin ajatuksesta ja otin ehdotuksen vastaan. Varsinkin uuden idean luominen ja kehittämistyö kiinnostivat erityisesti. Kohderyhmän valitsin oman kiinnostuksen mukaan eli nuoret. Varsinaisen aiheen keksin kansalaisopiston tarpeista tavoittaa mahdollisimman paljon Seinäjoen asukkaita huolimatta heidän sukupuolestaan, talouden tilanteestaan, kulttuuritaustastaan, vammastaan tai muusta ominaisuudestaan. Näin muodostunut opinnäytetyön aihe on ”Seinäjoen vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen palvelujen kehittäminen heikoimmissa asemissa oleville nuorille”. Heikoimmassa asemassa oleva nuori tässä tutkimuksessa tarkoittaa 18-29-vuotista nuorta, joka ei opiskele tai ole töissä.

Ennen opinnäytetyön varsinaisen aiheen tutkimista on selvitetty, kuinka laajasti on jo olemassa saman kaltaisesta aiheesta opinnäytetöitä. Tutkimuksen menetelmää, joka on laadullinen tutkimusmenetelmä, on pohdittu ja harkittu moneen otteeseen. Syytä on perusteltu tämän työn Tutkimuksen toteutus -osiossa tarkemmin. Kohderyhmää eli heikoimmassa asemassa olevia nuoria on haastateltu teemahaastattelun menetelmin. Kansalaisopisto on tukenut haastateltavien tavoittamisessa. Kerätty aineisto on analysoitu, ja niiden pohjalta on pohdittu Seinäjoen kansalaisopiston mahdollisuuksia kehittämään toimintaansa kansalaisille. Analysoinnissa teossa on käytetty teemoittelua ja johtopäätöksiä pohdittiin tutkimuskysymysten valossa. Opinnäytetyön kysymykset ovat seuraavat:

- Mikä on vapaa-ajan määritelmä heikoimmassa asemassa oleville nuorille?
- Mitkä asiat ovat tärkeitä vapaa-ajalla heikoimmassa asemassa oleville nuorille?
- Miten heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuutta voi edistää vapaa-ajan toiminnalla ja mielekkäällä tekemisellä?

- Minkälaista toimintaa Seinäjoen kansalaisopisto voisi kehittää heikoimassa asemassa oleville nuorille?



## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

Tässä luvussa käydään läpi mistä olen saanut tutkimuksen aiheesta idea. Lisäksi esitellään yhteistyötahon, Seinäjoen kansalaisopiston sekä sen hankkeen taustaa. Tulee myös ilmi minkä laisista yhteistyötahon tarpeista tutkimus on lähtenyt käyntiin.

Opinnäytetyön aiheen inspiraatio on lähtenyt yhteistyötahon tutkimustarpeista. Kysäinen yhteistyötaho on Hyvinvoinnin tilat -hanke/Seinäjoen kansalaisopisto. Hyvinvoinnin tilat -hanke on valtakunnallinen ESR-hanke, ja Seinäjoen kansalaisopisto on tämän hankkeen osatoteuttaja. Muita hankkeen osatoteuttajia ovat mm. Lapinjärven kunta, Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Saimaan ammattikorkeakoulu. Hanke on ottanut mallia Lapinlahden Lähteen toimintamallista, jossa käytetään kulttuurisesti arvokkaita tyhjiä tiloja hyvinvoinnin edistämiseen. Toimintamalli rohkaisee tarttumaan ihmisten arjessa pärjäämisen kyvyn edistämiseen yksilöllisesti ja yhteisöllisesti. Kehitettäviä hyvinvoinnin tiloja on neljä, ja yksi niistä on Seinäjoen kansalaiskampus, josta Seinäjoen kansalaisopisto on vastuussa. Opinnäytetyön idea lähtee tästä kehitystarpeesta. Hankkeen yksi tavoitteista on ihmisten osallisuuden edistäminen, josta syntyi myös opinnäytetyön ydin ajatus. (Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus, [viitattu 17.1.2019].)

Kansalaisopistoja, joissain paikoin nimellä työväenopisto, on ympäri Suomea, ja Seinäjoen kansalaisopisto on yksi niistä. Tämän instituution vaikutuksista ja merkityksistä on tehty tutkimuksia eri näkökulmasta. Uusin Kansalaisopistojen liiton (KoL) tutkimus on toteutettu 2018, jossa tutkittiin kansalaisopiston merkitystä Jyväskylän kuntalaisille aikuisopiskelijoille ja itse kunnalle. Tämä on jatko Mannisen 2016 esitutkimukselle, jossa käytettiin keskeisesti BeLL-tutkimuksen aineistoa. Mannisen 2018 tutkimuksessa myös tuodaan BeLL-tutkimusten aineistoja vertailukohteena, ja empiiriset aineistot ovat kerätty BeLL-tutkimuksessa käytettyjä mittaria hyödyntäen. Tuloksista on tehty johtopäätös, että kansalaisopisto on merkityksellinen kuntalaisille. Sen toiminnat lisäävät osaamista, toimijuutta hyvinvointia ja aktiivista kuntalaisuutta. (Manninen, 2018, 12.) BeLL-tutkimuksessa selvitettiin vapaaehtoisen aikuiskoulutuksen merkitystä. Tuloksena 70-87 % on kokenut aikuiskoulutuksen kautta positiivista muutosta opiskelun motivaatiossa, sosiaalisessa kanssakäymisessä, yleisessä hyvinvoinnissa ja elämän tyytyväisyydessä (Manninen & Meriläinen,

2014, 122.) Tämä tutkimus on tehty EU-maissa mukaan lukien Suomi, ja tutkituista suomalaisista 883/1252 oli opiskellut kansalaisopistossa (Manninen 2018, 13). Molemmista tutkimuksista voi tehdä johtopäätöksen, että kansalaisopistolla on potentiaalia olla merkityksellinen instituutio sen asiakkaille.

Seinäjoen kansalaisopiston asiakkaista erottuu asiakastyyppejä, joita ei ole tavoiteltu niin hyvin verrattuna muihin. Kuviosta 1 näkee Seinäjoen kansalaisopiston ikäjakauman. Asiakastietoa on kerätty asiakkaiden ilmoittautumisen yhteydessä. Joka vuosi kerätään perusasiakastietoa, jotta voisi havainnoida kehityskohtia organisaatiossa. Tämän taulukon mukaan, 16-25-vuotiaita nuoria on huomattavasti vähemmän asiakkaana kuin heitä nuoremmat tai vanhemmat asiakkaat. 26-30-vuotiaita on lähellä keskiarvoa 360, mutta he eivät ole aktiivisimmasta päästä. 99 henkilöltä ei ole ikää tiedossa, mutta kokonaismäärään verraten tämä ei ole merkittävä aukko. (Seinäjoen kansalaisopisto 2017, [viitattu 24.3.2019].) Edellä mainituista asioista voi tehdä johtopäätöksen, että 16-30-vuotiaat nuoret ovat olleet vaikeasti tavoitettuja asiakkaita. Kuviosta 2 näkee selkeästi, että työttömiä asiakkaita on tavoitettu vähiten. Vuosivälillä 2017-2018, työttömien osuus asiakkaista on reilusti alle kymmenes osan. Sen sijaan työllisiä ja eläkeläisiä on eniten asiakaskunnassa. Työssä käyviä on yli 40% ja eläkeläisiä on lähellä 25%. Toki on huomioitava, että kysymykseen vastaamattomia saattaa olla tietty määrä. Työttömyys voi olla joillekin asia, jota ei haluta avata muille ihmisille. Tämän takia on mahdollista, että ihmiset jättävät vastaamatta tähän kysymykseen tai vastaavat epätodennäköisesti. Kuitenkin on epätodennäköistä, että vastaamattomat työttömät ylittäisivät työllisten määrää, koska ero taulukossa on niin suuri. (Seinäjoen kansalaisopisto 2018, [viitattu 25.3.2019].) Eli Seinäjoen kansalaisopiston kehitettävä kohta on tavoittaa nuoria työttömiä asiakkaita.



Kuvio 1. Seinäjoen kansalaisopiston asiakkaiden ikäjakauma 2017. Seinäjoen kansalaisopisto.



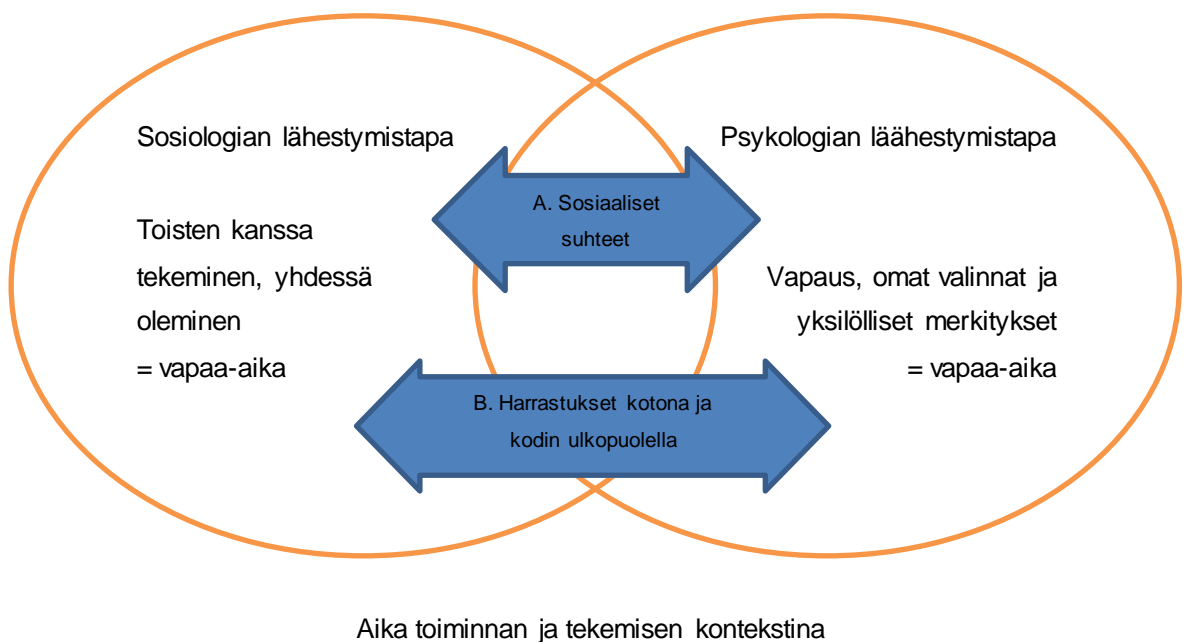
Kuvio 2. Seinäjoen kansalaisopiston asiakkaiden työllisyys 2017-2018. Seinäjoen kansalaisopisto.

### 3 VAPAA-AIKA

Tässä luvussa avataan vapaa-ajan käsitettä monen tutkimuksen näkökulmasta. Tätä käsitettä selvitellessä huomattiin, että vapaa-ajalla ja mielekkäällä tekemisellä on vahva yhteys toisiinsa englannin kielioopin näkökulmasta. Siksi tässä luvussa myös avataan mielekkään tekemisen määritelmää. Lisäksi tarkastellaan näiden kahden merkitystä hyvinvointiin.

#### 3.1 Vapaa-aika

Vapaa-ajan käsitys on erilainen riippuen siitä, miten ihmisen arki koostuu. Joillekin se tarkoittaa vuorokauden palkkatyön, kotityön ja elämisen perustoimintojen ulkopuolelle jäävää aikaa. Se on ajallinen konteksti ja alusta erilaiselle mielekkäälle toiminnalle ja harrastuksille. Vapaa-aikaa lähestytään yleensä kahdesta erinäkökulmasta sosiologisesta ja psykologisesta. (Kuvio 3) Sosiologian lähestymistapa käsittelee vapaa-aikaa kulttuurisen sosialisoinnin ja opitun käyttäytymisen näkökulmasta. Psykologisessa lähestymistavassa taas yksilön oma ja vapaa valinta



Kuvio 3. Vapaa-ajan teoreettisia lähestymistapoja ja käsitteitä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 89)

korostuvat. (Lyyra, Pikkarainen & Tiikkainen 2007, 89.)

Käsitykset vapaa-ajasta vaihtelevat myös ikäryhmittäin. Esimerkiksi Tilastokeskuksen tutkimuksessa 2002, tutkitaan koululaisten (ala- ja yläaste sekä lukio) vapaa-aikaa siitä lähtökohdasta, että kaikki muu koulun ulkopuolella käytettävä aika on vapaata aikaa. Samaisessa tutkimuksessa vapaa-ajan käyttöä lajiteltiin seuraavasti: TV:n katselu, sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset, (joista osa on ATK-harrastus), liikunta, lukeminen, lepäily, kulttuuri ja hovit, matkustaminen ja ajelut, osallistuva toiminta, radion kuuntelu, vapaa-ajan opiskelu ja erittelemätön vapaa-aika. Kaikki eivät kuitenkaan asettele koulunkäyntiä vapaa-aikaa vastaan. Paljon vanhemmat sukupolvet saattoivat mieltää koulun käynnin vapauttavana pelto- tai tehdastyöstä. (Määttä & Tolonen, 2011, 5.) Liikkanen (2005) toteaaakin, että vapaa-aika on työn vastakohta. Eli kaikki työn ulkopuolelle jäävä aika on vapaa-aikaa. Tänä päivänä vapaa-ajan luonteet ovat moninaistuneet, kun sosiaalinen media on noussut merkittäväksi kentäksi etenkin nuorille (Määttä & Tolonen, 2011, 6). Toisaalta kulttuuritilaisuuden suosio on myös noussut. Tilastokeskuksen (2018) tutkimustulokset näyttävät, että 10-vuotiaat ja siitä vanhemmasta väestöstä 83% oli käynyt ainakin yhdessä kulttuuritilaisuudessa vuoden 2017 aikana. Tähän on luettu konsertit, elokuvat, teatteri, taidenäyttelyt ja -museot, muut museot, tanssiesitykset ja ooppera. Jopa harvimminkin näissä tilaisuuksissa käyneistä ryhmistäkin – eläkeläisistä, työttömistä ja pitkäaikaissairaista – kävijöitä oli lähes 70%. (Kulttuuritilaisuuksissa käyminen hyvin yleistä 2018.)

### 3.2 Mielekäs tekeminen

Cushmanin (2005, 3.) mukaan, vapaa-aikaa ei voi määritellä pelkästään ajan mukaan. Englannin kielinen sana "leisure", käännetään suomeksi "vapaa-aika". Tästä huolimatta englanniksi tällä sanalla on myös tekemiseen viittaavaa merkitystä. Teoksessa käsitellään eri valtioiden tutkimuksia ja piirteitä aiheesta "leisure" eli vapaa-aika. Ennen tutkimusten käsittelyä, kirjoittaja korostaa, että tutkimuksia on tehty sekä ajan että tekemisen näkökulmasta. Lisäksi teoksen otsikossa on käytetty "free-time" ja "leisure" sanoja rinnakkain. (Cushman 2005, 3.) Suomeksi nämä molemmat sanat käännetään vapaa-ajaksi. Tämä Cushmanin teos on avannut uusia näkökulmia vapaa-ajan kontekstiin sekä suomen ja englannin väliseen eroon. "Leisure" -

sanan tekemiseen perustuvaa käännöstä ei ole (MOT-sanakirja, [viitattu 6.2.2019].), mutta tässä opinnäytetyössä käytän sen käännöksenä ”mielekäs tekeminen”.

Mielekäs tekeminen on olemassa kaikissa kulttuureissa (Cushman 2005, 13.). Mielekkyys vaihtelee ihmisen mukaan. Joillekin mielekäs tekeminen voi olla potkunyrkkeily, toisella taas se voi olla leipominen ja siivous. Mieluisat askareet työn ulkopuolella auttavat edistämään hyvinvointia ja tuovat elämään sisältöä. Lisäksi mielekkäällä tekemisellä on mahdollista ylläpitää arjen rytmiä ja parantaa elämänhallintaa. (Arjen perusteet, [viitattu 6.12.2018].)

### **3.3 Vapaa-ajan ja mielekkään tekemisen merkitys hyvinvointiin**

Monelle vapaa-aika antaa vastapainoa koulunkäynnille tai työntekeemiselle, kuten edellä (luku 3.1 Vapaa-aika) on mainittu. Erityisesti nuorille vapaa-ajan toiminnot ovat tärkeitä. Vapaa-aika vaikuttaa vahvasti identiteetin rakentamiseen siirryttäessä aikuistumiseen (Määttä & Tolonen 2011, 5). Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 2013 on kysytty ”Kuinka usein vietät aikaasi kavereidesi kanssa ...(paikka)?” Tuloksesta selviää, että neljänneksi eniten vietetään aikaa yhteisissä harrastuksissa. Niitä useammin oleskellaan kavereiden kotona, omassa kodissa tai netissä, joihin julkisen tahon tai muiden palvelujen on suhteellisen vaikeampaa vaikuttaa. (Myllyniemi & Berg 2013, 31.) Tästä huomaa, että yhteinen tekeminen kaverin kanssa on yleistä ja todennäköisesti tärkeää nuorille. Lisäksi väitetään, että vapaa-ajan aktiivisuus nostaa mielialan ja vapaa-ajan tyytyväisyys vaikuttaa yleiseen tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen (Suomen Mielenterveys ry, [viitattu 12.8.2019]).

Seinäjoella on kaupungin strategia, jota päivitetään säännöllisesti. Uusin strategia on laadittu vuosille 2018-2025, jossa kaupunkilaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on luvattu varmistaa hyvinvointi- ja kulttuuripalveluiden saatavuus kaikille kaupunkilaisille. Lisäksi kaupunki antaa harrastetakuun kaikille lapsille, jotta tuetaan lapsia, nuoria ja perheitä sekä ehkäistään syrjäytymistä. Eli kaikille Seinäjoen lapsille annetaan mahdollisuus mielekkääseen harrastukseen. (Kaupunkistrategia 2018-2025, 7.) Seinäjoen kansalaisopisto on päivittämässä omaa strategiaa tämän kaupungin strategian pohjalta.

Seuraavaksi on jaettu vapaa-ajan toiminnan ja mielekkääntekemisen vaihtoehtoja neljään eri teemaan: harrastaminen, liikunta, kulttuuri ja opiskelu. Jokaisessa luvussa on pohdittu sen teeman eri vaikutuksia hyvinvointiin.

### **3.3.1 Harrastaminen**

Mielekkään harrastuksen tekeminen rentouttaa tehokkaasti. Ajatukset voivat irtautua kiireistä, huolista ja arjen rutiineista. Kun on mahdollisuus toteuttaa omia taitoja ja lahjakkuuksia, se lisää elämään mielekkyyden kokemuksia. Harrastus tuo myös vaihtelua ja rytmiä arkeen. (Suomen Mielenterveys ry, [viitattu 3.12.2019].)

Työttömyyden aikana harrastaminen olisi elämänhallinnan ja syrjäytymisen ehkäisyn kannalta erityisen tärkeää. Huhta (2015, 6-13) toteaa, että vuoden 2012 Nuorisobarometrissa monen nuoren mielestä harrastuksen puute voi olla yksi syy syrjäytymiseen. Lisäksi hän kertoo, että useassa tutkimuksessa todetaan mielekkään harrastuksen olevan yhteydessä työttömien parempaan hyvinvointiin. Esimerkiksi 1980-luvun tutkimuksen mukaan harrastuksissa aktiivisesti käyvät nuoret käyttävät vähemmän alkoholia verrattuna niihin, jotka eivät harrasta. Osa näistä harrastuksessa käyvistä nuorista vähensivät muun muassa diskoissa ja baareissa olemista.

### **3.3.2 Liikunta**

Ylläpitämällä hyvää fyysistä kuntoa ja sen säännöllisyyttä voi lievittää negatiivisia mielenterveyden oireita. Ihmisellä voi olla elimistössä jännitystä ylläpitävää kehäajattelua. Säännöllinen liikunta on tehokas metodi katkaista tämän laisia negatiivisia mietiskelyn tapoja. (Huttunen 24.9.2017.)

Liikkumisella voi lieventää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Sillä voi myös kääntää huomion pois negatiivisten asioiden ajattelemisesta. Lisäksi säännöllisellä liikunnalla voi ylläpitää kehon kuntoa. Säännöllisyyden sääntö on, että liikutaan vähintään puoli tuntia joka päivä. Tämä auttaa myös unen saantia. (Arjen hyvinvointi, [viitattu 11.1.2020].)

### **3.3.3 Kulttuuri**

Sanotaan, että kulttuurin palvelut vahvistavat hyvinvointia. Kulttuurin ja taiteen vaikutukset ovat seuraavat: parantaa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua, tarjoaa mahdollisuuden osallistua ja tehdä oman mielen mukaan, vähentää osaltaan yksinäisyyttä sekä edistää osittain yhteisöllisyyttä. Kulttuuri palvelut edistävät henkistä kasvua, elinikäistä oppimista, kansalaisvalmiuksia sekä lisäävät sivistystä. Taide ja kulttuuri tuo viihtyisyyttä asuinympäristöön, lisäävät kaupungin näkyvyyttä ja vetovoimaa sekä edistävät osallisuutta. Monissa kunnissa vahvuutena ovat kulttuuripalvelut, joihin asukkaat ovat tyytyväisiä. (Kulttuuri hyvinvointikertomuksessa 2019.)

### **3.3.4 Opiskelu**

Mielenterveystalo (Arjen hyvinvointi, [viitattu 11.1.2020].) toteaa, että kaikki toimeilaisuus vahvistaa elämän hallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointia. Opiskelemista luetellaan mielekkään tekemisen mahdollistajana.

Oppiminen on positiivisia tunteita tuottava kokemus, joka on yhteydessä tuntee mielenkiintoa ja innostua persoonallisuuden avoimuuteen sekä vastaanottavuuteen. Käytännön läheisellä oppimisella voi olla rentouttavia vaikutuksia. Uuden oppimiseen voi kuulua sosiaalisia kokemuksia. Opistoissa ja harrastus ryhmissä voi kohdata ihmisiä, joilta löytyy samoja kiinnostuksen kohteita. Lisäksi voi tavata ihmisiä, joita muualla ei ehkä olisi tavannut. (Suomen Mielenterveys ry, [viitattu 11.1.2020].)



## 4 OSALLISUUS

Tämä luku käsittelee osallisuutta ja sen määrittelyä, jotka ovat erittäin monimutkaisia. Osallisuuden tunne on yksilöllistä, ja sen tähden osallisuutta sekä osallisuuden tunnetta on haastava määritellä. Tutkimusten ja Seinäjoen kaupungin näkökulmasta avataan osallisuuden käsitettä.

Osallisuudetta voi tarkastella monesta näkökulmasta. Ensinäkin se on yksilöllinen kokemus. Kun ihminen tuntee itsensä merkitykselliseksi ja kuuluvaksi itselle tärkeässä yhteisössä tai ryhmässä, ihminen tuntee osallisuutta. Osallisuutta voi määrittellä myös yhteisön tasolla. Yhteisön jäsenet keskenään arvostavat luottavat ja mahdollistavat vaikuttamista yhteisössään, jolloin syntyy osallisuutta. Yhteiskunnan tasolla osallisuus on sitä, kun ihmisten kesken on vastavuoroisuutta sekä heidän mahdollisuudet ja oikeudet toteutuvat. Poliitikassa käytetään sanaa osallisuus, kun yritetään vahvistaa ihmisten osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa. Tässä osallisuuden vahvistamisessa palveluilla, kuten sosiaali- ja terveyspalveluilla sekä työllisyyspalveluilla on tärkeä rooli. Myös yhteiskunnan rakenteella sekä instituutioilla kuten kouluilla, työpaikoilla, yhdistyksillä ja järjestöillä on merkitystä. Yhteiskunnallisen aktiivisuuden tukeminen ja yksilön oman toimijuuden vahvistaminen ovat esimerkkejä osallisuuden edistämisen menetelmistä. (Osallisuuden edistäminen 2018.)

Yksilötason osallisuutta on vaikeata mitata, koska käsitys ja kokemus osallisuudesta voi olla hyvin erilainen jokaisella. Isolan ym. (2017, 54-55.) mukaan, Sokra-hanke on kehittänyt osallisuuden mittarin, josta selviää yleisimmät ihmisen piirteet ja tunteet, jotka rakentavat osallisuutta. He esittelevät osallisuuden tunteen osatekijöitä, joita ovat:

1. **Merkityksellisyyden tunne itsestä:** Tämä on ihmisten hyvinvoinnin kannalta välttämätön edellytys. Se motivoi, kasvattaa vastuuntuntoa ja tukee oman hyvinvoinnin edistämistä omatoimisesti. Mielekäs ja hyödyllinen tai hyväntekevä toiminta auttaa saamaan merkityksellisyyden kokemuksia. Päinvastoin köyhyys vaikuttaa vastakkaiseen suuntaan ja heikentää hyvinvointia.

2. **Myönteisen palautteen saaminen:** Tästä ihminen voi tuntea itsensä arvostetuksi, mikä auttaa häntä suuntaamaan omaa toimintaansa. Ihminen saa tästä voimavaraa uskomaan itseä ja omaa osaamista. Jos ihmisen elämä jatkuu pitkään saamatta palautetta niukassa tilassa, hänen osaaminen piiloutuu tai unohtuu itseltään. Tällöin yhteys toisiin ihmisiin sekä hyvät palautteet heiltä auttaa muistuttamaan omaa kyvykkyyttä ja hyvyttä.
3. **Tunne luotetuksi tulemisesta:** Ihmisen on usein vaikeata luottaa toisiin, jos itse ei saa luottamusta toisilta. Kun esimerkiksi ihmiset, tapahtumat ja toimeentulo ovat kohtuullisen ennakoitavia, ihmisten väliin voi syntyä luottamussuhde. Tähän on kuitenkin varattava tarpeeksi aikaa. Jos on liikaa luottamuksen puutetta, ihmisen toimijuus rajoittuu. Kuten esimerkiksi avun hakeminen saattaa olla hankalampaa.
4. **Tietää saavansa apua tarvittaessa:** Kun ihminen kokee saavansa apua todellisen tarpeen tullessa, se tarkoittaa, että hänellä on hyvä luottamussuhde johonkin ihmiseen, tuttu toimintaympäristö ja hän hallitsee oman toimintaympäristön asiat. Ihmisen on hyvä tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön tai hänellä olisi oltava hyvät yhteydet palveluihin, jotta niihin voi tarpeen tullen turvautua. Sukulaiset, naapurit ja paikallispalvelut ovat hyviä esimerkkejä tutuista yhteisöistä ja palveluista. Ilman luottamussuhdetta ja kuuluvuuden tunnetta, ihminen ei uskalla tai jaksaa hakemaan apua.
5. **Kokee olevansa tarpeellinen toiselle:** Tämä kokemus on vahvasti sidoksissa ihmisen merkityksellisyyden kokemukseen, hyvänteon pystyvyyteen, oman osaamisen osoittamiseen ja kykyyn osallistua vaikuttamisen prosesseihin. Tarpeellisuuden kokemus syntyy usein, kun kuuluu eri vuorovaikutusympäristöihin ja on sosiaalisia suhteita. Nämä sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ympäristöt ovat osittain välttämättömiä muihinkin osallisuuden tekijöihin.
6. **Tavoittaa itselle tärkeitä asioita:** Jos ihminen kokee pystyvänsä asettamaan itselle merkittäviä tavoitteita ja tavoittamaan niitä, se tarkoittaa, että ihminen uskoo itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Ulkoisia mahdollistajia tavoitteellisuuteen voivat olla esimerkiksi taloudellinen turva, koulutus- ja si-

vistymismahdollisuudet sekä vaikutusmahdollisuus politiikkaan, taloudelliseen muutokseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Silti vaikka ulkoapäin asiat ovat järjestyksessä, ihminen ei välttämättä koe omaa pystyvyyttä tähän tavoitteellisuuteen. Hänen on itse huomattava ja uskottava niihin mahdollisuuksiin. Eli molemmat sisäiset sekä ulkoiset tekijät ovat tarpeellisia edistämään ihmisen tunnetta pystyvänsä tavoittaa itselle tärkeitä asioita.

7. **Kuuluvuuden tunne:** Ryhmään, yhteisöön ja/tai yhteiskuntaan kuuluminen on monen osallisuuden osatekijän perustana. Esimerkiksi merkityksellisyyden tunteen on hankala syntyä, jos ei kuulu mihinkään edellä mainituista. Näissä sosiaalisissa ympäristöissä voi osoittaa omaa osaamista, panostaa yhteiseen hyvään ja tuntea ihmisläheisyyttä. Lisäksi on paremmat mahdollisuudet osallistua resurssien hallintaan.
8. **Vaikutusvalta omaan elinympäristöön:** Vaikuttaakseen omaan elinympäristöön on kuuluttava piiriin, kokonaisuuteen tai paikalliseen yhteisöön, jossa tarjotaan tilaisuuksia vaikuttaa siihen. Tarvitaan vapautta toimia poliittisissa asioissa, toiminta-alustoja ja menetelmiä. Menetelmien toteuttamista varten taas on ymmärrettävä itse elinympäristöä, sen tapahtumia sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia ja kannattavuuksia siihen. Kun ihminen voi panostaa johonkin yhteiseen hyvään, se edistää häntä tuntemaan itseään yhteiskunnalle merkitykselliseksi ja tarpeelliseksi.
9. **Vaikutusvalta omaan elämänkulkuun:** On ymmärrettävä itselleen ja ympärillään tapahtuvia asioita sekä hallittava tiedolliset ja taidolliset välineet, jotta voi nähdä omat vaikutusmahdollisuudet ja uskaltaa tarttua niihin. Näin ihminen on vapaa tavoittamaan itselleen tärkeitä asioita ja pystyy vaikuttamaan omaan elämänkulkuun. Kun ihmisellä on vapaus tavoitella itselle, yhteisölle ja yhteiskunnalle arvokkaita asioita, hän tuntee minän pystyvyyttä, voi uskoa toimijuuteensa ja olla autonominen yksilö.
10. **Tuntee oman elämänsä tarkoitukselliseksi:** Tämä osio on kytköksissä kaikkiin edellä mainittuihin osallisuuden osatekijöihin. Eli ihmisen kokemukset itsensä merkityksellisyydestä, tarpeellisuudesta, ihmisten luottamuksesta, avun saamisen varmuudesta, hyvistä palautteista, kuuluvuuden tunteesta, vaikutusmahdollisuudesta sekä tärkeiden asioiden tavoitettavuudesta vaikuttaa hänen elämänsä tarkoitukseen. Martin Fordin teo-

rian mukaan, kun ihminen uskoo itseensä, asettaa tavoitteita ja on virittynyt myönteisesti, hän motivoituu. (Ford 1992, Isolan ym. mukaan 2017, 55.)

Tätä osallisuuden mittaria on käytetty Sokra-hankkeen laatimassa kyselyssä, jossa selvitetään ihmisten tämän hetkistä osallisuutta. (<https://www.osallisuustesti.fi/osallisuustesti/julkinen>) Kyselyssä mitataan näiden kymmenen osatekijän jokaista tunnevahvuutta. Oman kyselykierroksen tulosten sivussa ilmestyy hankkeen kehittämiä hahmoja, jotka edustavat tietyn asteen osallisuutta tuntevaa henkilöä. Hahmot ilmestyvät numeroituna siinä järjestyksessä, kuinka paljon hahmo muistuttaa vastaajaa osallisuuden kannalta. Lisäksi jokaisen hahmon kuvauksessa kerrotaan prosenttiluku vastaajan ja hahmon yhtäläisyydestä sekä tarinallinen kuvaus hahmosta, johon vastaaja voi peilata itseänsä. (Kuinka osallinen olet?, [viitattu 9.2.2019].)

Seinäjoen kaupungin strategiassa 2018-2025 on mainittu kaupunkilaisten osallisuuden edistämisestä. Seinäjoelle luodaan osallisuus- ja vuorovaikutusmalli, jonka on tarkoitus ohjata osallisuuden rakentamista. Tämä malli kehitetään yhteistyössä kaupungin asukkaiden ja yhteisöjen kanssa. (Kaupungin strategia 2018-2025, 9.)

Osallisuus yksilötason kokemuksena voi olla usein tunne siitä, että kuuluu johonkin. Tätä käsitettä käytetään usein vastakohtana syrjäytymiseen. Yhteiskuntatieteellisessä teoriassa osallisuutta käsitellään saman tapaisen vastakkainasettelun avulla. On kaksi käsitettä inklusio ja eksklusio. Mukana oleminen ja yhteisöön liittyminen tai liittäminen on inklusio. Taas syrjään joutuminen tai poissulkeminen on eksklusio. Lisäksi osallisuutta voi määritellä sosiaalisesta näkökulmasta. Sosiaalinen osallisuus tarjoaa voimavaroja ja mahdollisuuksia, torjuu syrjäytymistä ja köyhyyttä, on muuttuva ja dynaaminen prosessi, edistää kykyjä ja taitoja, tekee mahdolliseksi yhteiskuntaan osallistumisen sekä takaa ihmisarvoisen elämän. (Sosiaalinen osallisuus teoreettisena käsitteenä 2019)

## 5 HEIKOIMMASSA ASEMASSA OLEVAT NUORET

Tässä luvussa ensin määritellään ketkä kuuluvat nuoriin tässä tutkimuksessa. Sen jälkeen avataan mitä heikoimmassa asemassa oleminen tarkoittaa. Nämä kaksi käsitettä ovat välttämättömiä ymmärtää ennen tutkimustulosten tarkastelua, koska heikoimmassa asemassa olevat nuoret ovat tutkimuksen kohteita. Väärä mielikuva tutkimuskohteista heikentää tutkimustuloksen ymmärtämistä. Myös tässä luvussa tarkastellaan heikoimmassa asemassa olevien nuorten hyvinvointiin liittyvää tietoa.

### 5.1 Nuorten määritelmä

Nuorisolain 3 §:n mukaan ” Tässä laissa tarkoitetaan nuorilla alle 29-vuotiaita”. Lisäksi YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen (1989) mukaan, alle 18-vuotias on ensisijaisesti lapsi. Myös sosiaalihuoltolain 3 §:ssä määritellään alle 18-vuotiaasta lapseksi. Edellä mainittujen määritelmien perusteella tässä opinnäytetyössä nuorilla tarkoitetaan pääasiassa 18-29-vuotiaita ihmisiä. Nuoruuden käsite vaihtelee tutkijoiden ja kirjoittajien mukaan, joten joissain lähteissä saattaa olla pieniä eroja. Tästä huolimatta opinnäytetyössä on pyritty viittaamaan lähteisiin, jotka määrittelevät nuoruutta mahdollisimman samalla tavalla.

### 5.2 Heikoimman aseman määritelmä

Opinnäytetyön kohderyhmä on heikoimmassa asemassa olevat nuoret. Ihmiset kuuluvat yhteiskunnassa johonkin asemaan, ja tämän opinnäytetyön ”heikoimpia asemia” määritellään sosioekonomisesta näkökulmasta.

Isola ym. (2017, 3) määrittelevät julkaisussaan, että kaikkein heikoimmassa asemassa olevat katsotaan olevan tilastollisesti alimmissa tulokymmenyksessä. Lisäksi he esittelevät kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisryhmien esimerkkejä, jotka ovat: asunnottomat, pitkäaikaistyöttömät, osatyökykyiset, vammaiset, mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät sekä kulttuurivähemmistöt.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on järjestänyt kyselytutkimuksen vuonna 2017, jossa tutkittiin heikoimmassa asemassa olevien työikäisten hyvinvoinnista ja osallisuudesta. Tutkimus jatkuu edelleen, mutta ensimmäiset tulokset ovat julkaistu keuhkuussa 2018. Tässä julkaisussa käsitellään työelämän ulkopuolella olevien osallisuutta ja hyvinvointia. (Kyselytutkimus osallisuudesta, [Viitattu 9.2.2019].) Eli heikoimman aseman voi määritellä myös sen perusteella, onko ihminen työelämässä vai sen ulkopuolella.

### 5.3 Heikoimmassa asemassa olevien nuorten hyvinvointi

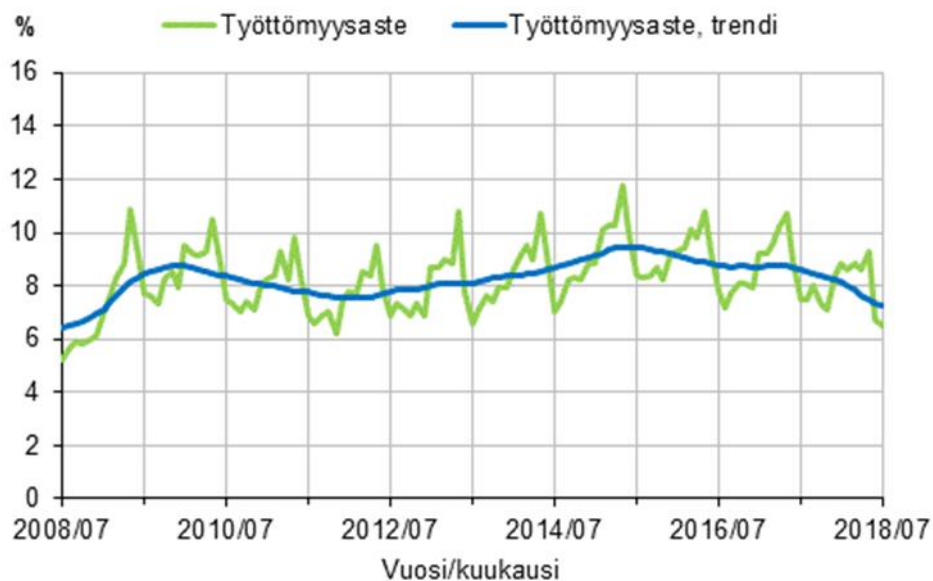
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus (2018) kertoo, että psyykkinen kuormittuneisuus on erittäin yleistä työelämän ulkopuolella olevien työikäisten keskuudessa. Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli heikoimmassa asemassa olevat työikäiset. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneista 34,5% koki vakavaa psyykkistä kuormittuneisuutta. Koko väestöön verrattuna tämä luku on yli kolminkertainen. Leemannin (2018) mukaan psyykkinen kuormittuneisuus vaikuttaa osallisuuteen omassa elämässä sekä yhteiskunnassa. Se estää olemassa olevaa mahdollisuuden hyödyntämistä, koska voimavarat kuluvat huolehtimiseen ja huoliin. (Työelämän ulkopuolella olevilla vakava psyykkinen kuormittuneisuus on jopa kolme kertaa yleisempää kuin koko väestössä, 20.6.2018; Leemann, L., Isola, A., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari & Keto-Tokoi, S. 2018)

Motivaation saaminen heikoimmassa asemassa oleville nuorille saattaa olla haastavaa. On vaikeata asettaa tavoitteita tai tahtoa jotain, jos mieli on synkkä, eikä ole yhteyttä omiin mahdollisuuksiin, tarpeisiin tai tulevaisuuteen. Tätä näkee usein ihmisillä, jotka ovat esim. kokeneet pitkäaikaisen niukkuuden tai ovat saaneet sukupolvelta toiselle siirtyvän huono-osaisuuden. Tällöin motivaatiolla ei ole tilaa kehittyä, koska ei voi tavoitella asioita, joita ei koeta mahdolliseksi. Martin Fordin (1992) mukaan motivaatio kehittyy positiivisissa tunteissa, tavoitteissa sekä toimijauskoimuksissa. Usko selviytymiseen muodostuu ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien kanssa vuorovaikutuksessa olemisella. Kun mieli on virittynyt positiivisesti ihmisessä, joka uskoo saavuttavansa jotain omilla sekä yhteisillä voimavaroilla, motivaatio syntyy hänessä. (Isola, ym. 2017.)

### 5.3.1 Työttömyys

Kelan työttömyysetuuden oikeutetun henkilön määritelmään viitaten, työttömät määritellään seuraavan laisesti: 17–64-vuotias Suomessa asuva työnhakija, jolla ei ole sillä hetkellä työtä sekä on työkykyinen, työmarkkinoiden käytettävissä, hakee kokoaikatyötä ja taloudellisen tuen tarpeessa.

”Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan työllisiä oli vuoden 2018 heinäkuussa 75 000 enemmän kuin vuosi sitten. Työttömiä oli 183 000, mikä oli 24 000 vähemmän kuin vuosi sitten. Työttömyysasteen trendi oli 7,3 prosenttia ja työllisyysasteen trendi 71,9 prosenttia.” (Tilastokeskus, 2018.)



Kuvio 4. Työttömyysaste 2008-2018 (Tilastokeskus 2018).

Saman tilaston mukaan työttömiä miehiä oli 95 000 ja naisia 88 000 vuonna 2018.

Työttömyys dynamiikan (unemployment dynamics) yleisin teoria on, että työnantajan antama tilaisuus ja työnhakijan valinta ei sovi yhteen ja työnhakija joutuu etsimään työtä niin kauan kun tarjous ja valinta sopivat yhteen, ja työnhakija määritellään tämän ajan työttömäksi. (Ehlert & Martin 2016, 47.)

Yhteiskunnan rakenteellista eriarvoisuutta on ilmaistu monella eri tavalla esimerkiksi pyramidin muotoisella taulukolla. Suomen 2010-luvun yhteiskunnan eriarvoisuutta voidaan ilmaista salmiakin muotoisena sosioekonomisena rakenteena. Valtaväestö

on salmiakin keskiosassa ja hyväosaisimmat ovat yläosassa. (Saari 2015, 64.) Työttömät sijoittuvat salmiakin alareunaan.

Työttömyys voi johtaa köyhyyteen. Tutkimuksen mukaan, 66 % vastaajista oli sitä mieltä, että köyhyyden yhteiskunnallinen tekijä on työttömyys. Muita yhteiskunnallisia köyhyyden tekijöitä oli esimerkiksi, asumiskustannukset ja alhainen palkkataso. Yhteiskunnassa rajataan tietynlaisia huono-osaisia ihmisiä ulkopuolisiksi ihmisiksi, joita ei jollain lailla mielletä osallisiksi. Työttömyyden sosiaalinen hyväksyttävyys on vahvistunut yleensä kytkeytyen suuriin yhteiskunnallisiin murroksiin tapahtuessa. Raja saattaa olla epämääräinen, mutta se on kuitenkin havaittavissa. (Saari 2015, 102.)

### 5.3.2 Syrjäytyminen

Syrjäytymisen käsite tuli Suomeen ensin Ruotsista 1970-luvun lopulla. Eurooppalaisessa politiikassa ja hallinnossa on käytössä tämä käsite, mutta ennen sitä oli toteutettu köyhyysohjelmia. 1980-luvun puolivälissä Iso-Britanniassa suhtauduttiin syrjäytimiskäsitteeseen myönteisemmin, sillä tämä oli vahvemmin sidoksissa työllisyysasteen parantamiseen ja aktiiviseen työvoimapolitiikkaan. Syrjäytymisen käsite oli hyödyllinen myös Euroopan Unionin toimivallan määrittelyyn. Toisin kuin köyhyyden käsite, syrjäytyminen on helpompi yhdistää työllisyyspolitiikkaan. Tämän avulla EU voi voimakkaammin ohjata jäsenmaiden toimintaa. (Saari 2015, 238-241)

Toisaalta syrjäytymisen käsitteessä on myös negatiivisia piirteitä poliittisen kielen käytön kannalta. Ensinnäkin ulkoinen ja sisäinen määrittely eivät vastaa toisiaan. Tämä viranomaisten luoma käsite ei usein jäsennä siihen kuuluvien ihmisten identiteettiä. Toiset viranomaisten luomat konkreettisemmat käsitteet kuten ”eläkeläinen”, ”sairas” tai ”työtön” määrittelevät suhteessa paremmin ihmisten minuutta. Nämä kolme käsitettä määrittyvät tukien eli eläkkeen, sairausvakuutuksen ja työttömyysturvan yhteydessä, ja yleensä näiden koetaan vastaavan ihmisten elämäntilannettaan. Toinen heikko puoli syrjäytymisen käsitteessä on, että se saattaa kasvattaa väestöryhmien välisiä jakoja ja eroja. Mittareiden käyttäminen rajaa väestöä erilaisiin asemiin ominaisuuksien mukaan. (Saari 2015, 238-241)



Sosiaalisen syrjäytymisen mekanismiin on myös olemassa psykologinen näkökulma. Ihmisillä on taipumus sulkea ulos tietynlaisia ihmisiä vuorovaikutuksen piiristä, jolloin se vahvistaa ja suojaa ns. omaa yhteisöä tai ryhmää. Saman tapaista ilmiötä nähdään muiden kädellisten eläinten yhteisössä. Ulossulkemisella ryhmän yhteenkuuluvuus sekä yhteistyökyky lisääntyvät, ja se vahvistaa lisääntymisen mahdollisuutta hankalissa olosuhteissa. Samoin ihmisellä on taipumus tukea ydinryhmää, jolloin ulkopuolelle jääneen syrjäytyminen etenee entistä enemmän. (Saari 2015, 105, 106.)

Syrjäytymistä voi määritellä monella eri tavalla. Saaren (2015, 103-105.) mukaan, pitkäaikaiseen köyhyyteen ja huono-osaisuuteen johtavaa prosessia kutsutaan syrjäytymiseksi. Yhteiskunnan tasolla tehdyissä syrjäytymisprosessin tutkimuksissa esiintyy kasautuvia ja toistuvia tapahtumia, jotka johtavat väestöryhmien asemien muutoksiin. Tätä vaikutusta kutsutaan ”Matteus-efektiksi”. Tätä mekanismia nähdään vahvaksi tekijäksi jakamaan väestöryhmien elintasoja ja elämänlaatua.

### **5.3.3 Nuorten syrjäytyminen**

Nuorten syrjäytymisen riskitekijöihin kuuluvat matala koulutus, toimeentulon ongelmat ja pitkäaikainen työttömyys. Tutkimuksissa yleensä nuorten syrjäytymisestä viitataan yhteiskunnallisten järjestelmien ulkopuolelle jäämiseen ja sen hyvinvoinnin vaikutuksiin. Lisäksi terveydelliset ongelmat, väljät sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta syrjäytyminen liittyvät nuorten elämänhallintaan. Syrjäytymiseen kytkeytyy monet eri osatekijät jotka ketjuuntuvat sekä menevät päällekkäin, eikä usein ole yksiselitteistä tekijää. On huomioitava se, että monet nuoret mainitsevat ystävän puutteen keskeisimpänä syynä syrjäytymiseen. (Nuorten syrjäytyminen 2018.) Nuorten omaa kokemusta ei voi sulkea pois ajattelusta tutkiessa syrjäytymistä ja siihen liittyvää ilmiötä. Eli nuorten oma kokemus syrjäytymisestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä on tärkeä.

Suomessa syrjäytyneiden ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten määrä on arviolta 14 000-100 000. Arviot ovat vaihdelleet suuresti, mikä johtuu syrjäytymisen määrittelyn vaihtelevuudesta. Näin ollen tarkkaa määrää on vaikeata arvioida. Tilastoilla

voi kuvata syrjäytymisen eri riskejä, kuten yhteiskunnan toiminnan ulkopuolelle jäämistä (esim. koulutus tai työmarkkinat) tai haasteellisia elämäntapahtumia (esim. työkyvyttömyys, sairaus, huostaanotto). Nimenomaan siis puhutaan riskitekijöistä, koska poikkileikkaustilastoista ei voi määritellä kuka on syrjäytynyt. (Nuorten syrjäytyminen 2018.)

Nuorten syrjäytymisen riskitekijät siis ovat monitasoisia. Niitä voivat olla yhteiskunnallisista tekijöistä perhe- ja yksilötason tekijöihin. Työmarkkinoiden muutos on yksi suuri osa yhteiskunnallisista tekijöistä. Sanotaan, että uusi sukupolvi löytää hankalammin yhteiskunnasta ja työmarkkinoilla paikkaansa verrattuna aikaisempaan sukupolveen. Yhä enemmän vaaditaan tehokkuutta ja koulutustaustaa. Näin on vaarassa jäädä ulkopuolelle niitä, jotka eivät pysty vastaamaan työmarkkinan lisääntyviin vaatimuksiin. (Nuorten syrjäytyminen 2018.)

Liittyen edellisen kappaleen (Nuorten syrjäytyminen 2018) koulutusvaatimukseen, monen tutkimusten mukaan syrjäytymisen riskitekijänä on myös koulutuksen ulkopuolelle jääminen syystä tai toisesta. Nuoret karsiutuvat helposti toisen asteen koulutuksesta, jos on ollut jo vaikeuksia peruskoulun menestyksessä. Näin nuori ajautuu epävarmaan työmarkkina-asemaan. Verrattuna perusastetta enemmän koulutautuneisiin nuoriin aikuisiin, vain peruskoulun suorittaneilla näkyy yleisemmin työttömyyttä, pitkäaikaistyöttömyyttä ja toimeentuloon liittyviä vaikeuksia. Tutkimusten mukaan, vain peruskoulun suorittaneilla nuorilla on yllä mainitun vaikeuksien lisäksi havaittu usein terveyteen ja psyykkiseen terveyteen liittyviä vaikeuksia sekä muita elämänhallinnan haasteita.

Edellisissä tekstistä (1. ja 2. kappale luvusta 5.3.3. Nuorten syrjäytyminen) mainituista riskitekijöistä huolimatta, jotkut nuoret saattavat valita itse koulutuksen ja työn ulkopuolelle jäämisen ja marginalisoitumisen. Syyt voivat olla esimerkiksi poikkeamista totutusta aikuistumisen reitistä tai valintojen lykkäämistä. (Nuorten syrjäytyminen 2018.) Syrjäytymisen ilmiötä käsitellessä on aina muistettava, että on olemassa myös näitä, jotka valitsevat tietoisesti ja toivotusti syrjäytymisen.

Peruskoulussa menestyminen ei ole ainoa vaikuttaja syrjäytymiseen. Koulun rooli on muutenkin merkityksellinen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Koulun koke-

mukset voivat joko tukea kehitystä tai olla tekijänä syrjäytymiseen. (Nuorten syrjäytyminen 2018.) Esimerkiksi kiusatuksi tuleminen on yksi suurimmista riskitekijöistä myöhemmälle syrjäytymiselle.

Perhe voi myös vaikuttaa hyvinvointiin eri tavoin. Huono-osaisuus ja erilaiset ongelmat sanotaan mahdollisesti periytyvän yli sukupolven. Esimerkiksi toimeentulon ja terveyden ongelmat sekä elintavat saattavat kehittyä huono-osaisen perheen mukaan, mikä lisää lapsen/nuoren syrjäytymisen riskiä. Nuoressa iässä, varsinkin teini-iässä tapahtunut sijoitus kodin ulkopuolelle vaikuttaa myöhempään hyvinvoinnin puutteisiin jopa pitkälle aikuisuuteen. Tämän kokeneen lapsen ja nuorten elämään on liittynyt usein monia eri epäsuotuisia tekijöitä liittyen elinoloihin, vanhempiin ja heidän huolenpitoon. Nuorten syrjäytymistä käsitellessä pitää ottaa huomioon kyseisen nuoren nykyisen hyvinvoinnin vajeet ja niiden kasautuminen. Lisäksi on otettava huomioon hänen aikaisemmat elämänvaiheet, kuten edellä on mainittu niiden vaikuttavan nuorten hyvinvointiin. Lapsuudesta löytyvät selviämistä tukeneet ja riskiä lisänneet tekijät, ja niitä molempia on tunnistettava. Keskeisimmät vaikutuksen tekijät ovat mm. ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet, oikea-aikainen puuttuminen ja kokemus omasta pärjäämisestä. (Nuorten syrjäytyminen 2018.)

Syrjäytymisen syitä voivat olla esimerkiksi työttömyys, köyhyys, mielenterveysongelma, alkoholiongelma tai yhteiskunnan vaikutusmahdollisuuden ulkopuolelle joutuminen. Syrjäytynyt ihminen ei osallistu täysipainoisesti yleisiin yhteiskunnan toimintoihin. Syrjäytymisen riski voi nousta elämän muutosvaiheessa, esimerkiksi opiskelu- tai työympäristön vaihtuessa tai parisuhteen päättyessä. Varsinkin lapsen kasvuympäristö, jossa on useita syrjäytymisen riskitekijöitä, todennäköisemmin johdattaa hänen syrjäytymiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, [viitattu 18.11.2018].)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen toteutus koostuu eri aiheista kuten tutkimuksen laji, aineistonkeruu, analyysi ja eettisyys. Jokaista aihetta on pohdittava tarkkaan ja täytyy luoda tutkimukselle vahva pohja. Tässä luvussa määritellään jokaista aihetta, jota on pohdittu tutkimuksen toteutuksessa.

### 6.1 Määrällinen ja laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mikä on vapaa-ajan määritelmä heikoimmassa asemassa oleville nuorille?
- Mitkä asiat ovat tärkeitä vapaa-ajalla heikoimmassa asemassa oleville nuorille?
- Miten heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuutta voi edistää vapaa-ajan toiminnalla ja mielekkäällä tekemisellä?
- Minkälaista toimintaa Seinäjoen kansalaisopisto voisi kehittää heikoimmassa asemassa oleville nuorille?

Opinnäytetyön yksi tutkimus kysymys lähtee tutkimuksen yhteistyökumppanin tarpeista. Kysymys kuuluu ”Minkälaista toimintaa Seinäjoen kansalaisopisto voisi kehittää heikoimmassa asemassa oleville nuorille?” Tarkoituksena on, että Seinäjoen kansalaisopisto kehittää uuden Seinäjoen kansalaiskampanin toimintaa, ja nimenomaan toimintaa eikä rakennusta itsessään. Seuraavat kysymykset ovat sosiaalialan näkökulmasta pohdittuja: ”Mikä on vapaa-ajan määritelmä heikoimmassa asemassa oleville nuorille?”, ”Mitkä asiat ovat tärkeitä vapaa-ajalla heikoimmassa asemassa oleville nuorille?” sekä ”Miten heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuutta voi edistää vapaa-ajan toiminnalla ja mielekkäällä tekemisellä?” Nämä kaikki tutkimuskysymykset liittyvät toisiinsa, ja yhden kysymyksen seurauksena voi selvittää toisen kysymykseen vastauksia. Tutkimuksen kohde eli heikoimmassa asemassa olevat nuoret ovat Seinäjoelta. Alue on rajattu Seinäjokeen, koska tutkimuksen yhteistyökumppanin toiminta-alue rajoittuu Seinäjokeen.

Opinnäytetyössä käytetään usein joko määrällistä tai laadullista tutkimusmenetelmää. Toisaalta on myös monia tutkimuksia, joissa tutkitaan käyttäen molempia menetelmiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 21.) Määrällisessä tutkimuksessa aineiston keruumenetelmä voi olla kyselylomake, systemaattinen havainnointi tai valmiiden tilastojen ja rekisterien käyttö. Tutkimuskohteeksi soveltuvia ovat kulttuurituotteet ja ihmiset aineiston keruumenetelmästä huolimatta. Nämä aineistot ovat kaikki ihmisten tuottamia kuva- ja tekstiaineistoja. Taas laadullisessa tutkimusmenetelmässä tarkastellaan ihmisten välistä ja sosiaalista merkityksen maailmaa. Tavoitteena on saada ihmisten omat kuvaukset heidän koetusta todellisuudestaan. Näiden kuvauksien oletetaan sisältävän asioita, jotka ovat sille ihmiselle tärkeitä ja merkityksellisiä hänen elämässään. (Vilkka 2015, 61, 75)

Tutkimuksen yksi tavoite on tuottaa uusi kehitysidea Seinäjoen kansalaisopiston palveluun, joka laajentaisi mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja osallisuutta lisäävään vapaa-ajan toimintaan heikommassa asemassa oleville. Koska osallisuus on avainasia, kohderyhmän ääni on välttämätöntä työn kannalta. Vapaa-ajan toimintoja on monenlaisia, ja ne ovat yksilökohtaisia. Perinteisellä määrällistä kyselylomaketta käyttäessä on haastavaa määritellä kaikkia vapaa-ajan toimintoja. Lisäksi sellainen tutkimusmenetelmä rajoittaa vastaajan vastausta. Edellä mainitun perusteella voi tehdä johtopäätöksen, että laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu paremmin tähän opinnäytetyöhön. Kohderyhmällä on enemmän mahdollisuutta kertoa omia mielipiteitä vapain sanoin ja kuvaavammin. Tässä tutkimuksessa tärkeämpää on idea ja mielipide kuin tilastollinen faktatieto.

## **6.2 Teemahaastattelu**

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruun menetelmänä teemahaastattelua. Tutkimus sisältää siis osittain empiiristä aineistoa. Teemahaastattelu on toisin sanoin puolistrukturoitu haastattelu. Tämän haastattelumenetelmän ominaisuudet ovat seuraavat. Ensimmäinen asia on, että haastateltavien tiedetään kokeneen tietyn tilanteen. Toiseksi tutkittavan ilmiön tärkeitä rakenteita, osia, prosesseja ja kokonaisuutta on alustavasti selvitelty. Tämän tilanne- tai sisällönanalyysin avulla tut-

kija on päätynyt tiettyihin oletuksiin seurauksista, jotka ovat oletettu tilanteen määrävistä piirteistä. Seuraukset kohdistuvat siinä tilanteessa mukana olleille ihmisille. Kolmannessa vaiheessa tutkija kehittää haastattelurungon analyysin perusteella. Viimeiseksi haastattelu toteutetaan. Tässä haastattelua on toteutettava suuntaamalla tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin. Kokemukset ovat tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Tavoitteena oli toteuttaa 6-10 yksilöhaastattelua. Haastattelun kohteena olivat nuoret, jotka eivät olleet sillä hetkellä töissä eivätkä koulutuksessa. Haastateltavia oli tarkoitus kerätä osittain Seinäjoen kansalaisopiston Nuorten startti -ryhmän osallistujista ja osittain opiston ulkopuolelta. Lopulliset osallistujat olivat 5 nuorta Nuorten startti -ryhmästä. Tutkimuseettisyyttä ajatellen haastatteluun osallistuivat vain vapaaehtoiset henkilöt. Säilyttääkseen hyvää osallistumisastetta, osallistujille oli kiitokseksi lahjoitettu ilmainen elokuvalippu.

Myös pohdittiin ryhmähaastattelun mahdollisuutta etenkin Nuorten Startti-toiminnan jäsenille. Ensimmäinen Nuorten Startti -ryhmä oli entuudestaan tuttu minulle. Kuitenkin haastatteluvaiheessa kyseisen ryhmän jäsenet olivat vaihtuneet täysin uusiksi. Tämän takia vaihdoin ryhmähaastattelun yksilöhaastatteluksi. Vaikka Hirsjärvi ja Hurme (2008, 61.) toteavat teoksessaan, että ryhmähaastattelussa osallistujat kommentoivat vapaamuotoisemmin ja spontaanisti omia mielipiteitään ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä, silti haastattelun menetelmäksi soveltuu paremmin yksilöhaastattelu. Nuorten Startin osallistujilla oli Starttiin osallistumiseen eri taustat ja lähtökohdat, jotka saattoivat olla arkaluonteisia.

### **6.2.1 Teemahaastattelun runko**

Kuten edellisessä otsikossa "6.2 Teemahaastattelu" on mainittu, teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Sitä voi kutsua myös kohdennetuksi haastatteluksi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Liitteenä 2 on teemahaastattelun runko, jota käytettiin kaikissa haastatteluissa. Haastattelu etenee rungon perusteella teemoittain, ja näiden teemojen pohjalta keskustelu voi jatkua tutkijan ja haastateltavan intressin mukaan niin pitkälle kuin on

mahdollista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 67). Vapaa-aika on haastateltavien määriteltävissä, koska kohderyhmänä on työttömät nuoret, jotka eivät opiskele koulussa. Kuten opinnäytetyön luvussa ”Vapaa-aika” mainittiin, vapaa-aika koetaan monesti työn tai koulun ulkopuolella olevaksi ajaksi. Kohderyhmän arkeen ei kuulu työ tai koulunkäynti, joten heidän näkemyksensä vapaa-ajasta saattaa olla erilainen kuin valtaväestöllä. Tutkimuksen tavoitteen saavuttamiseen on tarpeellista selvittää kohderyhmän näkökulma, mikä osa heidän arjessaan kuuluu vapaa-aikaan. Taas toisin osallisuus-sanana määrittelee haastattelija, koska tutkimuskysymyksessä halutaan selvittää, mistä osallisuuden tunnetta voi kokea. Lisäksi itse termi ei ole yleisessä käytössä verrattuna kahteen edellä mainittuun.

### 6.3 Aineistonkeruu

Tämä opinnäytetyö oli toteutettu yhteistyössä Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa Seinäjoen kansalaisopiston kanssa. Kyseisen kansalaisopiston kanssa tehtiin kirjallinen sopimus tutkimuksen luvasta. (LIITE 1) Yksi Hyvinvoinnin tilat -hankkeen kehittämistä toimintamalleista oli Nuorten Startti. Tämä oli viikoittain Seinäjoen kansalaisopistoon kokoontuva pienryhmätoiminta. Ryhmään osallistui 16-29-vuotiaita nuoria, joilla eivät olleet opiskelupaikkaa, työtä tai muuta mielekästä tekemistä. (Nuorten Startti; Seinäjoen kansalaisopiston kansalaiskampus 2017, [viitattu 10.10.2019].) Haastatteluaineistoa kerättiin kyseisen ryhmätoiminnan jäseniltä. Jokaiselta tarkistettiin suullisesti, että he olivat sekä työttömiä että ilman opiskelupaikkaa. Tarkkaa ikää ei kaikilta kysytty, koska se ei ollut tarpeen. Ryhmän ohjaajalta varmistettiin, että he olivat 18:n ja 29:n ikävuoden välistä.

Kaikki viisi haastattelua tehtiin yksilöllisesti Seinäjoen kansalaisopiston tiloissa. Sen hetken tilanteen mukaan opistolta lainattiin vapaa luokkahuone tai kokoustila. Luokat olivat kaikki rauhallisia. Silti oli ollut kehitettäväkin tilanteita. Joinakin päivinä joku tuli luokkaan, ja keskeytti haastattelun, mikä ei ollut tietenkään suotuisaa. Oveen olisi voinut laittaa ilmoituslapun haastattelusta. Kokoustila saattoi olla levottomampi verrattuna luokkiin, koska se oli yhteydessä kahvihuoneeseen ja haastatteluhetki oli kahvitauon kanssa juuri samaan aikaan.

## 6.4 Analysointi

Tuomin ja Sarajärven (2018, otsikko 4.1) mukaan laadullisen tutkimuksen analysoinnin toteutusta voi kuvata käyttäen runkoa, josta näkee koko prosessin vaiheet. Seuraavassa kuvauksessa esitetään teoksessa esitetty runko hieman muokattuna, mutta idea on pysynyt samana.

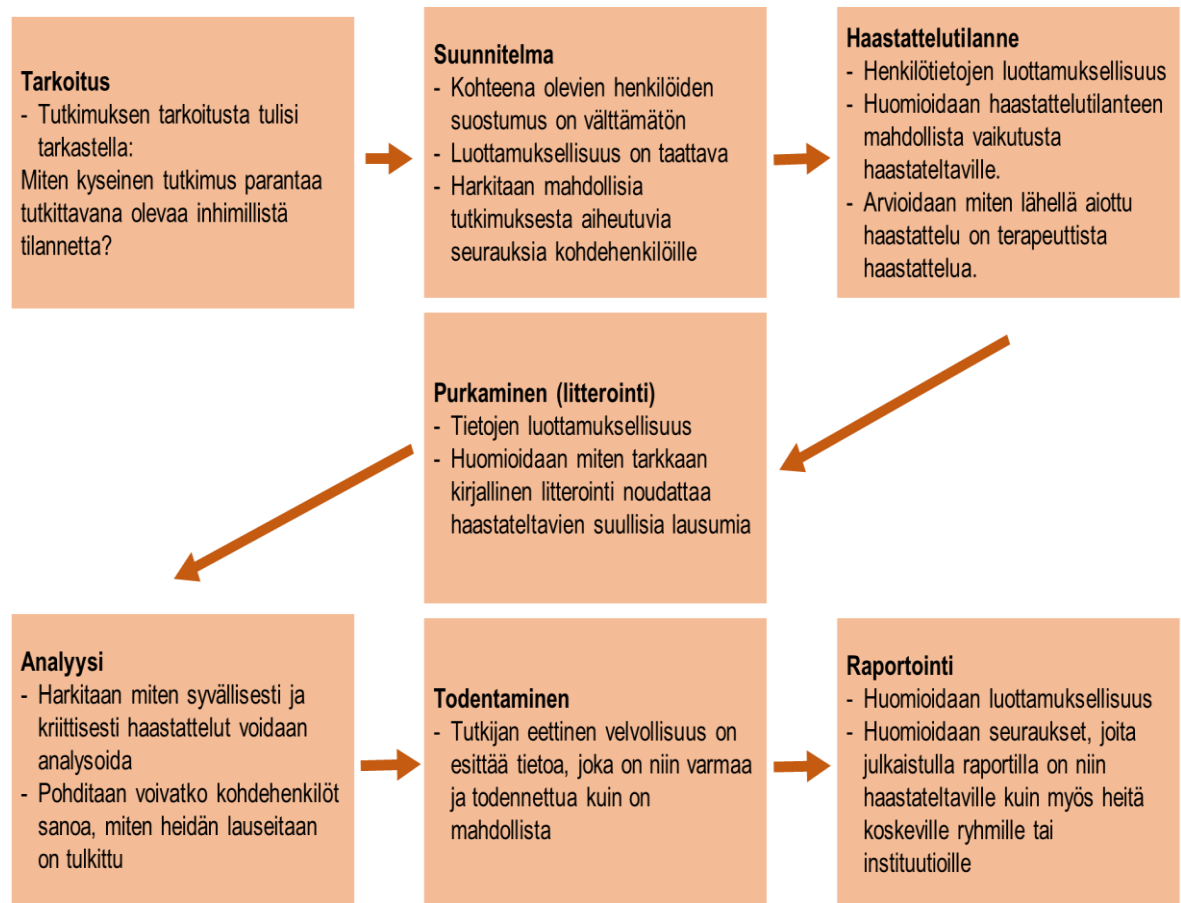
1. Päätös aineiston kiinnostuksen kohteesta.
2. Aineiston läpikäynti, jossa erotetaan ja merkitään kiinnostukseen sisältyvät asiat
3. Muu päätöksen teko tutkimuksesta
4. Merkittyjen asioiden kerääminen yhteen ja erilleen muusta aineistosta
5. Aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely
6. Yhteenvedon kirjoitus

Tutkimuksen analysointia on prosessoitu tämän rungon mukaisesti. Ennen haastattelua päätettiin kiinnostuksen kohde. Rakennettiin haastattelurunko, joka teemoitettiin. Lisäksi nämä teemat numeroitiin jälkeen päin tulevaa tärkeän sisällön erittelyä varten. Teemoja tehtiin yhteensä neljä, ja ne ovat numeroitu seuraavasti: 1 Vapaa-ajan merkitys, 2 Vapaa-aika Seinäjoella, 3 Mielekkään tekemisen merkitys ja 4 Osallisuuden tekijä. Näiden neljän teemojen lisäksi merkittiin 5 Muut, johon kuului lajitella tärkeältä vaikuttavat ei-teemaan kuuluvia asioita. Jokainen haastattelu äänitettiin tutkimusaineistoksi, minkä jälkeen ääniaineisto litteroitiin kirjalliseksi aineistoksi. Tästä merkittiin kiinnostukseen liittyvät osuudet alleviivaamalla ja numeroimalla. Numerot merkittiin numeroitujen teemojen mukaan. aineistoa analysoitiin teemoittamalla.



## 6.5 Eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärven ja Hurmen (2008, 20.) mukaan, tutkimuksen eettisyyttä voi tarkastella tutkimuksen vaiheittain. Tämä pätee tutkimukseen, joka sisältää haastattelun. Vaiheet porrastetaan seuraavasti: tarkoitus, suunnitelma, haastattelutilanne, purkaminen (litterointi), analyysi, todentaminen ja lopuksi raportointi. (Kuvio 5)



Kuvio 5. Tutkimuksen eettisyyden tarkistaminen vaiheittain. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 20).

Kuvio 5 kuvaa edellä mainittua tutkimusten eri vaiheita ja siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä. Kuten kuviossa 5 näkyy, tietojen luottamuksellisuus toistuu monesti tärkeänä eettisenä näkökulmana. Se onkin ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa yksi tärkeimmistä eettisistä periaatteista informointiin perustuvan suostumuksen, seurausten ja yksityisyyden kanssa (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 20). Nämä periaatteet turvaavat sekä tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä että tutkijaa. Esimerkiksi haastateltaville taataan tutkijan luottamuksellisuutta niin, että haasteltavia numeroidaan eikä kirjata heidän nimiä analyysin vaiheessa. Tämän avulla ehkäistään sitä, että

lukijat tunnistavat haastateltavien henkilöllisyyden. Lisäksi sisällön etenkin teoriaosuuden luottamuksellisuutta taataan välttämällä plagiointia. Hankitut tiedot ovat jäsennelty omin sanoin. Toki osittain on tehty suoria lainauksia tarkoituksella, esim. lakitekstin esillepanossa. Lakitekstin sanoja ei muunneltu, koska muunneltuna lukija saattaa tulkita väärällä tavalla lain tarkoitusta. Toiseksi luotettavuuden vahvistamiseksi on laadullisena tutkimuksena pyritty saamaan syvällistä tietoa ilmiöstä esim. haastatteleamalla. Tilastollista yleistettävyyttä ei haeta, koska se kuuluu määrällisen tutkimuksen ominaisuuteen ja luotettavuuteen. Eettisyyttä on huomioitu tutkimuslupien ja haastattelulupien järjestämisellä. Ennen opinnäytetyön varsinaista tutkimuksen aloittamista, Seinäjoen kansalaisopiston kanssa on allekirjoitettu tutkimuslupalomake. (LIITE 1) Lisäksi kaikkien haastateltavien kanssa on allekirjoitettu haastattelulupalomake, jotta vahvistettaisiin luotettavuutta haastattelussa saatujen tietojen käsittelyyn. Allekirjoitettua lomaketta ei liitetä tähän tutkimukseen, jotta haastateltavien henkilöllisyys pysyy anonyymina. Sen sijaan tämän opinnäytetyön loppuun on liitetty haastattelulupalomakkeen mallipohja. (LIITE 3)

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa tarkastellaan haastatteluista näyttäytyviä analyysin tuloksia. Haastattelun runkoon luotiin teemat tutkimuskysymyksien pohjalta. Tulokset ovat teemoiteltu sekä numeroitu seuraavasti: 1. vapaa-aika ja sen merkitys 2. Seinäjoen vapaa-aika 3. mielekäs tekeminen ja sen merkitys 4. osallisuus. Tähän lukuun on nostettu tärkeimmäksi nähtyjä asioita, mitä poimittiin haastatteluaineistosta. Useammassa teemassa nostetaan haastattelusta joitain suoria lainauksia, jotta lukija voi havainnollistaa haastateltujen ajatuksia ja kokemuksia.

### 7.1 Vapaa-aika ja sen merkitys

Ensimmäisessä teemassa tulee esiin, mitä vapaa-aika merkitsee juuri heikoimmassa asemassa oleville nuorille ja mitä tärkeitä asioita heidän mielestä liittyy vapaa-aikaan. Kysymyksillä pyrittiin myös tuomaan esiin heidän tarpeita, mitä muilla paremmassa asemassa olevilla nuorilla ei välttämättä ole.

**Vapaa-ajan määritelmä.** Tässä tutkimuksessa haastatelluilla heikoimmassa asemassa olevilla nuorilla ei ollut työ- tai opiskelupaikkaa haastattelun hetkellä. Tällöin vapaa-ajan määritelmän arvioitiin poikkeavan yleisestä näkemyksestä. Niin kävi, että moni kuvaili vapaa-ajan omalla tavallaan. Toisaalta oli myös nuoria, jotka käyttivät sekä yleistä ja omaa määritelmää vapaa-aikaan. Lisäksi jotkut viittasivat vapaaehtoisuuteen. Kun jotain tekee omasta mielestään vapaaehtoisesti ilman kenenkään painostusta, se on vapaata aikaa. Joku käytti esimerkkinä sukulaisten tapaa mista pakollisena menona. Hän ei mene sinne vapaaehtoisesti, vaan painostuksen takia. Samaan aikaan hän mielellään haluaisi tehdä muuta mielekkäämpää. Vapaaehtoisuuteen viittanneet nuoret totesivat, että tämän tutkimuksen haastattelu kuuluu heidän vapaa-aikaan. Toinen nuori selitti vapaa-ajan sellaiseksi ajaksi, jolloin ei ole suunniteltua menoa. Hän koki, että Työ- ja elinvoimatoimistossa, TYP:issä tai jopa Nuorten Startissa käyminen ei kuulu vapaa-aikaan. Ne ovat sovittuja menoja. Samasta syystä hän laski tämän tutkimuksen haastattelun vapaa-ajan ulkopuolelle. Yksi nuori kertoi määritelmän omin sanoin.

Mun mielestä vapaa-aika on sitä, että ei oo mitään tekemistä...ku ei oo mitään velvollisuuksia.

Yleiseen vapaa-ajan käsitykseen viitanneet nuoret kertoivat, että heillä on siinä mielessä liikaa vapaa-aikaa. Kaikki aika heidän arjessa menee muuhun kuin työssä tai koulussa käymiseen.

Vapaa-aika. No se menettää merkityksensä, jos se on iän kauan niin ku ilman järkevää tekemistä.

Yllä olevassa viittauksessa järkevä tekeminen tarkoittaa työtä, itsensä kehittämistä tai opiskelemista. Osa nuorista ensin mietti vapaa-ajan määritelmää työn ja koulun käynnin vastakohtana, ja pohti muuta ilmaisua, kun huomasivat, ettei määritelmä välttämättä sovi omaan sen hetkiseen arkeen.

**Vapaa-ajan toiveet.** Nuorilta kysyttiin, mitä asioita he hakevat tai toivovat vapaa-ajan viettoon. Kaikkien vastauksista ilmeni, että mielekäs tekemistä toivotaan vapaa-ajan viettoon. Suurin osa nuorista myös toteuttaa tämän vapaa-ajallaan. Joillakin taas vaikutti olevan haasteellista saada aina mielekästä tekemistä vapaa-aikaan, koska joillain sitä aikaa oli liikaa tai mielekkääseen tekemiseen kuului jotain, mitä ei voi toteuttaa päivittäin. Esimerkiksi kavereiden kanssa oleminen. Kun mielekästä tekemistä ei voida toteuttaa, aikaa saattoi mennä siihen, että on vain kotona sohvalla eikä tee mitään. Osa kertoikin, että pyrkii tarkoituksellisesti kodin ulkopuolelle. Syynä oli esim. haluaa vaihtelua kotona olemiseen ja tylsistymiseen, toivotaan parempaa mielenterveyttä sekä uusien kavereiden hakeminen. Yksi nuorista halusi muutosta ja mielellään kehitystä vapaa-ajan edeltävälle itselle vapaa-ajan jälkeen. Hän halusi saada jotain konkreettista aikaiseksi. Jotkut totesivat, että rentoutumista ja paineesta irtautumista hakisi enemmän, jos kävisi töissä.

**Vapaa-ajan toteuttamisen tarpeet.** Nuoret, joilla oli taiteeseen tai musiikkiin liittyviä harrastuksia, kertoivat, että tarvitaan inspiraatiota ja/tai motivaatiota. Yksi haastateltavista kertoi myös, että motivaation ja inspiraation iskulla tulee esim. kirjoitettua musiikkia, soitettua biisiä tai laulettua. Motivaation ja inspiraation iskuun ei ole, eikä tarvitse konkreettista aikataulua. Joku muu nuori taas sanoi tarvitsevansa ajan kulutusta.

Osa haastateltavista totesi, että läheisiä ihmisiä ja kavereita tarvitaan vapaa-aikaan. Vapaa-ajan paikalla ei ole erityisesti merkitystä, vaan ihmisellä sekä tekemisellä on merkitystä. Yksi nuorista kertoi, että ihmisten parissa tuntuu paremmalta. Hänen mukaan ei ole merkitystä jopa tekemisen sisällöllä. Tärkeintä hänelle oli, että on jotain tekemistä kavereiden kanssa. Toisaalta oli myös haastateltavia, jotka halusivat viettää vapaa-ajan tietyn laisessa ympäristössä. Yksi haastateltava sanoi, että mielellään haluaa kodin ulkopuolelle. Joku vertaili omaa tarvetta työllisenä ja työttömänä. Työssäkäyvänä hän haluaa viettää enemmän aikaa kotona, koska hän tarvitsee jonkun verran yksinäisyyttä. Kun hän on työtön eikä ole opiskelija, hän haluaa olla osittain kotona ja osittain ulkona. Kuitenkin ulos hän menisi paremmin silloin, kun hän tietää muidenkin ihmisten olevan siellä.

Rahasta oli myös puhetta. Yksi haastateltavista totesi, että tarvitaan jonkin verran rahaa, jotta pystyy tekemään jotain. Toisaalta hän huomasi, että SYTY-kortilla pääsee monelle palvelulle veloitusetta esim. kuntosalille. SYTY-kortti on Hyvin voinnintilat -hankkeen kehittämä toimintamalli. (Hyvinvoinnin tilat; SYTY-kortti, [viitattu 7.1.2020].) Tästä selitetään lisää otsikossa ”8.4 Seinäjoen kansalaisopiston toiminnan kehittäminen heikoimmassa asemassa oleville nuorille”.

**Vapaa-ajan vaikutukset.** Useampi kertoi miten vapaa-ajan tekeminen tai tapa viettää sitä vaikuttaa heidän terveyteen. Moni kertoi siitä, kuinka päivärytmi saattoi mennä sekaisin, jos ei olisi muuta tekemistä kuin olla kotona tekemättä mitään. Siinä myös tylsistyy ja jotkut olivat olleet masentuneita tämän takia. Heidän kokemusten mukaan, tylsistyneenä oli liikaa aikaa miettiä ylimääräistä. Ajatukset muuttuivat negatiiviseksi ja kadotti merkityksen omaan elämään. Yksi totesi, ettei masentunut nuori ole hyvä kaupungillekaan. Lienee hän pohtinut yhteiskunnallista vaikutusta masentuneista nuorista.

Ett ajattelis ehkä, että nyt ku oon työtön ja ei tarvii tehdä mitään, ett se ois mahtavaa, mutta välillä se osaa olla tosi masentavaakin...

Jotkut mainitsivat Nuorten Startin arjen rytmin ylläpitäjänä ja piristävänä paikkana viettää vapaa-aikaa. Siellä näkee muita mukavia ihmisiä, ja saa muuta ajateltavaa. Koska Starttia oli säännöllisesti joka viikko, se myös selkeytti viikonkulkua.

Lenkkeilystä ja luonnossa olemisesta mainittiin myös hyvänä vaikuttajana. Yksi nuorista tykkäsi rentoutua vapaa-ajalla, ja luonto oli paras paikka hänelle siihen. Rentoutuminen on hänen mukaan teki mielenterveydelle hyvää. Jos ei pääse yhtään rauhoittumaan hän menisi ylikierröksille, tulisi levottomaksi eikä pystyisi keskittymään asioihin. Kun on saanut levätä, seuraavana päivänä jaksaa paremmin. Joku kertoi käyvänsä läheisen kanssa lenkillä. Tästä hän saa hyvää kuntoa, yhteistä tekemistä tärkeän ihmisen kanssa, ja sen kautta mielihyvää.

...ku kävelee jossaki ilman mitään niin ku häiriötekijöitä on tosi sillai rauhottavaa ja tekee mielelle hyvää.

**Vapaa-ajan merkitys.** Moni vertaili kouluajan ja nykyhetken vapaa-aikaa. Kun vapaa-aika oli koulun vastapainona, moni koki sen olleen arvokkaampi kuin nyt. Ei ole enää koulua eikä ole työtäkään, niin vapaa-aikaa on liikaa. Tasapaino puuttuu. Oli kommentteja, ettei osaa enää arvostaa sitä. Ennen äkillinen meno tai esim. psykologin käynti vapaa-ajalla ei ollut miellyttävää, mutta nyt se jopa innostaa, koska on niin vähemmän tekemistä. Joku muisteli, kuinka innolla odotti viikonloppua, ja nykyään ei enää pysy viikonpäivissä perillä.

Että niin ku ei pysy ees päivissä silleen hirveesti mukana, koska sä ei niin ku odota mitään, koska sulla ei ole sisältöä elämässä.

Jotkut nuoret puhuivat enemmän siitä, että vapaa-ajan sisällöllä on merkitystä. Kotona yksin oleskelusta saattaa olla huonoja vaikutuksia, joten on parempi viettää aikaa kodin ulkopuolella.

**Vapaa-ajan vieton haaveet.** Haastattelussa tuli esiin erilaisia haaveita. Kaikki haaveet eivät välttämättä liittyneet suoraan vapaa-aikaan, mutta silti nähtiin tarpeelliseksi tuoda haastattelun tuloksena. Selkeät vapaa-ajan haaveet olivat esimerkiksi Road trip tyttöystävän kanssa ja cosplay-asuun liittyvä käsityön harrastaminen. Käsityön harrastamisesta kerrottiin, että siihen ei riitä aikaa ja rahaa. Kuitenkin olisi intoa riittävästi. Taloudellinen tilanne oli myös jollain syy toisen laisen haaveen toteuttamatta jäämiseen. Joku totesi, ettei harrastamiseen liittyen ole haaveita, koska kaikki yleensä toteutuu hänellä. Eräällä nuorella ei ollut mitään haaveita. Yllättävän moni kertoi myös opiskelemisen tai työn teon haaveesta. Jotkut olivatkin jo hakeneet

koulutukseen. Syyksi oli esimerkiksi se, että saisi sisältöä elämään. Suurin osa ei kuitenkaan selittänyt tarkasti, miksi tietyn lainen haave on itsellä.

## 7.2 Seinäjoen vapaa-aika

Haastatellut nuoret kertoivat suorasanaisesti omia mielipiteitä Seinäjoen vapaa-ajan mahdollisuuksiin liittyen. Nuorten Startti ja JOJO tulivat usein esiin hyvinä nuorille tarkoitettuina vapaa-ajan palveluina. JOJO sijaitsee Seinäjoen keskustassa. Se on nuorten ja nuorten aikuisten kohtaamispaikka, joka tarjoaa vapaa-ajan viettoon rentoa ympäristöä veloituksetta. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 11.1.2020].) Lisäksi Rouben mainittiin myös hyvänä vapaa-ajan paikkana nuorille. Rouben virallisemmin kutsuttuna Pajuluoman nuorisotila on Seinäjoen nuorisotila. Rouben tavoitteena on tarjota nuorille monipuolinen, turvallinen ja päihteetön kohtaamispaikka. Toimintaa on neljä kertaa viikossa iltaisin. Tilassa on mahdollisuus pelailla esim. pingistä, lautapelejä, sählyä, biljardia, käyttää tietokonetta ja kuunnella musiikkia. Nuoriso-ohjaaja sekä kolme iltaohjaajaa ovat tilalla töissä. (Seinäjoen kaupunki, [siitattu 11.1.2020].) Tosin haastateltavan mukaan, siellä on enemmän alaikäisiä nuoria. Silti Roubessa on monta hyvää asiaa, josta Seinäjoen muut vapaa-ajan palvelut voisivat ottaa mallia.

**Risut ja ruusut.** Kaikki nuoret kertoivat monipuolisesti sekä hyvät että huonot puolet Seinäjoen vapaa-ajan palveluista. Yhteisiä mielipiteitä huonoista asioista olivat vapaa-ajan palvelujen markkinoinnin puute ja ylipäättänsä nuorille suunnattujen paikkojen puute. Jotkut kertoivat, että JOJO on ainoa nuorille suunnattu paikka jota he tietävät. Kauppoja, ravintoloita ja baareja saattaa olla riittävästi, mutta ne ovat eri ikäisille tarkoitettuja palveluja. Markkinoinnin puutteesta kertoi ne nuoret, joiden mielestä Seinäjoella on hyviä nuorten palveluja ja tapahtumia. Näistä jo olemassa olevista palveluista ja tapahtumista keuhuttiin runsaasti. Palveluista suosituimmat olivat JOJO ja Nuorten Startti. Provinssi Rock ja muut kesän tapahtumat olivat myös hyvin suosiolla. Toisaalta oli myös nuoria, joita ei yhtään kiinnostaneet tapahtumat.

**Houkutteleva paikka.** Haastateltujen houkuttelevat paikat usein nousivat esiin muun keskustelun aiheen yhteydessä. Osa nuorista tykkäsivät käydä luonnossa.

Esimerkiksi yksi nuori käy koiran kanssa lenkillä koirapuistossa, ja hän valitsee useammin puiston, jossa on enemmän luontoa. Hänen mukaan on mukavaa kävellä rauhallisessa paikassa ilman häiriötekijöitä.

Luonnossa aina niin ku tosi rauhallista. Ylipäättänsä vaan, ett niin ku kävelee jossaki ilman mitään niin ku häiriötekijöitä on tosi sillai rauhoittavaa ja tekee mielelle hyvää.

Toinen syy vapaa-ajan paikan valitsemiseen oli toisella nuorella baarin tuotteiden halpuus. Eli hinnan edullisuus voi houkutella. Lisäksi baarissa oli mahdollisuus laulaa karaokea, mikä myös veti kyseisen nuoren. Edullisuudesta puhui myös nuori, joka tykkäsi pelikortilla pelaamisesta. Hän tykkää käydä tietyssä pelikaupassa juuri sen edullisuuden takia. Lisäksi kaupan työntekijöiden ystävällisyys, reiluus ja palvelun laatu on syy valintaan. Monien valitsema houkutteleva paikka liittyi heidän omiin mielenkiinnon kohteisiin ja harrastuksiin esim. jotakin houkuttelee keikkapaikat, koska tykkää musiikista. Eräs nuori kertoi, että Taidehalliin haluaisi mennä jatkossakin, vaikka se oli muuttamassa paikkaa. Lisäksi joitain nuoria kiinnosti tapahtumat vähemmän. Oli myös kehuja JOJO:sta. Siellä hänestä tuntuu, että kaikilla on hyvä olla. Hänen mukaan, tunteen luo enimmäkseen työntekijät. Tila voi olla mikä tahansa, kunhan on hyviä työntekijöitä. Hyvällä työntekijällä kuuluu olla mukava persoona, ja sen avulla tulee hyvää jälkeä. Kun tutkija teki eräälle haastateltavalle tarkentavan kysymyksen siitä, että haluaako hän siis lisää JOJO:n tapaisia paikkoja, hän vastasi seuraavasti.

Joo. Mä, mä näkisin sen kyll erittäin hyvänä. Ku sieläkin niin ku on tosi hyvä ilmapiiri ja niin ku, niin emmä tiiä. Se on vaan tosi sellane nasta mesta. Ja tuntuu, että kaikilla on sielä hyvä olla, ja se on mun mielestä tosi tärkeä niin ku että.

**Kehitys ideoita.** Ideoita tuli yllätän monipuolisesti. Ensinnäkin toivottiin sekä keskustaan että keskustan ulkopuolelle lisää palveluja, joista nuoret kiinnostuisivat enemmän. Ehdotuksia yleisesti nuorten palveluista olivat nuorten ryhmätoiminta, JOJO:n tapainen hengailupaikka, teemailtoja järjestävä korttipelifirma, tupakointimahdollinen Rouben tapainen paikka, bändiryhmä toiminta, suuri mopoiluaukio/-alue.



...mut niin ku, että järjestäis esim. jotain bändiryhmiä. Ett olis tietty määrä porukkaa, tietyt soittimet ja sitten niin ku, ett niitten kans vaikka koittais käydä jossain kirjastossa kerran viikossa soittamassa tai jotain. Jotain tällästä. Voi olla ehkä vähän vaikee järjestää, mutt emmä tiiä.

Nuorten ryhmätoiminnalla viitattiin Nuorten Starttiin. Koska kokemus Startista oli ollut hyvä, haastateltavat toivoivat lisää ryhmätoimintaa nuorille. Joku halusi kohdenettua ryhmätoimintaa syrjäytyneille nuorille heidän avuksi. JOJO:n tapaista hengailupaikkaa kaipasi moni. Sinne voi vain mennä ilman erityistä syytä, ja siellä on aina joku. Lisäksi paikassa pidettäisiin joitain aktiviteettejä. Tätä toivottiin myös keskustan ulkopuolelle. Erään nuoren mukaan siellä on liian vähän nuorille paikkoja, mihin kerääntyä. Ruokakauppa on melkein ainut, ja sinne ei voi jäädä kauaa eikä isolla porukalla.

Novarmaan sellaset varmaan ehkä, jos olis lisää vielä näitä mihinä nuorisoi voi niin ku mennä viettämään aikaa, ku aikalailla oleki täällä keskustassa. Ett niin ku esimerkiksi Kivistön suunnilla, Jouppi ja tälläset. Niillä suunnilla pahemmin ainakaan nähny mitään, että oli mitään muita tiloja muuta ku joku S-marketti siellä, että siihen se jääki.

Uutta korttipelifirmaa toivottiin keskustaan. Sinne tulee tila, jonne voi mennä hengailemaan vapaasti. Siellä järjestetään myös teemailtoja/-päiviä kuten lautapelitepäivä, korttipelipäivä ja figurien maalauspäivä. Tämäkin on paikka, jonne nuoret voisivat mennä kokoontumaan matalalla kynnyksellä. Roubé on alle 18-vuotiaille tarkoitettu kerhotila, jossa on kaiken laisia vapaa-ajan mahdollisuuksia esim. biljardi, videopeli ja karaoke. (Pajuluoman nuorisotila Roubé, [viitattu 11.1.2020].) Yksi nuorista toivoi saman tapaista paikkaa nuorille, mutta siihen tulisi myös tupakointitila. Bändiryhmän ideana taas on se, että sinne mennään matalalla kynnyksellä ja soitetaan jotain yhdessä. Opettajaa ei välttämättä tarvitse, vaan vastuuhenkilö/ylläpitäjä, joka pitää huolta ryhmän kokoontumisesta. Mopoiluaukion idea tuli siitä, että mopoilevilla nuorilla ei ole suotavaa paikkaa, jossa voisi ajaa luvan kanssa hurjasti.

### 7.3 Mielekäs tekeminen ja sen merkitys

Tässä teemassa haastateltavat nuoret kertoivat, mitkä asiat kuuluvat heidän mielekkääseen tekemiseen ja mitä niiden vaikutukset ovat. Lisäksi he selittivät, mistä

jonkun tekemisen mielekkyys johtuu. Joidenkin haastattelussa mielekkyyden syy tuli esiin eri asiayhteydessä. Myös selvisivät haastateltavien motivoitumisen tekijät. Lisäksi osa kertoi kokemuksesta, jossa epämielekäs tekeminen muuttui mielekkääksi.

**Mielekkäät tekemiset.** Nuorilta kysyttiin mitkä tekemiset ovat mielekkäitä huolimatta siitä, kuuluuko se vapaa-aikaan. Moni toi esiin taiteeseen ja musiikkiin liittyviä tekemisiä esim. piirtäminen, maalaaminen, valokuvaaminen, laulaminen, kitaran soitto ja kappaleen kirjoittaminen.

Musiikki on aina ollut tosi iso osa mun elämää.

Joo, taide on mun juttu...No enimmäkseen mä teen lyijykynätöitä...kyllä toi maalauski onnistuu, mutt ei niin hyvin ku esimerkiks mun piirustus siitä.

Media-alan asiat kuten videokuvaaminen, -editointi ja äänisuunnittelu olivat joillekin kiinnostavia. Muita harrastukseen liittyviä tekemisiä olivat lukeminen, juokseminen, liikunta luonnossa, elokuvakatselu, sarjojen katselu, pelaaminen, autonkorjaus, pyöräkorjaus, kokkaaminen, metsästäminen, kalastaminen, anime, manga ja korttipelaaminen. Auton korjaamisesta korostettiin sitä, että sen on mieluummin oltava harrastus eikä työ. Hänen mukaan työn vastuu poistaa innon ja vapauden tehdä sitä omalla aikataululla. Kavereiden ja läheisten kanssa yhdessä olemista pidettiin vahvasti mielekkäänä.

No justiin hyvällä porukalla jotaki tekemistä. Että niin ku tyyliin joku lentopallo tai joku tälläne. Niin ku porukas, että mä oon vähä semmonen, että mä viihdyn enemmän niin ku ihmisten kans ku yksin nii.

Tekemisestä tulee paljon mielekkäämpää, jos tekee sen yhdessä jonkun muun kanssa, vaikka itse tekeminen olisi jo valmiiksi mielekästä. Joku taas mainitsi, että baarissa käyminen kavereiden kanssa on mielekäs tekeminen eikä niinkään baarissa käyminen yksin. Yksi nuorista tykkäsi käydä liikuntasalilla, mutta hän harvoin saa kavereita mukaan. Tämän takia hän menee välillä jonkun läheisen kanssa salilla, mutta aika jää usein lyhyeksi yhdessä tulleen ihmisen toiveesta.

Mä oon niin ku ainut kaveriporukasta, joka tykkää käydä salilla. Sitte on vähä sillee, "Noh, ehkä mä meen sitte aina...tädin kans sinne salille."

Sitte seki on sillee vartti nii se on ”Mennään jo pois täältä.” ”Okei.” ...Että siihen ei niin ku hirveesti oo kavereita.

Nuorten Startissa ja JOJO:ssa käymisestä puhuttiin myös mielekkäänä tekemisenä. Molempia kehuttiin, että siellä on rento tunnelma. Joidenkin keskustelusta näkyi, että toisten opettaminen tai avuksi oleminen on mielekäästä tekemistä. Kuitenkin opettamisen sisältö oli omaan harrastukseen tai mielenkiinnon kohteeseen liittyvää, ja apua haluttiin antaa useammin läheisille, ystäville sekä muille itselle tärkeille ihmisille. Joku taas tykkäsi itse oppia jotain uutta ja kehittää itseä. Vapaa-ajallakin uuden oppiminen olisi hänen mukaan mielekäästä, vaikka sisällöstä ei olisikaan varsinaisesti hyötyä. Vapaa-ajan ulkopuolella työ, itsensä kehittäminen ja opiskelu oli hänelle mielekäästä. Yksi nuorista muisteli käyneenä Tähtiportin kuntouttavassa työtoiminnassa. Siellä hän oli tehnyt media-alan tehtäviä esim. blogin ja Facebookin ylläpitämistä. Suurin projekti siellä oli CV-videon kuvaamiset, jossa hän hoiti pääasiassa editoinnin. Hän kertoi tykänneestä näistä Tähtiportin kokemuksista.

**Mielekkyyden syy.** Nuorilta kysyttiin mikä luo tekemiseen mielekkyyttä. Taiteeseen liittyvissä tekemisissä tekemiseen uppoutuminen luo mielekkyyttä. Niin sanottu flow-tilaan pääseminen on avain. Joidenkin mielestä taiteessa luovuus, rentouttava ja rauhoittava vaikutus on mukavaa. Joidenkin kertomuksista tuli esiin, että mielekkäässä tekemisessä ei pidä olla henkistä painetta tai haastetta. Jotkut totesivat, että liikunta on mielekkäämpää tehdä luonnossa. Luonnossa oleminen rentouttaa myös. Tekemisen rentous ylipäättänsä oli tärkeitä joillekin. Kun tuli ehdotus bändiryhmän toiminnasta, ehdottajan mielestä olisi mielekkäämpää, ettei tarvitsisi varsinaisesti keskittyä oppimiseen, vaan saisi nauttia yhdessä tekemisestä. Toisaalta oli myös ääniä, että oppiminen juuri tekee tekemisestä mielekkään. Yksi haastateltava tykkäsi nähdä itsessään muutosta ja kehitystä oppimisen jälkeen. Läheiset, kaverit ja ylipäättänsä mukavat ihmiset olivat monelle mielekkyyden syy. Joku kertoi, että ulkoilmatekemisissä mukavaa on ihmisten näkeminen. Taas toinen kertoi, että todella tykkää olla ihmisten seurassa. Kun on stressiä tai murheitä, kavereiden kanssa ollessa ei ehdi ajatella mitään syvällistä. Joskus alkoholin juomisen jälkeen tulee avauduttua enemmän kuin ajatteli, ja silloin saa kavereilta ymmärrystä. Itketään ja nauretaan yhdessä. Oli myös kokemuksia videopelin pelaamiseen liittyen. Yksi haastateltava kertoi, että hän ei enää jaksaa pelata sitä yksin, mutta toisen kanssa yhdessä pelaamista jaksaa.

Tekemisen merkityksellisyys teki joillekin suurta vaikutusta mielekkyyteen. Yksi nuori kertoi, että hän on aina valmis olemaan kavereiden avuksi. Toinen haastateltu toi esimerkkinä oman kokemuksen Tähtiportin kuntoutustoiminnan CV-video projektissa. Kyseisessä projektissa valmistunut video oli ollut todellisesti hyötynyt jollekin, joka haki töitä.

...tuntu erilaiselta ja mukavalta, että sain niin ku niinki isos olla mukana tekemässä.

Lisäksi siinä projektissa hän oppi paljon uutta koneen käyttämisessä. Hänen kokemuksista tuli ilmi, että haasteista ylitse pääseminen todennäköisesti teki myös projektista mielekkään.

Kyllä siinä muutama ärräpää tuli ja päätä hakattua seinään niitä opetellessa ja tehdessä, mutta kyllä sit se oppimista oli sitte mukavaa hommaa.

**Motivoituminen.** Nuoret eri syitä, mitkä saavat heitä motivoitumaan tai innostamaan tekemään jotain. Taiteen harrastuksesta moni kertoi inspiraation ja idean motivoivaksi tekijäksi. Todettiin, että ilman inspiraatiota ei yleensä tule piirrettyä mitään. Motivaation sytyttäjä saattaa olla joku tapahtuma päivässä tai jokin satunnainen ajatus. Nuori ei määritellyt tarkkaan, mikä oikein sytyttää motivaation. Hän kuitenkin sanoi, että se on todella vaihtelevaa ja saattaa tulla enemmän ulkoisista tekijöistä.

Joskus on vaan sellanen päivä, että on, motivoidut tekeen jotain. Se vaan niin ku iskee...se on vähän mysteeri itelle.

Näkee tai kuulee jotain luovaa, ja sit se motivoi itte tekeen jotain luovaa.

Se kenen kanssa tekee, motivoi joitain haastateltuja. Jos on hyvä porukka, se innostaa ja motivoi tekemään yhdessä tai osallistumaan siihen ryhmään. Hinta vaikuttaa myös. Yksi nuorista totesi, että vapaa-ajan viettoon voi korkeintaan maksaa 10e. Eli mitä edullisempi, sitä enemmän saattaa motivoitua. Tai saattaa olla, että korkea hinta laskee motivaatiota. Toisessa asiayhteydessä tuli esiin, että haettiin opiskelemaan tietynlaiseen alaan tekemisen puutteen takia. Tämä tekemisen puute voi olla hänellä myös syy motivoitumiseen johonkin. Joku kertoi kaksi esimerkkiä siitä, kun oli kiinnostunut opettamisesta. Yksi oli korttipelaamisen opettaminen. Hän

oli jo opettamassa sitä virallisesti joillekin, kun kertoi siitä. Korttipeli oli hänen vahva kiinnostuksen kohde, ja hän osasi sitä hyvin. Toinen oli musiikin opettamisesta kiinnostuminen. Ensinnäkin hänellä oli osaamista ja kiinnostusta musiikkiin. Eräs opiston työntekijä huomasi tämän ominaisuuden nuorella, ja oli kysynyt häntä opettajaksi. Nuori oli kiinnostunut ehdotuksesta. Hänen motivoitumisen syy opettamiseen saattoi olla kiinnostus ja osaaminen opetuksen sisältöön. Lisäksi todennäköisesti se, että hänen osaamisista arvostettiin ja itsensä merkityksellisyyden tunne nousi. Hän kertoi toisessa asiayhteydessä tykkäävänsä toisten auttamisesta, mikä saattoi myös vaikuttaa tähän opettamiseen motivoitumiseen. Oli myös seuraavan lainen vastaus motivoitumisen syyksi:

Oman käden jäljen näkemine ja se hyvä olo, mikä siitä tuloo, ku tekee jotain.

...just ne CV-videot. Niitä pääsi tekee ja se, miten oppii ja edistyy siinä, nii siitä tuli oikeesti tosi hyvä mieli. Että juuri on tehny jotain näkyy käden jälki. Se ylipäätään vois olla, mikä asia se on, nii se tuntuu hyvältä. Ja se innostaa aina tekemään lisää ja oppimaan uusia asioita.

Toisaalta oli esimerkkejä, mitkä vähentävät motivaatiota. Hyvän seuran puute oli yksi syy. Eräs nuori tykkäsi liikuntasalilla käymisestä, mutta hän lähtee sinne harvoin. Hän oli kaveripiirissään ainoa, joka tykkäsi käydä salilla, ja hänen oli vaikeata saada kaveria mukaan. Toinen kertoi, kuinka tekemisen helppous tiputti motivaation. Hän oli aloittanut nuorempaan soittamaan bassokitaraa, mutta hän lopetti sen jälkeen, kun koki soittamisen olevan liian helppoa. Samainen nuori pelasi tiettyä korttipeliä ennen, ja oli lopettanut tämän myös. Syynä oli erään virallisen turnauksen voittaminen. Oli myös mielipide, että liian suuri paine vähentää motivaatiota. Hänen lapsuuden yksi opettaja oli vaatinut täydellistä suoritusta, mikä aiheutti liikaa paineita.

**Kokemuksia.** Haastattelussa kysyttiin kokemuksista, jossa jokin tekeminen muuttui mielekkääksi. Tähän pystyi vastaamaan vain osa haastatelluista. Kaksi nuorta kertoivat paikasta, mikä ei välttämättä vastaa kysymyksen tarkoitukseen. Kuitenkin sisältö nähtiin tutkimukseen tarpeelliseksi, jonka takia kirjattiin ne tuloksena. Ensimmäinen paikka oli JOJO. Tätä paikkaa oli suositeltu kyseiselle nuorelle jo entuudestaan, mutta hän ei ollut mennyt. Paikan tuntemattomuus piti häntä loitolla. Hän kävi

tutustumassa JOJO:ssa Nuorten Startin toiminnan yhteydessä. Kun kerran siellä kävi, oli helppo jäädä. Mielikuva JOJO:sta muuttui positiiviseksi. Toinen paikka oli Tähtitoimisto. Nuorella oli negatiivinen mielikuva siitä, koska oli kuullut siellä tehtävän alihankintaa esim. ruuvin pussittamista, joka saattoi olla hänelle liian tylsää ja pientä toimintaa. Hän aluksi kävi siellä tekemässä työtehtäviä vain sen takia, että saisi rahaa. Kuitenkin hän jäi sinne kahdeksi vuodeksi, pitemmäksi kuin oli aluksi ajatellut. Siellä ei tehtykään ruuvin pussitusta vaan hän teki siellä media-alaan liittyviä työtehtäviä, jotka olivat hänelle mielekkäitä kiinnostuksen kohteita. Mielekkääksi muuttunut tekeminen oli eräällä nuorella sosiaalistuminen eli ihmisten kanssakäyminen. Hän oli ollut yläasteikäisenä ujo, mutta myöhemmin hän muuttui rohkeammaksi. Esimerkiksi kun joku tuntematon tuli puhumaan kadulla, se oli tuntunut hänelle ennen ahdistavalta. Hänen mukaan nykyään se ei haittaa enää, eikä sosiaaliset tilanteet tuntemattomien ihmisten kanssa ole enää niin vaikeata kuin silloin. Hän oli tullut ulos siitä kuoresta, missä aiemmin oli.

**Mielekkään tekemisen vaikutukset.** Useampi vastasi, että mielekäs tekeminen vaikuttaa mielenterveyteen. Jos makaa sohvalla tekemättä mitään, tulee negatiiviseksi. Eräs nuori kertoi, että silloin hän tulee toivottomaksi oman elämän suhteen, eikä näe enää merkitystä elämäänsä. Jos on jotain mielekästä tekemistä, negatiiviset asenteet elämän suhteen vähenee.

Silloin on jotenki paljon parempi fiilis, että mä oon oikeesti tehnyt ... jotain semmosta mitä ei joka päivä tee.

Jos makaa toista viikkoo sohvalla, tuntee myös olevansa pohjalla elämässä. Joidenkin kertomuksista selvisi, että vaikutukset riippuvat myös tekemisen sisällöstä. Esimerkiksi luonnossa lenkkeily rauhoittaa ja rentouttaa, kun taas jotkut tekemiset rytmittävät arkea. Koska joidenkin mielekkääseen tekemiseen kuului Startissa käyminen, heidän arki rytmittyy sen aikataulun mukaan. Starttia on säännöllisesti joka viikko. JOJO:sta maininnut nuori käy siellä päivittäin, minkä ansiosta nuori menee pois kotoa ja näkee muita ihmisiä. Hänkin totesi kotona pitkään olemisesta masentavana. Todennäköisesti JOJO:ssa tai Startissa käyminen vähentää yksinäisyyden tunnetta, mikä on myös mielenterveyteen positiivinen asia. Joistain tekemisistä joku totesi saavansa motivaatiota tehdä lisää asioita ja oppia uutta. Muuta tekemisiä oli

vanhojen tuttujen musiikkien soittaminen. Nuori kertoi, että siitä saa nostalgisia tunteita.

Musiikki vaikuttaa yleensä positiivisesti.

## 7.4 Osallisuus

Ennen haastattelua pohdittiin, miten ilmaistaan haastattelukysymyksissä osallisuus. Mietittiin, että osallisuus saattaa olla liian ammatillinen termi haastattelun toteuttamiseen. Isola ym. (2017, 54-55.) määrittelemistä osallisuuden tekijöistä poimittiin arkiläheisiä ilmaisuja kolme: kuulumisen tunne, merkityksellisyyden tunne ja tarpeellisuuden tunne. Haastattelussa käytettiin näitä kolmea termiä osallisuuteen liittyvissä kysymyksissä ”osallisuus” -sanon sijaan. Näin kysymyksistä tulivat lyhyet, ytimekkäät ja helposti ymmärrettävät. Tutkimuksen haastattelurunkoon (LIITE 2) kysymykset kirjattiin ammatillisella kielellä, mutta itse haastattelussa kysyttiin arkiläheisemmällä kielellä.

**Osallisuuden tunnetta luova tila.** Nuorilta kysyttiin missä he tuntevat itsensä tarpeelliseksi, merkitykselliseksi ja tuntevat kuuluvansa johonkin. Nämä kolme tunnetta rakentavat kokonaisuudessaan osallisuuden tunteen. Kaikkia ei välttämättä tarvitse olla, mutta kuuluvuuden tunnetta on painostettu kysymyksessä. Tila voi olla jokin konkreettinen paikka tai ryhmä. Ryhmää määriteltiin, kahden tai suuremman hengen porukaksi. Kaikki vastasivat Nuorten Startin ryhmäksi, jossa he tuntevat itsensä osalliseksi.

...emmä niin ku yhtään häpee sitä esim. että mä käyn tälläis. Täällä on tosi mahtavaa porukkaa ja kaikkee tälläi.

Muita vastauksia olivat ystäväpiiri, perhe ja Seinäjoen kaupunki. Seinäjoen kaupunki oli mainituista ainut osallisuutta luova paikka eikä ryhmä.

**Osallisuuden tunteen syntyminen.** Haastattelussa keskusteltiin siitä, mistä osallisuuden tunne syntyy, mistä se johtuu. Nuorten Startti oli kaikkien mielestä ryhmä, jonne he tuntevat kuuluvansa. Joku kertoi, että Startissa on niin mukavia ihmisiä, että jaksaa lähteä kotoa pois. Tärkeää on se, että tulee toimeen kaikkien kanssa ja

pystyy olemaan oma itsensä. Yhdistävä tekijä vahvistaa monen mielestä osallisuuden tunnetta. Jotkut sanoivat, että Startin jäsenet ovat kaikki erilaisia, ja toisaalta omistavat saman tapaisia taustoja. Erään nuoren mukaan kaikilla on ollut haastavia kokemuksia elämässä, haasteita työn tai koulupaikan saamiseen, kaikki ovat työttömiä tällä hetkellä ja elämässä ei ole mielenkiintoista asiaa paitsi Startti.

... ehkä se, että me ollaan kaikki vähä, me ollaan kaikki jollaki tavalla hukassa ja hajalla. Ja kaikilla on vähä menneisyyden traumoja.

Toinen keskeinen syy oli läheisyys. Yksi nuori kertoi, että kukaan ei ole ulkopuolinen Startissa ja kaikilla on samankaltaisuutta, nämä luovat läheisyyttä. Hän koki myös läheisyyttä perheen ja ystäviensä kanssa. Haastatteluissa selitettiin myös millainen kaveripiiri saa tuntemaan itsensä osalliseksi. Siellä saa olla oma itsensä ja kaikkien kanssa tullaan toimeen.

Ei tarte peljetä, että joku tuomitsee, jos sanoo jotain sopimatonta johonki tilanteeseen vahingossa vaikka, tai heittää härstiä läppää.

Seinäjoella yksi nuori tunsu itsensä osalliseksi, koska ei tarvitse pelätä vihaisia katseita tai murehtia jonkun tulevan yhtäkkiä sanomaan ylimääräistä. Tämä lienee sitä, että Seinäjoella tuntee itsensä enemmän hyväksytyksi, joka johtaa osallisuuden tuntemiseen. Lisäksi hänellä on Seinäjoella enemmän kavereita. Merkityksellisyyden tunne nousi myös esiin. Kun hahmotti erään nuoren tarinan kokonaisuutta, hänellä oli Startissa jonkin lainen tärkeä rooli. Hän teki usein keskusteluissa aloitteen, jos muut olivat hiljaisia. Hän saa myös luottamusta muilta jäseniltä ja he hakevat tarvittaessa apua kyseiseltä nuorelta. Hän todennäköisesti kokee itsensä merkitykselliseksi ryhmässä, mikä lisää osallisuuden tunnetta.

Jollain osallisuuden tuntemiseen vaikutti viralliset faktat. Yksi nuorista tuntee itsensä osalliseksi silloin kun kuuluu johonkin virallisesti, esimerkiksi kun on kirjoilla tiettyssä oppilaitoksessa tai on palkattu tiettyyn työhön. Varsinkin työpaikka vahvistaa hänen merkittävyyden tunnetta. Nuorten Startissa tämä toteutuu myös.

**Kokemuksia.** Kysyttiin konkreettisia kokemuksia, jolloin tunsu itsensä osalliseksi. Moni vastasi Nuorten Startin kokemukset, koska siellä saa olla oma itsensä, kaikilla on saman tapaiset taustat ja luottamus toisiin on korkealla. Jotkut kertoivat, että



osan ryhmän jäsenen kanssa tapailee ryhmätoiminnan ulkopuolellakin. Virallinen tieto, että on kirjoilla Startin toiminnassa, oli yhden nuoren kokemus osallisuudesta. Siitä hän saa kuuluvuuden tunteen. Hän myös koki saman menneisyydessä kouluissa ja töissä. Merkityksellisyyden kokemus tuli yhdelle nuorelle siitä, että hän kokee olevansa tärkeässä roolissa Startissa. Hän kertoi, että hän on aina Startissa se, joka aloittaa keskustelun. Hän katsoo ryhmän tunnelmaa ensin, että kuinka hiljaisia he ovat. Jos ryhmä pysyy hiljaisena ilman kenenkään puheen aloitusta, hän ottaa puheen avaajan roolin

Nii sitte on itte aina se, joka yrittää aukasta sitä seuraavana päivänä sillee hei! miten menöö! kaikki on kivaa! jee!

Joku kerta, kun hän oli tehnyt yhden hauskan tempun, ryhmän jäsen ymmärsi hänen huumorin. Hän koki olevansa se, joka piristää ryhmän toimimaan.

Tuli esiin myös kokemuksia omasta kaveripiiristä. Eräs nuori kertoi, että hänellä on vieläkin kavereita, joitten kanssa oli ollut samalla ala-asteella ja luokalla. Samoin yläasteen luokasta on kavereita, joitten kanssa hän on vieläkin yhteydessä. Siitä hän tuntee osallisuuden tunnetta.

Sitä ei välttämättä ajattele kuinka läheisiä ihmisiä onkin niin ku ympärillä.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimustuloksia tutkimuskysymysten kautta. Samalla peilataan niitä tutkimuksen alussa läpikäytyyn teorian tietoon. Lisäksi havainnoidaan oman tutkimusaineiston ja teoriaosuuden yhtäläisyyksiä, eroja sekä siitä tehdään johtopäätöksiä.

### 8.1 Vapaa-ajan määritelmä heikoimmassa asemassa oleville nuorille

Vapaa-ajan määritelmä on usein työn tai koulun ulkopuolella oleva aika ja vastapaino, kuten Määtän ja Tolosen (2011, 5) sekä Liikkasen (2005) teoksesta näkyy. Tämän tutkimuksen kohteena olivat heikoimmassa asemassa olevat nuoret, mikä tarkoittaa, ettei heillä ole työssä tai koulussa käyntiä. Tämän takia ennen haastattelun toteuttamista arvioitiin, että haastateltavilla on eri näkemys vapaa-ajan käsitteestä. Osalla oli täysin oma määritelmä. Osalla taas oli molempia yleistä sekä omaa määritelmää vapaa-ajasta, joita he käyttivät sen hetkisen tilanteen mukaan.

Jos ei ole järkevää tekemistä eli itsensä kehittämistä, opiskelua tai työntekoa, se on vapaa-aikaa erään nuoren mielestä. ”Periaatteessa kaikki aika on vapaa-aikaa.” sanoi hän haastattelussa. Tämä kommentti tuli todennäköisesti syystä, että hän ei ole töissä eikä opiskele massassa. Vapaa-aika sanana menettää merkityksensä, jos muuta aikaa ei ole. Myös nuoret, jotka määrittivät vapaa-ajan työn ja koulun vastakohdaksi, kokivat viettävänsä pelkästään vapaa-aikaa. Näiden näkökulmien perusteella, heikoimmassa asemassa olevilla nuorilla ei ole muuta kuin vapaa-aikaa. Toisaalta tuloksista tuli esiin myös, että vapaa-aika on silloin, kun ei ole suunniteltua menoa. Työ- ja elinvoimatoimistossa sekä TYP:ssä käyminen ei ole vapaa-aikaa. Eikä tutkimuksen haastattelukaan ole vapaa-aikaa, koska minä tutkimuksen tekijä kutsui nuoren haastatteluun. Nuori itse ei ole suunnitellut, että joku voisi haastatella häntä. Kun jotain ajankäyttöä ei ole suunniteltu itse, sitä ei koeta vapaa-ajaksi. Vapaus painottuu siihen, kuinka suuri itsemääräämisvalta on sen ajan käytön suunnittelussa. Näin ollen heikoimmassa asemassa olevien nuorten arjessa voi olla muuta kuin vapaa-aikaa.

Haastattelussa sanottiin, että Nuorten Startti on puoliksi vapaa-aikaa, koska siihen osallistuminen on vapaaehtoista. Eli vapaa-aikaa perustuu vapaaehtoisuuteen. Häneltä jäi selittämättä, miksi Startti on nimenomaan ”puoliksi” vapaa-aikaa. Starttia on säännöllisesti kaksi kertaa joka viikko. Tuoko säännöllisyys kenties vastuun tuntoa, joka vähentää vapauden tunnetta. Joka tapauksessa vapaaehtoisuus on yksi vapaa-ajan osatekijä.

Yksi nuori totesi, että tärkeä meno ei ole vapaa-aikaa. Tärkeäksi menoksi hän luetteli sukulaisten sistä juhlaa. Sukulaisten kanssa oleskeleminen tuntuu pakolliselta, eikä ole mielekästä. Tärkeä meno tarkoittaa tässä yhteydessä todennäköisesti virallista aikaa, jonne nuorella on vastuu mennä. Tästä esimerkistä voisi tulkita, että epämielikkäs pakollinen ajankäyttö mielletään vapaa-ajan ulkopuolelle. Tämän tutkimuksen haastattelu kuuluu hänen mielestä vapaa-aikaan. Eli tästä voisi todeta, ettei ollut epämukavaa. Kyseinen nuori itse asiassa oli positiivinen haastatteluun osallistumiseen, haastattelun jälkeenkin. Lisäksi haastattelu oli vapaaehtoista, joten kyseisen nuoren vapaa-ajan kriteerit täyttyivät. Toisella nuorella oli hyvin saman kaltaisen määritelmä. Hänen mukaan vapaa-aika on silloin, kun ei ole mitään velvollisuuksia tai pakollisia menoja. Kaupassa käyminen ja psykologinkäynti on hänen mielestä pakollinen tekeminen. Kaikki muu aika, kun ei ole mitään pakollista tekemistä on vapaa-aikaa. Hän toi vapaa-ajan tekemisen esimerkkinä piirtelemistä. Hänen mukaan se on vapaa-aikaa, koska hän tekee sitä vapaaehtoisesti. Vapaaehtoisuus taitaa olla vahva vapaa-ajan osatekijä heikoimmassa asemassa oleville nuorille.

Yksi nuorista ei erikseen määritellyt omin sanoin vapaa-aikaa. Kuitenkin hän luetteli vapaa-ajan tekemisiksi JOJO:ssa käyminen, sohvalla löhöily, pelaaminen, musiikin soitto ja kavereiden kanssa oleminen. Tilastokeskuksen vuoden 2002 tutkimus luettelee myös vapaa-ajan käyttöön kuuluvia asioita: TV:n katselu, sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset, liikunta, lukeminen, lepäily, kulttuuri ja hovit, matkustaminen ja ajelut, osallistuva toiminta, radion kuuntelu, vapaa-ajan opiskelu ja erittelemätön vapaa-aika (Määttä & Tolonen, 2011, 5.). Kyseisen nuoren luettelemat tekemiset esiintyvät Tilastokeskuksen listallakin. Vapaa-aikaa voi myös määritellä käyttötavan perusteella.

## 8.2 Vapaa-ajalla merkittävät asiat heikoimmassa asemassa oleville nuorille

Tuloksissa tuli monipuolisesti esiin eri näkökulmia siihen, mitä heikoimmassa asemassa olevat nuoret pitävät tärkeänä vapaa-ajan viettoon. Nämä haastateltaville tärkeät asiat eivät tulleet esiin suoraan vastauksista, vaan ne rakentuivat eri teemojen tulosten kokonaisuudesta.

Mielekästekeminen oli selkeästi kaikille haastatteluun osallistuneille heikoimmassa asemassa oleville nuorille tärkeätä vapaa-ajan viettoon. Kaikilla oli vähintään yksi harrastus tai jokin muu mielekäs tekeminen, jota usein tekee vapaa-ajalla. Huhta (2015,6-13) kertoo teoksessaan, että useassa tutkimuksessa todetaan mielekkään harrastuksen olevan yhteydessä työttömien parempaan hyvinvointiin. Täytyy ottaa huomioon, että monella haastateltavalla arjen ajasta melkein kaikki oli vapaa-aikaa. Mielekäs harrastus lisää sisältöä arkeen. Yksi nuorista sanoi haastattelussa ” Silloin on jotenki paljon parempi fiilis, ett mä oon oikeesti tehny ... jotain semmosta mitä ei joka päivä tee.” Hän oli mennyt kavereiden kanssa Tampereelle asti syömään, ja hän tunsi olonsa paljon paremmaksi kuin kotona yksin ollessaan. Muut haastateltavat myös kertoivat, että on parempi tehdä jotain kodin ulkopuolella, kuin jäädä kotiin sohvalle tekemättä mitään. Suomen Mielenterveys ry ([viitattu 11.1.2020].) toteaa-kin, että vapaa-ajan aktiivisuus nostaa mielialan. Lisäksi sanotaan, että vapaa-ajan tyytyväisyys vaikuttaa yleiseen tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Haastattelutuloksista näkyi, että heikoimmassa asemassa oleville nuorille nimenomaan mielekäs tekeminen on vapaa-ajan tyytyväisyyteen suoraan yhteydessä. Toisaalta jotkut haastateltavat halusivat aktiivisen mielekkään tekemisen lisäksi rauhoittavaa ja rentouttavaa tekemistä. Huttusen (2017) mukaan, rentoutumisella on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Rentoutumisesta maininneet haastateltavat myös totesivat hyviä vaikutuksia rentoutumisesta. Esim. luonnossa oleminen ja musiikin kuunteleminen tuo mielihyvää joillekin. Yhden haastateltavan mielestä lepäämällä ja rentoutumisella jaksaa paremmin seuraavan päivän.

Mielekäs paikka tai ryhmä esiintyi monesti haastattelussa tärkeänä osana nuorten vapaa-aikaa. Esimerkiksi Nuorten Startti oli noussut kaikille mielekkäänä paikkana. Kun kysyttiin, missä ryhmässä he tuntevat kuuluvansa sinne ja tuntevat itsensä merkityksellisenä, kaikki valitsivat Startin yhdeksi vastaukseksi. Jotkut jopa vastasivat

ainoastaan Startin. Tämän ryhmän hyvät puolet olivat esim. säännölliset kokoontumiset, matala kynnyks, osallistujien saman kaltaisuus ja siitä syntyvä kuulumisen tunne. Toisin sanoen, nämä luetellut asiat ovat merkityksellisiä heikoimmassa asemassa olevien nuorten vapaa-ajalla. Nuorille kohdistettu palvelu sekä paikka, kulttuurilliset paikat. Startin säännöllisyys auttoi monia nuoria rytmittämään arkea. Ilman säännöllisyyttä, jotkut eivät pystyneet perillä viikonpäivän kulusta. Lisäksi jotkut pitivät tärkeänä nousta ylös sängystä aamulla ja lähteä ulos. Näin he kokevat olonsa pirteämmäksi. Tämä väite tulee siitä, koska he olivat kokeneet omassa huoneessa pitkään olemisen vaarana mielenterveyteen. Jollain oli ollut pitkään vapaa-ajan käyttö niin, että makaa sohvalla koko päivän. Hän sanoi, että tämän tavan jatkamisen takia hän masentui lopuksi. Toinen haastateltava taas tykkäsi olla kotonaan. Hänkin totesi, että välillä täytyy mennä ulos. Nuorten Startin takia, hän todennäköisesti mene tarpeeksi usein ulos. Vaikka hän olisikin omassa kodissaan koko vapaa-ajan, hän sanoo kuitenkin tarvitsevänsä ajan kulua. Mielekäs paikka voi joillakin olla kodin ulkopuolella ja joillakin kotona. Joka tapauksessa suurin osa haastateltavista koki, että edes välillä kotoa pois lähteminen vapaa-ajalla on tärkeää mielenterveydelle. Tässä jälleen on huomioitava se, että suurin osa haastateltavista kokee melkein koko arjen vapaa-ajaksi.

Suurin osa haastateltavista olivat kiinnostuneita mielenterveydestä ja pitivät sen hyvää ylläpitoa tärkeänä. Moni kertoi, millä keinoin he yrittivät pitää mielen terveenä. Usein mainittiin kotoa pois lähtemisestä. Neljän seinän sisällä liian kauan oleminen masentaa helposti. Lisäksi mainittiin ihmisten, etenkin ystävien kanssa olemisen tärkeäksi. Osalle haastateltavista ystävien tai ihmisten kanssa oleminen kuului mielekkääseen tekemiseen. Etenkin heidän kaltaiset nuoret tarvitsevat vahvasti vapaa-ajan viettoon ystävän tai toisen ihmisen mukaan. Tämä ihmisten kanssa olemisen suurella todennäköisyydellä ehkäisee syrjäytymistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkojulkaisussa "Nuorten syrjäytyminen" (2018) todetaan, että monet nuoret mainitsevat ystävän puutteen keskeisimpänä syynä syrjäytymiseen.

Muita tarpeita olivat oppiminen, itsensä kehittäminen sekä liikunta. Opiskelu voi olla harrastusmielistä ja mielekästä joillekin. Määttä ja Tolonen (2011, 5.) kertovat teoksessaan, että maataloustyön tekijöillä ennen aikaan koulu oli työstä vapauttava

paikka. Tästä näkökulmasta heikoimmassa asemassa olevilla nuorilla työssä ja koulussa käyminen olisi omasta kodista vapauttavaa. Lisäksi Mitelenterveystalo ([viitattu 11.1.2020].) toteaa, toiminnallinen tekeminen vahvistaa elämänhallinnan tunnetta ja edistää hyvinvointia. Sama sivusto luetteli opiskelun antavan mielekästä tekemistä. Liikunnasta todettiin, että se vähentää ahdistuksen ja masennuksen oireita sekä kääntää ajatukset pois negatiivisista asioista. Edullisuus oli joidenkin haastateltavien mielestä myös tärkeää vapaa-ajan viettoon. Yhden nuoren mukaan, rahaa täytyy olla jonkin verran, että pystyy tekemään jotain. Heikoimmassa asemassa oleville nuorille on parempaa, että vapaa-ajan palvelu on edullinen.

Jotta nämä kaikki vapaa-ajan merkittävät asiat toteutuvat, tiedon saannin on oltava tehokasta. Moni haastateltavista kertoivat, että sai tietää JOJO:sta ja joistain muusta Seinäjoen vapaa-ajan palveluista Nuorten Startissa ensimmäisen kerran. Vaikka Seinäjoen kaupunki tai kansalaisopisto kehittäisi tarpeellisia vapaa-ajan palveluja heikoimmassa asemassa oleville nuorille, palveluista ei ole hyötyä, jos nuoret eivät saa tietoa niistä.

### **8.3 Heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuuden edistäminen vapaa-ajan toiminnalla ja mielekkäällä tekemisellä**

Isola ym. (2017, 54-55.) sanovat, että osallisuus rakentuu kymmenestä eri tekijästä. Ne ovat merkityksellisyyden tunne itsestä, myönteisen palautteen saaminen, tunne luotetuksi tulemisesta, tieto tarvittaessa avun saamisesta, toiselle tarpeelliseksi olemisen tunne, itselle tärkeiden asioiden tavoittelemisen, kuuluvuuden tunne, vaikutusvalta omaan elinympäristöön, vaikutusvalta omaan elämänsä tarkoitukselliseksi tunteminen. Haastattelussa kävi ilmi, että kaikki haastateltavat tuntevat itsensä osalliseksi Nuorten Startissa. Tässä ryhmätoiminnassa itseasiassa toteutuu suurin osa Isolan ym. toteamat osallisuuden tekijät. Ensinnäkin melkein kaikki haastateltavat kertoivat, että kokee kuuluvansa Starttiin. Tämä usein johtui siitä, että ryhmän osallistujat olivat kaikki saman kaltaisista taustoista. Lisäksi kerrottiin, että ketään ei jätetä ulkopuoliseksi. Näistä syntyvät kuuluvuuden tunne. Yksi nuori tunsikin merkityksellisyyttä, koska hän koki olevan tärkeässä roolissa Startissa. Hän on saanut tästä myös hyviä palautteita, mikä myös vahvistaa osallisuutta.

Moni haastateltavista totesi, että Nuorten Starttiin on helppo mennä ja olla. Saa olla oma itsensä ja ei tarvitse pelätä tuomitusta tulemista. Tämä on yhteydessä luotetuksi tulemiseen. Osa ryhmän osallistujista siis luottavat muihin osallistujiin, ettei tule tuomitusta ja uskaltaa olla oma itsensä. Toisin sanoen, ryhmän jäsenet ovat tulleet luotetuksi toiselta jäseneltä. Tämä kokemus lisää myös osallisuuden tunnetta. Elämän tarkoituksellisuudesta oli myös puhetta haastatteluissa. Yhden haastateltavan kertomuksista tuli ilmi, että mielekkään tekemisen toteuttaminen lisää elämän tarkoituksellisuutta ja itsensä merkityksellisyyttä. Jos makaa koko päivän sängyssä, hän sanoi tuntevansa elämän merkityksettömäksi. Jos hän taas teki jotain erilaista ja mielekästä, hänelle syntyi paljon positiivisempia tunteita elämässään.

Tutkimustuloksista voi päätellä, että mielekkääseen tekeminen muiden ihmisten kanssa vahvistaa enemmän osallisuutta verrattuna yksin tekemiseen. Huhta (2015, 6-13) myös toteaa, että vuoden 2012 Nuorisobarometrissa monen nuoren mielestä harrastuksen puute voi olla yksi syy syrjäytymiseen. Harrastus kuuluu mielekkääseen tekemiseen. Yhden haastateltavan kokemus CV-videon projektista oli vahvasti yhteydessä osallisuuteen, vaikka hän ei itse maininnut osallisuudesta kyseisen kokemuksen kertomuksen aikana. Isola ym. (2016/2017, 15) toteaa, että pitkään köyhyyttä kokenut voi kokea, että hänellä ei ole tilaisuutta panostaa yhteiseen hyvään. Kun vihdoin avautuu tilaisuus panostaa hyvään, syntyy kokemus merkityksellisyydestä, arvokkuudesta, arvosta ja arvostamisesta. Tämä Isolan ym. toteamus toteutuu kyseisen nuoren CV-video projektissa. Hän kertoi, kuinka tunsikin olonsa hyväksi ja merkitykselliseksi projektissa, koska siinä valmistunut video tuli todellisesti jonkun työnhakuun käyttöön. Hänellä oli kokemus konkreettisesta toisen auttamisesta. Lisäksi tehtävän sisältö ei ollut helppoa, eikä sellaista, mitä kuka tahansa voisi suorittaa. Haastateltava oppi kovan työn jälkeen videon editoimisesta paljon, ja sai CV-videon yhteistyössä toisen työntekijän kanssa valmiiksi. Hänen työ oli arvokasta ja hänen työn tulosta arvostettiin. Tässä projektissa oli monta osatekijää, jotka rakentavat osallisuutta. Kyseinen nuori oli motivoitunut projektin jälkeen tekemään lisää ja oppimaan lisää. Tämä osoittaa todennäköisesti sitä, että nuori sai osallisuuden tunteesta lisää voimavaroja.

#### **8.4 Seinäjoen kansalaisopiston toiminnan kehittäminen heikoimmissa asemissa oleville nuorille**

Lisää Nuorten Starttia tai saman tapaista toimintaa tarvitaan. Tämä oli monen haastateltavien toive. Voisi olla monta ryhmää eri teemalla esim. taide, liikunta, retki, ruoka, luonto, peli, musiikki, projekti. Projektitoiminnassa olisi hyvä olla jokin haastava ja merkityksellinen tavoite. Siitä oppisi paljon, ja merkityksellisyyden tunne vahvistaisi osallisuutta. Ryhmän olisi hyvä kokoontua vähintään kaksi kertaa viikossa. Se rytmittää heikoimmassa asemassa olevien nuorten arkea tehokkaammin. Mielellään osallistujilla olisi saman tapaiset taustat, koska ymmärrys toisiinsa ryhmän jäsenten kesken vahvistuu, ja lisää osallisuuden tunnetta. Ryhmän jäsenten on todennäköisesti hyvä olla mahdollisimman pysyvät. Tämä myös mahdollistaa sen, että ryhmän jäsenten ymmärrys toisiinsa kasvaa. Osallistuminen olisi vapaaehtoista, jotta ryhmätoiminnan kynnys pysyisi matalana ja ilmapiiri olisi rento. Toisaalta tarvitaan edes ensimmäiseen kokoontumiseen jotain pakollisuutta, koska jotkut eivät uskalla mennä uusiin paikkoihin vapaaehtoisesti.

Lisäksi voisi järjestää bändiryhmätoimintaa, jossa on kansalaisopiston työntekijöistä ylläpitäjä. Ryhmä lainaa kansalaisopiston tilaa, jossa on lainattavana bändiin tarvittavia soittimia. Bändin tavoite on yhdessä soittamisen ja olemisen nauttiminen, ei niinkään soittotaidon kehittäminen.

JOJO:n huoneen tapainen rentoa tilaa tarvitaan. Tämän voisi kehittää Seinäjoen kansalaiskampuksen tiloihin. Rennossa tilassa järjestetään aktiviteetteja. Mielellään olisi hyvä olla myös karaoken mahdollisuus. Vaikka karaokesta puhui vain yksi haastateltava, se on rennolle tilalle asettamisen arvoinen, koska kuitenkin musiikin harrastajia oli monia haastateltavissa. Tilassa voisi järjestää myös teemapäiviä, kuten karaokepäivä, taidepäivä, ryhmäkeskustelun päiviä ja pelipäiviä. Kuitenkin teemapäivinä jätetään tilaa niille, jotka haluavat tehdä muuta teemaan liittymätöntä. Tämä rento tila/huone pitäisi olla myös viikonloppuisin auki, koska usealla heikoimmassa asemassa olevilla nuorilla ei ole eroa arkipäivän ja viikonlopun viettämiseen. Viikonloppu ei tunnu vapaapäivältä vaan arkipäivältä, koska kaikki aika on vapaa-aikaa ja arkea.



SYTY-korttia on jatkettava heikoimmassa asemassa oleville nuorille. SYTY-korttion Hyvinvoinnin tilat -hankkeen ja Seinäjoen kaupungin sivistystoimijoiden yhteistyössä syntynyt toimintamalli. Tällä kortilla 16-29-vuotiaat nuoret pääsevät veloitusetta eri palveluihin, jota hankkeen yhteistyöntekijät ovat tarjonneet. Etu on voimassa vuoden. Tarkoituksena on kannustaa nuoria tutustumaan ja kokeilemaan mieleistä vapaa-ajan viettoa sekä ohjata heitä matalan kynnyksen palveluihin. Nämä matalan kynnyksen palvelut edistävät nuorten osallisuutta ja tukee heidän hyvinvointia. (Hyvinvoinnin tilat; SYTY-kortti, [viitattu 7.1.2020].) Edullisuus on tärkeää heikoimmassa asemassa oleville nuorille. Haastattelun tuloksista tuli myös, esiin kuinka SYTY-kortti on jo käytössä esim. liikuntasalilla käymiseen. Lisäksi todettiin, että edullisuus vetää puoleensa vapaa-ajan vieton paikkaa valitessa. Kortin avulla heikoimmassa asemassa olevat nuoret pääsevät käyttämään Seinäjoen vapaa-ajan palveluja edullisemmin. Myös ne nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarve, voisi osallistua edullisesti kansalaisopiston kursseihin. Tämä tarkoittaa sitä, että heikoimmassa asemassa olevat nuoret voisivat motivoitua käyttämään lisää vapaa-ajan palveluja ja löytää itselleen esim. mielekkäitä paikkoja sekä uusia ihmissuhteita.

Tarvitaan myös jotain uusia markkinointikeinoja. Olisi hyvä mainostaa enemmän kansalaisopiston kursseja, joista saa opintopisteitä tai muuta suoraan opiskeluun ja työllistymiseen hyödyllistä. Lisäksi näitä kursseja mainostettaisiin heikoimmassa asemassa oleville nuorille kohdennetusti. Näin heikoimmassa asemassa oleville nuorille lisääntyä mahdollisuuksia kehittää itseänsä ja omaa osaamista.

## **8.5 Pohdinta opinnäytetyöstä ja ammatillisesta kasvusta**

Podin tässä luvussa, miten opinnäytetyöni on edennyt sekä minkä laisia ajatuksia työn prosessi on herättänyt. Lisäksi tarkastelen omaa ammatillista kasvua sosionomi (AMK) osaamisen kompetenssiin peilaten. Lopuksi pohdin, miten opinnäytetyöni aiheita voisi tutkia jatkossa.

Opinnäytetyön aihe ehdotettiin Seinäjoen kansalaisopiston rehtorilta, jonka jälkeen on ollut itselle erittäin haastava tie opinnäytetyön loppuun viemiseen. Opin, kuinka tärkeää on arvioida oma osaaminen ja kapasiteetti tämän kokoisen tutkimustyön

kirjoittamisessa. Itse en kokenut kirjoittamista vahvimpana osaamisena, jonka takia opinnäytetyön eteneminen oli hidasta. Osaamisen arvioinnin puutteen takia aikataulutukseen syntyi myös puutteita. Lisäksi opin, missä ja miten pystyn motivoimaan itseni kirjoittamaan. Motivaation puute kirjoittamiseen syntyi, koska minulla oli liian matala itsetunto suomen kielen taidosta. Yksin kirjoittamisen päätös johtui myös tästä itsetunnon puutteesta. En halunnut aiheuttaa opinnäytetyön viivästymistä ja sen kautta valmistumisen viivästymistä jollekin muulle. Toisaalta olisin saanut ehkä kannustusta ja motivointia työparilta, mutta oli suuri kehitys itsessä löytää motivoimisen keino yksin. Lisäksi opinnäytetyön kokemus kehitti todennäköisesti suomeksi kirjoittamisen taitoja myös.

Innokylä ([viitattu 11.1.2020].) on julkaissut sosionomi (AMK) osaamisen kompetenssit. Nämä kompetenssit olivat intensiivisesti käytössä myös Seinäjoen ammatikorkeakoulun opinnoissa. Pohdin, mitä ammatillisia kasvuja on tapahtunut minussa tämän kompetenssin näkökulmasta.

Sosiaalialan eettinen osaamiseni on kehittynyt. Opinnäytetyössä eettisyyttä ja luotettavuutta pohdittiin tarkasti. Lisäksi haastatteluissa huomioitiin eettisyydestä, esim. välttämällä liian arkaluonteisia kysymyksiä, huomioimalla haastateltavan vapaaehtoisuutta sekä mielipiteitä. Kompetenssissa mainitaan osaamisen vaatimukseksi yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle asettumista. Lisäksi vaaditaan yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen osaamista. Opinnäytetyön aiheessani on juuri tarkoitus edistää heikoimmassa asemassa olevien nuorten etuuksia heidän näkökulmaa huomioiden. (Innokylä [viitattu 11.1.2020].)

Sosiaalialan palvelujärjestelmä osaamiseni kehittyi jonkun verran. Olen tutustunut opinnäytetyöni myötä Seinäjoen kaupungin vapaa-ajan palveluihin ja työttömille tarkoitettuihin sosiaalipalveluihin. Lisäksi yritän tällä opinnäytetyöllä toimia muutoksen eteenpäin viejänä. Toivon mukaan ei pelkästään Seinäjoen kansalaisopisto, vaan myös Seinäjoen kaupunki saa lisää heikoimmassa asemassa olevien tietoa tästä opinnäytetyöstä, ja edistää heidän hyvinvointiaan sekä etujaan. Tämä osuus kattaa myös kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetensseja. Siinä sosionomin osaamiseksi mainitaan, kykyä tuoda poliittiseen päätöksen tekoon ja vastuulli-

sille toimijoille tietoa kohtuuttomista ihmisten elämäntilanteista sekä puolustaa haavoittuvassa asemassa olevien ja vaiennettujen ihmisten etuja. (Innokylä [viitattu 11.1.2020].)

Suurin kehitys on tapahtunut tutkimuksellisessa kehittämis- ja innovaatio-osaamisessa. Opinnäytetyöni on nimenomaan kehitystutkimus, ja työni tekemisen myötä opin runsaasti kehittämisestä. Kompetenssissa vaaditaan kykyä toimia eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimus- ja kehittämistyössä. Kuten eettisyyden osuudessa mainittiin, tässä osuudessa on ollut paljon oppia. Lisäksi mainitaan kyvystä tuottaa sekä arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön teoriaosuudessa arvioin heikoimmassa asemassa olevien hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä ja tarpeellisia tietoja. Haastattelutulosten ja johtopäätöksen osuudessa tuotin tietoa kyseisten nuorten hyvinvoinnin edistämistä varten. Lisäksi sovelsin tutkimusmenetelmiä kuten teemahaastattelua Seinäjoen kansalaisopiston toimintakäytäntöjen kehittämiseksi, mikä näkyy myös tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssina sosionomi (AMK) osaamisen kompetenssissa. (Innokylä [viitattu 11.1.2020].)

Opinnäytetyöni aiheesta on monia eri mahdollisuuksia tehdä jatkotutkimusta. Toivon vahvasti, että opinnäytetyössäni ehdottamat kehittämisideat otetaan uudessa Seinäjoen kansalaiskampuksen toiminnassa käyttöön. Jatkotutkimuksena voisi tutkia, miten uudet Seinäjoen kansalaiskampuksen toiminnot ovat vaikuttaneet heikoimmassa asemassa oleville nuorille. Ovatko kyseiset nuoret tyytyväisempiä vai löytyykö lisää kehityskohtia? Uuden toiminnan vaikutusta voisi myös arvioida määrällisellä tutkimuksella. Koska tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, määrällisellä tutkimuksella voisi löytää uusia näkökulmia Seinäjoen heikoimmassa asemassa olevien nuorten vapaa-ajan edistämiseen. Toisaalta voisi tehdä määrällisen tutkimuksen koko Seinäjoen kaupungista, eikä pelkästään uuden kansalaiskampuksen toiminnasta. Ehkä saadaan selville jotain uusia faktatietoja kyseisten nuorten vapaa-ajasta ja hyvinvoinnista. Toivon tämän tutkimuksen herättävän Seinäjoen kaupungin, kansalaisopiston, asukkaiden ja monien muiden ajatuksia pohtimaan sekä toimimaan heikoimmassa asemassa olevien nuorten hyvinvoinnin edistämistä varten.

## LÄHTEET

- Arjen hyvinvointi. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Helsingin yliopistollisen sairaalan (HUS) psykiatria. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: [https://www.mielen-terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/ar-jen\\_hyvinvointi.aspx](https://www.mielen-terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/ar-jen_hyvinvointi.aspx)
- Arjen perusteet. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Helsingin yliopistollisen sairaalan (HUS) psykiatria. [Viitattu 6.12.2018]. Saatavana: [https://www.mielen-terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/ar-jenperusteet.aspx](https://www.mielen-terveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/ar-jenperusteet.aspx)
- Cushman, G., Veal, A. J. & Zuzanek, J. 2005. Free Time and Leisure Participation : International Perspectives. [Verkkokirja]. Wallingford: Wallingford CAB International. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: ProQuest Ebook Central -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ehlert, M. 2016. The Impact of Losing Your Job: Unemployment and Influences from Market, Family, and State on Economic Well-Being in the US and Germany. [Verkkokirja]. Amsterdam: Amsterdam University Press. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: Ebsco eBook Collection -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. 2017. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 17.1.2019]. Saatavana: <https://www.eura2014.fi/rriepa/projekti.php?projektikoodi=S21168>
- Ford, M. E. 6.10.1992. Motivating Humans: Goals, Emotions, and Personal Agency Beliefs. California: Sage Publications, Inc.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Huhta, H. 2015. "Pitää pään kasassa työttömyysaikana": Liikunta työttömien nuorten arjessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto. [Viitattu 3.12.2019]. Saatavana: [http://www.nuorisotutkimus-seura.fi/images/julkaisuja/liikunta\\_tyottomien\\_nuorten\\_arjessa.pdf](http://www.nuorisotutkimus-seura.fi/images/julkaisuja/liikunta_tyottomien_nuorten_arjessa.pdf)
- Huttunen, M. O. 24.9.2017. Sairausten hallinta: ahdistuneisuus ja pelot. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=&p\\_artikkeli=lam00058](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=lam00058)
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Ketotokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on?: Osallisuuden viitekehystä rakentamassa.

- [Verkkokirja]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.1.2019]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- JOJO. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/kulttuurijaliikunta/nuorisopalvelut/jojo\\_1.html](https://www.seinajoki.fi/kulttuurijaliikunta/nuorisopalvelut/jojo_1.html)
- Kaupunkistrategia 2018-2025. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 9.2.2019]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/seinajoenkaupunki/viestinta/tiedotteet2017/m2xniH-HpT/Seinajoki\\_kaupunkistrategia\\_2018-2025.pdf](https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/seinajoenkaupunki/viestinta/tiedotteet2017/m2xniH-HpT/Seinajoki_kaupunkistrategia_2018-2025.pdf)
- Kuinka osallinen olet?. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Sokra-hanke: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Diakonia-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: <https://www.osallisuustesti.fi/osallisuustesti/julkinen>
- Kulttuuri hyvinvointikertomuksessa. 26.11.2019. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus/ketka-tekevat/kulttuuri-hyvinvointikertomuksessa>
- Kulttuuritilaisuuksissa käyminen hyvin yleistä. 21.11.2018. [Verkkosivusto]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: [https://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa\\_2017\\_01\\_2018-11-21\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa_2017_01_2018-11-21_kat_001_fi.html)
- Kyselytutkimus osallisuudesta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 9.2.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimassa-asemassa-olevien-osallisuus/tutkimus/kyselytutkimus-osallisuudesta>
- L 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- L 21.12. 1285/2016. Nuorisolaki.
- Lampinen, P. Ei päiväystä. Hyvinvoinnin tilat. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kansalaisopisto. [Viitattu 5.1.2020]. Saatavana: <https://peda.net/kol/foorum/hankkeita/opistojenhankkeet/2ah/hyvinvoinnin-tilat>
- Leemann, L., Isola, A., Kukkonen, M., Puromäki, H., Valtari & Keto-Tokoi, S. 2018. Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi : Kyselytutkimuksen tuloksia. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN\\_ISBN\\_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136551/URN_ISBN_978-952-343-119-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Liikkanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa: merkitys, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa: M. Liikkanen (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus, 5-30.
- Lyyra, T., Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Manninen, J. & Meriläinen, M. 2014. Benefits of Lifelong Learning - BeLL Survey Results. [Verkkajulkaisu]. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu 6.2.2019]. Saatavana: <http://www.bell-project.eu/cms/wp-content/uploads/2014/06/bell-survey-results.pdf>
- Manninen, J. 2018. Kansalaisopiston aikuisopiskelijat: Kansalaisopiston merkitys kuntalaisille ja kunnalle. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Kansalaisopistojen liitto KoL, Medborgarinstitutens förbund MiF ry. [Viitattu 5.2.2019]. Saatavana: [https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2018/09/Kansalaisopiston\\_aikuisopiskelijat\\_luokkakuvassa\\_2018.pdf](https://kansalaisopistojenliitto.fi/wp-content/uploads/2018/09/Kansalaisopiston_aikuisopiskelijat_luokkakuvassa_2018.pdf)
- MOT-sanakirja s.v. *leisure*. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Kielikone Oy. [Viitattu 6.2.2019]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä!: nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö: Valtion liikuntaneuvosto: Nuorisosiain neuvottelukunta: Nuorisotutkimusverkosto.
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Annettu, otettu, itse tehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto [jakaja].
- Nuorten Startti. 2017. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kansalaisopisto. [Viitattu 10.10.2019]. Saatavana: <https://www.seinajoenkansalaishampus.fi/nuorten-startti/>
- Nuorten Startti. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kansalaisopisto. [Viitattu 10.10.2019]. Saatavana: <https://nuorten-startti.webnode.fi/>
- Nuorten syrjäytyminen. 2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen)
- Osallisuuden edistäminen. 21.11.2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>
- Pajuluoman nuorisotila Roubé. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kaupunki. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/kulttuurijalikiunta/nuorisopalvelut/tilat/nuorisotilat/pajuluomannuorisotilaroubé.html>

- Pihlajamaa, M. 4.9.2017. Nuoret YK:n asialistalla ja toimijoina. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Suomen YK-liitto. [Viitattu 30.1.2019]. Saatavana: <https://www.yk.fi/node/489>
- Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki: ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus.
- Saari, J. 2015. Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ei päiväystä. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. [Verkkosivu]. Helsinki. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>
- Sosiaalinen osallisuus teoreettisena käsitteenä. 20.8.2019. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetetussa-olevien-osallisuus/mita-sosiaalinen-osallisuus-on-/sosiaalinen-osallisuus-teoreettisena-kasitteena>
- Sosionomi (AMK) kompetenssit - Socionom (YH) kompetenser. 13.5.2016. [Verkkajulkaisu]. Kuopio: Innokylä. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/web/verkosto1167849/sosionomi-amk-kompetenssit-socionom-yh-kompetenser-hyvaksytty/godkanda-kuopio-29.4.2016>
- Syrjäytymisen ja syrjäytymisen riskitekijät. 2018. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat>
- SYTY-kortti. 2018. [Verkkosivusto]. Seinäjoki: Seinäjoen kansalaisopisto. [Viitattu 7.1.2020]. Saatavana: <https://sytykortti-fi.webnode.fi/>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. [Verkkokirja]. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. [Viitattu 5.1.2020]. Saatavana: El-libs-e-kirjakokoelmassa. Vaatii käyttöoikeuden.
- Työelämän ulkopuolella olevilla vakava psyykinen kuormittuneisuus on jopa kolme kertaa yleisempää kuin koko väestössä. 20.6.2018. [Verkkokirja]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/tyoelaman-ulkopuolella-olevilla-vakava-psykinen-kuormittuneisuus-on-jopa-kolme-kertaa-yleisempaa-kuin-koko-vaestossa>
- Työttömyys väheni heinäkuussa vuoden takaiseen verrattuna. 21.8.2018. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 18.11.2018]. Saatavana: [https://www.stat.fi/til/tyti/2018/07/tyti\\_2018\\_07\\_2018-08-21\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/tyti/2018/07/tyti_2018_07_2018-08-21_tie_001_fi.html)

Uuden oppiminen. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/uuden-oppiminen>

Vapaa-aika virkistää. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Mielenterveys ry. [Viitattu 12.8.2019]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkistaa>

Vapaa-ajan merkitys lisääntynyt. 26.1.2005. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: [https://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa\\_2002\\_2005-01-26\\_tie\\_001.html](https://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html)

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 11.1.2020]. Saatavana: Ellibs-e-kirjakokoelmassa. Vaatii käyttöoikeuden.



## **LIITTEET**

Liite 1. Tutkimuslupalomake

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Haastattelulupalomake

## Liite 1. Tutkimuslupalomake



# OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA SOPIMUS

## 1. OSAPUOLET

### 1. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy ("SeAMK")

Y-tunnus: 2539767-3

Ohjaava opettaja: Arja Hemminki

Osoite:

Puhelin: 0408302223

Sähköposti: arja.hemminki@seamk.fi

### 2.

Opiskelija(t): Kana Tachizawa

Osoite: Puskantie 38 I 9, 60100 Seinäjoki

Puhelin: 0401327667

Sähköposti: kana.tachizawa@seamk.fi

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (monimuoto)

### 3. Toimeksiantaja/ Yhteistyöorganisaatio ("Yhteistyötaho"):

Seinäjoen kaupunki, Kansalais opisto

Y-tunnus: 1928736-3

Yhteistyötahon nimeämä edustaja/yhteyshenkilö:

Anna Pellikka

Puhelin: 0407748391

Sähköposti: anna.pellikka@seinajoki.fi

## 2. SOPIMUKSEN KOHDE JA TARKOITUS

Tämän Sopimuksen kohteena on Opiskelijan AMK- / YAMK-tutkinnon opintoihin liittyvä opinnäytetyö ja sen julkaisu. Opinnäytetyö toteutetaan työelämäyhteistyössä Yhteistyötahon kanssa. Opintopisteissä mitattuna opinnäytetyön laajuus on 10/15 opintopistettä AMK-tutkinnossa ja 30 opintopistettä YAMK-tutkinnossa.

Opiskelija tekee opinnäytetyön ja sen julkaisun seuraavasta aiheesta:

Osallisuutta lisäävät vapaa-ajan toiminnot heikommassa asemassa oleville

Opinnäytetyölle asetetaan seuraavat tavoitteet ja tehtävät:

Seinäjoen kansalaisopiston asiakkailta ja tarvittaessa tämän opiston ulkopuolelta selvitetään, mitä ihmiset, joilla ei ole vapaa-ajalla toiminnallista tekemistä ja ovat heikommassa asemassa, haluavat mielekästä tekemistä vapaa-ajalle, joka mahdollisesti lisäisi myös osallisuuden tunnetta. Empiirisen tutkimusaineiston pohjalta myös yritetään kehittää uutta kansalaisia osallistavaa ideaa tulevan Kansalaiskampuksen toimintaan.

### 3. SOPIMUKSEN VOIMASSAOLOAIKA

Sopimus tulee voimaan kun kaikki sopijaosapuolet ovat allekirjoittaneet sen, ja on sen jälkeen voimassa opinnäytetyöprojektin aloituspäivästä alkaen koko opinnäytetyöprojektin keston ajan.

Opinnäytetyöprojekti alkaa suunnitelman mukaan

20.11.2018 ja päättyy 30.9.2019

### 4. OPINNÄYTETYÖN SUORITTAMINEN JA OHJAUS

SeAMK vastaa opinnäytetyön kokonaisohjauksesta ja -arvioinnista. SeAMK ei kuitenkaan vastaa opinnäytetyön toteuttamisesta. SeAMKin puolesta opinnäytetyötä ohjaa ja valvoo:

Nimi: Arja Hemminki	Nimi:
Asema: Lehtori	Asema:

Yhteistyötahon puolelta opinnäytetyön yhteyshenkilö on:

Nimi: Anna Pellikka
Asema: apulaisrehtori

Yhteistyötaho osallistuu opinnäytetyön ohjaamiseen seuraavasti:

Seuraa työn etenemistä sekä tarvittaessa antaa ohjausta ja tutkimuksessa tarvittavia tietoja. Lisäksi kansalaisopisto mahdollistaa tutkimuskohteeseen liittyvän tiedon keräämisen (esim. haastattelut/kyselyt yms. aineistoihin pääsy) erikseen sovittavalla tavalla.



## 5. JULKISUUS

Opinnäytetyö on julkinen.

Opiskelija voi julkaista opinnäytetyön ja sen tiivistelmän sähköisesti ammattikorkeakoulujen kaikille avoimessa Theseus-julkaisuarkistossa:

☒ Kyllä ☐ Ei ☐ Osittain

Selvitys opinnäytetyön julkaisemattomista osista

## 6. SOPIMUKSEEN SOVELLETTAVAT YLEISET EHDOT

Tähän sopimukseen sovelletaan täysimääräisesti ohessa **liitteenä 1** olevia *Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy:n opinnäytetyösopimuksen yleisiä ehtoja*.

## 7. OSAPUOLTEN ALLEKIRJOITUKSET

Tätä sopimusta on tehty kolme (3) samasanaista kappaletta, yksi SeAMKille, yksi Opiskelijalle ja yksi Yhteistyötaholle.

Paikka ja aika: Seinäjoki, 5.11.2018

**Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy**

Nimi: Arja Hemminki

Asema: Lehtori

*Arja Hemminki*

Paikka ja aika: Seinäjoki, 22.11.2018

**Opiskelija(t)**

Nimi: Kana Tachizawa

*立澤 加奈*

Nimi:

Paikka ja aika: Seinäjoki, 29.11.2018

**Yhteistyötaho**

Nimi: Anna Pellikka

Asema: apulaisrehtori

*Anna Pellikka*

## Liite 2. Teemahaastattelurunko

Taustatiedot:

ikä, sukupuoli, koulutustausta, asuinalue

1 Vapaa-aika ja sen merkitys:

- Miten määrittelet vapaa-ajan omassa arjessa?
- Mitä asioita haet/toivot vapaa-ajalta?
- Mitä tarvitset vapaa-ajan toteuttamiseen? (esim. raha aika ystävät)
- Mitä vaikutuksia huomaat vapaa-ajan vietosta?
- Miten tärkeitä vapaa-aika on sinulle?
- Onko sinulla haaveita tietynlaiseen vapaa-ajan viettoon? Jos on, mitä?

2 Vapaa-aika Seinäjoella

- Mitä hyviä/huonoja puolia on Seinäjoella vapaa-ajan viettämisen kannalta?
- Minkälainen paikka houkuttelee sinua vapaa-ajan viettoon?
- Ehdottaisitko ideoita vapaa-ajan toiminnan kehittämiseen Seinäjoella?

3 Mielekäs tekeminen ja sen merkitys:

- Mitkä arjen tekemiset ovat sinulle mielekkäitä?
- Mitkä asiat luovat mielekkyyttä tekemiseen?
- Mitkä asiat motivoivat sinua tekemään jotain?
- Kerrotko kokemuksia tekemisistä, jotka muuttuivat mielekkäiksi?
- Miten mielekkäät tekemiset vaikuttavat sinun hyvinvointiisi?

4 Osallisuuden tekijät (ennen kysymyksiä haastattelija määrittelee osallisuuden käsitteen):

- Missä tunnet itsesi osalliseksi arjessa? (paikka ryhmä)
- Mistä ja miten osallisuuden tunne syntyy sinussa?
- Kerrotko kokemuksia, jolloin tunsit itsesi osalliseksi?
- Mitä muuta haluaisit tästä aiheesta kertoa?

### Liite 3. Haastattelulupalomake



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



#### SEINÄJOEN KANSALAIPOISTO Hyvinvoinnin tilat -hanke 2019

#### HAASTATTELUN SUOSTUMUSLOMAKE

Seinäjoen kansalaisopiston Hyvinvoinnin tilat -hankkeessa tehdään opinnäytetyön tutkimusta varten haastatteluja vuoden 2019 keväällä.

#### Aineiston käyttö ja arkistointi

Haastattelut tallennetaan tukijan kokoelmiin ja tarvittaessa tutkimuksen jälkeen Seinäjoen kansalaisopiston kokoelmiin asianmukaisesti. Kerättyä haastatteluaineistoa voivat käyttää opinnäytetyön tutkija ja tutkimuksen päädyttyä Seinäjoen kansalaisopiston Hyvinvoinnin tilat -hankkeesta vastaavat henkilöt. Kerättyä aineistoa voidaan käyttää opinnäytetyössä, joka julkaistaan Theseuksessa ( <https://www.theseus.fi/> ) ja seminaareissa. Aineiston käyttäjä vastaa siitä, että aineistoa ei käytetä haastateltavaa tai hänen omaisiaan loukkaavassa tai vahingoittavassa tarkoituksessa.

Aineisto arkistoidaan vastaajan nimellä. Jos haastateltava kuitenkin haluaa, henkilötiedot voidaan poistaa arkistoinnin yhteydessä. Tutkimuksen julkaisun yhteydessä haastateltavan nimeä tai muita henkilöllisyyttä paljastavaa tietoa ei käytetä.

#### SUOSTUMUS

Annan luvan siihen, että minua koskeva haastatteluaineisto, joka kerätään Hyvinvoinnin tilat -hankkeen opinnäytetyö tutkimuksen yhteydessä 2019, saadaan tallentaa tutkijan kokoelmiin ja sitä voidaan käyttää tutkimus- ja julkaisutarkoituksiin edellä kuvattujen periaatteiden mukaisesti.

Haastatteluaineiston saa tallentaa nimelläni

Kyllä ☐ Ei ☐

Aika ja paikka

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennös

Haastattelijan allekirjoitus ja nimen selvennös