

Rico Martikainen

VALTAKUNNALLISELLA KENTÄLLÄ TOIMIVIEN VAIKUTTAJANUORTEN JAKSAMINEN

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Rico Martikainen
Työn nimi	Valtakunnallisella kentällä toimivien vaikuttajanuorten jaksaminen
Toimeksiantaja	Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry
Aika	Lokakuu 2022
Sivut	46 sivua, liitteitä 6 sivua
Työn ohjaaja	Sari Miettinen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa vaikuttajanuorten jaksamisesta valtakunnallisella kentällä ja tutkia, miten vaikuttajanuorten jaksamista voidaan vahvistaa. Opinnäytetyössä tutkittiin myös sitä, mitkä asiat ovat kytköksissä vaikuttajanuorten jaksamiseen ja miten koronapandemia on vaikuttanut heihin.

Opinnäytetyön tutkimusotteena käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää ja osittain kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin syksyllä 2021 ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, mitä toimeksiantaja levitti omien viestintäkanaviensa avulla kohdejoukkolle. Tutkimuksen kohdejoukkona toimi Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n kuuluvien valtakunnallisten nuorisojärjestöjen nuoret luottamustoimijat. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin pääosin määrällistä eli kvantitatiivista analyysiä, mutta myös laadullista sisällönanalyysiä aineiston avointen kysymysten vastausten analysoinnissa.

Tuloksista käy ilmi, että vaikuttajanuoret kokivat henkisen hyvinvointinsa kaikkia muita hyvinvoinnin kokonaisuuden osa-alueita heikommaksi. Vaikuttajanuorista suurin osa koki luottamustoimen vaikuttaneen positiivisesti heidän henkiseen jaksamiseensa ja vahvistaneen sitä, mutta yli puolet koki paineita esillä olemisesta tai luottamuksen puutetta omaa toimintaansa kohtaan. Koronapandemia oli selkeästi huonontanut vaikuttajanuorten henkistä jaksamista, mutta myös tarjonnut mahdollisuuksia muun muassa ajanhallinnan kannalta. Henkisen jaksamisen vahvistavina tekijöinä vaikuttajanuoret näkivät ystävät ja ihmissuhteet, perheen sekä harrastukset ja kokivat tarvitsevansa tukea enimmäkseen stressin- ja ajanhallinnan kanssa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vaikuttajanuorena ja luottamustoimessa toimiminen tasapainottaa henkistä jaksamista muun muassa onnistumisten, kokemusten, uuden oppimisen, tukevan yhteisön ja yhteenkuuluvuuden tunteen avulla. Jaksamiseen vaikuttaa negatiivisesti stressi ja paineet esillä olemisesta sekä luottamus omaa toimintaa kohtaan. Näihin on mahdollista vaikuttaa yhteisön avulla sekä tunnistamalla omat rajansa paremmin. Tämän opinnäytetyön avulla saatuja tuloksia voivat hyödyntää Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n lisäksi nuorisoalan toimijat, nuorisojärjestöt, vaikuttajanuoret ja jatkotutkimuksen tai samankaltaisen tutkimuksen tekijät.

Asiasanat: nuoret, vaikuttaminen, vapaaehtoistyö, jaksaminen, hyvinvointi

Degree	Bachelor of Humanities
Author	Rico Martikainen
Thesis title	The resilience of young influencers at the national level
Commissioned by	The Finnish National Youth Council Allianssi
Time	October 2022
Pages	46 pages, 6 pages of appendices
Supervisor	Sari Miettinen

ABSTRACT

The objective of the thesis was to increase knowledge about the resilience of young influencers at the national level and to investigate how the resilience can be strengthened. The thesis also examined which issues relate to the resilience of young influencers and how the Covid-19 pandemic has affected them.

Both quantitative and partially a qualitative research methods were used in the thesis. The data was collected in the fall of 2021 through an electronic questionnaire, which the commissioner distributed to the target group using their own communication channels. The target group of the research was the young trustees of the national youth organizations belonging to the Finnish National Youth Council Allianssi. Quantitative analysis was used as the analysis method of the material, but also qualitative content analysis in the analysis of the answers to the open questions in the questionnaire.

The results showed that the young influencers thought that their mental well-being was weaker than all other aspects of their overall well-being. Most of the young influencers thought that the position of trust had a positive effect on their mental resilience and strengthened it, but more than half felt pressure from being on display or lack of trust in their own actions. The Covid-19 pandemic had clearly weakened the mental resilience of the young influencers, but also offered opportunities in terms of time management, among other things. The young influencers saw friends and relationships, family and hobbies as factors that strengthen mental resilience and felt they needed support mostly with stress and time management.

In conclusion, it can be stated that working as a young influencer and in a position of trust balances mental endurance through successes, experiences, new learning, a supportive community, and a sense of belonging. Endurance is negatively affected by stress and pressure from being on display, as well as lack of confidence in one's own actions. It is possible to influence these with the help of the community and by recognizing one's own limits better. In addition to the Finnish National Youth Council Allianssi, the results obtained through this thesis can be used by actors in the youth sector, youth organizations, young influencers and authors of further research or similar research.

Keywords: youth, influencing, volunteering, resilience, well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VAIKUTTAJANUORET.....	7
2.1	Vaikuttajanuoret käsitteenä.....	7
2.2	Vapaaehtois- ja luottamustoiminta.....	8
2.3	Aiemmat tutkimukset nuorten vaikuttamisesta ja osallisuudesta.....	10
3	HYVINVOINTI, JAKSAMINEN JA RESILIIENSSI.....	12
3.1	Hyvinvointi käsitteenä.....	12
3.2	Mielenterveys ja henkinen jaksaminen.....	13
3.3	Resilienssi.....	14
3.4	Aiemmat tutkimukset nuorten henkisestä jaksamisesta ja hyvinvoinnista.....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
4.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen kohdejoukko.....	18
4.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	19
4.3	Aineistonkeruuprosessi.....	19
4.4	Aineisto ja analyysi.....	20
5	TULOKSET.....	22
5.1	Taustatiedot.....	22
5.2	Vaikuttajanuorten jaksaminen.....	24
5.2.1	Tutkimuksen aikainen jaksaminen.....	24
5.2.2	Jaksamiseen vaikuttavat asiat.....	28
5.2.3	Koronapandemian vaikutukset.....	30
5.3	Jaksamisen vahvistaminen.....	31
5.3.1	Henkisen jaksamisen vahvistaminen.....	31
5.3.2	Henkisen jaksamisen tukeminen.....	33
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	35
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Vuoden 2019 nuorisotyöpäivillä olin kuuntelemassa keskustelua nimeltään Stressi, burnout ja yliempatia – miten nuorisoalan toimijat jaksavat. Tämä aihe ja keskustelu jäivät mieleeni. Aloin miettimään enemmän omaa kokemustani luottamustoimijana nuoriso- ja opiskelijajärjestöissä ja sitä, kuinka se on tuonut mukanaan hyviä ystäviä ja arvokkaita kokemuksia, mutta on välillä vienyt jaksamisen kanssa rajoille. Miksi keskustelu nuorten luottamustoimijoiden jaksamisesta oli jäänyt hyvin vähäiseksi, vaikka nämä nuoret ovat tärkeitä tekijöitä yhteiskunnassamme niin nyt kuin tulevaisuudessa. Tämä ajatus jäi mieleeni ja lopulta siitä muodostui aihe tälle opinnäytetyölle.

Tässä opinnäytetyössä tutkin valtakunnallisesti toimivien vaikuttajanuorten jaksamista. Jaksaminen on aiheena noussut koko ajan enemmän osaksi yhteiskunnallista keskustelua, mutta se on yleisesti liitetty enemmän uupumisriskiin työelämässä ja opiskeluaikana. Keskustelu vapaaehtoistoiminnan kautta syntyvistä jaksamisen ongelmista on jäänyt taka-alalle. Samoin myös jaksamisen merkitys. Opinnäytetyöni tavoitteena on kerätä tietoa vaikuttajanuorten jaksamisesta heidän toimiessaan luottamustehtävissä valtakunnallisesti sekä samalla kerätä tietoa siitä, miten heidän näkökulmastaan jaksamista voidaan vahvistaa. Tavoitteena on myös tämän opinnäytetyön kautta saada enemmän huomiota vaikuttajanuorten jaksamiselle.

Opinnäytetyöni kohdejoukkona on Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n kuuluvien valtakunnallisten nuorisojärjestöjen nuoret luottamustoimijat, jotka määritellään tässä opinnäytetyössä vaikuttajanuoriksi. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat vaikuttajanuori, vapaaehtois- ja luottamustoiminta, hyvinvointi sekä jaksaminen. Käytän opinnäytetyössä termiä vaikuttajanuori, joka ei ole vakiintunut käsite, mitä pyrin kuitenkin määrittelemään. Tilaajayhteisönä tälle opinnäytetyölle on Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. Toteutin tutkimuksen syksyllä 2021 Webropolin kautta luodulla sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi niin kvantitatiivisia suljettuja kysymyksiä kuin kvalitatiivisia avoimia kysymyksiä.

2 VAIKUTTAJANUORET

2.1 Vaikuttajanuoret käsitteenä

Olen kuullut käsitettä vaikuttajanuori käytettävän monella tapaa, vaikka sillä ei ole vakiintunutta määritelmää. Usein kun puhutaan vaikuttajanuorista, käsite yhdistetään aiheena osallisuuteen, vaikuttamiseen ja näistä aiheista kiinnostuneisiin nuoriin. Tällä tapaa voidaan siis ajatella, että vaikuttajanuoret käsitteenä on samaan aikaan hyvin laaja, mutta myös tuntematon. Vaikuttajanuorten ymmärtämiseksi paremmin tulee aluksi ymmärtää keitä ovat nuoret, mitä on vaikuttaminen ja millä tapaa nämä kaksi aihetta yhdistyvät.

Määritelmiä nuorista löytyy niin nuorten itsensä kuin muidenkin tahojen määrittelemänä. Suomen nuorisolaissa nuoret määritellään alle 29-vuotiaiksi. (Nuorisolaki 21.12.2016/1285, 3. §) Yhdistyneet kansakunnat (YK) on pyrkinyt määrittämään nuoret 15–24-vuotiaiksi (Huttunen 2016). Valtion nuorisoneuvoston (2013) teettämässä nuorten vapaa-aikatutkimuksesta taas ilmenee, että nuoret itse näkevät nuoruuden alkavan noin 10-vuotiaana ja päättyvän noin 20-vuotiaana. Kuitenkin tässä opinnäytetyössä käytettäessä määritelmää vaikuttajanuori nähdään nuori Suomen nuorisolain mukaan. Tämä myös siksi, koska Suomen nuorisolaki pätee moniin valtakunnallisiin nuorisojärjestöihin ja nuorisotalon järjestöihin, joissa nuoret toimivat. Rämö (2017) toteaa hyvin, että nuorisolaki on nuorisojärjestöjen eräänlainen perustuslaki, mikä määrittää muun muassa nuoren ja järjestöjen valtionavun periaatteet.

Vaikuttaminen on käsitteenä hyvin moninainen. Harjun (2013) mukaan vaikuttaminen mahdollistuu aktiivisen kansalaisuuden, osallisuuden ja osallistumisen kautta. Yhteiskunnallista vaikuttamista on Suomessa tehty edustuksellisen ja järjestöllisen vaikuttamisen kautta, joiden rinnalle on noussut arkielämän politiikka, millä viitataan esimerkiksi arvopohjaisiin kulutusvalintoihin kauppoissa, sekä nopeasti syntyvät liikkeet ja ilmiöt. Nämä liikkeet ja ilmiöt kuvaavat tätä nopeatempoisuuden, epävirallisuuden, yllätyksellisyyden ja ruohonjuuritason epävirallisen kansalaistoiminnan aikaa. Näitä uusia vaikuttamisen muotoja yhdistää se, että elämän ohjat otetaan omiin käsiin eikä niinkään luoteta suurten kollektiivien toimintaan tai valittuihin edustajiin. (Harju 2013.) Opetushallituksen (s.a.) mukaan vaikuttamisessa päämääränä on, että asiat muuttuvat tai säilyvät ennallaan.

Ihmisillä on myös mahdollisuuksia vaikuttaa laajemmin ja suuremmin aktiivisina kansalaisina esimerkiksi lähtemällä ehdolle vaaleissa tai organisaatioissa, osallistumalla jonkin organisaation toimintaan tai mielenosoitukseen, tekemällä kannanoton tai aloittamalla kampanjan jonkin teeman ympärille. Harju (2013) määrittelee aktiivisen kansalaisen ihmiseksi, joka astuu yksilöllisyyden piirin ulkopuolelle ja alkaa toimia, osallistua ja vaikuttaa erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa.

Osallistumisen lisäksi vaikuttamista edistää osallisuus. Osallisuus on kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa on mahdollista liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017, 5.) Osallisuutta voidaan tulkita kahdella erilaisella tavalla. Kuulumiseen, eli mukanaolon tunteeseen, jolloin ihminen kokee olevansa osa yhteisöään ja suomalaista yhteiskuntaa esimerkiksi töiden, harrastusten, osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. Osallisuuden lähtökohtana voi pitää yhteisen tietämyksen jakamista. Toisen tulkinnan mukaan osallisuus on omakohtaisesta sitoutumisesta nousevaa vaikuttamista ja vastuun kantamista. Tällainen osallisuus vaatii enemmän osallistumista ja edellyttää ihmiseltä suurta aktiivisuutta ja sitoutumista. (Harju 2013.)

Tässä opinnäytetyössä vaikuttajanuoreksi määrittyy alle 29-vuotias henkilö, joka osallistuu aktiivisesti yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen joko itsenäisesti tai jonkin tahon, esimerkiksi puolueen, nuorisjärjestön tai yhdistyksen, kautta. Vaikuttajanuori voi esimerkiksi toimia vapaaehtoisena, luottamustoimessa tai aktivistina, jotka ovat hyvin perinteisiä vaikuttamisen paikkoja. Vaikuttajanuori toimii aktiivisena vaikuttajana jollain valtakunnallisella foorumilla sekä kansalaisena.

2.2 Vapaaehtois- ja luottamustoiminta

Vapaaehtoistyö on työtä, jota tehdään yksilön tai yhteisön hyväksi ilman rahallista korvausta monissa toimintaympäristöissä (Lankinen 2018, 4). Terveystyön ja hyvinvoinnin laitoksen (s.a.) mukaan vapaaehtoistoimintaa on työ, josta ei

makseta palkkaa, johon halutaan osallistua omasta tahdosta, joka hyödyttää omien piirien ulkopuolella olevia tai vaikuttaa asioihin ja joka on syrjimätöntä sekä kaikille avointa, mutta voi välillä vaatia tiettyä osaamista.

Vapaaehtoistoiminnasta on olemassa erilaisia muotoja, muun muassa luottamustoiminta. Luottamustoiminta eroaa jonkin verran perinteisestä vapaaehtoistoiminnasta, mutta on myös yhtä merkittävää. Luottamustoiminta tarkoittaa esimerkiksi yhdistyksessä, puolueessa, organisaatiossa tai hallinnollisessa toimielimessä luottamuksen alla vapaaehtoisena toimimista. Opintokeskukset ry:n (s.a.) mukaan luottamustehtävän hoitaminen vaatii mielenkiintoa tehtävään, paneutumista asioihin ja sitoutumista.

Joistain luottamustehtävistä saatetaan niiden vaativuuden takia maksaa korvausta, palkkiota tai jopa palkkaa. Luottamustehtävään pääseminen tapahtuu usein ehdokkuuden ja äänestysten kautta, mutta itse luottamustehtävään hakevalta ei vaadita paljon. Ihmistenkaupunki.fi-sivuston (2020) mukaan kansanedustajaksi pyrkivältä ei edellytetä tiettyjä pätevyyskysymyksiä, vaan ainoat edellytykset hakemiselle ovat 18 vuoden ikä, Suomen kansalaisuus ja vaalikelpoisuus. Kaikki täysi-ikäiset ei-vajaavaltaiset suomalaiset voivat siis päästä kansanedustajiksi. Eli jokaisella, joka täyttää tietyt edellytykset, on mahdollisuus hakea luottamustehtävään niin eduskuntaan kuin vaikka paikallisesti toimivan yhdistyksen hallitukseen.

Vapaaehtoisuus on globaali ja ajaton ilmiö. Osalla ihmisiä on ollut aina halu tehdä jotakin toisten ihmisten tai yhteisön hyväksi. Vapaaehtoistoiminta on määritelmältään palkatonta ja perustuu vapaaseen tahtoon ja valintaan. Pohjoismaissa vapaaehtoisuus on liittynyt tasa-arvoiseen ja vapaaseen ihmiskäsitukseen sekä demokraattiseen yhteiskunta-ajatteluun ja yhdistyselämään. (SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry 2021.)

Vapaaehtoistoiminnan nykytilannetta on käsitelty vuoden 2018 järjestöbarometrissa. Litmanen ym. (2018, 206) toteavat järjestöjen olevan merkittävä vapaaehtoistoiminnan areena ja toimintamahdollisuuksien tarjoaja. Sosiaali- ja terveysjärjestökentän vapaaehtoisten määrä on noin puoli miljoonaa ja valtakunnallisten järjestöjen vapaaehtoistoiminnan tilanne on myönteinen. Viimeisen kahden vuoden ajan vapaaehtoistoiminta on valtaosalla lisääntynyt, sen

edellytykset ovat parantuneet ja lisäksi järjestöissä on syntynyt uutta vapaaehtoistoimintaa. Kuitenkin vapaaehtoistoiminnan kannalta on myös ongelmia. Esimerkiksi voimavaroja rajoittavana tekijänä nähdään vapaaehtoiset, jotka ovat itse pitkäaikaissairaita, vammaisia, kuntoutujia, ikääntyneitä, heidän läheisiään tai muuten erityisessä ja haastavassa elämäntilanteessa olevia. Ongelmana koetaan etenkin järjestöissä vapaaehtoisten saaminen riittävästi mukaan ja riittävä sitoutuminen toimintaan. Tämä huoli on konkreettisin useimpien ainoastaan vapaaehtoisvoimin toimivissa paikallisyhdistyksissä, joissa jatkuvuus on keskeisimmässä asemassa. Tämä näkyy etenkin siinä, että 2010–2017 aikana purkautuneista yhdistyksistä 49 % on ilmoittanut syyksi aktiivisesti osallistuvien määrän vähenemisen, 47 % luottamushenkilöiden saamisen vaikeutumisen ja 40 % vapaaehtoisten määrän vähenemisen. (Litmanen ym. 2018, 206.)

Vapaaehtois- ja luottamustoiminta ovat hyvin merkittäviä ilmiöitä. Patentti- ja rekisterihallituksen (2022) mukaan Suomessa on 31.12.2021 mennessä ollut 107 898 rekisteröityä yhdistystä, sisältäen kauppakamarit. Yhdistyslaissa (26.5.1989/503, 35. §) säädetään, että yhdistyksellä on oltava hallitus, johon kuuluu vähintään kolme jäsentä. Hallituksen on lain ja sääntöjen sekä yhdistyksen päätösten mukaan huolellisesti hoidettava yhdistyksen asioita. (Yhdistyslaki 35. §.) Tästä puuttuu kaikki muut tahot yhdistysten lisäksi, joissa on luottamustehtäviä, mutta jo nykyisellään yhdistysten määrä ja niiden tarpeet luottamustoimijoista kertoo luottamustoimijoiden suuresta määrästä Suomessa.

2.3 Aiemmat tutkimukset nuorten vaikuttamisesta ja osallisuudesta

Tutkimuksia nuorten osallisuudesta, vaikuttamisesta ja niihin suhtautumisesta on paljon muun muassa nuorisobarometreissa. Vuosittain julkaistava Nuorisobarometri mittaa suomalaisten 15–29-vuotiaiden nuorten arvoja ja asenteita. Nuorisobarometri tarttuu nuorten kannalta ajankohtaisiin aiheisiin, mutta toistaa joitain tutkimuskysymyksiä säännöllisesti. Siksi se mahdollistaa myös pidemmän aikavälin asennemuutosten tarkastelun. (Valtion nuorisoneuvosto 2021.) Tuoreimmat vaikuttamiseen ja osallisuuteen keskittyneet nuorisobarometrit ovat vuosilta 2018 ja 2013. Vuoden 2018 nuorisobarometrin teemana oli vaikuttaminen ja Eurooppa ja vuoden 2013 nuorten osallisuus.

Vuoden 2018 nuorisobarometrin mukaan nuorista 61 % kokee kiinnostusta politiikkaan ja vuonna 2018 poliittiseen toimintaan on osallistunut vastaajista 15 %. Yhteiskuntaan on muuten vaikuttanut 45 %. Kiinnostus politiikkaa kohtaan 18–29-vuotiaiden kohdalla on selkeästi noussut 1990-luvulta 2000-luvun alkuvuosiin saakka, minkä jälkeen pienen notkahduksen kautta se on kääntynyt nousuun jälleen ja vuonna 2018 näytti tasaantuneen. Vuoden 2018 nuorisobarometrissa ilmenee myös, että politiikasta ainakin jonkin verran kiinnostuneiden osuus on kasvanut, kun taas kokonaan välinpitämättömien osuus on vähentynyt ensimmäistä kertaa yli 20 vuoden seuranta-aikana. Tehokkaimpina keinoina vaikuttaa nuoret pitävät vaaleihin ehdolle asettumista, äänestämistä ja aktiivisesti järjestössä tai nuorisovaltuustossa toimimista. Tehokkaana vaikuttamiskeinona on kasvanut nuorten keskuudessa myös ostopäätöksillä vaikuttaminen ja poliittinen keskustelu. Kyselyn mukaan eniten nuoret ovat osallistuneet äänestämällä, ostopäätöksillä ja poliittisista asioista keskustelemalla. (Pekkarinen & Myllyniemi 2019, 205.)

Vuoden 2013 nuorisobarometrin mukaan 33 % nuorista naisista ja 28 % nuorista miehistä kokee pyrkineensä vaikuttamaan yhteiskuntaan viimeisen vuoden aikana. Alle 20-vuotiaista vain noin joka viides kokee näin. Viimeisen vuoden aikana poliittiseen toimintaan kertoo osallistuneensa vain 7 % vastaajista. Tärkeimmiksi kannustimiksi vaikuttamiseen nousevat kyselyyn vastanneiden keskuudessa mahdollisuus edistää itselle tärkeää asiaa sekä mahdollisuus edistää yhteistä hyvää. Näiden lisäksi myös sosiaalisuus ja hauskanpito nähdään tärkeinä motiiveina, kun taas aatteiden, vakaumuksen ja ideologian merkitys on vähäisempi. Vaikuttamisen esteenä nähdään ajanpuute ja mielekkäiden vaikuttamiskeinojen uupuminen. Osallistumattomuuden perusteena koetaan kannustamisen puute sekä yksinkertaisesti se, ettei toimintaan ole pyydetty mukaan. Osallistumattomuuden perusteena pitää myös joka viides kaikista nuorista sitä, ettei koe halua vaikuttaa jonkin asian puolesta. Äänestäminen ja aktiivinen toimiminen nuorisovaltuustoissa tai järjestöissä nähdään tehokkaina vaikuttamisen keinoina nuorten mielestä. Tämä ei kuitenkaan näy nuorten ikäryhmien äänestysaktiivisuudessa tai järjestöaktiivisuudessa. Nuorten yleisimmät vaikuttamismuodot ovat palautteen antaminen jostakin palvelusta, aloitteiden allekirjoittaminen ja ostopäätöksillä vaikuttaminen. Vuoden 2013 nuorisobarometrissa nuoret kokevat, että jokaisen ihmisen tulisi olla itse

ensisijaisesti vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Kaksi kolmesta pitää omaa vastuuta hyvin suurena ja vähintään melko suurena lähes kaikki. Suomalais-ten muina hyvinvoinnin kannalta tärkeinä toimijoina nuoriso haluaisi nähdä valtion, kunnat, koulut ja oppilaitokset, perheet ja suvut sekä ystävät ja muun lähipiirin. Ystävien ja muun lähipiirin halutaan kantavan yhtä paljon vastuuta suomalaisten hyvinvoinnista kuin perheiden ja sukujen. Valtion ja kuntien halutaan kantavan jopa enemmän. Vähemmän vastuuta toivotaan yrityksille, ja vielä niitäkin vähemmän kansalaisjärjestöille sekä erilaisille uskonnollisille yhteisöille. Reilu kolmannes nuorista on huolissaan omasta jaksamisestaan työelämässä tulevaisuudessa. (Myllyniemi 2014, 149–150.)

3 HYVINVOINTI, JAKSAMINEN JA RESILIIENSSI

3.1 Hyvinvointi käsitteenä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022a) hyvinvoinnin määritelmän mukaan hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi-käsitteellä viitataan suomen kielessä yksilölliseen hyvinvointiin ja yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöiksi määritellään sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.) *World Health Organization* (s.a.) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden tai vamman puuttumiseksi.

Hyvinvointia ovat jäsentäneet monet, esimerkiksi Erik Allardt. Simpura ja Uusitalo (2020, 581) ovat laatineet analyysin Erik Allardtista hyvinvoinnin tutkijana. Allardt jakaa hyvinvointiarvot kolmeen pääluokkaan: *having*, eli elintaso, *loving*, eli yhteisyyssuhteet, ja *being*, eli itsensä toteuttaminen. Elintason lähtökohtana Allardt näkee fysiologiset tarpeet, mutta hyvinvointitutkimuksessa on luontevampaa lähteä liikkeelle tarpeiden tyydyttämiseen tarvittavista toimintaa mahdollistavista resursseista. Elintaso on hyvinvoinnin perusta, minkä ulottuvuutta Allardt mittasi tutkimuksessa empiirisessä osassa tuloilla, asumistalolla, työllisyydellä, koulutuksella ja terveydellä. Toiseksi ihmisellä on tarpeita,

joiden tyydytys liittyy ihmisen käyttäytymiseen suhteessa muihin ihmisiin, esimerkiksi rakkaus ja toveruus. Allardt kutsuu näitä yhteisyssuhteiksi, mitä hän mittasi paikallisyhteisyydellä, perheyhteisyydellä ja ystävyyssuhteilla. Itsensä toteuttaminen liittyy tarpeisiin, joiden tyydytys määrittyy sen perusteella, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. Tätä ulottuvuutta Allardt pitää vieraantumisen vastakohtana. Allardtin mukaan vieraantunut ihminen ei ole omassuhteessaan yhteiskuntaan, maailmaan ja luontoon, vaan osa, jonka merkityksen ovat määritelleet hänen ulkopuolellaan olevat tekijät. Allardtin käyttämiä mittareita being-ulottuvuudelle olivat arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja ”tekeminen”. Allardt katsoo tulostensa puhuvan vahvasti sen puolesta, että hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö. (Simpura & Uusitalo 2020, 581.)

3.2 Mielenterveys ja henkinen jaksaminen

Henkinen jaksaminen on vahvasti kytköksissä mielenterveyteen. Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n näkemyksen mukaan mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara. Kaikilla on mielenterveys ja se on osa kokonaisvaltaista terveyttä (Yeesi ry s.a.). Nämä käsitteet ovat hyvin samanlaisia ja niissä esiintyy selkeä teema. Mielenterveys on tärkeä sekä positiivinen asia ja se on osa ihmisiä koko heidän elämänsä ajan. Samoin voi ajatella ihmisen henkisestä jaksamisesta. Terveyskylän (2021) näkemyksen mukaan henkiseen jaksamiseen vaikuttavat muun muassa elämäntilanne ja -kokemukset, tuen saaminen sekä omat tavat ja keinot käsitellä haastavia tilanteita, kuormitusta sekä negatiivisia tunteita. Mielenterveyttä voi vahvistaa joka päivä huolehtimalla mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevista tekijöistä, joita ovat esimerkiksi uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja yhdessä liikkuminen, sekä harrastukset ja luova toiminta (Mitä mielenterveys on s.a.).

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa vuosille 2020–2030 Vormo ym. (2020, 14) näkevät mielenterveyden vaikuttavan olennaisesti fyysiseen terveyteen ja se on välttämätön yleisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys ei ole pysyvä, vaan se muotoutuu

koko elämän ajan. Siihen vaikuttaa sosiaaliset, taloudelliset, biologiset ja ympäristötekijät. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat kyky ihmissuhteisiin ja mielekkääseen toimintaan, itseluottamus, ongelmanratkaisutaito ja kyky palautumiseen vastoinkäymisten jälkeen. Mielenterveyden heiketessä jotkin näistä kyvyistä voivat heiketä tai voi ilmaantua psyykkisiä oireita. Mielenterveys voi myös heiketä tilapäisesti tai pitkäkestoisesti. (Vorma ym. 2020, 14.)

Mielenterveyden merkitys yhteiskunnassa on kasvanut suurten yhteiskunnallisten muutosten, esimerkiksi teknologisen kehittymisen kiihtymisen, kaupunkeihin ja muihin maihin muuttamisen sekä arvojen ja elämäntyylien monipuolistumisen, kautta. Koulutuksen ja jatkuvan oppimisen merkitys on kasvanut työelämässä ja yhä useammassa työssä kognitiivinen kuormitus ja stressi ovat arkipäivää. Muuttuvassa ympäristössä hyvä mielenterveys korostuu sen ollessa yksilöille yhä tärkeämpi voimavara. Mielenterveys tukee tasapainoista elämää ja luo edellytyksiä toimia erilaisten yhteisöjen osana. (Vorma ym. 2020, 11.)

Lönnqvistin ja Lehtosen (2017, 22) mukaan mielenterveys on mahdollista nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Käytämme ja keräämme sitä kaiken aikaa ja hyödynnämme sitä oman elämämme ohjaamisessa. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja rakkaus. Halu vuorovaikutukseen ja henkilökohtaiseen tunneilmaisuun ovat myös tärkeitä kykyjä. Yhtä olennaista on kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan. Kun kohtaamme vaikeuksia elämässämme niin työ niiden voittamiseksi, ahdistuksen riittävä hallinta, menetysten sietäminen ja valmius elämän muutoksiin ovat myös tärkeitä. (Lönnqvist & Lehtonen 2017, 24.)

3.3 Resilienssi

Resilienssi on paljon kytköksissä mielenterveyteen ja näin henkiseen jaksamiseen. Resilienssillä tarkoitetaan henkistä kapasiteettia, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa (Koirikivi & Benjamin 2020). Resilienssi on osa terveyttä ja mielenterveyttä. Se on sit-

keyttä, myönteisyyttä, tulevaisuudenuskoa ja kykyä hoksata omia vaikutusmahdollisuuksia myös vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021.)

Resilienssi-käsitettä voidaan käyttää, kun kuvataan yksilöitä, perheitä, organisaatioita kuin yhteisöjä. Jokaisella taholla resilienssi ilmenee omalla tavallaan. Yksilöillä ja perheillä se ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai -vaiheissa, joihin kuuluu voimakasta stressiä, kun taas organisaatioilla se näkyy muutoksista ja kriiseistä selviytymisessä. Yhteisöjen kohdalla resilienssi korostuu globaalien ongelmien, esimerkiksi katastrofien, ilmastonmuutoksen ja sotien, kohdalla. (Poijula 2018, 16–17.) Resilienssi nähdään voimavarana ja sitä edellytetään sekä yksilöiltä, organisaatioilta ja koko yhteiskunnalta. Resilienssivalmiuksina voidaan pitää riskiin varautumista, omatoimista organisointia ja kykyä oppimiseen ja sopeutumiseen, johon puolestaan liittyy ennakkoinnin ulottuvuus. (Valtioneuvoston kanslia s.a.)

Resilienssi on osalla vahvempi kuin toisilla ja tämä johtuu omien voimavarojen tunnistamisesta ja kokemuksista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei resilienssiä voisi kehittää. Koirikivi ja Benjamin (2020) toteavatkin, että resilienssi ei ole pysyvä ominaisuus. Resilienssi syntyy ihmisen kyvyistä ja taidoista tunnistaa ja hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavarojaan, mikä mahdollistaa resilienssin vahvistamisen läpi elämän. Yksi keskeinen tekijä resilienssin kehittymiselle on yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus, koska yksilö luo käsitystä itsestään pitkälti suhteessa muihin ihmisiin.

Resilienssi ei ole yleinen ominaisuus, persoonallisuuden piirre, sosiaalista pätevyyttä tai pelkästään mielenterveyttä. Resilienssi ei ole vain vastustuskyky stressille, vaan siinä on kyse tehokkaista voimavaroista, jotka kohtaavat ilmenneen haasteen kanssa. (Poijula 2018, 18.)

3.4 Aiemmat tutkimukset nuorten henkisestä jaksamisesta ja hyvinvoinnista

Henkistä jaksamista ja siihen kytkeytyvissä olevia teemoja, esimerkiksi uupumusta, psyykkistä terveydentilaa ja jaksamista, käsitellään tietyissä terveystut-

kimuksissa kuten KOTT-tutkimuksessa. Valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) tuottaa kattavaa ja säännöllistä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022b). Tutkimusten avulla on pystytty hyvin kartoittamaan opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveyskäyttäytymistä ja näihin liittyviä tekijöitä, esimerkiksi sosiaaliset suhteet, opiskelu, toimeentulo, terveyspalvelujen käyttö ja mielipiteet palvelujen laadusta (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022).

Vuoden 2016 KOTT-tutkimuksessa koettu terveys kysyttiin erikseen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksena. Fyysisen hyvinvoinnin koki hyväksi tai erittäin hyväksi 76 % opiskelijoista, kohtalaiseksi 21 % ja erittäin huonoksi tai huonoksi 3 %. Henkisen hyvinvoinnin opiskelijoista koki hyväksi tai erittäin hyväksi 66 %, kohtalaiseksi 25 % ja erittäin huonoksi tai huonoksi 9 %. Sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla 72 % koki sen hyväksi tai erittäin hyväksi, 21 % kohtalaiseksi ja 7 % erittäin huonoksi tai huonoksi. Opiskelijoista 74 % koki kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi, 22 % kohtalaiseksi ja 4 % erittäin huonoksi tai huonoksi. (Kunttu ym. 2017, 31.)

Vuoden 2016 KOTT-tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Otoksen koko oli 10 000 opiskelijaa (amk 5004, yo 4996), josta 47,7 % oli miehiä. Kokonaisvastausprosentti oli 31 %, mikä jakautui ammattikorkeakouluopiskelijoiden kohdalla 25 % ja yliopisto-opiskelijoilla 37 %. Miesten vastausaktiivisuus oli 22 % ja naisten 39 %. (Kunttu ym. 2017, 1.)

Penin ja Rissasen (2019, 6) kirjoittamassa opinnäytetyössä aiheena oli tutkia ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien hallituksissa toimivien opiskelijaedustajien henkistä jaksamista ja opiskelu-uupumusta. Penin ja Rissasen (2019, 26–29) mukaan vastaajista hyväksi tai erittäin hyväksi henkisen hyvinvointinsa koki 30,77 %. Huonoksi tai erittäin huonoksi koki henkisen hyvinvointinsa 18,46 %. Kysyttäessä opiskelijaedustajuuden merkityksestä henkiseen jaksamiseen vastaajista 44,61 % koki edustajuuden parantaneen henkistä jaksamista merkittävästi tai jonkin verran, kun taas 43,08 % koki henkisen jaksamisen huonontuneen. Vastaajista 12,31 % koki, ettei opiskelijaedustajuus ole

vaikuttanut henkiseen jaksamiseen. Avoimella kysymyksellä selvitettiin, miten vastaajan opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista. Suurin osa vastauksista (25,74 %) käsitteli vertaistukea, hyvää keskinäistä kommunikaatiota ja ryhmän toimivuutta. Muun muassa motivointi, kannustaminen ja avoin keskustelukulttuuri nousivat vastauksista esille. Toiseksi suurin vastausmäärä (15,84 %) koski opiskelijakunnan yhteistä aikaa ja tekemistä, kuten virkistysiltoja ja työhyvinvointipäiviä. Vastauksista 14,85 % kertoi opiskelijakunnassa olevan tasainen vastuun- ja tehtävänjako, joka tukee henkistä jaksamista. Vastauksissa 11,88 %:ssa mainittiin kehityskeskustelut ja työnohjaus sekä muu hallinnollinen tuki. Joustavuus mainittiin 7,92 % vastauksista, ja 5,94 % vastauksista kuvasi ammattiavusta informointia. Vastauksista 7,92 % käsitteli sitä, ettei osaa sanoa, kuinka opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista tai että tukea ei ole tarvittu. Vastauksista 3,96 % kertoi, että tukea on saatavilla huonosti tai ei ollenkaan. (Peni & Rissanen 2019, 26–29.)

Vastaajat saivat kertoa avoimeen kenttään, miten he toivoisivat jaksamista tuettavan muun muassa opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta. Suurin osa vastauksista (35,71 %) koski korkeakoulua ja opiskelua. Korkeakoulun puolelta kaivattiin tukea ja ymmärrystä opiskelijakuntatoiminnasta ja tarpeenmukaista joustoa. Vastauksista 25 % koski tuen kaipaamista omalta opiskelijakunnalta. Toiveet koskivat parempaa työnjakoa, avoimempaa keskustelua, parempaa johtamista ja toisten tukemista ja ymmärtämistä. Opiskeluterveydenhuollolta toivottiin enemmän tukea 17,86 %:ssa vastauksista. Palveluita toivottiin olevan paremmin tarjolla ja matalammalla kynnyksellä. Vastauksista 13,10 % kuvasi, ettei osaa sanoa, millaista tukea jaksamiseen kaipaisi, tai oli kokenut, että tukea ei tarvita. Vastauksista 4,76 % kuvaa tuen olevan jo riittävää, ja 3,57 % kertoo kaipaavansa tukea muilla tavoin. (Peni & Rissanen 2019, 29.) Tutkimuksessa käytettiin kokonaisotosta, jolloin otoksen koko oli 200 opiskelijaa. Vastauksia kyselyyn tuli 65 kappaletta, ja vastausprosentiksi muodostui näin 32,5 %. (Peni & Rissanen 2019, 22.)

Myös opiskelijajärjestöt ovat pyrkineet selvittämään opiskelijoiden hyvinvointia erilaisten kyselyiden avulla. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry (2021, 1–2) toteutti yhdessä ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien kanssa

keväällä 2021 kyselyn ammattikorkeakouluopiskelijoille heidän kokemuksistaan vuoden kestäneeltä pandemia-ajalta. 61,8 % vastanneista koki motivaationsa laskeneen ja 60,1 % koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen pandemia aikana. Yksinäisyyttä koki aiempaa enemmän 61,1 %. Koronapandemialla on ollut myös toisenlaisia vaikutuksia. 14,1 % vastaajista koki jaksamisensa ja 17,7 % motivaationsa vahvistuneen pandemia-aikana. Kotioloissa opiskelu oli parantanut keskittymistä ja siirtymisistä säästynyt aika on helpottanut arkea. Etäopiskelu oli myös helpottanut työn ja opintojen yhdistämistä. SAMOK ry:n kyselyyn vastasi 7341 opiskelijaa 19 ammattikorkeakoulusta ja sen vastausprosentti oli 5,8 %. (Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry 2021, 1–2.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuskysymykset nousevat tarpeesta kerätä tietoa vaikuttajanuorten, eli nuorten luottamushenkilöiden, henkisestä jaksamisesta heidän toimiessaan luottamustehtävissä valtakunnallisella kentällä esimerkiksi erilaisissa organisaatioissa. Samalla nähdään tarpeelliseksi kerätä tietoa siitä, miten heidän näkökulmastaan jaksamista voidaan vahvistaa. Näin ollen päädyin kahteen tutkimuskysymykseen ja kahteen alakysymykseen.

1. Millaista on valtakunnallisella kentällä toimivien vaikuttajanuorten jaksaminen?
 - a. Mitkä asiat ovat kytköksissä vaikuttajanuorten jaksamiseen?
 - b. Miten koronapandemia on vaikuttanut?
2. Miten vaikuttajanuorten jaksamista voidaan vahvistaa?

Tämän opinnäytetyön kohteena on Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n kuuluvien valtakunnallisten nuorisojärjestöjen nuoret luottamustoimijat. Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry on valtakunnallinen nuorisotyön palvelu- ja vaikuttajajärjestö. Se on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton edunvalvoja, jonka jäsenenä on yli 140 valtakunnallista nuoriso- tai kasvatustalantoalan järjestöä. (Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry 2021.) Nuorilla luottamustoimijoilla tarkoitetaan 15–29-vuotiaita henkilöitä, jotka toimivat valtakunnallisessa nuorisojärjestössä jossain luottamustehtävässä, esimerkiksi hallituksessa. Nämä luottamushenkilöt määritellään tässä opinnäytetyössä vaikuttajanuoriksi.

Vaikka kaikki valtakunnalliset nuorisjärjestöt eivät kuulu Suomen nuorisalan kattojärjestö Allianssiin, näin hyvänä rajauksena ottaa kohdejoukoksi sen alaisten organisaatioiden luottamushenkilöt. Tälläkin tapaa kohdejoukko on jo hyvin laaja.

4.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Kohdejoukon ollessa suuri tutkimusotteeksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällinen tutkimusmenetelmä eli kvantitatiivinen menetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti, eli tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia käsitellään yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilka 2007, 14.) Tutkimuksen tueksi on kuitenkin hyvä käyttää myös tutkimusotteena osaksi kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta kyselyn avointen kysymysten kohdalla. Kvalitatiiviset tutkimukset ovat läheisesti kytköksissä esimerkiksi sosiaalitieteisiin ja terveydenhuoltoon ja niillä pyritään vastaamaan kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (Holopainen & Pulkkinen 2014, 20–21.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytetään sähköistä kyselylomaketta. Vilkan (2007, 28) mukaan kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kysely soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. Sitä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. (Vilka 2007, 28.) Kysely soveltuu siis hyvin kyseiselle kohdejoukolla sen ollessa suuri ja erilaisista lähtökohdista peräisin, sekä aiheen ollessa monelle henkilökohtainen.

4.3 Aineistonkeruuprosessi

Aineistonkeruu toteutettiin sähköisen Webropol-kyselylomakkeen avulla. Webropol (2019) on kattava työkalu online-kyselytutkimusten tekemiseen. Se antaa käyttöön paljon kehittyneitä ja joustavia toimintoja ja useita tiedonkeruumenetelmiä.

Kysely avattiin elokuun 2021 puolivälissä ja se sulkeutui syyskuun 2021 puolivälissä. Koimme tämän hyväksi ajankohdaksi aineistonkeruulle, koska loppuvuodesta monessa organisaatiossa valmistaudutaan vuosikokouksiin, raportointiin ja muihin kiireellisiin sekä pakollisiin asioihin. Koostimme yhdessä opinnäytetyön tilaajayhteisön Suomen nuorisolan kattojärjestö Allianssin kanssa saatekirjeen kyselylle (liite 1). Allianssi vastasi kyselyn levittämisestä heihin kuuluville nuorisojärjestöille muun muassa jäsenkirjeen ja uutiskirjeen välityksellä sähköpostitse. Tämän lisäksi Allianssi levitti kyselyä sosiaalisen median tileillään ja yhdessä tilaajayhteisön edustajan kanssa koostimme kyselylle lähetyslistan Allianssiin kuuluvista nuorisojärjestöistä ja heidän luottamushenkilöistään.

Sähköinen kyselylomake (liite 2) voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, vastaajien taustatiedot, hyvinvointi ja henkinen jaksaminen sekä tuki ja jaksamisen vahvistaminen. Kysely sisälsi 22 kysymystä ja ne vaihtelivat suljettujen ja avointen kysymysten välillä. Suljetut eli kvantitatiiviset kysymykset koostuivat monivalintakysymyksistä ja Likert-asteikko kysymyksistä. Osassa monivalintakysymyksissä annettiin myös muu-vastausvaihtoehto, jotta vastaajat pystyivät halutessaan valikoimaan valmiiksi annettujen vaihtoehtojen lisäksi omin sanoin kirjoittamansa vaihtoehdon. Avoimet eli kvalitatiiviset kysymykset olivat avoin vastauskenttä kysymyksiä, joissa vastaajat pystyivät kirjoittamaan omin sanoin vastauksensa.

Kyselyn suunnittelussa hyödynnettiin Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käyttämää kyselylomaketta mallina sen ollessa hyvin samankaltainen kuin tämä opinnäytetyö.

4.4 Aineisto ja analyysi

Kyselyyn vastasi yhteensä 97 ihmistä. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin pääosin määrällistä eli kvantitatiivista analyysiä, mutta myös laadullista sisällönanalyysiä aineiston avointen kysymysten vastausten analysoinnissa.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään kysymyksiä, mitkä liittyvät lukumääriin ja prosenttiosuuksiin ja se edellyttää riittävän suurta ja edustavaa

otosta. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan selvittää eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia. Kvantitatiivisen tutkimus kartoittaa yleensä hyvin olemassa olevan tilanteen, mutta sillä ei pystytä selvittämään asioiden syitä tarpeeksi. (Heikkilä 2014, 15.)

Kvantitatiivisen tutkimusaineiston analyysi perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. Määrällisellä analyysillä on tarkoitus selvittää esimerkiksi erilaisia ilmiöiden syy-seuraussuhteita, ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla. Määrällisen analyysin parina voidaan käyttää kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta, jossa on tarkoitus ymmärtää kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Lähdesmäki ym. 2021.)

Määrällinen analyysi kytkeytyy parhaiten tämän aineiston analysointiin sen ollessa laaja, sen koostuessa tilastoista ja numeroista ja tutkimusotteen ollessa pääosin kvantitatiivinen. Aineistoa analysoidessani olen yleisesti kuvaillut tuloksia ja verrannut niitä muun muassa vastaajien antamiin taustatietoihin, esimerkiksi sukupuoleen, ikään ja kokemukseen luottamustoimijana.

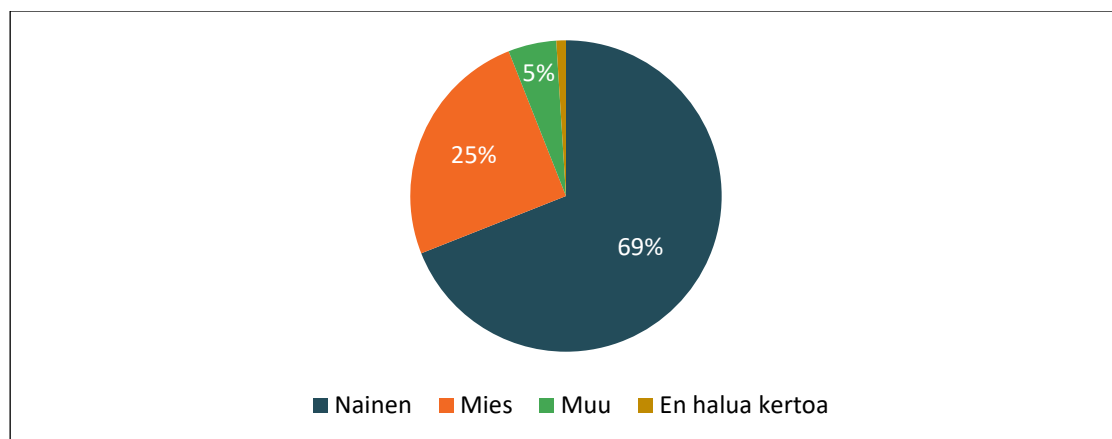
Avointen kysymysten vastauksia on analysoitu laadullisella sisällönanalyysillä. Laadullisella sisällönanalyysillä tarkoitetaan keskittymistä siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Siinä tutkija tunnistaa ja nimeää aineistostaan löytämiä sisällöllisiä elementtejä. Se voi olla aineistolähtöistä, jolloin tutkija lähtee avoimin mielin etsimään sellaisia kohtia aineistosta, jotka kertovat tutkittavasta asiasta jotakin tutkijaa kiinnostavaa. (Kallinen & Kinnunen s.a.) Nostin avoimista vastauksista myös suoria lainauksia osaksi tuloksia vahvistaakseni esille tuotujen teemojen sisältöä ja vastaajien näkemyksiä esitettyihin kysymyksiin.

Jotta kyselyn tuloksia pystyy havainnoimaan paremmin, hyödynsin Webropolin avulla luotuja graafisia esityksiä eli diagrammeja. Diagrammi on taulukon sijaan parempi esitystapa, koska se havainnollistaa esitettävän asian yhdellä silmäyksellä ja tuo esiin myös poikkeamat. (Holopainen & Pulkkinen 2014, 53)

5 TULOKSET

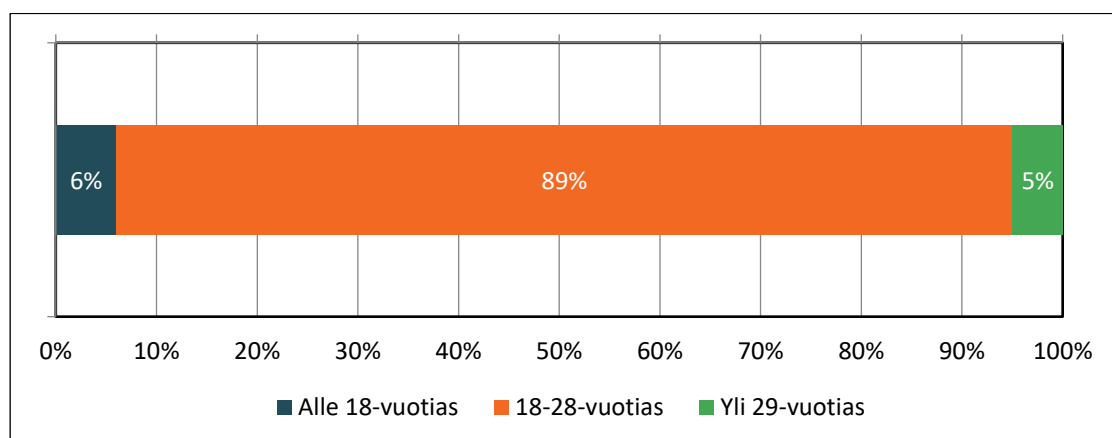
5.1 Taustatiedot

Vastaajilta kysyttiin taustatietoina sukupuolta, ikää, ylintä suorittamaa koulutusastetta, toimiaikaa luottamustoimessa tai -toimissa ja tilannetta luottamustoimen ohella elämässä, esimerkiksi opiskelu. Vastaajista 25 % (n= 24) oli miehiä, 69 % (n= 67) oli naisia, 5 % (n= 5) muunsukupuolisia ja 1 % (n= 1) ei halunnut kertoa sukupuoltaan. (Kuva 1.)



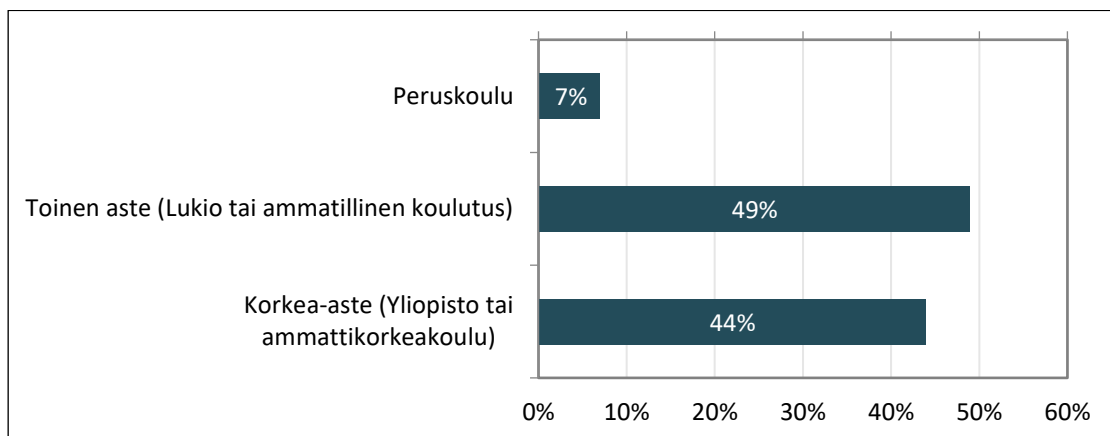
Kuva 1. Vastaajien sukupuoli

6 % (n= 6) oli alle 18-vuotiaita, 89 % (n= 86) oli 18–28-vuotiaita ja 5 % (n= 5) yli 29-vuotiaita (kuva 2).



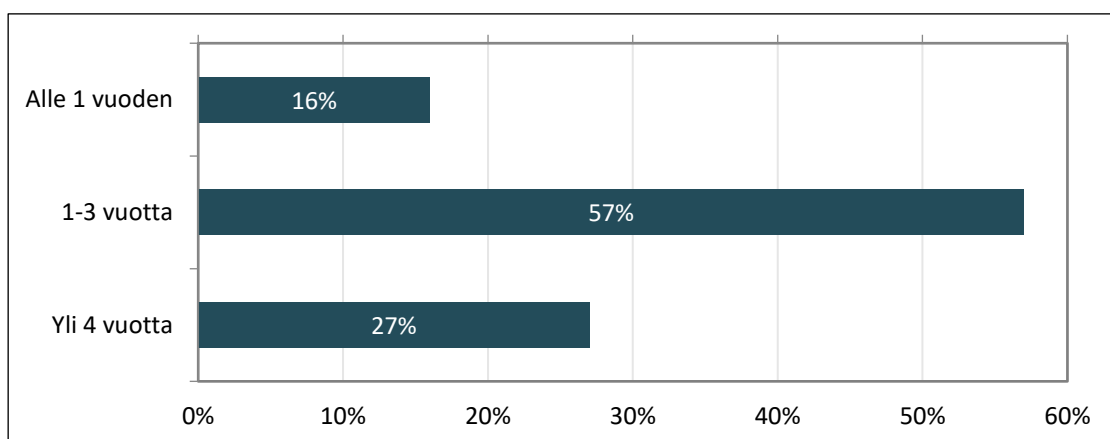
Kuva 2. Vastaajien ikä

Vastaajista 7 % (n= 7) korkein suorittama koulutusaste oli peruskoulu, 49 % (n= 47) toinen aste, eli lukio tai ammatillinen koulutus, ja 44 % (n= 43) korkea-aste, eli yliopisto tai ammattikorkeakoulu. (Kuva 3.)



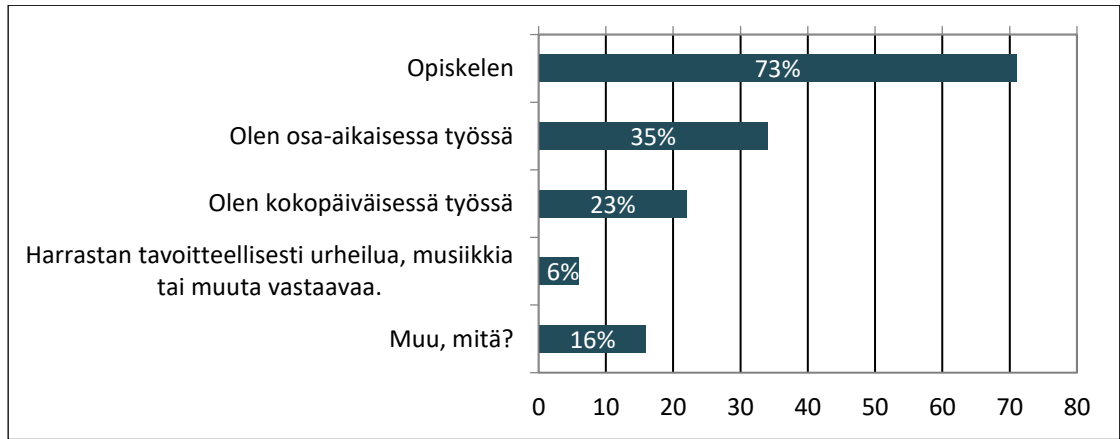
Kuva 3. Vastaajien koulutusaste

16 % (n= 16) oli toiminut luottamustoimessa tai -toimissa alle 1 vuoden, 57 % (n= 55) 1–3 vuotta ja 27 % (n= 26) yli 4 vuotta (kuva 4).



Kuva 4. Kokemus luottamustoiminnasta ajallisesti

Kysymyksessä mitä vastaajat tekevät luottamustoimensa ohella vastaajan oli mahdollista valita yksi tai useampi vaihtoehto. Vastaajista 73 % (n= 71) kertoi opiskelevansa, 35 % (n= 34) olevansa osa-aikaisessa työssä, 23 % (n= 22) olevansa kokopäiväisessä työssä, 6 % (n= 6) harrastavansa tavoitteellisesti urheilua, musiikkia tai muuta vastaava ja 16 % (n= 16) tekevänsä muuta luottamustoimensa ohella. (Kuva 5.)



Kuva 5. Tilanne luottamustoimen ohella elämässä

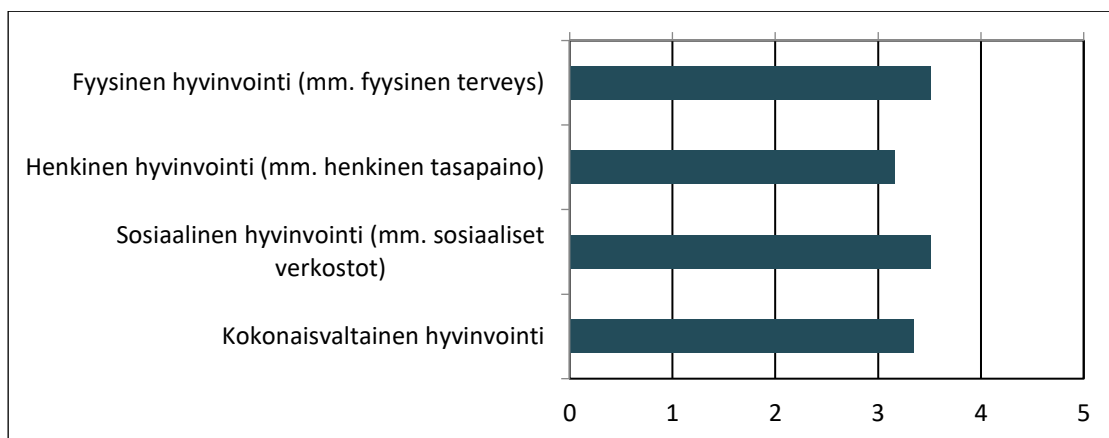
Luottamustoimensa ohella opiskelevista $n = 26$ vastasi samaan aikaan olevansa osa-aikaisessa työssä, $n = 13$ kokopäiväisessä työssä ja $n = 5$ harrastavansa tavoitteellisesti urheilua, musiikkia tai muuta vastaavaa. He, jotka vastasivat kysymyksessä ”Muu, mitä?”, kertoivat avoimeen tekstikenttään olevansa muun muassa muussa tai muissa luottamustoimissa samaan aikaan ja luottamustoimen vastaavan kokopäiväistä työtä.

5.2 Vaikuttajanuorten jaksaminen

5.2.1 Tutkimuksen aikainen jaksaminen

Vastaajilta pyydettiin kyselyn osiossa hyvinvointi ja henkinen jaksaminen kuvailemaan sen hetkistä hyvinvointiaan, vastaamaan miten luottamustoimi on vaikuttanut henkiseen jaksamiseen, maailmanlaajuisen koronapandemian vaikutuksista henkiseen jaksamiseen, kokemuksista esillä olemisesta ja luottamuksesta sekä ajankäytöstä luottamustoimessa.

Vastaajat kuvailivat tutkimuksen aikana hyvinvointiaan kyselyssä asteikolla erittäin huono, huono, kohtalainen, hyvä ja erittäin hyvä. Hyvinvoinnin kokonaisuus oli jaettu kysymyksessä fyysiseen, henkiseen, sosiaaliseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vastaajien keskiarvo hyvinvoinnilleen oli 3,4. Kaikkiaan keskiarvot olivat fyysiselle hyvinvoinnille 3,5, henkiselle hyvinvoinnille 3,2, sosiaaliselle hyvinvoinnille 3,5 ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille 3,4. (Kuva 6.)



Kuva 6. Tutkimuksen aikainen hyvinvointi

Vastaajien ikään verrattaessa alle 18-vuotiaiden kohdalla keskiarvot olivat fyysiselle hyvinvoinnille 4,2, henkiselle hyvinvoinnille 3,3, sosiaaliselle hyvinvoinnille 3,8 ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille 4,0. Keskiarvo heidän hyvinvoinnilleen oli 3,8. Vastaajista 18–28-vuotiaiden keskiarvot erosivat kaikkien vastaajien välillä ainoastaan henkisen hyvinvoinnin kohdalla, minkä keskiarvo oli 3,1, ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kohdalla, minkä keskiarvo oli 3,3. Heidän hyvinvointinsa keskiarvo oli 3,4. Yli 29-vuotiaiden vastaajien fyysisen hyvinvoinnin keskiarvo oli 3,2, henkisen hyvinvoinnin 3,4, sosiaalisen hyvinvoinnin 2,8 ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin 3,2. Heidän hyvinvointinsa keskiarvo oli 3,2.

Vastaajista 73 % kertoo olevansa opiskelijoita, joten tuloksia pystyy vertailemaan aiempiin tutkimuksiin, mitkä käsittelevät opiskelijoiden hyvinvointia, kuten KOTT 2016 ja Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyö. Prosentuaalisesti vastauksia tarkastellessa fyysisen hyvinvoinnin kokee erittäin huonoksi tai huonoksi 10,3 % vastaajista ja hyväksi tai erittäin hyväksi 57,7 %. KOTT 2016-tuloksissa fyysisen hyvinvoinnin kokee opiskelijat erittäin huonoksi tai huonoksi 3 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi 76 %.

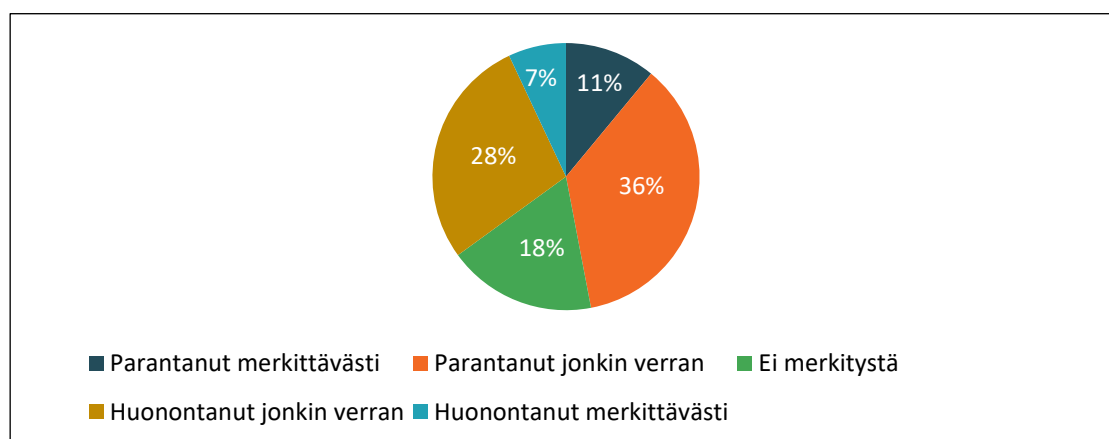
Henkisen hyvinvoinnin kokee vastaajista erittäin huonoksi tai huonoksi 20,7 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi 38,1 %. KOTT 2016-tuloksissa henkisen hyvinvoinnin koki opiskelijat erittäin huonoksi tai huonoksi 9 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi 66 %. Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä vastaajista huonoksi tai erittäin huonoksi koki henkisen hyvinvointinsa 18,46 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi henkisen hyvinvointinsa koki 30,77 %.

Sosiaalisen hyvinvoinnin vastaajat kokevat erittäin huonoksi tai huonoksi 15,5 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi 56,7 %. KOTT 2016-tuloksissa sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla opiskelijoista 7 % koki sen erittäin huonoksi tai huonoksi ja 72 % koki sen hyväksi tai erittäin hyväksi. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokee vastaajista erittäin huonoksi tai huonoksi 10,3 % ja hyväksi tai erittäin hyväksi 41,2 %. KOTT 2016-tuloksissa opiskelijoista 4 % koki kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin erittäin huonoksi tai huonoksi ja hyväksi tai erittäin hyväksi sen koki 74 %. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tutkimuksen aikainen hyvinvointi

	Erittäin huono	Huono	Kohtalainen	Hyvä	Erittäin hyvä
Fyysinen hyvinvointi (mm. fyysinen terveys)	2,1 %	8,2 %	32 %	51,5 %	6,2 %
Henkinen hyvinvointi (mm. henkinen tasapaino)	5,2 %	15,5 %	41,2 %	34 %	4,1 %
Sosiaalinen hyvinvointi (mm. sosiaaliset verkostot)	4,1 %	11,4 %	27,8 %	42,3 %	14,4 %
Kokonaisvaltainen hyvinvointi	0 %	10,3 %	48,5 %	37,1 %	4,1 %

Kysyttäessä luottamustoimen vaikutuksista henkiseen jaksamiseen 47 % (n=46) vastaajista kertoi sen parantaneen merkittävästi tai jonkin verran heidän henkistä jaksamistaan, kun taas 18 % (n=17) eivät kokeneet sen vaikuttavan merkittävästi ja 35 % (n=34) koki sen huonontaneen jonkin verran tai merkittävästi henkistä jaksamistaan. (Kuva 7.)



Kuva 7. Luottamustoimen vaikutus henkiseen jaksamiseen

Penin ja Rissasen (2019) kysyivät opiskelijaedustajuuden merkityksestä henkiseen jaksamiseen. Vastaajista 44,61 % koki edustajuuden parantaneen henkistä jaksamista merkittävästi tai jonkin verran. Vastaajista 12,31 % koki, ettei opiskelijaedustajuus ole vaikuttanut henkiseen jaksamiseen ja 43,08 % koki henkisen jaksamisen huonontuneen. Verrattaessa siis valtakunnallisella kentällä toimivien vuorten luottamushenkilöiden ja ammattikorkeakouluissa toimivien opiskelijaedustajien välillä opiskelijaedustajat kokivat edustajuuden huonontaneen enemmän heidän henkistä jaksamistaan.

Vastaajien kokemukseen, eli kuinka pitkään on toiminut valtakunnallisella kentällä luottamustoimessa, verrattaessa yli 4 vuotta toimineista 61 % (n= 16) koki luottamustoimen parantaneen merkittävästi tai jonkin verran heidän henkistä jaksamistaan, kun taas 1–3 vuotta toimineista 41 % (n= 24) koki luottamustoimen huonontaneen jonkin verran tai merkittävästi heidän henkistä jaksamistaan ja 22 % eivät kokeneet sillä olleen merkitystä. Alle 1 vuoden toimineista 69 % (n= 11) koki luottamustoimen parantaneen merkittävästi tai jonkin verran heidän henkistä jaksamistaan.

Kysymyksen ohella pyydettiin vastaajia kertomaan tarkemmin luottamustoimen vaikutuksista henkiseen jaksamiseen avoimessa vastauskentässä. Avoimissa vastauksissa suurimpina teemoina esiintyi hyvinä vaikuttajina henkiseen jaksamiseen yhteisö, yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuuden tunne, onnistumiset ja oman työn merkityksen tunnistaminen sekä elämäntasapainon löytäminen. Vastaajat kokivat luottamustoimensa laajentavan heidän verkostojaan ja saavansa sieltä tukea omaan jaksamiseen esimerkiksi yhteisön, yhteenkuuluvuuden ja uusien ystävien kautta. Omassa työssä onnistuminen ja sen merkityksen tunnistaminen ja tunnustaminen olivat myös suuressa roolissa jaksamisen kanssa. Luottamustoimi on parhaimmillaan tukenut henkilön elämäntasapainoa luomalla rutiinia ja ajanhallintaa.

Olen saanut aikataulun enemmän täyttymään niin on rutiini viikoille ja on parempi hallinta ajan kanssa, olen myös oppinut monta uutta taitoa ja saanut monta uutta kaveria ja hyödyllisiä yhteyksiä.

Vastaajat näkivät suurimpana ongelman henkisellem jaksamiselle luottamustoi-
messä stressin. Stressi näkyi suurimpana teemana avoimissa vastauksissa ja
se muodostui paineista omassa työskentelyssä, oman työn kuormituksesta ja
esillä olemisesta. Luottamustoimessa kokemukset paineista olivat aikataului-
hin ja omaan suoriutumiseen liittyviä, kuormitus taas työmäärään ja siihen ku-
luvaan aikaan, ja esillä olemiseen liittyvät kokemukset olivat yhdistettävissä
julkisuuteen ja kritiikkiin.

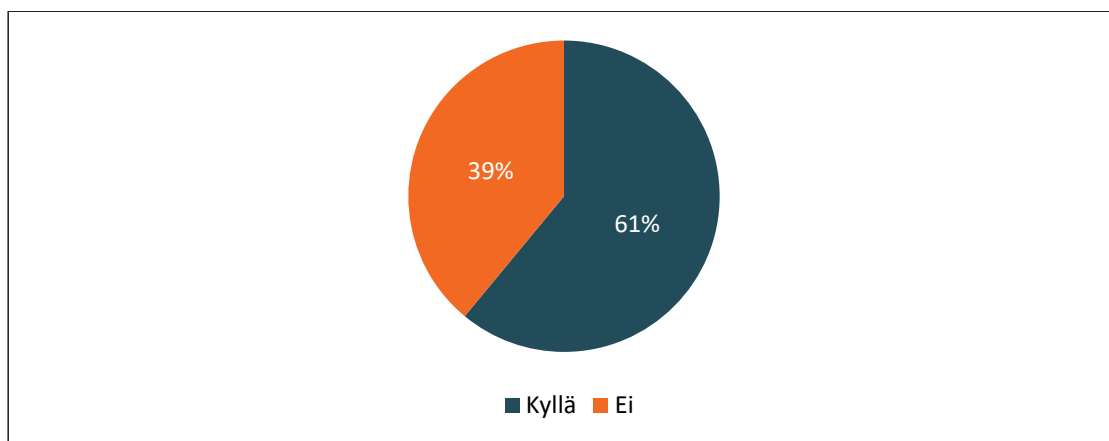
Luottamustoimet vaativat paljon ja onnistumisen kokemukset ovat
harvassa. Vaikuttamistyössä harvoin tulee tunne, että osaa ja on
hyvä siinä, mitä tekee ja liki ainainen epävarmuus omasta osaa-
misesta heittää kapuloita rattaisiin. Vaikuttamistyö on palkitsevaa,
eihän sitä muusta syystä tekisi kuin rakkaudesta lajiin, mutta sen
vaikuttamisenpalon takia on joutunut verottamaan aika paljon kai-
kesta muusta. Luottamustoimien hoitaminen vie myös paljon ai-
kaa, energiaa ja rahaa, joten vaikuttamistyön ja muun arjen yh-
teensovittaminen on toisinaan hyvin hankalaa. Luottamustoimien
tuomat verkostot ja uudet tuttavuudet puolestaan auttavat jaksaa-
maan.

Moni vastaaja toi esille myös vastauksissaan kokemuksia tasapainosta, eli
luottamustoimen luovan esimerkiksi stressiä, mutta samaan aikaan luottamus-
toimen kautta saatu sosiaalinen ulottuvuus tuki, sai iloiseksi ja jaksamaan pa-
remmin.

Kokouksia on välillä paljon ja se vie viikosta aikaa. Lisäksi kun
ohessa on muita juttuja kuten opiskelu ja työt paletin kasassa pitä-
minen on hankalaa. Toki ihmiset luottamustoimissa innostaa ja
antaa uutta puhtia. Ihmisten takia tätä tehdään.

5.2.2 Jaksamiseen vaikuttavat asiat

Kysyttäessä paineista esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa
kohtaan 61 % (n= 59) vastaajista koki paineita ja 39 % (n= 38) ei kokenut
(kuva 8).



Kuva 8. Kokemukset paineista esillä olemisesta tai luottamuksesta

Sukupuolia verrattaessa miehistä 50 % (n= 12) koki paineita, kun taas naisista osuus oli 63 % (n= 42). Verrattaessa vastaajien kokemukseen luottamustoitmissa yli 4 vuotta toimineista 62 % (n= 16) koki paineita esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohti. 1–3 vuotta toimineista myös 62 % (n= 34) koki paineita ja alle 1 vuoden toimineista 56 % (n= 9).

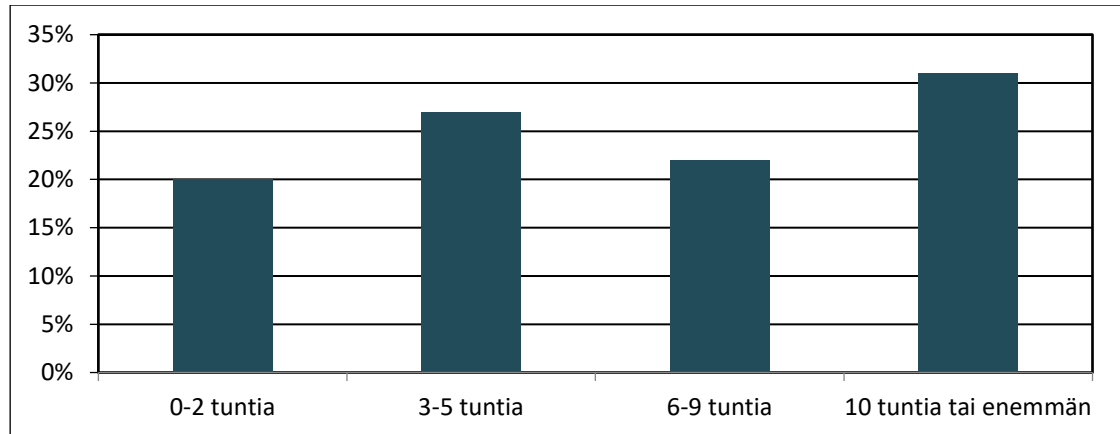
Kysyttäessä millaisia paineita koet esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohtaan, vastaajat kertoivat hyvin laajasti ja avoimesti kokemuksiaan. Nämä kokemukset pystytään jakamaan sisäisiin ja ulkoisiin paineisiin. Sisäisinä paineina koettiin riittämättömyyden tunne, oman työn vertailu muiden työhön, varovaisuus siinä miten on tai mitä sanoo, luottamus omaa toimintaa kohtaan ja epävarmuus.

Olenko riittävän hyvä? Olenko luottamuksen arvoinen? Jos teenkin virheen?

Ulkoisina paineina koettiin jatkuva itsensä todistaminen muille, koko ajan saatavilla ja valmiina oleminen, toisten näkemykset siitä miten puhuu tai miltä näyttää, leimaantuminen sekä sukupuolittuneet oletukset. Osa vastaajista eivät kokeneet paineita esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohtaan, mutta tunnistivat tarpeita, joilla heidän työskentelynsä helpottuisi.

En varsinaisesti koe paineita esiintymisestä, mutta joskus tuntuu siltä, että ansaitsisin enemmän tukea ja arvostusta työstäni.

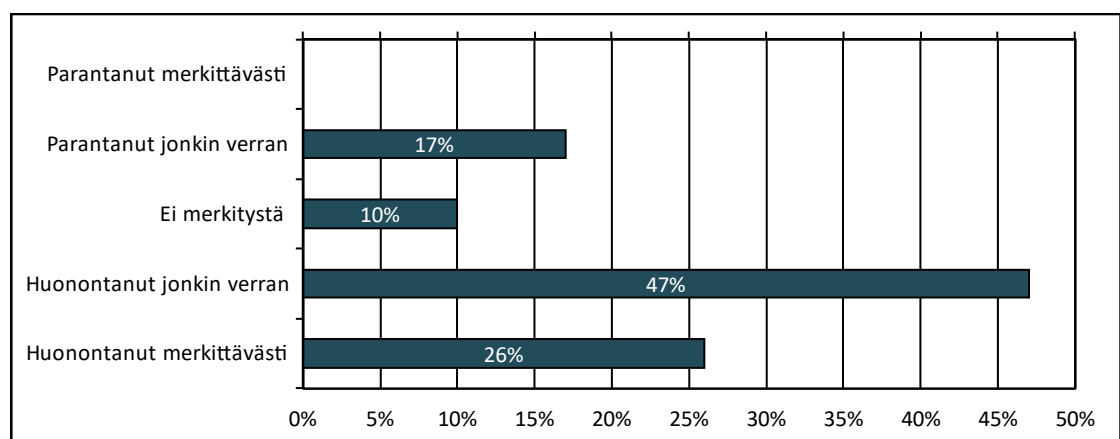
Mitattaessa vastaajien ajankäyttöä luottamustoimen tehtävien hoitamiseen viikossa 20 % (n= 20) kertoi käyttävänsä 0–2 tuntia, 27 % (n= 26) 3–5 tuntia, 22 % (n= 21) 6–9 tuntia ja 31 % (n= 30) 10 tuntia tai enemmän. (Kuva 9.)



Kuva 9. Ajankäyttö luottamustoimeen viikossa

5.2.3 Koronapandemian vaikutukset

Kyselyllä haluttiin selvittää, miten maailmanlaajuinen koronapandemia on vaikuttanut vastaajien henkiseen jaksamiseen. 17 % (n= 16) on kokenut sen parantaneen jonkin verran henkistä jaksamistaan, kun taas 10 % (n= 10) ei kokenut merkitystä ja 73 % (n= 71) koki sen huonontaneen jonkin verran tai merkittävästi heidän henkistä jaksamistaan. (Kuva 10.)



Kuva 10. Koronapandemian vaikutus henkiseen jaksamiseen

Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry:n (2021) toteuttamassa kyselyssä koskien ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia vuoden kestäneeltä pandemia-ajalta 60,1 % koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen

pandemia aikana. 14,1 % vastaajista koki jaksamisensa ja 17,7 % motivaationsa vahvistuneen pandemia-aikana.

Vastaajat pystyivät kertomaan avoimessa vastauskentässä tarkemmin vastauksestaan tähän kysymykseen. Avoimissa vastauksissa koronapandemian vaikutukset henkiseen jaksamiseen olivat hajanaisia. Enemmistö vastaajista kertoi koronan haitallisista vaikutuksista henkiseen jaksamiseen ja osa sen helpottavista vaikutuksista. Koronan pakottamana monen sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys on vähentynyt huomattavasti tai kokonaan ja huoli niin muista kuin tulevaisuudesta kalvaa mieltä. Monella korona on vaikuttanut suoriutumiseen opinnoissa, työllisyyteen ja siihen, mitä voi luottamustoiminnasta saada irti. Myös luottamus sekä sen rakentuminen on kärsinyt ja epäilykset omiin kykyihin luottamustoimijana.

Sosiaalisten verkostojen ja kasvokkaisten kohtaamisten puute.
Olen sosiaalinen ihminen ja tarvitsen niitä. Juhlat, ilot, naurut, livekeikat, skumppatilaisuudet...

Helpottavina vaikutuksina henkiseen jaksamiseen vastaajat kertoivat ajankäytön ja elämän helpomman suunnittelun sekä oman ajan saannin. Useat siirtymiset paikkojen välillä ovat koronan takia vähentyneet ja näin ollen myös niihin käytetty aika on säästynyt. Korona on myös pakottanut rauhallisempaan elämänrytmiin, mikä on mahdollistanut elämän ja arjen paremman suunnittelun ja näin ollen vaikuttanut vastaajien hyvinvointiin.

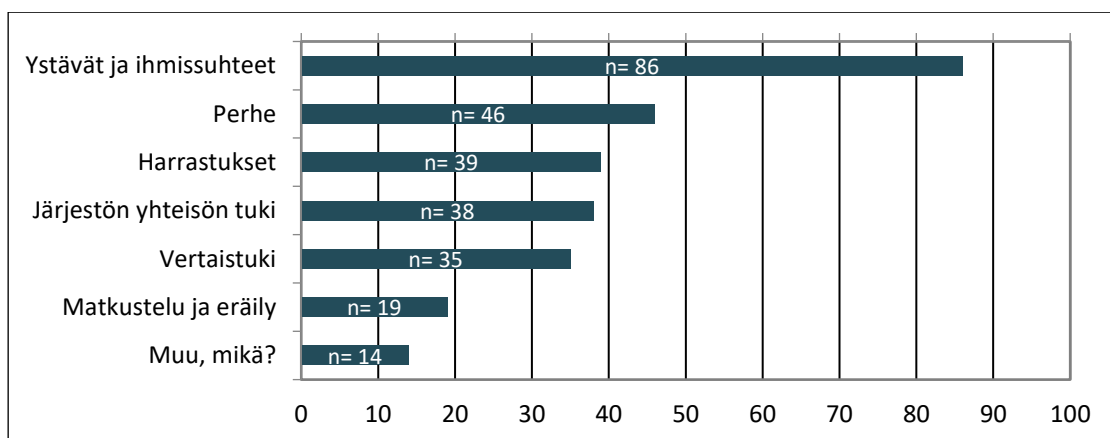
Olen saanut aikaa itselleni mitä olin kaivannut erittäin pitkään sillä elämäni oli liian täyttä ja kaoottista parin vuoden aikana.

5.3 Jaksamisen vahvistaminen

5.3.1 Henkisen jaksamisen vahvistaminen

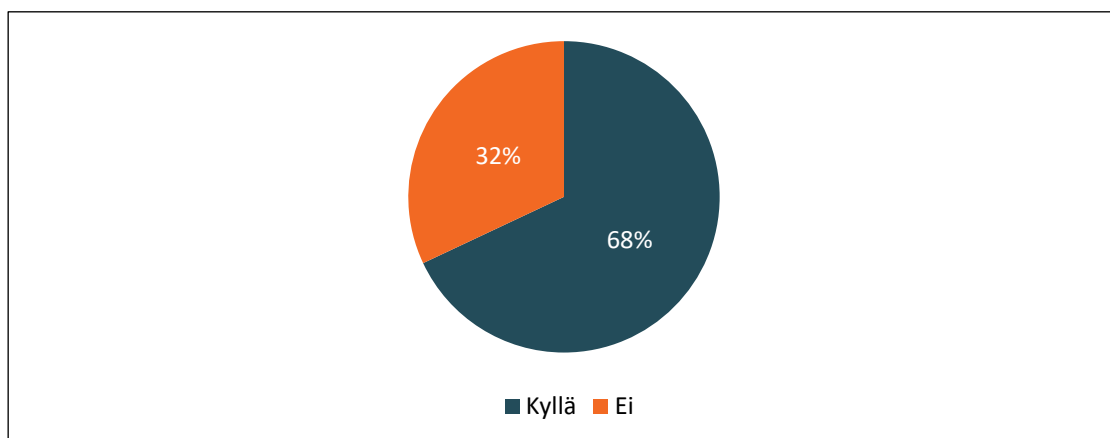
Kyselyn osiossa tuki ja jaksamisen vahvistaminen vastaajat pääsivät kertomaan asioista, jotka ovat kytköksissä heidän henkiseen jaksamiseensa, miten heidän organisaatioissaan tuetaan henkistä jaksamista, missä vastaajat kokevat tarvitsevansa enemmän tukea, miten he toivovat jaksamistaan tuettavan, kokevatko he luottamustoimen vahvistavan jaksamistaan ja miten heidän näkökulmastaan henkistä jaksamista voisi kokonaisvaltaisesti vahvistaa.

Kysyttäessä mitkä asiat ovat kytköksissä vastaajien henkisen jaksamisen vahvistamiseen annettiin jokaiselle vastaajalle mahdollisuus valita enintään kolme annetuista vaihtoehdoista. Kolmeksi suurimmaksi henkisen jaksamisen vahvistamiseen liittyväksi tekijäksi valikoitui ystävät ja ihmissuhteet (n= 86), perhe (n= 46) ja harrastukset (n= 39). (Kuva 11.) Kysymyksessä oli myös mahdollista valita vaihtoehto muu, mihin vastaajat mainitsivat muun muassa terapiasta, elintavoista ja oman ajan tärkeydestä.



Kuva 11. Henkiseen jaksamiseen vaikuttavat asiat

Vastaajilta kysyttäessä kokevatko he luottamustoimensa vahvistavan heidän jaksamistaan 68 % (n= 63) vastasi kyllä ja 32 % (n= 29) vastasi ei. 5 vastaajaa jättivät vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuva 12.)



Kuva 12. Luottamustoimi jaksamisen vahvistajana

Sukupuolia verrattaessa miehistä 67 % (n= 16) koki luottamustoimen vahvistavan heidän jaksamistaan ja naisista 68 % (n= 42). Verrattaessa taas kokeemukseen luottamustoimijana ajallisesti yli 4 vuotta toimineista 72 % (n= 18)

koki luottamustoimen vahvistavan heidän jaksamistaan. 1–3 vuotta toimineista taas 59 % (n= 30) koki samoin ja 41 % (n= 21) ei kokenut näin. Alle 1 vuoden toimineista 94 % (n= 15) koki luottamustoimen vahvistavan heidän jaksamistaan.

Vastaajien oli mahdollista kertoa avoimeen vastauskenttään, miten he näkevät luottamustoimensa vahvistavan tai ei vahvistavan heidän jaksamistaan. Vastauksissa luottamustoimen kerrotaan vahvistavan jaksamista tuomalla merkitystä, saamalla vastuuta ja kokemuksia, pääsemällä osaksi yhteisöä ja tuomalla vaihtelua arkeen. Ei vahvistavina tekijöinä nähtiin liiallinen ajankäyttö, oman energian kuluminen ja liiallinen tunnollisuus vastuuta ja toimintaa kohti.

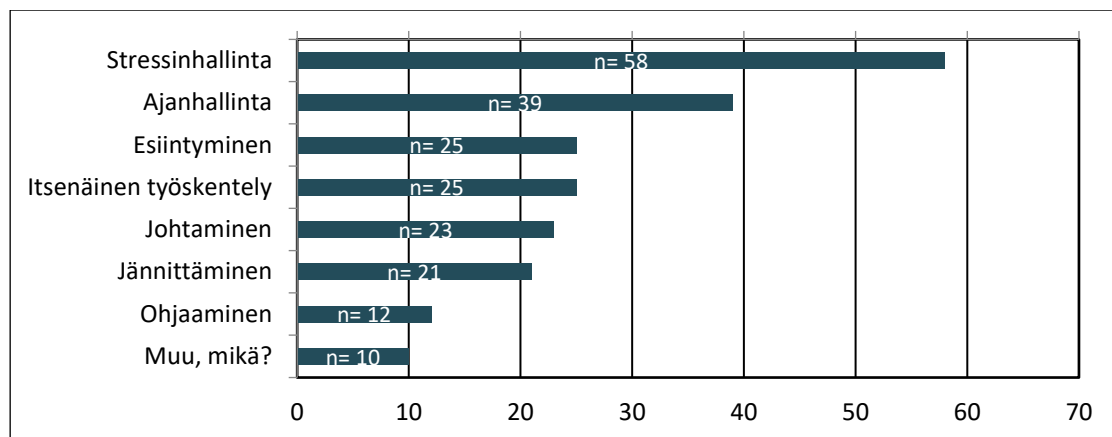
Koen että luottamustoimeni sekä vahvistavat että eivät vahvista jaksamistani riippuen siitä mistä luottamustoimesta on kyse. Myös luottamustoimen sisällä tämä vaihtelee. Luottamustoimet saavat kokeilemaan uusia asioita, kehittymään ja niiden kautta on tutustunut samankaltaisiin ihmisiin. Samalla luottamustoimiin helposti tulee käytettyä äärimmäisen paljon vapaa-ajasta, ja kun henkilönä on taipumus ottaa liikaa tehtäviä vastaan on pelko siitä, että "kivoilla jutuilla" polttaa itsensä loppuun.

Kyselyn viimeisenä kysymyksenä kysyttiin vastaajien näkemyksiä siihen, miten heidän henkistä jaksamistaan voisi kokonaisvaltaisesti vahvistaa. Moni vastaaja koki, että koronapandemian luomien vaikutuksien poistuminen vahvistaisi parhaiten heidän henkistä jaksamistaan. Toiset kokivat tarvitsevansa ammattilaista apua, esimerkiksi terapiaa, tai lomaa kaikesta. Osa vastaajista taas näki tärkeänä itsensä ja oman jaksamisensa paremman kuuntelun, yhteisön tuen ja vaikeisiin asioihin yhteisössä tarttumisen sekä selvittämisen.

5.3.2 Henkisen jaksamisen tukeminen

Niin kuin aiemmassa monivalintakysymyksessä, annettiin tässäkin vastaajille mahdollisuus valita enintään kolme annetuista vaihtoehdoista vastatessa kysymykseen missä koet tarvitsevasi enemmän tukea. Valittaessa vaihtoehto muu heidän oli mahdollista kertoa avoimeen vastauskenttään jokin muu tai muita asioita missä he tarvitsevat enemmän tukea. Vastaajista n= 58 valitsivat stressinhallinnan, n= 39 ajanhallinnan ja n= 25 esiintymisen. N= 4 vastaaja jät-

tivät vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuva 13.) Kohtaan muu vastaajat kertoivat muun muassa epäonnistumisen ja pettymysten tunteiden käsittelyn, vaikeiden substanssiasioiden oppimisen ja palauttavan tekemisen keksimisen.



Kuva 13. Tuen tarpeen kohteet

Kysyttäessä miten organisaatiossasi tuetaan henkistä jaksamista, vastaajat kertoivat vertaistueella, avoimuudella, kannustamisella ja virkistäytymisillä. Vertaistueessa ja avoimuudessa etenkin organisaation johto nähtiin suuressa arvossa sekä solidaarisuus.

Annamme toisillemme paljon vertaistukea ja ymmärrystä. Jos jokin jännittää, ei sitä tarvitse tehdä. Jos itkettää, voimme itkeä yhdessä. Jos jonkun kimppuun hyökätään verbaalisesti, pyrimme seisomaan toistemme rinnalla.

Useampi myös kertoi pystyvänsä vaikuttamaan omaan työmääränsä ja ajankäyttöön tai pystyvänsä helposti pyytämään apua. Huomattavan suuri osa vastaajista kertoi, ettei heidän organisaatioissaan tueta henkistä jaksamista mitenkään suunnitellusti, ollenkaan tai tukea ei tiedosteta.

Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä selvitettiin miten vastaajan opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista. Suurin osa vastauksista käsitteli vertaistukea, hyvää keskinäistä kommunikaatiota ja ryhmän toimivuutta. Muun muassa motivointi, kannustaminen ja avoin keskustelukulttuuri nousivat vastauksista esille. Toiseksi suurin vastausmäärä koski opiskelijakunnan yhteistä aikaa ja tekemistä, kuten virkistysiltoja ja työhyvinvointipäiviä. Joustavuus mainittiin 7,92 % vastauksista, ja 5,94 % vastauksista kuvasi ammattiavusta infor-

mointia. Vastauksista 7,92 % käsitteli sitä, ettei osaa sanoa, kuinka opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista tai että tukea ei ole tarvittu. Vastauksista 3,96 % kertoi, että tukea on saatavilla huonosti tai ei ollenkaan. Opiskelijaedustajien kokemukset oman organisaation antamasta tuesta ovat siis samankaltaisia kuin vastaajien.

Aiempien kahden kysymyksen lisäksi vastaajilta kysyttiin heidän toiveitaan siihen, miten heidän jaksamistaan voisi organisaation johto, henkilökunta, muut luottamustoimijat tai muu taho tukea. Tämän kysymyksen vastauksissa enemmistö kertoi ymmärryksen, avoimen keskustelun ja sisäisen viestinnän tärkeydestä jaksamisen tukemisessa. Moni vastaajista kertoi, että etänä työskentely on muuttanut keskusteluilmapiiriä ja toivoo siksi etenkin sisäisen viestinnän paranevan organisaatiossaan. Muutama vastaajista esitti korvauksen työstä ja tukipalvelut hyödyllisenä tukena. Myös luottamus ja vastuullisuus toiminnassa nähtiin tukevan jaksamista.

Olisi mukava kokea se, että meitä ymmärretään siinä, että aina luottamuspesti ei pysty olemaan prioriteetti yksi, vaikka haluaisimmekin pistää sen omien prioriteettien kärkipäähän. Tämä vähentäisi painetta venyä omien ääri rajojen yli.

Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä vastaajat saivat kertoa avoimeen kenttään, miten he toivoisivat jaksamista tuettavan muun muassa opettajien, muun henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon, opiskelijakunnan tai muun tahon puolesta. Niissä vastauksissa, mitkä koskivat tuen kaipaamista omalta opiskelijakunnalta, toiveet koskivat parempaa työnjakoa, avoimempaa keskustelua, parempaa johtamista ja toisten tukemista ja ymmärtämistä. Tässäkin tapauksessa opiskelijaedustajien ja vastaajien toiveet ovat hyvin samankaltaisia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Verrattaessa KOTT 2016-tuloksiin opiskelijat voivat huomattavasti paremmin kuin vaikuttajanuoret kaikilla hyvinvoinnin kokonaisuuden osa-alueilla. Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyön opiskelijaedustajiin verrattaessa tulokset ovat melkein samat henkisen hyvinvoinnin kohdalla. Iällisesti 18–28-vuotiaiden vaikuttajanuorten henkisen hyvinvoinnin keskiarvo oli kaikista ikäluokista

alhaisin ja kaikkien vastaajien keskiarvoa alempana. Valtakunnallisella kentällä toimiminen on selvästi vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiensa. 18–28-vuotiaiden kohdalla henkiseen hyvinvointiin on vaikuttanut mahdollisesti myös ikäluokan mukana tulevat elämiseen liittyvät asiat, esimerkiksi toimeentulo, työllistyminen, sosiaaliset suhteet ja niin edelleen. Enemmistön vaikuttajanuorista ollessa myös opiskelijoita opiskeluun kuluva aika ja suoriutuminen opinnoissa vaikuttavat myös hyvinvointiin, etenkin henkiseen hyvinvointiin.

Luottamustoimen vaikutuksista henkiseen jaksamiseen puolet vaikuttajanuorista kertoi sen parantaneen heidän henkistä jaksamistaan. Verrattaessa Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyön tuloksiin opiskelijaedustajuuden merkityksestä henkiseen jaksamiseen myös puolet koki sen parantavan henkistä jaksamista. Vaikuttajanuorten ja opiskelijaedustajien välisten tulosten vertailussa opiskelijaedustajat kokevat selkeästi edustajuuden huonontavan enemmän heidän henkistä jaksamistaan, kuin vaikuttajanuoret. Kuitenkin niin vaikuttajanuorten kuin opiskelijaedustajien kohdalla luottamustoimi ja edustajuus näkyivät merkittävänä osana henkistä jaksamista.

Kokemuksellisesti vaikuttajanuorista yli 4 vuotta ja alle 1 vuoden luottamustoimissa toimineista selkeät enemmistöt kokivat sen parantavan heidän henkistä jaksamistaan, kuin taas 1–3 vuotta toimineista melkein puolet koki sen huonontavan. Tätä voidaan tulkita monella tapaa. Kokemuksellisella näkökulmalla tarkasteltaessa alle vuoden luottamustoimessa tai -toimissa toimineet ovat mahdollisesti juuri päässeet mukaan osaksi vaikuttamistoimintaa ja yhteisöä, mitkä tukevat henkistä jaksamista yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kautta. Tästä voidaan puhua myös osallisuutena, mikä Harjun (2013) mukaan voidaan tulkita kuulumiseksi, eli mukanaolon tunteeksi, jolloin ihminen kokee olevansa osa yhteisöään ja suomalaista yhteiskuntaa esimerkiksi juuri osallistumisen ja vaikuttamisen kautta. 1–3 vuotta toimineet ovat taas ehtineet kerrätä jo enemmän niin hyviä kuin huonoja kokemuksia valtakunnallisella kentällä. Huomioitavaa on myös se, että vuoden 2019 lopussa Kiinassa todettu koronavirus, mikä levisi nopeasti maailmanlaajuisesti koronapandemiaksi, on vaikuttanut juuri 1–3 vuotta toimineiden vaikuttajanuorten kokemuksiin sen luomien hankalien poikkeusolojen takia. Yli 4 vuotta erilaisissa luottamustoi-

missa toimineet ovat taas mahdollisesti jo kokemuksen kannalta siinä tilanteessa, että heidän jaksamisensa on kehittynyt. Tässä tapauksessa voidaan puhua resilienssin kehittämisestä, millä tarkoitetaan henkistä kapasiteettia, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattomasti, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa tilanteissa (Koirikivi & Benjamin 2020). Resilienssi on sitkeyttä, myönteisyyttä, tulevaisuudenuskoa ja kykyä hoksata omia vaikutusmahdollisuuksia myös vastoinkäymisissä ja haastavissa tilanteissa (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021).

Vaikuttajanuorten mukaan yhteisö ja yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuuden tunne, onnistumiset ja oman työn merkityksen tunnistaminen sekä elämäntasapainon löytäminen ovat vaikuttaneet parhaiten heidän henkisen jaksamiseensa. Tässäkin tapauksessa voidaan puhua osallisuudesta, mikä on kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa on mahdollista liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin (Isola ym. 2017, 5). Suurimpana ongelmana vaikuttajanuoret kokivat stressin ja siihen liittyvät asiat.

Vaikuttajanuorista esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohtaan enemmistö kokee paineita. Sukupuolista eniten paineita kokevat naiset, miehistä paineita kokevat puolet. Olluksen ym. (2019, 32) analyysin tasa-arvo-barometristä mukaan naiset kokevat sukupuolistunutta vihapuhetta selvästi useammin kuin miehet ja yhteiskunnallinen asema vaikuttaa riskiin kokea sukupuolistunutta vihapuhetta. Vaikuttajanuorten toimiessa näkyvästi ja yhteiskunnallisesti etenkin naisia kohti on kohdistunut enemmän kritiikkiä ja vihapuhetta, mikä luo paineita esillä olemiselle. Tämä näkyy myös avoimissa vastauksissa, missä kerrotaan paineiden liittyvän varovaisuuteen, leimaantumiseen ja sukupuolittuneisiin oletuksiin. Vaikuttajanuorten kokemuksellisuudella luottamustoimissa ei ole selkeää vaikutusta paineiden kokemiseen, vaan kaikista yli puolet kokevat paineita. Paineet luottamuksesta liittyvät riittämättömyyteen, vertailuun, epävarmuuteen ja itsensä todistamiseen. Nämä voidaan myös nähdä sisäisinä paineina, eli mitkä vaikuttajanuori kokee sisäisesti.

Myös ajankäyttö liittyi koettuihin paineisiin. Paineet ajankäytöstä liittyivät vaikuttajanuorilla koko ajan saatavilla ja valmiina olemiseen. Tämä kertoo tietynlaisesta kiireestä ja kiireen tunteesta, mikä luo painetta tekemiselle ja myös olemiselle. Vaikuttajanuorista kolmasosa kertoi käyttävänsä 10 tuntia tai enemmän viikossa aikaa luottamustoimen tehtävien hoitamiseen. Ajankäytön näkökulmasta vaikuttajanuorena toimiminen valtakunnallisella kentällä vie paljon aikaa, mikä voi myös vaikuttaa nuorilla kiinnostukseen vaikuttamista kohtaan. Vuoden 2013 nuorisobarometrissä esteinä vaikuttamiselle nuoret näkivät ajanpuutteen (Myllyniemi 2014, 149). Osa nuorista ei siis lähde vaikuttamaan, koska näkevät sen vievän aikaa ja he eivät koe oman ajankäytön rajoissa siihen lähtemisen mahdolliseksi.

Viidesosa vaikuttajanuorista koki koronapandemian parantaneen jonkin verran heidän henkistä jaksamistaan, selkeä enemmistö taas koki sen huonontaneen. Osa ei kokenut sillä olevan merkitystä. Vaikuttajanuoret, jotka kokivat koronapandemian parantaneen heidän henkistä jaksamistaan, kertoivat avoimissa vastauksissa sen vaikuttaneen heidän ajankäyttöönsä ja elämän suunnitteluun. Huonontavina vaikuttajina koettiin sosiaalisuuden ja yhteisöllisyyden uupuminen sekä huolet. Vaikuttajanuorten keskuudessa esiintyy selkeästi aiemmin mainittua resilienssiä ja sen kasvua koronapandemian luomassa hankalassa ympäristössä.

Jokaisella taholla resilienssi ilmenee omalla tavallaan. Yksilöillä se ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai -vaiheissa, joihin kuuluu voimakasta stressiä, kun taas organisaatioilla se näkyy muutoksista ja kriiseistä selviytymisessä. Yhteisöjen kohdalla resilienssi korostuu globaalien ongelmien kohdalla. (Poijula 2018, 16–17.) Vaikuttajanuorten lisäksi resilienssiä esiintyy siis myös organisaatioissa, joissa he toimivat ja yhteisöissä, joihin he kuuluvat. Resilienssin kehittyminen koronapandemian aikana on ollutkin osalle luonnollista. Koirikivi ja Benjamin (2020) kertovat, että resilienssi syntyy ihmisen kyvyistä ja taidoista tunnistaa ja hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavarojaan, mikä mahdollistaa resilienssin vahvistamisen läpi elämän. Yksi keskeinen tekijä resilienssin kehittymiselle on yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus, koska yksilö luo käsitystä itsestään pitkälti suhteessa muihin ihmisiin. Eli myös jo ennen koronapandemiaa valtakunnallisella kentällä toimivat vaikuttajanuoret, jotka toimivat aktiivisesti omissa organisaatioissaan ja yhteisöissään, ovat

kasvattaneet omaa resilienssiään ja jatkaneet sen kasvattamista koronapandemian aikana. Kuitenkin tulee tiedostaa, että vaikka koronapandemia on osalle mahdollistanut enemmän aikaa ja elämänhallintaa sekä kasvattanut resilienssiä, on se vaikuttanut negatiivisesti monen vaikuttajanuoren elämään. Koronapandemia on vaikuttanut monen vaikuttajanuoren sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen sekä lisännyt huolia niin läheisten kuin oman tulevaisuuden kannalta. Se on myös haitannut mahdollisuuksia onnistumisten ja kokemusten kannalta, mikä on vaikuttanut motivaatioon. Koronapandemia on vaikuttanut myös mielenterveyteen. Vorma ym. (2020, 14) mukaan hyvään mielenterveyteen kuuluvat kyky ihmissuhteisiin ja mielekkääseen toimintaan, itseluottamus, ongelmanratkaisu taito ja kyky palautumiseen vastoinkäymisten jälkeen. Koronapandemia on vienyt mahdollisuuksia näiltä tai aiheuttanut vaikeuksia näissä suoriutumiseen.

Vaikuttajanuorille ystävät ja ihmissuhteet, perhe ja harrastukset näyttäytyvät tärkeimpinä kytköksinä henkisen jaksamisen vahvistamiseen. Näin näyttäytyy myös vuoden 2013 nuorisobarometrissa hyvinvoinnin kannalta, missä nuoret kokevat, että jokaisen ihmisen tulisi olla itse ensisijaisesti vastuussa omasta hyvinvoinnistaan ja muina hyvinvoinnin kannalta tärkeinä toimijoina halutaan nähdä valtio, kunnat, koulut ja oppilaitokset, perheet ja suvut sekä ystävät ja muu lähipiiri. Ystävien ja muun lähipiirin halutaan kantavan yhtä paljon vastuuta suomalaisten hyvinvoinnista kuin perheiden ja sukujen. (Myllyniemi 2014, 149–150.) Näiden lisäksi itse luottamustoimi nähdään vahvistavana tekijänä. Yli puolet vaikuttajanuorista kokevat luottamustoimen vahvistavan heidän henkistä jaksamistaan. Yli 4 vuotta ja alle 1 vuoden luottamustoimijoina toimineista selkeät enemmistöt ja 1–3 vuotta toimineista yli puolet koki samoin. Myös miehistä ja naisista yli puolet koki luottamustoimen vahvistavan heidän jaksamistaan. Vaikuttajanuoret näkivät luottamustoimen vahvistavan jaksamista antamalla merkitystä, kokemusta, vastuuta, hyvän yhteisön ja vaihtelua arkeen.

Liiallinen ajankäyttö, oman energian kuluttaminen ja liiallinen tunnollisuus nähtiin luottamustoimessa ei vahvistavina tekijöinä. Koronapandemian luomista haasteista eroon pääseminen, ammattilaisten apu, loma, oman jaksamisen parempi kuuntelu ja yhteisöön vaikuttaminen koettiin parhaimpina kokonais-

valtaisen henkisen jaksamisen vahvistajina. Tämä kytkeytyy hyvin Terveysky-
län (2021) näkemykseen henkiseen jaksamiseen vaikuttavista asioista, joita
ovat muun muassa elämäntilanne ja -kokemukset, tuen saaminen sekä omat
tavat ja keinot käsitellä haastavia tilanteita, kuormitusta sekä negatiivisia tun-
teita.

Stressinhallinnassa, ajanhallinnassa ja esiintymisessä vaikuttajanuoret kokivat
tarvitsevansa enemmän tukea. Tukea omalle henkiselle jaksamiselleen he
kertoivat saavansa omassa organisaatiossaan vertaistuen, avoimuuden, kan-
nustamisen ja virkistäytymisen kautta. Osa myös kertoi pystyvänsä vaikutta-
maan omaan työmääräänsä, ajankäyttöön sekä pyytävänsä apua helposti.
Samanlaisia teemoja esiintyi Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä selvi-
tettäessä miten vastaajan opiskelijakunnassa tuetaan henkistä jaksamista.
Näitä teemoja olivat muun muassa vertaistuki, hyvä keskinäinen kommunika-
tio, ryhmän toimivuus, motivointi, kannustaminen ja avoin keskustelukulttuuri.
Samoin kuin Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä opiskelijaedustajista
niin tässäkin opinnäytetyössä osa vaikuttajanuorista kertoi, ettei heidän orga-
nisaatioissaan tueta henkistä jaksamista mitenkään suunnitellusti, ollenkaan
tai tukea ei tiedosteta.

Vaikuttajanuorille ymmärrys, avoimuus, sisäisen viestinnän parantaminen,
korvaus työstä ja tukipalvelut nähtiin oman organisaation johdon, henkilökun-
nan, muiden luottamustoimijoiden tai muun tahon puolesta parhaimpina tukina
heidän jaksamiselleen. Penin ja Rissasen (2019) opinnäytetyössä opiskelija-
edustajat toivoivat omalta opiskelijakunnaltaan jaksamista tuettavan samojen
teemojen kaltaisesti, muun muassa avoimen keskustelun, toisten tukemisen ja
ymmärtämisen kautta.

Vaikuttajanuorten tukemiseksi täytyy tunnistaa mitkä asiat vaikuttavat heidän
jaksamiseensa niin hyvällä kuin huonolla tapaa. Tämä opinnäytetyö tarjoaa
vastauksia näihin kumpaankin. Aluksikin vaikuttajanuorena ja luottamustoi-
messa toimiminen tasapainottaa itsessään henkistä jaksamista. Samalla kun
vaikuttajanuorena toimiminen vie aikaa se tarjoaa mahdollisuuksia onnistumi-
sille, kokemuksille ja uuden oppimiselle. Samalla kun se aiheuttaa stressiä ja
paineita se tarjoaa tukevan yhteisön ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Vaikutta-

januori ei ole aina ympäristössä, mikä aiheuttaa stressiä ja paineita, tai ympäristössä, missä yhteisö ja sen tuki toimivat. Aivan kuin elämässä, niin myös vaikuttajanuorena toimiessa käydään läpi eri vaiheita, niin hyviä kuin huonoja. Vaikuttajanuorten jaksamiseen vaikuttaa negatiivisesti stressin lisäksi etenkin paineet esillä olemisesta ja luottamuksesta. Riittämättömyyden tunne, epävarmuus omasta osaamisesta ja julkisesti esillä oleminen ovat suurimpia haasteita, joihin tulee pystyä vastaamaan. Tähän pystytään vaikuttamaan eniten sisäisesti yhteisössä ja organisaatiossa ymmärryksen, kannustamisen ja tukevan sekä turvallisen yhteisön avulla. Näiden lisäksi jokaisen vaikuttajanuoren tulee ymmärtää paremmin oman jaksamisensa rajoja, oppia niistä sekä oppia pyytämään apua tarvittaessa. Tässäkin myös yhteisöllä on tärkeä rooli niin esimerkin näyttämässä kuin konkreettisella avun- ja tuen antamisella. Koronapandemia on muuttanut yhteiskuntaa ja omaa elämistämme paljon. Se on myös muovannut organisaatioita uuteen suuntaan. Koronapandemian jälkeisessä ajassa olisi hyvä säilyttää sen kautta muodostuneita uusia käytäntöjä, muistaen kuitenkin hyvän kehityssuunnan.

Vaikuttajanuoret ovat yhteiskuntamme tulevaisuuden tekijöitä ja päättäjiä. Vaikuttajanuorten tärkeän työn sekä sen jatkuvuuden tukemiseksi ja heidän henkisen jaksamisensa vahvistamiseksi tarvitaan tekoja. Vaikuttajanuorille sosiaaliset suhteet, harrastukset ja luottamustoimi tai -toimet ovat tärkeimpiä henkisen jaksamisen vahvistamiseen liittyviä tekijöitä. Jotta nämä toimivat paremmin, tarvitaan ajan- ja stressinhallintaan liittyviä taitoja. Ajanhallinta tukee paremmin omien rajojen asettamista vaikuttajanuorelle, jolle kukaan ei tule sanomaan milloin työnteko loppuu, koska suurimmilta osin kaikki perustuu vapaaehtoisuuteen. Tämän takia omien rajojen asettaminen ja ajanhallinta auttavat vaikuttajanuoria jaksamaan paremmin. Se myös mahdollistaa ajan viettämisen itselle tärkeiden ihmisten ja asioiden äärellä. Stressinhallinnan taitojen lisäksi tulisi keskittyä myös enemmän stressinlähteisiin. Stressinlähteitä voivat olla muun muassa yhteisön tai organisaation sisällä elävä kulttuuri, aiemmat tottumukset ja kokemukset, itsensä vertaileminen muihin tai maailmankuva. Itseleni se näyttäytyy kiireenä nykymaailmassa vaikuttamiselle, missä globaalit asiat kuten ilmastonmuutos ja monet muut kriisit toisensa perään ovat käynnissä. Tämän takia on tärkeää pohtia niin organisaatioissa kuin vaikuttajanuorena asioiden kiireellisyyttä sekä mahdollisuuksia vaikuttaa.

Jatkotutkimusehdotuksiksi haluan ehdottaa samankaltaisen tutkimuksen tekemistä myöhemmällä ajalla tai useammin. Tämän opinnäytetyön tuloksissa näkyy selkeästi koronapandemian vaikutukset vaikuttajanuorten jaksamiseen ja samankaltaisen tutkimuksen tekeminen koronapandemian jälkeisellä ajalla toisi uutta näkemystä aiheeseen. Ennen tämän opinnäytetyön aloittamista pohdin pitkään, tekisinkö tutkimustyön vai kehittämistyön. Päädyin lopulta tekemään tutkimustyön. Kehittämistyön kannalta mietin työtä, millä selvitettäisiin keinoja vaikuttajanuorten tukemiseksi ja näen sen yhä varteenotettavana jatkotutkimusmahdollisuutena. Näen myös hyvänä jatkotutkimusmahdollisuutena erilaisiin ryhmittymiin kuuluvien vaikuttajanuorten jaksamisen tutkimisen, esimerkiksi johtoasemissa olevat, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, etniset ryhmät ja niin edelleen.

LÄHTEET

Harju, A. 2013. Aktiivinen kansalaisuus, osallisuus, voimaantuminen, jne. – Miten ne liittyvät vaikuttamiseen? Opintokeskus Kansalaisfoorumi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://1584128.169.directo.fi/@Bin/c3220f856bfee7f2f4b02e71b6516dad/1648157015/application/pdf/300707/Osallistumisen%20ja%20vaikuttamisen%20k%C3%A4sitteit%C3%A4.pdf> [viitattu 3.4.2022].

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 22.9.2022].

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2014. Tilastolliset menetelmät. 5.–8. painos. Helsinki: Sanoma Pro

Huttunen, S. 2016. Ihmisoikeudet kuuluvat jokaiseen elämänvaiheeseen. Suomen YK-liitto. Blogi. Päivitetty 13.10.2016. Saatavissa: <https://www.yk-liitto.fi/uutiset-media/yk-blogi/blogi-ihmisoikeudet-kuuluvat-jokaiseen-elamanvaiheeseen> [viitattu 3.4.2022].

Ihmistenkaupunki.fi. 2020. Poliitikon koulutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.2.2020. Saatavissa: <https://ihmistenkaupunki.fi/poliitikon-koulutus/> [viitattu 3.4.2022].

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos työpaperi 33/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1 [viitattu 3.4.2022].

Kallinen, T. & Kinnunen, T. s.a. Etnografia. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 3.4.2022].

Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Mitä resilienssi on? Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2020. Saatavissa: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on> [viitattu 3.4.2022].

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf [viitattu 3.4.2022].

Lankinen, N. 2018. Vapaaehtoistyön opas. Nuorisoseurat. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2018/03/vapaaehtoistyonopas_taitto.pdf [viitattu 3.4.2022].

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. 2021. Menetelmäpolkuja humanisteille. Määrällinen analyysi. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.10.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi> [viitattu 3.4.2022].

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) 12. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 18–42. Saatavissa: https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf [viitattu 3.4.2022].

MIELI Suomen Mielenterveys ry. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.10.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> [viitattu 3.4.2022].

Mitä mielenterveys on. s.a. Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yeesi.fi/tutustu/mielenterveyden-edistaminen/> [viitattu 3.4.2022].

Myllyniemi, S. (toim.). 2014. Vaikuttava osa. Nuorisobarometri 2013. Julkaisuja (Nuorisotutkimusseura) 1799–9219, nro 145. PDF-dokumentti. Helsinki: Hakapaino. Saatavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nuorisobarometri_2013_lowres1.pdf [viitattu 3.4.2022].

Nuorisolaki 21.12.2016/1285.

Ollus, N., Tanskanen, M., Honkatukia, P. & Kainulainen, H. 2019. Sukupuolitunut vihapuhe, seksuaalinen häirintä ja risteävät yhteiskunnalliset erot. Teoksessa Teräsaho, M. & Närvi, J. (toim.) Näkökulmia sukupuolten tasa-arvoon. Analyyseja tasa-arvobarometrista 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos raportti 6/2019, 32–56. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137765/URN_ISBN_978-952-343-314-4.pdf?sequence=1 [viitattu 3.4.2022].

Opetushallitus. s.a. Vaikuttaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/paatoksenteon-aidot/vaikuttaminen> [viitattu 3.4.2022].

Opintokeskukset ry. s.a. Haluatko toimia luottamustoimessa? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.osallistu.fi/opi-vaikuttamaan/haluatko-toimia-luottamustoimess/> [viitattu 3.4.2022].

Patentti- ja rekisterihallitus. 2022. Yhdistysten ja uskonnollisten yhdyskuntien lukumäärät. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.9.2022. Saatavissa: <https://www.prh.fi/fi/yhdistysrekisteri/yhdistysrekisterintilastoja/lukumaaratyhdystysrekisterissa-ja-uskonnollisten-yhdyskuntien-rekisterissa.html> [viitattu 11.9.2022].

Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.). 2019. Vaikutusvaltaa Euroopan lailla. Nuorisobarometri 2018. Julkaisuja (Nuorisotutkimusseura) ISSN 1799-9219, nro 216, Kenttä. PDF-dokumentti. Helsinki: Printek. Saatavissa:

https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/03/NB_2018_web.pdf [viitattu 3.4.2022].

Peltosalmi, J., Eronen, A., Litmanen, T., Londén, P., Näätänen, A., Ruuskanen, P. & Selander, K. 2018. Järjestöbarometri 2018. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/jarjestobarometri-2018-soste.pdf> [viitattu 3.4.2022].

Peni, R. & Rissanen, A. 2019. Rakastan kyllä tätä toimintaa, mutta välillä keuhuttaa. Opiskelijaedustajien kokemuksia henkisestä jaksamisesta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/262470> [viitattu 3.4.2022].

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja

Rämö, E. 2017. Nuorisolaki ja järjestöt. Valtion nuorisoneuvosto. Blogi. Päivitetty 1.2.2017. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/nuorisolaki-ja-jarjestot/> [viitattu 11.9.2022].

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. 2021. Vapaaehtoistoiminnan arvo. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.9.2021. Saatavissa: <https://www.soste.fi/jarjestoopas/vapaaehtoistoiminnan-arvo/> [viitattu 3.4.2022].

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. 2021. Allianssi. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.12.2021. Saatavissa: <https://nuorisoala.fi/meista/allianssi/> [viitattu 3.4.2022].

Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK ry. 2021. AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf> [viitattu 3.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mielenterveyden edistäminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [viitattu 3.4.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Keskeisiä käsitteitä. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [viitattu 11.9.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). WWW-dokumentti. Päivitetty 4.8.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 11.9.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Vapaaehtoistoimintaa järjestämällä ja tukemalla voidaan lisätä osallisuutta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/vapaaehtoistoimintaa-jarjestamalla-ja-tukemalla-voidaan-lisata-osallisuutta> [viitattu 3.4.2022].

Terveyskylä. 2021. Henkinen jaksaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.11.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/palliativinen-hoito/palliativisessa-hoidossa/henkinen-jaksaminen> [viitattu 11.9.2022].

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 5–6/2020, 579–587. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.4.2022].

Valtioneuvoston kanslia. s.a. Resilienssi voimavarana. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vnk.fi/toimi/ilmiot/resilienssi-voimavarana> [viitattu 3.4.2022].

Valtion nuorisoneuvosto. 2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.7.2013. Saatavissa: <https://tieto-anuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/> [viitattu 3.4.2022].

Valtion nuorisoneuvosto. 2021. Nuorisobarometri. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.9.2021. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/> [viitattu 3.4.2022].

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf> [viitattu 3.4.2022].

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (toim.) 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 3.4.2022].

Webropol. 2019. Käyttötarkoitukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.2.2019. Saatavissa: <https://webropol.fi/kayttotarkoitukset/> [viitattu 3.4.2022].

World Health Organization. s.a. Constitution. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution> [viitattu 3.4.2022].

Yeesi ry. s.a. Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yeesi.fi/yeesi-ry/> [viitattu 4.9.2022].

Yhdistyslaki 26.5.1989/503.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.7.2022. Saatavissa: <https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-tutkimus/> [viitattu 11.9.2022].

SAATEKIRJE

Hyvä vaikuttajanuori,

Miten sinä jaksat vaikuttajana? Miten korona on vaikuttanut sinuun? Miltä esillä oleminen ja luottamustoimijan rooli sinusta tuntuu? Miten sinun jaksamistasi tuetaan tai miten sitä tulisi tukea?

Näihin ja muihin kysymyksiin pääset vastaamaan XAMK:n yhteisöpedagogiopiskelijan Rico Martikaisen opinnäytetyökyselyssä. Tämän kyselyn tarkoitus on kartoittaa vaikuttajanuorten henkistä jaksamista valtakunnallisella kentällä sekä löytää ratkaisuja vaikuttajanuorten tukemiseen jatkossa.

Kysely on suunnattu Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssin jäsenjärjestöjen nuorille (alle 29-vuotiaille) luottamustoimijoille. Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymia ja siihen menee noin 6 minuuttia. Kysely sulkeutuu 19.9. klo 18.00.

Arvomme yhteystietojen jättäneiden kesken Spotify-lahjakortteja! Yhteystietoja ei voida yhdistää kyselyn vastauksiin.

Vastaa kyselyyn:

<https://link.webropol.com/s/vaikuttajanuoret>

KYSELYLOMAKE

Kyselylomake

Vaikuttajanuorten jaksaminen valtakunnallisella kentällä ja sen vahvistaminen: opinnäytetyönkysely

Hei ja tervetuloa vastaamaan opinnäytetyönkyselyyn! Mahtavaa, että osallistut! Tämän kyselyn tarkoitus on kysyä sinun henkisestä jaksamisestasi toimiessasi valtakunnallisella kentällä vaikuttajanuorena. Samalla pääset kertomaan miten omasta näkökulmastasi henkistä jaksamista voisi vahvistaa. Kysely on suunnattu Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssiin kuuluvien jäsenjärjestöjen luottamustoimijoille. Valitse vastaustasi parhaiten kuvaavan vaihtoehto tai kirjoita kysytyt tiedot sitä varten varattuun tilaan. Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymia ja siihen menee noin 6 minuuttia. Kysely sulkeutuu automaattisesti 19.9. klo 18.00. Kyselyn lopussa pystyt osallistumaan Spotify-lahjakortin arvontaan jättämällä yhteystietosi. Yhteystiedot eivät ole yhdistettävissä antamiisi vastauksiin ja ne poistetaan arvonnin päätyttyä. Halutessasi pystyt saamaan kyselystä ja opinnäytetyöstä lisätietoja minulta, alta löydät yhteystietoni.

Nyt pääset aloittamaan kyselyn!

Yhteystiedot:

Rico Martikainen
ricopetroalex@gmail.com

Linkki Xamkin tietosuojailmoitukseen: <https://bit.ly/3AQOFIB>

1. Tutkimuksen suorittamiseksi keräämme ja tallennamme väliaikaisesti henkilötietojasi. Tietoja ei luovuteta tai käytetä muuhun tarkoitukseen, ellei halua osallistua arvontaan. Henkilötiedot tuhoetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen viimeistään yhden kuukauden kuluttua tutkimuksen julkaisemisesta.

Olen tutustunut tietosuojailmoitukseen ja annan suostumukseni edellä kuvatulle henkilötietojen käsittelylle ja hyväksyn tietojeni tallentamisen. *

- Kyllä

Taustatiedot

2. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

3. Ikä *

- Alle 18-vuotias
- 18–28-vuotias
- Yli 29-vuotias

4. Ylin suorittamasi koulutusaste. *

- Peruskoulu
- Toinen aste (Lukio tai ammatillinen koulutus)
- Korkea-aste (Yliopisto tai ammattikorkeakoulu)

5. Kuinka pitkään olet toiminut valtakunnallisella kentällä luottamustoimessa?

Ota huomioon muutkin kuin nykyinen luottamustoimi. *

- Alle 1 vuoden
- 1–3 vuotta
- Yli 4 vuotta

6. Mitä teet luottamustoimesi ohella? *

- Opiskelen
- Olen osa-aikaisessa työssä
- Olen kokopäiväisessä työssä
- Harrastan tavoitteellisesti urheilua, musiikkia tai muuta vastaavaa.
- Muu, mitä?

Olet täyttänyt jo 1/3 kyselystä! Mahtavaa!

Hyvinvointi ja henkinen jaksaminen

Seuraavaksi kyselyssä on vuorossa hyvinvointi ja henkinen jaksaminen. Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt henkisen jaksamisen hyvinvoinnin tilaksi, jossa jokainen yksilö ymmärtää omat mahdollisuutensa, kykenee selviytymään elämän normaaleista stressaavista tekijöistä, voi työskennellä tuottavasti ja hedelmällisesti ja pystyy olemaan tuottoisa yhteisölleen. Vastaa kysymyksiin juuri niin kuin sinusta itsestäsi tuntuu

7. Miten kuvailet tämänhetkistä hyvinvointiasi? *

	Erittäin huono	Huono	Kohtalainen	Hyvä	Erittäin hyvä
Fyysinen hyvinvointi (mm. fyysinen terveys) *					
Henkinen hyvinvointi (mm. henkinen tasapaino) *					
Sosiaalinen hyvinvointi (mm. sosiaaliset verkostot) *					
Kokonaisvaltainen hyvinvointi *					

8. Miten luottamustoimesi on vaikuttanut henkiseen jaksamiseesi? *

- Parantanut merkittävästi
- Parantanut jonkin verran
- Ei merkitystä
- Huonontanut jonkin verran
- Huonontanut merkittävästi

9. Kerro tarkemmin miten luottamustoimesi on vaikuttanut henkiseen jaksamiseesi.

Avoin...

10. Miten maailmanlaajuinen koronapandemia on vaikuttanut henkiseen jaksamiseesi? *

- Parantanut merkittävästi
- Parantanut jonkin verran
- Ei merkitystä
- Huonontanut jonkin verran
- Huonontanut merkittävästi

11. Kerro tarkemmin miten maailmanlaajuinen koronapandemia on vaikuttanut henkiseen jaksamiseesi.

Avoin...

12. Koetko paineita esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohti? *

- Kyllä
- Ei

13. Millaisia paineita koet esillä olemisesta tai luottamuksesta omaa toimintaa kohti?

Avoin...

14. Kuinka paljon käytät aikaa luottamustoimesi tehtäviin viikossa? *

- 0–2 tuntia
- 3–5 tuntia
- 6–9 tuntia
- 10 tuntia tai enemmän

Jo 2/3 kyselystä takana! Enää tämä sivu ja olet valmis!

Tuki ja jaksamisen vahvistaminen

Seuraavaksi pääset kertomaan näkemyksiäsi tukeen ja jaksamisen vahvistamiseen liittyen.

15. Mitkä asiat ovat kytköksissä sinun henkisen jaksamisesi vahvistamiseen?

Valitse enintään kolme (3). *

- Perhe
- Ystävät ja ihmissuhteet
- Harrastukset
- Matkustelu ja eräily
- Vertaistuki
- Järjestön yhteisön tuki
- Muu, mikä?

16. Miten organisaatiossasi tuetaan henkistä jaksamistasi? *

Avoin...

17. Missä koet tarvitsevasi enemmän tukea? Valitse enintään kolme (3).

- Ajanhallinta
- Stressinhallinta
- Jännittäminen
- Esiintyminen
- Itsenäinen työskentely
- Johtaminen
- Ohjaaminen
- Muu, mikä?

18. Miten toivoisit jaksamistasi tuettavan mm. johdon, henkilökunnan, muiden luottamustoimijoiden tai muun tahon puolesta? *

Avoin...

19. Koetko, että luottamustoimesi vahvistaa jaksamistasi?

- Kyllä
- Ei

20. Kerro miten luottamustoimesi vahvistaa tai ei vahvista jaksamistasi? *

Avoin...

21. Miten näet, että henkistä jaksamistasi voisi kokonaisvaltaisesti vahvistaa? *

Avoin...

22. Haluatko osallistua Spotify-lahjakortin arvontaan? *

- Kyllä
- En

Jos vastasit kyllä niin sinut siirretään nyt osallistumaan arvontaan.

Muussa tapauksessa ihanaa, että osallistuit kyselyyn.
Tässä sähköpostiosoitteeni, jos sinulla herää mitään kysymyksiä.

Ystävällisin terveisin, Rico Martikainen
ricopetroalex@gmail.com

...