

Niemelä Piia & Uusiranta Johanna

TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIENTEN ELÄKEIKÄÄ LÄHESTYVIEN MIESTEN HYVINVOINTI ENONTEKIÖLLÄ

TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVIEN ELÄKEIKÄÄ LÄHESTYVIEN MIESTEN HYVINVOINTI ENONTEKIÖLLÄ

Niemelä Piia & Uusiranta Johanna
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Niemelä Piia ja Uusiranta Johanna

Opinnäytetyön nimi: Työelämän ulkopuolella olevien eläkeikää lähestyvien miesten hyvinvointi Enontekiöllä

Työn ohjaaja: Ylikauma Pirjo ja Virolainen Kari

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: sivut + liitteet 47 + 2

Laadullinen opinnäytetyömme on toteutettu yhteistyössä Enontekiön kunnan kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvailla työelämän ulkopuolella olevien 55–64-vuotiaiden enontekiöläisten miesten hyvinvointia. Tavoitteena oli selvittää, mitä enontekiöläinen työelämän ulkopuolella oleva eläkeikää lähestyvä mies ajattelee hyvinvoinnistaan, mitkä asiat siihen liittyvät ja kuinka hyvinvointi toteutuu arjessa.

Käytimme lähtökohtana Erik Allardtin hyvinvointiteoriaa maustettuna uudemmillä ajatuksilla hyvinvoinnista ja onnellisuudesta. Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus ja toteutimme sen teema-haastatteluina, jotka teimme toisistaan riippumattomina yksilöhaastatteluina. Aineisto analysoitiin kolmen pääteeman, elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen sekä niihin liittyvien ala-teemojen kautta. Kaikki tieto käsiteltiin luottamuksella ja prosessin päätteeksi haastattelut tuhottiin sovitusti. Opinnäytetyö luovutettiin sovitusti Enontekiön kunnan kehittämis- ja hyvinvointityön käyttöön.

Opinnäytetyössämme kuvaamme kohderyhmään kuuluvien miesten kokemuksia hyvinvoinnistaan, kun arjesta puuttuu työn rutiini. Mielekkyyttä päiviin tuovat luonto ja sen hyödyntäminen, omin käsin tekeminen sekä oma vapaus päättää aikatauluista. Hyvinvointia vähentävinä seikkoina esiin nousivat asumisen syrjäisyys sekä siitä johtuvat kulkemisen ongelmat, niukka talous sekä huoli oman itsenäisyyden ja riippumattomuuden menetyksestä.

Opinnäytetyöhömmme liittyvän tutkimuksen punaiseksi langaksi nousi luonto. Enontekiön kunta on alueena laaja ja sen monimuotoinen luonto on suuri voimavaratekijä kuntalaisille. Luonnossa liikumisen ja sen antimien sekä harrastusmahdollisuuksien hyödyntäminen laajemmin olisi luonteva, kustannustehokas sekä paikallista kulttuuria arvostava keino edistää hyvinvointia.

Enontekiön kunnassa työllistyminen on haaste ja vaatii aktiivisuutta ja kykyä sopeutua olemassa oleviin mahdollisuuksiin. Työelämän ulkopuolella olevat joutuvat sopeutumaan niukkaan elintasoonsa. Enontekiön kunta voi käyttää haastatteluista saatua tietoa kohdentaakseen tarpeen mukaisia palveluita sekä tukitoimia entistä paremmin kuntalaisille, nostaa luonnon tärkeää asemaa entisestään sekä tuoda esiin kuntalaisten äänen.

Asiasanat: hyvinvointi, arjen onnellisuus, kunnan hyvinvointipolitiikka, työ ja työttömyys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of social and health care, social counselor

Author(s): Piia Niemelä and Johanna Uusiranta

Title of thesis: Wellbeing of men aged 55 - 64 years old outside of working life and near retirement age living in Enontekiö, Lapland

Supervisor(s): Pirjo Ylikauma and Kari Virolainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020 Number of pages: 47 + 2

This qualitative thesis is implemented in collaboration with the municipality of Enontekiö. The purpose of the thesis is to describe the well-being of men from Enontekiö, aged 55–64 years, who are out of work. The aim is to find out what a man Enontekiö approaching retirement outside working life thinks about his well-being, what things are related to it and how well-being is realized in his everyday life.

We used Erik Allardt's theory of well-being spiced with newer ideas about well-being and happiness as a starting point. We collected the material through thematic interviews, which were conducted as independent individual interviews. The material was analyzed through three main themes: living standards, social relations and self-fulfillment, as well as related sub-themes. All information is treated with confidence and at the end of the process the interviews were destroyed as agreed. The thesis was handed over to the development and welfare work of the municipality of Enontekiö as agreed.

In our thesis, we describe the experiences of men belonging to the target group about their well-being when everyday life lacks a work routine. Nature and its utilization gives meaning to their days, preparing objects and one's own freedom to decide on schedules. The remoteness of housing and the resulting problems of travel, a scarce economy and concerns about the loss of one's own independence and autonomy due to the prevailing circumstances emerged as factors reducing well-being.

Nature became the red thread of research related to our thesis. The municipality of Enontekiö is extensive as an area and its diverse nature is a major resource factor for the residents. Making greater use of mobility in nature and its resources would be a natural, cost-effective way of valuing local culture and promoting well-being.

Employment in the municipality of Enontekiö is a challenge and requires activity and the ability to adapt to existing opportunities. People outside working life has to adjust to a meagre standard of living. The municipality of Enontekiö can use the information obtained from the interviews to better target the necessary services and support measures to the residents of the municipality, and to further raise the important role of nature and to bring out the voices of the residents.

Keywords: Wellbeing, happiness of life, general welfare policy, employment and unemployment

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	HYVINVOINTI YHTEISKUNNASSAMME	8
	2.1 Hyvinvoinnin määrittely.....	8
	2.2 Kunnan hyvinvointipolitiikka.....	12
	2.3 Työn ja työttömyyden määritelmiä	15
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
	3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	17
	3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat	18
	3.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston hankinta	20
	3.4 Aineiston analysointi.....	22
	3.5 Luotettavuus ja eettisyys	24
4	KOKEMUKSIA ARJEN HYVINVOINISTA.....	26
	4.1 Elintaso	26
	4.2 Terveys ja luonto	29
	4.1. Sosiaalisten suhteiden verkosto	31
	4.2. Itsensä toteuttaminen	33
5.	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
6.	POHDINTA	39
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Maailman Terveysjärjestön, WHO:n (World Health Organization, viitattu 1.9.2020) mukaan hyvinvointi on olennainen osa kokonaisterveyttä. Mielen terveyden WHO taas on määritellyt hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, selviytyy elämään kuuluvista haasteista, pystyy työskentelemään ja osallistumaan oman yhteisönsä toimintaan.

Suomalaisen hyvinvointitutkimuksen ja määritelmien taustalta löytyy lähes aina Erik Allardtin hyvinvointimääritelmä ja jaottelu: Hyvinvointi on tila, jossa ihminen saa keskeiset tarpeensa tyydytyksi. Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat elintaso (having), sosiaaliset suhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). (Allardt 1976, 21, 23, 38.)

Sosionomiopintoihin liittyvien ammattiharjoittelujemme aikana Enontekiöllä kiinnitimme huomiota työelämän ulkopuolella oleviin miehiin, jotka tuntuivat jäävän ulkopuolisiksi monella elämän osa-alueella. Heille ei ole tarjolla työtä eikä aina mielekästä tekemistä eivätkä he ole myöskään äänekäästi vaatimassa oikeuksiaan. Työttömyyteen liittyvät sosiaalisesti ja taloudellisesti heikenneet olosuhteet altistavat myös hyvinvoinnin heikkenemiselle ja toisaalta taas huono terveys ja heikentynyt toimintakyky ovat työttömyyden riskitekijöitä (Järvikoski, A., Peltoniemi, J. & Puumalainen, J. 1999, 7). Harjoittelun aikana mietimme, millaisin keinoin miehiä olisi mahdollista tukea yhteisönsään.

Yksilöiden välisen tasa-arvon toteutumisen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lähtökohdasta ajatuksenamme oli syventyä työelämän ulkopuolella olevien eläkeikää lähestyvien 55–64-vuotiaiden miesten hyvinvointikokemuksiin Enontekiöllä. Emme paneutuneet työllistymismahdollisuuksiin, vaan tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, mikä toisi hyvinvointia nykyisessä tilanteessa ja miten kunnan toimilla hyvinvointia voitaisiin edistää. Opinnäytetyömme tilaaja oli Enontekiön kunnan sosiaalitoimi. Kunnassa halutaan kuunnella kuntalaisten toiveita ja kehittämissuhteita. Tutkimuksessa peilattiin vuonna 2018 toteutetun hyvinvointikyselyn tuottamaa tietoa ja perehdyttiin tarkemmin edellä mainittuun kohderyhmään. Enontekiön kunnan sosiaalitoimi haki kehittämistyönsä tueksi kokemukseen perustuvaa tietoa kohderyhmän hyvinvoinnista sekä hyvinvoinnin edellytyksistä.

Kerättävä tieto oli kokemusperäistä, joten käytimme laadullisen tutkimuksen menetelmiä haastateluista saatavan tiedon käsittelyyn sekä analysointiin. Tutkimuksella kerättiin kunnan käyttöön tietoa siitä, miten tämän kohderyhmän hyvinvointikokemusta voitaisiin parantaa. Lapin yliopisto on tehnyt laajan, koko Lappia koskevan, hyvinvointikyselyn vuonna 2012 (Kunnari & Suikkanen, 2013). Kuntalaiskyselyyn ja edellä mainittuun tutkimukseen perustuen sekä sosiaalitoimen tietämyksen pohjalta Enontekiön kunnassa on kuntalaisia, joiden hyvinvointi vaatii erityishuomiota ja toimenpiteitä.

Miesten hyvinvointiin liittyvä tutkimuksemme ajoittui sosiaali- ja terveydenhuollon (Sote) rakenteen ja palveluiden uudistuksen murroskohtaan, jossa kunnan tehtävät väistämättä muuttuvat ja jossa yksi iso muutoshanke oli haudattu ja toinen alkamassa. Kunnan rooli muuttuu tulevaisuudessa sosiaali- ja terveystuudistusten myötä. Kunnalla säilyy vastuu kuntalaistensa hyvinvoinnin edistämisestä, kun taas sosiaali- ja terveydenhuollon mukainen hyvinvoinnin edistäminen ja terveydenhuollon mukainen terveyden edistäminen siirtyvät uudistuksen myötä maakunnan vastuulle (Paahtama 2016, viitattu 1.9.2020). Vaikka pääministeri Sipilän kaudella hallituksen sote- ja maakuntauudistuksen toimeenpano lopetettiin maaliskuussa 2019, se ei ole tarkoittanut sitä, etteikö uudistusta vietäisi eteenpäin. ”Hallitus käynnistää sote-uudistuksen valmistelun -ajatuksen jatkeeksi aiotaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksessa koota sosiaali- ja terveystuudistusten järjestäminen kuntaa suuremmille itsehallinnollisille alueille.” (Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019, 152, viitattu 1.9.2020.)

Tämä opinnäytetyö liittyi sosionomiopintoihimme Oulun Ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyötämme saadut tulokset toivat kokemusperäistä tietopohjaa kunnallisen päätöksenteon tueksi Enontekiön kunnassa. Työn avulla syvensimme sosiaalialan (AMK) osaamistamme opintojemme päätteeksi kolmen osaamisalueen avulla: sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä asiakastyön osaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016, viitattu 1.9.2020.)

2 HYVINVOINTI YHTEISKUNNASSAMME

2.1 Hyvinvoinnin määrittely

Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö ja joustava käsite, jota voidaan tarkastella resursseina (elintaso) tai subjektiivisena kokemuksena (Koberg 2004, 2, 26–27). Sosiaalipolitiikan dosentti Kyösti Rau-nion (1987, 222) mukaan lähtökohtaisesti elintasotarpeiden tyydyttäminen luo pohjan yksilön hyvinvoinnille, mutta huomauttaa samalla, että terveys on elintason osatekijöistä tärkein. Elintaso ei kuitenkaan yksin riitä, vaan hyvinvointi toteutuu vasta kun sosiaalinen aspekti ja itsensä toteutta-misen tarpeet on tyydytetty. Yhteiskuntatieteiden professori Pauli Niemelä (2010, 16) palaa ajassa aina antiikin aikaan saakka, jonne hyvinvoinnin käsitteen juuret ulottuvat. Jo antiikin aikana maailman suuret filosofit, kuten Aristoteles, pohdiskelivat ihmisen ja ihmiskunnan olemusta ja päämääriä sekä elämisen tarkoitusta. Yksilön subjektiivinen olemassaolo pystyttiin jo tuolloin määrittelemään. Ymmärrettiin, että tyytyväisyys on tulosta yksilön ja yhteiskunnan välisten suhteiden tasapainosta, hänen omasta panoksestaan yhteisössään.

Maailman Terveysjärjestön (WHO 2019, viitattu 1.9.2020) mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Mielenterveyden WHO on määritellyt hyvinvoinnin ti-laksi, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, selviytyy elämään kuuluvista haasteista, pystyy työ-sentelemään ja osallistumaan oman yhteisönsä toimintaan. Hyvinvointi on olennainen osa koko-naisterveyttä, jonka edellytyksiä ovat rauha, taloudelliset resurssit, ruoka, suoja, vakaa ekosys-teemi ja kestävä resurssien käyttö.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his com-munity (WHO 2019, viitattu 1.9.2020).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2020, viitattu 1.9.2020) taas määrittelee hyvinvoinnin kolmen ulottuvuuden kautta: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointi -sanalla voidaan viitata sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointiin vaikuttavat mm. elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilöllisen hyvinvoin-

nin tekijöiksi katsotaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. THL (2018a, 2019a, viitattu 1.9.2020) linjaa hyvinvoinnin ja terveyserojen kaventamisen valtakunnallisesti yhteiseksi strategiseksi tavoitteeksi. Se, mitä hyvinvointi paikallisesti ja kunnittain Suomessa merkitsee, muotoutuu yksilöllisesti yhteisöissä koettujen kulttuuristen, sosiaalisten, maantieteellisten sekä sosioekonomisten tekijöiden kautta. Universaalit palvelut ovat välttämättömiä ja kaikille hyödyksi. Ne eivät kuitenkaan poista ongelmia, joihin kaikkein heikoimmassa asemassa elävät ihmiset törmäävät. Paikallisesti on mahdollista vaikuttaa kuntalaisten hyvinvointiin yhteiskuntapoliittisten keinojen avulla, terveellisten elintapojen puolesta puhumalla sekä tasa-arvoisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus turvaten.

Lainsäädännön paikka yhteiskunnassa on rakentaa ja turvata perusta. Laki ohjaa hyvinvointipoliittikkaa ja suuressa määrin kunnilla on käsissään niin valta kuin vastuukin. Pohjoismaisessa ja suomalaisessa mallissa valtio on ollut hyvinvointivaltion ylläpitäjä ja toimija. Valtion vastuun pienenemisen myötä on kuntien vastuu korostunut samoin kuin järjestöjen ja yksityisen sektorin toiminta painottunut. Hyvinvointivaltiosta on siirrytty hyvinvointiyhteiskuntaan. (Kantola & Kautto 2002, 138.)

Hyvinvointitutkimuksen klassikoksi mainitun professori Erik Allardtin hyvinvointimääritelmän mukaisesti hyvinvointi on tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa perustarpeensa. Allardtin mukaan juuri pohjoismaisen hyvinvoinnin kolme peruspilaria ovat elintaso (having), sosiaaliset suhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being). Nämä taas voidaan jakaa edelleen useisiin osa-alueisiin, jotka tarkentavat määritelmää (Allardt 1976, 38 ja 1993, 88–91). Allardt (1976, 17) oli kuitenkin varsin tietoinen ajan ja paikan vaikutuksesta ja viittasi Pulkkiseen sanoen, että hyvinvointi määräytyy historiallisesti ja se täytyy määritellä aina uudelleen, kun historialliset olosuhteet muuttuvat.

Professori Pauli Niemelä (2010, 17–19) jaottelee hyvinvoinnin Allardtin jalanjäljissä tarveperustaiseen, resurssiperustaiseen sekä osallisuus- ja toimintaperustaiseen. Tyydytty tarve voi toimia resurssina, joka auttaa yksilöä tyydyttämään muita tarpeitaan. Allardtin (1976, 36, 41–42) mukaan huolista vapautuminen vapauttaa energiaa. Hän nostaa näin esiin myös Maslowin tarvehierarkian teorian pohdian, että pääsääntöisesti perustavanlaatuiset tarpeet, niin sanotut puutostarpeet pitää olla tyydytettynä, ennen kuin korkeampia hyvinvointitarpeita voidaan käsitellä.

Aalto-yliopiston tutkijatohtori Frank Martela näkee onnellisuuden epäsuorana päämääränä, joka löytyy parhaiten merkityksellisen elämän sivutuotteena ja kiteyttää, että ”Onnellisuus on mitä sinulle tapahtuu, kun keskityt tekemään itsellesi merkityksellisiä asioita” (Martela 2015, viitattu 1.9.2020). Samaan tapaan onnellisuusprofessori Markku Ojanen (2009, 213) tiivistää hyvinvoinnin osatekijöiksi sisäisen rauhan, elämänhallinnan, oikeudenmukaisuuden, rakkauden, vastuullisuuden ja mielekkyyden. Ojanen (2009, 213) antaa suuren merkityksen ihmissuhteille läheisyyden ja toisten auttamisen kautta, mutta myös saadun myötätunnon kautta.

Martela viittaa myös Edward Decin & Richard Ryanin (1985) kehittämään itseohjautuvuusteoriaan, joka esittää ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Martelan (2014, viitattu 1.9.2020) mukaan ihminen on aktiivinen, itseohjautuva ja itseään toteuttava inhimillinen olento (erottuu behavioristisesta perusnäkemyksestä, jossa ihminen haluttiin nähdä ulkoisen ehdollistumisen ja ympäristötekijöiden tuloksena), joka hakee itseohjautuvasti haasteita ja päämääriä, joiden kautta elämä on rikkaampaa, merkityksellisempää ja kukoistavampaa. Filosofian tohtori Lauri Järvilehto taas on muotoillut itseohjautuvuusteorian käsitteet sisäisen motivaation tukipilareiksi: vapaudeksi, virtaukseksi ja vastuuksi, missä vapaus on sitä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, virtaus elämänhallintaa ja aikaansaamista (tuloksellisuutta) ja vastuu on vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä toiminnan merkityksellisyyttä. (Järvilehto 2012, viitattu 1.9.2020).

Särkelä-Kukko (2014, 35) liittää myös osallisuuden kokemuksen positiiviseksi ilmiöksi ja eittämättä myös osaksi hyvinvoinnin käsitteistöä. Osallisuus on kuulumisen ja mukana olemisen tunnetta sekä myös toimintaa. Lapin maakuntaudistuksen esivalmistelussa osallisuus maakunnassa on määriteltä mahdollisuutena tehdä aloitteita, tulla kuulluksi, kertoa mielipiteensä, olla osa, osallistua, kehittää palveluja sekä vaikuttaa asioihin ja päätöksentekoon. (Perälä 2017, viitattu 1.9.2020).

Osallisuus voidaan pitkälti nähdä osallistumisena, joka on omiaan kasvattamaan osallisuuden (inkluisio) tunnetta ja vähentämään syrjäytymistä (ekskluisio). Puhutaan siis osallisuusteoreettisesta hyvinvointikäsitteestä. Osallisuus on Niemelän mukaan merkittävää, koska toiminnallisuus ja yhteisön osallisuus tuovat mukanaan hyvinvointia. ”Ihmisillä on tarve osallistua yhteisö- ja yhteiskuntatason toimintoihin esimerkiksi työn, opiskelun tai harrastus- ja kansalaistoiminnan kautta.” (Niemelä 2010, 19, 29.)

Toimittaja, tutkimusprofessori Osmo Kontula luonnehtii suomalaisen hyvinvoinnin tulevaisuutta siten, että hyvinvoinnin sisältö joudutaan arvioimaan uudelleen. Työ ja taloudelliset asiat saavat jatkossa nykyistä vähemmän painoarvoa hyvinvoinnin rakennusaineina. Työn mielekkyys ja merkitys tulevat tärkeämmiksi, samoin perhe, yhteisöllisyys ja vapaa-aika. (Kontula 2011, 6.) Vaikka hyvinvoinnille on useita määritelmiä, filosofi ja lääkäri Antti S. Mattilan (2018, viitattu 1.9.2020) mukaan filosofit ovat olleet ja ovat edelleenkin erimielisiä siitä, mitä hyvinvointi tarkalleen ottaen on. Hyvinvointi on enemmän kuin onnellisuus kattaen kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle.

Kelan tutkimusosaston yhteiskuntatutkimuksen päällikkö Jouko Kajanoja on pohtinut hyvinvoinnin käsitettä. On olemassa mittareita, kuten bruttokansantuote, sekä kansalaisille tehtyjä kyselyitä, kuten Onnellisen elämän odotusarvo HLE (Happy Life Expectancy), jossa arvosanoin (1–10) mitataan tyytyväisyyttä elämään (Kajanoja viittaa Vogel & Wolfiin). Yksittäisten subjektiivisten mittareiden ja tutkimusten sijaan olisi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, onnellisuuden eli elämään tyytyväisyyden käsitettä pyrittäväkin mittaamaan hyvinvointia edistävien toimenpiteiden seurauksina. Saavutettuaan tietyn lakipisteen, talouden kasvattaminen ja kasvu saattavatkin alkaa heikentää olemassa olevaa hyvinvointia (Kajanoja viittaa Islam & Clarkiin). Kajanoja ennakoii laadun korvaavan määrän tulevaisuudessa – painopiste hyvinvoinnin mittaamisessa on siirtymässä aineellisesta henkisten ja merkityksellisten asioiden arvostukseen ja huono-osaisuuden välttämiseen ja esittää, että erityisen pätevä hyvinvoinnin mittari on huono-osaisuus. Mitä pienempi on huono-osaisten osuus, sen paremmin voidaan koko yhteisössä. (Kajanoja 2005, viitattu 1.9.2020.)

Taulukko 1 (vapaasti suomennettuna) selvittää hyvinvoinnin ja onnellisuuden käsitteiden yhteyttä toisiinsa. Hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan onnea pysyvämpää, koska se perustuu tarvekäsitteeseen, tarpeentyydytyksen asteeseen tarkalleen ottaen. Elintaso voidaan helposti mitata elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavilla mittareilla, kuten rahalla. Onni on ihmisen subjektiivinen kokemus. Onni on hetkellistä ja katoavaista ja perustuu tunteeseen. Sosiaalisten tarpeiden sekä itsensä toteuttamisen tarpeiden kohenemista mittaavat mittarit koskisivat inhimillisten suhteiden laatua (Allardt 1976, 32–33).

Taulukko 1. Erialaisten mittarien käyttö elinolosuhteiden tutkimuksessa Allardtin mukaan.

<i>HYVINVOINTI</i>	<i>Yleispätevät (ei-henkilökohtaiset) mittarit</i>	<i>Henkilökohtaiset mittarit</i>
<i>Elintaso Having (aineelliset ja persoonattomat tarpeet)*</i>	<i>1. Elintason ja elinympäristön yleispätevät mittarit</i>	<i>4. Henkilökohtaiset tyytyväisyyden tai tyytymättömyyden tunteet ja kokemukset liittyen elinolosuhteisiin.</i>
<i>Yhteisyyssuhteet Loving (sosiaaliset tarpeet)</i>	<i>2. Ihmissuhteisiin liittyvät yleispätevät mittarit</i>	<i>5. Henkilökohtaiset onnellisuuden tai ilottomuuden tunteet ja kokemukset sosiaalisissa suhteissa.</i>
<i>Itsensä toteuttamisen muodot Being (henkilökohtainen kasvu)</i>	<i>3. Yleispätevät mittarit ihmisen suhteesta (a) yhteiskuntaan (b) luontoon</i>	<i>6. Henkilökohtaiset tunteet ja kokemukset omasta kasvusta tai itsensä toteuttamisesta tai vieraantumisesta.</i>

(Allardt, E. 1993, 94)

*Allardt käyttää myös itse kirjassaan sanaa persoonaton (impersonal). -76 s. 32

Sosiaalisten suhteiden verkosto muodostuu yhteisyyssuhteista, eli suhteista perheeseen, sukulaisiin, ystäviin, tuttaviiin asuinalueen ihmisiin, harrastus- ja työkavereihin (Allardt 1993, 90). Olemme ottaneet mukaan myös suhteen itseän, koska se on lähtökohta muille ihmissuhteille.

Itsearvostus on tunnetaitojen perusta. Itsetunto koostuu itsearvostuksen sekä myönteisistä että kielteisistä piirteistä. Itsearvostuksen puolia ovat mm. itsekunnioitus, itsensä hyväksyminen, tyytyväisyys omaan elämään tai ponnistelu elämän muuttamisesta paremmaksi sekä usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Itsetunto on muuttuva ja kehittyvä kokemus itsestä. Hyvä itsetunto on optimistista, myönteistä realismia omista mahdollisuuksista ja rajoitteista. (Suomen Mielenterveys ry 2020a ja 2020b, viitattu 1.9.2020).

2.2 Kunnan hyvinvointipolitiikka

1990-luvun lopulta alkaen valtion ohjausta kunnissa on toistuvasti kevennetty ja kuntatasolla tultu entistä tutummaksi strategisen eli pitkän tähtäimen suunnittelun kanssa. Valtakunnallisista terveyden edistämisen ohjelmista painopiste on siirtynyt paikalliselle, kuntatasolle. Väestön hyvinvointi

on lähtökohtana kuntasuunnittelussa. (Kinnunen & Kurkinen 2003, 6.) Kuntalaki 410/2015 määrittelee hyvinvoinnin strategisen toiminta-ajatuksen, jonka mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Kunnan tulee myös edistää kunnan asukkaiden itsehallinnon sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien toteutumiselle kunnan toiminnassa. Lain tarkoituksena on myös edistää kunnan toiminnan suunnitelmallisuutta ja taloudellista kestävyyttä.

Sosiaali- ja terveysministeriö linjasi 2000-luvun alkupuolella vuodelle 2010 visioidun sosiaalipoliittisen strategian neljäksi kokonaisuudeksi: 1. terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, 2. työelämän vetovoiman edistäminen, 3. syrjäytymisen ehkäisy ja hoito, 4. toimivat palvelut sekä kohtuullinen ansioturva kannustimena työhön. (Julkunen 2003, 24.) Moniulotteinen hyvinvoinnin käsite pitää sisällään vision ”kaikkien yhteisestä kunnasta” ja ”kuntalaisen hyvästä elämästä”. Kunta sitoutuu lisäämään kokonaisvaltaisesti kuntalaistensa hyvinvointia, tasa-arvoa sekä ihmisarvoa, vastuullisuutta sekä turvallisuutta fyysisen ja psyykkisen terveyden, yhteisöllisyyden, ympäristön, toimeentulon sekä osallisuuden kautta huomioiden kaikki ikäluokat sekä yksilön elämänvaiheet. (Kurkinen 2003, 60.)

Kunnan hyvinvointiin liittyvät toimet ovat kunnan hyvinvointipolitiikkaa. Niemelä jakaa hyvinvointipolitiikan karkeasti neljään osaan: aineelliset ja fyysiset edellytykset, sosiaaliset edellytykset, henkiset edellytykset ja ympäristölliset edellytykset. On huomionarvoista, että hyvinvointipolitiikka ei ole läheskään yksinomaan sosiaalialaa koskevaa sosiaalipolitiikkaa, vaan hyvinvointipolitiikka kattaa lähes kaiken yhteiskunnallisen toiminnan, jolloin voidaankin puhua yhteiskuntapolitiikasta (Niemelä 2010, 17, 26–28.)

Sekä terveydenhuoltolaki että sosiaalihuoltolaki velvoittavat kuntia huolehtimaan kuntalaisistaan kokonaisvaltaisesti. Kunnan on strategisessa suunnittelussaan huomioitava sekä asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosoittimia. Kunnan on seurattava kuntalaistensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010 12 §.)

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta sekä turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet ja edistää asiakaskeskeisyyttä sekä asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa ja parantaa yhteistyötä sosiaalihuollon ja kunnan eri toimialojen sekä muiden toimijoiden välillä yhteisten tavoitteiden toteuttamiseksi. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1 §.)

Suomessa on alueellisesti omat piirteensä myös hyvinvointia tarkasteltaessa. THL:n Finsote-tutkimus vuosilta 2017–2018 antaa ristiriitaista tietoa Lappilaisten hyvinvoinnista. Toisaalta ihmiset ovat onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä, toisaalta taas esimerkiksi asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisiä on vähiten Lapissa ja miesten humalahakuinen juominen on selvästi maan keskiarvoa korkeammalla. (THL 2018b, viitattu 1.9.2020).

Suomalaisen aikuisväestön hyvinvointi vaihtelee asuinpaikan mukaan. Tarkasteltaessa itä-länsi- jaon yhteyttä hyvinvoinnin puutteisiin, vastaajan ikä ja sukupuoli vakioituna, Itä- ja Pohjois-Suomen vastaajilla ilmeni eräitä puutteita useammin kuin Länsi- ja Etelä-Suomessa. Näitä ovat muun muassa puutteellinen terveys ja tyytymättömyys kunnallisiin palveluihin. (Vaarama, Karvonen, Kestilä, Moisio, Muuri & al. 2014, 80.) Lapin yliopiston tutkimuksessa vuodelta 2012 on selvitetty kuntalaisten hyvinvointikokemuksia seutukunnittain. Tunturilapin seutukunnassa, johon Enontekiö kuuluu, tärkein hyvinvointia heikentävä tekijä oli oma taloudellinen tilanne, toisena asuinkunnan palvelujen saatavuus. Eniten puutteita kokivat miehet ja 50–64-vuotiaat. Erityisinä puutteina ilmeni asumisen ja elämisen kalleus sekä julkisen liikenteen ja pankkipalvelujen puute tai vähäisyys. (Kunnari & Suikkanen 2013, 308–312.)

Ihmisen hyvinvointi on aina yksilöllinen asia. Jokainen meistä kokee hyvinvointinsa oman kokemusmaailmansa kautta ja painopisteet hyvinvoinnissa vaihtelevat. Yksi kokee saavansa merkittävää hyvinvoinnin tunnetta vakaan taloudellisen toimeentulon kautta, toiselle sosiaalinen elämä luo subjektiivisen hyvinvoinnin perustan. Täydellistä elämää lienee mahdotonta toteuttaa. Siksi yhteiskunta on määritellyt hyvinvoinnin perustason ja sille normit, jotka selvitysten mukaan rakentuvat aineellisesta hyvinvoinnista, koulutuksesta, työstä ja terveydestä, sisäisestä elämänhallinnasta, henkilökohtaisista yksilön elämänlaatua koskevista kokemuksista sekä sosiaalisista verkostoista. (Mäkinen ym. 2009, 67–68.)

2.3 Työn ja työttömyyden määritelmiä

Oikeus *työhön* on ihmisoikeus. Yhdistyneiden Kansakuntien ihmisoikeuksien julistuksessa on määriteltä, että jokaisella on oikeus työhön, työpaikan vapaaseen valintaan, oikeudenmukaisiin ja tyydyttäviin työehtoihin, kohtuulliseen ja riittävään palkkaan sekä suojaan työttömyyttä vastaan. (Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, 23. Artikla). Suomen Perustuslain 18 § mukaan taas jokaisella on oikeus hankkia toimeentulonsa valitsemallaan työllä, ammatilla tai elinkeinolla. Työtä ja siitä saatavaa palkkaa voidaan terveyden ohella pitää hyvinvoinnin kivijalkana, resurssina, joka mahdollistaa hyvinvoinnin muiden osa-alueiden toteutumisen. Kantolan ja Kauton (2002, 68) mukaan työttömyys horjuttaa tätä kivijalkaa. Työ on yksilölle taloudellisen toimeentulon lähde, mutta myös kanava itsensä toteuttamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kansantalouteen työ tuo vaurautta, mikä mahdollistaa verovaroin tuotetut etuudet ja palvelut. Työttömyys taas heikentää sekä yksilön hyvinvointia että julkistaloutta.

Työvoimaan kuuluvat kaikki ne 15–64-vuotiaat henkilöt, jotka ovat työllisiä tai työttömiä (Tilastokeskus 2019, viitattu 1.9.2020). Työikäinen väestö voidaan yksinkertaisimmillaan jakaa työlliseen työvoimaan ja työttömään työvoimaan sekä työvoiman ulkopuolella oleviin (THL 2019b, viitattu 1.9.2020).

Työttömällä on useita määritelmiä. Tilastokeskus käyttää Kansainvälisen työjärjestön ILO:n (International Labour Organization) määritelmää, jonka mukaan työtön on henkilö, joka on vaille työtä, etsii töitä ja on valmis vastaanottamaan työn kahden viikon sisällä löydettyään sellaisen (ILO, viitattu 1.9.2020). Työ- ja elinkeinoministeriö sekä TE-palvelut käyttävät määritelmää, jossa työtön on työtä vaille oleva, lomautettu, lyhennetyllä työviikolla oleva tai työvoiman ulkopuolella henkilö, joka on ilmoittautunut työvoimahallinnon rekisteriin työnhakijaksi. Pitkäaikaistyötön on henkilö, joka tutkimusajankohtana on ollut yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai pidemmän ajan (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018, TE-palvelut 2020, viitattu 1.9.2020).

Tilastokeskuksen tilastoissa eläkeikää lähestyvä on usein 62–64-vuotias, mutta asiayhteyden mukaan usein myös esim. 55–64-vuotias, joskus jopa 45–64-vuotias henkilö. (Rapo, Tilastokeskus 2013, viitattu 1.9.2020). *Vanhuuseläkkeelle* voi jäädä tietyssä iässä ja eläkettä voi saada sekä työeläkkeenä että kansaneläkkeenä. Eläkeikä nousee asteittain. Vuonna 1954 ja sitä ennen syntyneet voivat jäädä vanhuuseläkkeelle aikaisintaan täytettyään 63 vuotta. Vuonna 1955 ja sitä myöhemmin syntyneillä vanhuuseläkeikä nousee tasaisesti kolme kuukautta vuodessa, kunnes

saavutetaan 65 vuoden eläkeikä. Vuonna 1962–64 syntyneiden vanhuuseläkeiän alaraja on 65 vuotta. Vuonna 1965 tai sen jälkeen syntyneiden eläkeikä sidotaan elinajan odotteeseen. (Eläketurvakeskus, viitattu 1.9.2020).

Tutkimuksessamme käytimme termiä eläkeikää lähestyvä tai 55–64-vuotias, eli vuosien 1955–1964 aikana syntynyt mieshenkilö. Ajattelimme tässä tutkimuksessa eläkeikää lähestymisen tapahtuvaksi n. 10 vuotta ennen varsinaista vanhuuseläkeikää. 55 vuotta on myös ikä, jossa aikaisemmin oli mahdollista jäädä yksilölliselle varhaiseläkkeelle (Rantala 2008, 7).

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksessa määritellään *työvoiman ulkopuolella* olevaksi henkilö, joka ei ole tutkimusviikolla ollut työssä eikä työttömänä. Suurin osa työvoiman ulkopuolella olevista kuuluu vanhuus- tai työkyvyttömyyseläkkeen piiriin tai oli pitkäaikaisesti sairaana. (Tilastokeskus 2019, viitattu 1.9.2020.) Kantolan ja Kauton (2002, 72) mukaan vaikeasti työllistyvissä on runsaasti sekä iäkkäitä pitkäaikaistyöttömiä että vajaakuntoisia henkilöitä. Työtön ei ole työvoiman ulkopuolella, mutta on työelämän ulkopuolella.

Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen mukaan Tunturi-Lapin seutukunnassa kaikkein yleisimmin hyvinvointisisältökokonaisuutensa kokevat hyvinvointia heikentävänä 50–64-vuotiaat ja ammatillista koulutusta vailla olevat miehet (Kunnari & Suikkanen 2013, 343). Pitkäaikaisen, eläkkeelle siirtyneen, perusturvajohtaja Annikki Kallioniemen mukaan Enontekiöllä koulun ulkopuolelle jääneitä on vähän. Nuorten suhteellisen hyvä tilanne johtuu siitä, että kunnassa on jo pian kolme vuosikymmentä tehty laaja-alaisesti ja pitkäjänteisesti työtä lasten ja nuorten hyvinvoinnin eteen. Sen sijaan eläkeikää lähestyvät työttömät ovat heikossa asemassa, sillä heillä ei useinkaan ole peruskoulun jälkeistä koulutusta eikä mahdollisuuksia saada kokoaikaista tai ympärivuotista työpaikkaa. Enontekiöllä erityisiä haasteita aiheuttavat esimerkiksi pieni väestöpohja ja kunnan väestön ikärakenne: valtaosa enontekiöläisistä on 1950-luvulla ja 1960-luvulla syntyneitä ja monet ovat olleet pätkätyöllistettyinä ikänsä (Kallioniemi 2014, 258–259, viitattu 1.9.2020).

Sosiaalityön emeritusprofessori Jari Heinonen (2019, 73, 75) määrittelee *köyhyyden* vastentahtoisena osattomuutena yhteiskunnassa kulloinkin normaalina pidetystä elämäntavasta. Yhden suurassa köyhyysriskissä elävän ryhmän muodostavat yksin asuvat miehet, joilla on paljon työttömyyskokemuksia. Myös THL:n (2019c) mukaan köyhyys on yhteydessä hyvinvoinnin vajeisiin, joita ovat esimerkiksi pitkäaikainen työttömyys, raskas työ, alhainen asumistaso ja heikko terveydentila. Nämä vajeet usein myös kasautuvat vaihtelevina yhdistelminä samoihin väestöryhmiin.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla työelämän ulkopuolella olevien eläkeikää lähestyvien miesten hyvinvointiin liittyviä kokemuksia. Halusimme selvittää kohderyhmää haastattelemalla, miten miehet kokivat hyvinvointinsa, kokivatko he onnellisuutta arjessa ilman työn rutiinia ja miten heidän hyvinvointiaan voisi edistää. Suoritimme tutkimuksen Enontekiön kunnan kanssa yhteistyössä. Enontekiön kunta odotti saavansa kokemuksiin perustuvaa tietoa tutkimuksen kohderyhmän tuen tarpeista päätöksenteon ja toimenpiteiden pohjaksi. Tutkimuksella kartoitettiin kohderyhmän tarpeita ja odotuksia hyvinvoinnin ja osallisuuden suhteen.

Sosionomiopintojemme (AMK) oppimistavoitteena (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016, viitattu 1.9.2020) on vahvistaa kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamistamme, oppia havaitsemaan ja analysoimaan epätasa-arvoa ja löytää keinoja ehkäistä huono-osaisuutta ja syrjäytymistä. Saimme kokemusta ihmisten arvokkaasta ja luottamukseen perustuvasta kohtaamisesta. Koemme, että tutkimuksen tehtyäimme, voimme edistää ihmisten hyvinvointiin liittyviä mahdollisuuksia ja vahvistaa yksilön osallisuutta yhteisössään. Laajensimme osaamistamme tutkimuksen ja haastattelujen tekemisessä ja syvennyimme aikuissosiaalityön kysymyksiin kohderyhmämme kannalta. Opinnäytetyöprosessin kautta pääsimme tutustumaan haastateltavien kokemuksiin ja ajatuksiin siitä, kuinka sosiaalityön keinoin olisi mahdollista tavoittaa ihmiset heidän henkilökohtaisine tarpeineen.

Työn avulla syvensimme sosiaalialan eettistä osaamista laajentamalla ymmärrystä yksilön ainutlaatuisuudesta ja itsemääräämisoikeudesta sekä oikeudesta oman näköiseen hyvään elämään. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen avartui ihmisten yksilöllisten elämänkohtaloiden kautta sekä heidän kanssaan tehtävän työn kautta. Asiakastyön osaaminen, niin kuin kaikki muukin osaaminen, vaatii jatkuvaa hereillä oloa ja uuden oppimista. Opimme luottamuksen ja yhteisymmärryksen sekä kunnioittavan kohtaamisen tärkeydestä. Henkilökohtaiset oppimistavoitteemme liittyivät monialaiseen yhteistyöhön ja pitkäjänteiseen projektityöskentelyyn. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016, viitattu 1.9.2020.)

Tutkimuksen tavoite oli selvittää, mitkä tekijät erityisesti tuottavat hyvinvointia eläkeikää lähestyville työelämän ulkopuolella oleville miehille. Pyrkimyksenämme oli sanoittaa konkretian tasolle tekijöitä, joita miehet pystyivät nimeämään hyvinvoinnin lähteiksi ja/ tai kehittämistarpeiksi. Tietoa voidaan käyttää kunnassa hyvinvointiin liittyvän kehittämistyön sekä palvelujen suunnittelun tukena, erityisesti suunnattaessa palveluita kohderyhmällemme.

Tutkimus vastasi kysymyksiin:

1. Millaisia kokemuksia työelämän ulkopuolella olevilla eläkeikää lähestyvillä enontekiöläisillä miehillä oli omasta hyvinvoinnista arjessaan?
2. Miten enontekiöläisten eläkeikää lähestyvien työelämän ulkopuolella olevien miesten hyvinvointia tulisi edistää?

Pohdimme myös haastateltavien miesten kanssa, miten kunta voisi tukea heidän hyvinvointiaan Enontekiöllä. Pidimme tärkeänä välittää tietoa päättäjille ja sen kautta lisätä ymmärrystä kohderyhmämme elämäntilanteesta. Laajempi ymmärrys hyödyttää meitä sosiaalialan opiskelijoina, kuntaa hyvinvoinnin kehittämistyön suunnittelussa sekä tätä kautta kohderyhmämme.

3.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla tarkastellaan ihmisten välistä sosiaalisten merkitysten maailmaa. Tavoitteena on ihmisen oma kuvaus koetusta todellisuudestaan ja erityisesti tarkastellaan merkityksellisiksi koettuja tapahtumaketjuja ja oman elämän kulkua. (Vilkkä 2009, 97.) ”Kun haluamme tietää mitä ihminen ajattelee, tai miksi hän toimii, niin kuin toimii, on järkevää kysyä asiaa häneltä” (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72). Perusajatuksena kulkee tieto siitä, että haastateltava henkilö on oman elämänsä kokemusasiantuntija ja osaa sanoittaa sen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Kiinnostuksemme miesten koettuun elämään sai meidät toteuttamaan opinnäytetyömme tutkimuksen kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena.

Haastattelulla eli henkilökohtaisella kontaktilla halusimme varmistaa, että saisimme riittävän kattavasti haastateltavien vastauksia ja että vastaajat olivat ymmärtäneet kysymyksen. Odotimme luotamuksellisen tapaamisen haastateltavan kanssa antavan laajempia ja syvällisempiä vastauksia

kuin pelkkä lomakekyselyyn vastaaminen. Haastattelulla haetaan kokemusta, joka on ihmisen tulokintaa asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 75 ja Hirsjärvi & Hurme 2008, 48).

Kyselylomakkeiden haasteena on, ettei pitkiin kyselyihin haluta vastata tai niihin vastataan ylimalkaisesti. Lyhyistä kyselyistä taas ei välttämättä saa irti tarvittavaa määrää tietoa ja joskus juuri ne ryhmät, joista tietoa eniten tarvittaisiin, jättävät vastaamatta kyselyihin. Haastattelun etuna on joustavuus: Haastattelija voi toistaa kysymyksen, oikaista väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja, keskustella haastateltavan kanssa sekä esittää kysymyksiä haluamassaan tai aiheelliseksi katsomassaan järjestyksessä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 73).

Teemahaastattelu ei etene yksityiskohtaisesti muotoiltujen valmiiden kysymysten kautta vaan vapaammin ennalta suunniteltujen teemojen mukaan ja sijoittuu siten muodoltaan lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Haastattelu muistuttaa keskustelua, mutta tapahtuu tutkijan aloitteesta ja johdattamana, ennalta päätettyjen teemojen mukaan. Haastattelijalla on hyvä olla tukilista, jotta kaikki teemoihin liittyvät asiat tulee käsiteltyä. (Eskola & Suoranta 1999, 86–87).

Hirsjärven & Hurmeen (2008, 135) mukaan haastattelulla saatu aineisto on yleensä runsas. Ylenpalttista aineiston määrää voidaan ehkä vähentää rajaamalla kysymyksen asettelua ja pitämällä haastattelukeskustelu asiassa. Toisaalta kirjoittajat huomauttavat, ettei kaikkea materiaalia ole yleensä tarpeen analysoida. Aineisto puretaan eli litteroidaan mahdollisimman pian haastattelu jälkeen. Hirsjärvi & Hurme (2008, 135) tähdentävät analyysin aloittamisen vievän paljon aikaa ja voimavaroja. Tärkeää on varata riittävästi aikaa aineistoon tutustumiseen ja syventymiseen.

Tutkimuksen objektiivisuus syntyy tutkijan oman subjektiivisuuden tunnistamisesta. Tutkimussuhde on yksi sosiaalisen kanssakäymisen muoto. (Eskola & Suoranta 1999, 17–21.) Tavoitteenamme oli tiedostaa omat ennakkokäsityksemme ja oletuksemme, stereotypiat ja pyrkiä toimimaan siten, että ne eivät vaikuttaisi tutkimustuloksiin. Käytimme harkinnanvaraista otantaa, eli keskityimme pienen määrään haastatteluja, mutta pyrimme analysoimaan ne perusteellisesti.

Tutkimuksemme teemat perustuivat lähinnä Allardtin (1976, 21–23) hyvinvointimääritelmään. Allardt toi suomalaiseen keskusteluun hyvinvointikäsityksen, joka ottaa huomioon ihmisen kokemuksen hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnin osatekijät ovat aineellinen hyvinvointi eli elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen.

3.3 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston hankinta

Kohderyhmänämme olivat Enontekiön kunnassa asuvat työelämän ulkopuolella olevat eläkeikää lähestyvät, 55–64-vuotiaat miehet ja heidän kokemansa hyvinvointi. Keräsimme tietoa haastattele-malla kohderyhmään kuuluvia miehiä. Olimme kiinnostuneet hyvinvointiin liittyvistä henkilökohtai-sista kokemuksista. Haastattelujen tarkoituksena oli saada miehet kuvailemaan kokemuksiaan hy- ynvoinnistaan Enontekiöllä. Haastatteluissa pidimme tärkeänä, että pystyisimme luomaan rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin, jossa hyvinvointiin keskeisesti liittyviä asioita käsiteltäisiin vapaa- muotoisesti sekä mahdollisimman monipuolisten tulokulmien kautta. Haastattelut oli tarkoitus suo- rittaa kesä-heinäkuussa 2020. Pysyimme suunnitelmassamme haastattelujen osalta.

Lähdimme ajatuksesta, että yksilöhaastatteluun saisimme varmimmin kerättyä tarpeelliset tiedot ja voisimme keskittyä täysin yhteen haastateltavaan kerrallaan. Yksilöhaastattelu mahdollisti ainut- laatuksen tiedonkeruumenetelmän, jonka avulla pääsimme suoraan vuorovaikutukseen haastatel- tavan kanssa. Haastattele-malla jokaista miestä henkilökohtaisesti halusimme myös varmistaa haastateltaviemme yksityisyydensuojan. Kyseessä on pieni kunta, jossa kuntalaiset tuntevat toi- sensa. Samasta syystä emme lähteneet avaamaan haastateltaviemme taustoja kyselemällä mi- tään tietoja, jotka voisi tavalla tai toisella yhdistää haastatteluihin osallistujiin, kuten tarkkoja synty- mävuosia, koulutustaustaa tms. Yksilöhaastattelut antoivat tilaisuuden keskittyä kokonaisvaltai- sesti haastateltavaan, luoda rento ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa henkilökohtaisista hyvinvoin- tiin liittyvistä tekijöistä puhuminen olisi mahdollisimman avointa ja mutkatonta. Haastattelut järjes- tettiin eri päiville. Ajankohdan ja paikan haastateltava pystyi valitsemaan itselleen parhaiten sopi- vaksi. Yksilöhaastattelulla pystyimme varmistamaan haastateltavan anonymiteetin, yksityisyyden suojan, paremmin.

Opinnäytetyöhön liittyvän tutkimuksen perustana käytetään hyvinvointiaiheen ympärille ennalta teemoiteltua haastattelua. Tämä tarkoittaa sitä, että laaditaan haastattelussa käytettävät teemat ja mahdolliset tarkentavat kysymykset etukäteen. Haastattelussa edetään suunnitelmarungon, eli teemojen, mukaisesti kysellen apukysymyksiä, jotka ovat avuksi tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75.)

Teemahaastattelu etenee ennalta sovittujen teemojen puitteissa, jolloin tutkijan näkökulman sijaan keskiöön nousee haastateltavan näkökulma, tulkinta ja merkitykset. Huomattavaa on, että käytet- täessä teemahaastattelua, ollaan enemmänkin kiinnostuneita ilmiön luonteesta ja ominaisuuksista

sekä selityksen löytämisestä kuin aiemman valmiin selityksen tai teorian todentamisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48, 66) Teemahaastattelussa kysymykset eivät ole tarkkoja, vaan rakentuvat ennalta suunniteltujen teemojen ympärille. Kaikki teema-alueet tulee käydä läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella. (Eskola & Suoranta 1999, 87.)

Eskolan & Vastamäen (2001, 24–26) mukaan teemahaastattelu on eräänlainen tutkijan aloitteesta lähtevä keskustelu, jossa tutkija pyrkii saamaan selville tutkimuksen piiriin kuuluvat asiat. Haastateltavalle tutkimus voi olla mahdollisuus tuoda esiin mielipiteensä ja saada äänensä kuuluviin kertomalla omista kokemuksistaan.

Mietimme etukäteen kysymyksiä liittyen opinnäytetyömme teemoihin (Liite1), joilla saisimme mahdollisimman monipuolisesti kokemustietoa vastataksemme opinnäytetyömme kysymyksiin. Teemat käsittelivät miesten koettua hyvinvointia. Aioimme testata haastattelussa käyttämäämme runkoa käytännössä ennen varsinaisia haastatteluja, mutta prosessi käynnistyi nopeasti, eikä aikaa testaamiseen jäänyt. Harkitsimme ryhmähaastattelun ja yksilöhaastattelun toteutuksen mahdollisuuksia.

Ryhmähaastattelussa etuna on tehokas tiedon kerääminen usealta haastateltavalta samanaikaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 199–200). Toisaalta haastattelun ilmapiiriin emme olisi voineet etukäteen vaikuttaa, muodostuisiko siitä toivomustemme mukaisesti rento ja positiivinen. Olisi ollut mahdollista, että ryhmän läsnäolo olisi vaikuttanut ilmapiiriin negatiivisesti.

Haastattelua varten laadimme kutsun (LIITE2) kohderyhmällemme (enontekiöläiset eläkeikää lähestyvät työelämän ulkopuolella oleva miehet), jossa kerroimme haastattelun tarkoituksesta, toteutuksesta sekä vapaaehtoisuuteen perustuvasta osallistumismahdollisuudesta. Tavoittelimme kohderyhmään kuuluvia miehiä paikallislehden, ilmoitustaulujen sekä yhteistyökumppaneiden kautta laatimalla selkeän ilmoituksen. Ilmoituksessa kerroimme tutkimuksesta, sen tarkoituksesta, tutkimustulosten hyödyntämisestä, vapaaehtoisuudesta osallistua, yksityisyyden suojasta, käytännön toteuttamisesta, tutkimukseen osallistumisesta, yhteydenottomahdollisuuksista sekä yhteyshenkilöistä.

Henkilöitä valitaan haastateltavaksi siten, että he edustavat ryhmää, josta halutaan tietoa. Tutkimuksen tarkoitus määrittelee, ketä haastatellaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 83). Haastateltavien valinnassa oli muistettava mitä oltiin tutkimassa. Haastateltavalla oli oltava omakohtainen kokemus

asiasta. Haastateltavia haettiin ilmoituksen perusteella ja valittiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Toivoimme saavamme kymmenkunta yhteydenottoopyyntöä. Etukäteen oli mahdotonta ennustaa haastatteluista kiinnostuneitten määrää. Pyrimme ottamaan huomioon osallistujakadon. Mikäli haastateltavaksi ilmoittautuisi enemmän kuin tarvitsisimme, olisimme kiittäneet kohteliaasti ja kertoneet, että haastateltavia on jo riittävästi. Tähän ei kuitenkaan ollut tarvetta. Riittäväksi otokseksi katsoimme 5–6 henkilöä. Haastatteluun ilmoittautui viisi henkilöä, jotka kaikki haastateltiin. Tutkimusta varten haimme luvan haastatteluihin suunnitelman perusteella sekä Enontekiön kunnan sosiaalitoimesta että Oulun Ammattikorkeakoulusta.

Ilmoituksesta löytyvien yhteystietojemme mukaisesti haastateltavat lähestyivät meitä suoraan lähettämällä puhelinnumerostaan tekstiviestin, soittamalla, tai jättämällä yhteystietonsa sovitusti kunnan sosiaalitoimeen tutkijoiden yhteydenottoa varten. Yhteydenoton tai pyynnön saatuaamme otimme yhteyttä haastatteluun haluavaan henkilökohtaisesti, varmistimme suostumuksen käymällä läpi haastattelun tarkoituksen ja kulun sekä sovimme haastattelun ajan ja paikan.

Eskolan & Vastamäen (2001, 28) mukaan haastateltavalle tutussa ja turvallisessa ympäristössä haastattelulla on suurempi mahdollisuus onnistua. Haastattelut tapahtuivat ennalta sovitussa paikassa, joka oli sovitusti joko haastateltavan koti tai kunnan kokoontumistila. Haastateltavan suostumuksella haastattelu nauhoitettiin. Mikäli haastateltava olisi ehdottomasti kieltäytynyt nauhoituksesta, olisimme tehneet muistiinpanoja, mutta tällaista tilannetta ei kuitenkaan tullut.

Haastattelun aluksi kertosimme haastattelun tarkoituksen ja kulun, vapaaehtoisuuden sekä kieltäytymisen mahdollisuuden, vaitiolo- ja salassapitoasiat sekä tulosten käytön periaatteet. Haastateltavalla olisi ollut mahdollisuus haastattelun kuluessa keskeyttää se ja kieltää tietojensa käyttäminen tutkimuksessa. Emme velvoittaneet tai painostaneet haastatteluun, vaan korostimme vapaaehtoisuutta.

3.4 Aineiston analysointi

Sovimme työnjaosta etukäteen sujuvoittaaksemme itse haastattelutilannetta. Toinen haastattelee ja toinen kuuntelee ja litteroi nauhoitetut haastattelut. Tämä oli tarpeen myös siksi, että toinen meistä oli päivätyössä kunnassa, toisella taas saapuminen paikanpäälle olisi vienyt aikaa. Haastateltavat miehet olivat ajoissa paikalla ja he olivat motivoituneita ja itse asiaan päästiin helposti.

Haastattelija yllättyi siitä, kuinka vapautuneesti ja avoimesti miehet puhuivat ja kertoivat hyvin henkilökohtaisiakin asioita. Kaikki haastattelut olivat hyvin lämminhenkisiä. Miehet olivat otettuja heihin kohdistuneesta mielenkiinnosta.

Analyysitapana käytimme haastattelujen teemoittelua. Etsimme vastauksista niitä asioita, jotka vaikuttivat osallisuuteen ja hyvinvointiin myönteisesti. ”Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottaa keskeisiä aihepiirejä eli teemoja” (Koppa, viitattu 1.9.2020). Kun on kyseessä käytännöllinen ongelma, johon haetaan ratkaisua, teemoittelu on suositeltava analyysitapa (Eskola & Suoranta 1999, 179). Haastattelua varten olimme miettineet jo valmiiksi teemoja. Olimme myös tietoisia siitä, että uusia teemoja voisi nousta esiin haastattelussa. Kun aloitimme teemoitella eli ryhmitellä litteroituja haastatteluja, lähtökohtana meillä olivat haastattelujen teemat.

Haastattelut nauhoitetaan ja litteroidaan, kuunnellaan ja kirjoitetaan sanasta sanaan auki tekstimuotoon niin, että aineistosta tulisi mahdollisimman luotettava. Aluksi koko aineisto luetaan läpi, jotta kokonaisuus hahmottuu (Kyrö 2004, 113). Haastattelut nauhoitettiin yhdellä älypuhelimella ja tallennettiin välittömästi myös kannettavalle tietokoneelle. Haastattelut kestivät 23–39 minuuttia. Haastattelut kuunneltiin ensin kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja sitten litteroitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan auki tekstimuotoon käyttäen apuna ilmaista Litti-litterointiapuohjelmaa. Litterointi meni aikaa reilusti yli 40 tuntia. Litteroitu aineisto tulostettiin fontilla Calibri 12, jolloin A4-sivuja tuli yhteensä 28.

Teemoitteluvaiheessa, kun aineistoa luetaan ja jaotellaan teemoihin, voidaan myös tehdä tekstiin viitaten merkintöjä ja muistiinpanoja, jotka helpottivat varsinaista analyysiä. Teemoittelun jälkeen seuraa analyysivaihe, jossa aineisto jäsentyy ja tiivistyy, kuitenkin ilman että mitään oleellista jää pois. Aineisto ryhmitellään teemoittain ja tutkitaan, millaisia teemoja aineistosta lopulta löytyy. Eniten painoarvoa saavat sellaiset teemat, joita löytyy eniten tutkittavasta aineistosta. Aineistosta kirjoitetaan auki omien analyysien tulokset eli omat tulkinnat siitä, mitä aineisto sisältää ja mukaan otetaan aiheeseen liittyvät teoriat sekä aikaisemmat tutkimukset. (Eskola 2007, 167–174)

Keräämämme laadullisen tutkimuksen aineiston analysointi aloitettiin järjestämällä aineisto teemoittain. Järjestely voidaan tehdä joko tekstinkäsittelyohjelmalla leikkaa- ja liimaa toiminnolla tai merkitsemällä eri teemat värikynillä eri väreillä (Eskola, 2007, 169–171). Käytimme värikynäteknikkaa tekstin teemoittelussa. Tulostettu materiaali käytiin yhdessä keskustellen läpi ja merkattiin

värikoodeilla ensin pääteemojen, elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen mukaan. Asian selkiyttämiseksi teemat vielä kirjoitettiin suurelle makulatuurilakanalle ja pääkohdista etsittiin alaotsikoita vastaavat kohdat ja värikoodattiin myös ne. Uudeksi temaksi tekstiä lukiessamme nousi luonto.

3.5 Luotettavuus ja eettisyys

Hirsjärvi & Hurme (2008, 184) opastavat tavoittelemaan korkealaatuista tutkimusta hyvällä suunnittelulla. Huolellisen haastattelurungon rakentamisen lisäksi voi miettiä, miten teemoja voi syventää tai pohtia vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa koko tutkimusprosessin tarkka ja huolellinen dokumentointi (Hirsjärvi ym. 2004, 217). Vilka (2009, 158–159) viittaa Eskolaan ja Suorantaan (2000, 208, 210) sanoen, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen toteuttamista ja luotettavuutta ei voi pitää erillisinä, vaan viimekädessä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena on tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan on pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan valintansa ja ratkaisunsa, sekä arvioimaan niiden tarkoituksenmukaisuutta sekä toimivuutta.

Anneli Pohjola (2003, 127–130) kiteyttää teoksessaan, että tutkimuksen eettisyys on jo sisäänkirjoitettu tutkimuksen peruseriaatteisiin. Se vaatii kuitenkin jatkuvaa tiedostamista, kyseenlaistamista ja pohdintaa. Lähtökohtana oli, että noudatamme hyviä tieteellisiä käytäntöjä läpi koko prosessin, aina suunnittelusta haastattelujen kautta tiedon julkistamiseen ja käyttöön. Pohjola jakaa tutkimusprosessiin liittyvän tutkimusetiikan osiin puhuen tiedon intressin, tiedon hankkimisen ja tiedon tulkitsemisen etiikasta. Tutkimuksen jälkeen vastassa ovat tiedon julkistamisen ja käyttämisen sekä sosiaalisen vastuun etiikka. (Pohjola 2003, 128.) Arvovalintojamme ohjasivat Pohjolankin mainitsemat ihmisen (haastateltavien) kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus sekä tutkimuksen oikeutuksen ja sen tuottaman hyödyn pohtiminen. Tuomea ja Sarajärveä (2013, 127) lainaten: ”Pyrimme hyvään tutkimukseen, jota ohjaa eettinen sitoutuneisuus”. Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä sekä avaamaan tutkimuksen teko ymmärrettäväksi kaikkine välivaiheineen, joka vahvistaisi tutkimuksemme luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2004, 216–217.)

Tuomi & Sarajärvi (2004, 126) sanovat, että jo tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Voidaan ajatella, että tällaiseen tutkimukseen haastateltavien poimiminen sisältää monenlaisia eettisiä

ongelmia, kuten se, miten haastateltavat kutsutaan mukaan ja valitaan haastateltavaksi. Eettiset asiat on otettava huomioon, mutta ne eivät saa estää tutkimuksen tekoa.

Noudatimme Oulun ammattikorkeakoulun ohjeistamaa ja Tutkimuseettisen lautakunnan (2012, viitattu 2.9.2020) mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä, toimimme rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti niin tutkimustyössä (haastattelukysymykset, itse haastattelut ja niiden käyttö) kuin tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissakin. Nauhoitettu ja litteroitu tekstimateriaali on hävitetty sovitun mukaisesti tutkimustulosten kokoamisen jälkeen. Valmis opinnäytetyö tarkistetaan Urkund-tietojärjestelmän avulla ja julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Osallistuminen tutkimushaastatteluun perustui vapaaehtoisuuteen. Tämän kerroimme tutkimus-
saatteessa, ensimmäisessä yhteydenotossa puhelimitse sekä suullisesti haastattelujen alussa varmistuen, että haastateltava oli tämän ymmärtänyt. Ennen haastattelua kerroimme myös mahdollisuudesta halutessaan keskeyttää haastattelu. Kävimme läpi opinnäytetyöhömmme osallistuvat tahot, mistä haastatteluissa ja tutkimuksessa on kyse, haastattelun kesto, aineiston käsittely, alkuperäisten haastattelujen tuhoaminen, aineistosta erotetun tiedon käsittely sekä hyödyn kohdistuminen. Painotimme haastateltavien mielihien anonymiteettiä joka suhteessa sekä henkilö- että haastattelutietoihin liittyen. Haastateltavia miehiä kohtelimme arvostaen koko prosessin ajan, kuuntelimme ja otimme huomioon heidän mielipiteitään ja painotimme heidän haastattelupanoksensa tärkeyttä sekä haastattelusta saatavan tiedon arvokkuutta.

Opinnäytetyöhömmme liittyvissä vaiheissa olemme pyrkineet huolehtimaan haastateltaviemme yksityisyyden suojasta. Tuloksia olemme käsitelleen erityisellä huolellisuudella sekä henkilöiden yksityisyyttä kunnioittaen laadullisen tutkimuksen etiikan mukaisesti. Haastatteluista saadut nauhoitteet on tuhottu sopimuksen mukaisesti. Jokaisesta haastattelusta on osoitettu kiitos haastatelluille.

4 KOKEMUKSIA ARJEN HYVINVOINISTA

Haastattelimme viisi (5) enontekiöläistä 55–64-vuotiasta työelämän ulkopuolella olevaa eläkeikää lähestyvää miestä. Koska Enontekiön kunnan väkiluku on pieni, alle 2000 henkilöä, päätimme, ettemme tunnustettavuussyistä tuo esiin tietoja, jotka tavalla tai toisella voisivat viitata haastateltavien henkilöllisyyteen. Emme myöskään kyselleet haastateltaviltamme tarkentavia taustatietoja. Varmistimme haastattelun aluksi syntymävuoden perusteella sopivuuden haastateltavaksi. Kaikilla miehillä oli monipuolista työelämän taustaa, jonka he toivat esiin omasta aloitteestaan. Kaikki miehet olisivat pystyneet omien sanojensa mukaan osallistumaan yhä työelämään. Tämä olisi kuitenkin vaatinut oman osaamisen mukaista, järkevää ja mahdollisuuksien mukaan mielekästä toimintaa. Työelämän ulkopuolella olemisen syynä saattoi olla puute sopivista työpaikoista huolimatta monipuolisesta työhistoriasta.

4.1 Elintaso

Elintasoa mittaavina käsitteinä tutkimuksessamme käytimme miesten kuvauksia asumisesta, terveydestä sekä toimeentulosta. Haastatteluissa nousi esiin sekä aineellisia (raha), että aineettomia (terveys ja mielenterveys), elintasoon liittyviä tekijöitä. Hyvinvointi arjessa kiteytyi käytännön läheisesti eräässä haastateltavan kommentissa:

”Jos hyvin ihminen voipi, niin sehän on selevää, että silloin kaikki asiat paranee.”

Mielekkääseen arkeen vaikuttavia tekijöitä olivat luonto, oma henkilökohtainen tila ja paikka, itse käsillä tekeminen sekä oma vapaus aikataulujen suhteen. Miehet näkivät arkensa koostuvan sekä rutiininomaisista että sopivasti omaa ongelmanratkaisukykyä ruokkivista, usein välttämättömistä töistä, kuten puiden hankkiminen ja asunnon lämmittäminen puilla.

Miesten puheissa painottui elintason teema, erityisesti terveys ja luonto, sen tarjoamat mahdollisuudet. Miehet pitivät hyvänä asiana, että luonto on aivan käden ulottuvilla ja siitä on mahdollista nauttia omaan tahtiin ja tarpeeseen sopivia annoksia vaivattomasti. Miehet kokivat luonnossa liikumisen hyvin terveysvaikutteisena ja palauttavana voimavarana. Luonnosta oli heidän mukaansa helppo ammentaa yksin, kaksin sekä itselle mieluisissa ryhmissä.

”Mulle riittää hyvin ko mie methään pääsen. Se on kyllä mulle ko lottovoitto.”

Oman tuntuinen asuminen on tärkeää miesten hyvinvoinnin kannalta. Miehet kokivat mielekkäänä, että saivat itse vaikuttaa asumiseensa ja asuntoonsa, olipa se vakituinen tai ympärivuotisesti asuttava vapaa-ajan asunto, sen sijaintiin sekä varustelutasoon. Jotkut miehistä asuivat tai olivat asuneet omin käsin rakentamassaan talossa tai vapaa-ajan asunnossa eli kämpässä. Miesten kertomuksista nousi esiin seikka, jonka mukaan asunnon syrjäinen sijainti on oma valinta. Syrjäisyys voi olla haasteellista, kun eletään vuodenaikojen mukaan, mutta se voi olla myös etu, kun haetaan rauhaa ja vapautta. Kulkemisen asunnolta palveluiden ääreen koettiin olevan pikemminkin järjestykysymys kuin mahdottomuus. Elementit, mitä asuminen itsessään sisälsi, merkitsivät itse kullekin miehistä paljon. Näitä olivat muun muassa asunto, vapaa-ajan asunto eli kämpä, auto, kelkka, mönkijä, peräkärry sekä vene.

”Asunto on semmonen mikä miellyttää.”

”Ei täällä ole huonoa ollu tuo asuminen. Ei koskaan.”

Syrjäisyys koettiin miesten mukaan haasteeksi, mutta ei kuitenkaan esteeksi. Miehet kertoivat kokemuksistaan päästä palveluiden äärelle varsinkin taloudellisesti tiukkana aikana naapuriavun turvin ja kimpakyydein. Julkinen liikenne ja kunnan tarjoama palveluliikenne eivät aina riittä vastamaan tarpeeseen. Haastattelusta kävi ilmi, että miehet sopeutuivat syrjäiseen asumiseensa.

”Kaikki on multa kaukana. Mutta täällähän pääsee.”

Miesten taloudellinen toimeentulo koostui monesta eri lähteestä. Käytävissä olevat tulot saattavat olla palkkatyön, toimeentulotuen, työmarkkinatuen, päivärahan tai jonkin muun työtä edistävän toimenpiteen kautta määritelty. Niukkuuteen on sopeuduttu, luonnon antimia hyödynnetään – metsästys, kalastus, marjastus, itselle tarpeettoman tavaran myyminen, vaihtokauppa, tilaustyöt sekä taidekäsitöiden myyminen, myös pakkotilanteessa lainaaminen auttavat eteenpäin. Miehet kertoivat kokevansa vastuuta hoitaa omat säännölliset asumiseen ja elämiseen liittyvät kulunsa ja kokivat stressiä, kun toimeentulo oli tiukalla. Pärjäämisen kulttuuri tuntui vahvana. Miehet kertoivat arvostavansa työn tekemistä. Kaikilla haastatelluilla oli monipuolista työkokemusta eri aloilta ja eri mittaisista työsuhteista.

”Kyllä mie tehen vaikka mitä, jos tarvis tulee.”

Miehet sopeutuivat tilanteeseensa ilman työelämän rutiineja. Erityistä kaipuuta työelämään ei ollut. Miehet tiedostivat työllisyystilanteen haasteet ja osa koki, että pätkätöiden tekeminen työttömyysturvan vuoksi onkin tärkeää sosiaalisten kontaktien kannalta. Toimeentulonsa turvatakseen miehet olivat valmiita myönnytyksiin työn sisällön mielekkyydestä tinkimällä.

”Kyllä met pärijäämmä.”

Miehillä oli myös köyhyyden kokemuksia. Kun työsuhde tai muu tulonlähde oli jostain syystä katkolla, se saattoi aiheuttaa elämässä suoranaista niukkuutta. Miesten kokemuksista välittyi sinnikkyys ja toisinaan vain tilanteeseen sopeutuminen. Niukkuudesta aiheutui valintoja, jotka vaikuttivat esimerkiksi palveluiden ääreen pääsemiseen, kun polttoaineen riittävyys oli laskettava tarkoin tai ruokavalion monipuolisuuteen, kun tarjolla olevista vaihtoehdoista on otettava halvin. Puheessa esiintyi termi ”kitkuttaa”, elää niukasti.

”Että mulla on nyt tämän verran käyttää ja sä pärijääät jos et sä ala pröystäileen nyttten.”

Niukkuuden kokemuksista huolimatta miehet kokivat, että elämän on maistuttava elämisen arvoiselta ja että asioilla on tapana järjestyä, raha-asioillakin. Kun rahatilanne kohenee, on mahdollista suoda itselle lupa nauttia elämästä.

”Välisähä se on tiukkaa ja pittää välissäki humputella.”

Miehet kokivat säännöllisen rahatulon tuovan elämiseen turvaa. Useassa haastattelussa nousi esiin tuleva oikeus eläkkeeseen. Eläkkeelle pääsyn mahdollisuus nähtiin taloutta vakauttavana tekijänä ja sitä odotettiin luottavaisin mielin.

”Eläkkeelle ko pääsee, nii sitte mulla ei ole huolta huomisesta.”

Osa miehistä kertoi, kuinka tiukassa taloudellisessa elämänvaiheessa oli joutunut elämään myös velaksi. Velkaraha näyttäytyi taakkana, jota olisi syytä välttää ja velat tulisi hoitaa sovitusti pois. Huoli tulevien maksujen hoitamisesta ja velan maksun pitkittymisestä lisäsi stressiä, jolla oli vaikutusta yöuniin ja yleiseen jaksamiseen.

”Maksan sen (velan) takasin vaikka väkisin, koska musta se on väärin, että minkälaista sun elämä on semmonen, ku soot ihmisille velekaa.”

Miehet kuvasivat myös tekijöitä, joilla oli negatiivinen vaikutus arjen mielekkyyteen. Miehet tiedostivat, että työtä on vaikea saada paikallisesti, koska tarjontaa ei ole. Syrjäinen asuminen toi haasteita kauppa-, virastoasiointien sekä terveydenhuollon palveluiden saavutettavuuteen.

4.2 Terveys ja luonto

Fyysiseen terveydentilaansa miehet ottivat kantaa realistisesti. Miehet totesivat, että parantamisen varaa olisi, mutta myönsivät auliisti iän tuomat muutokset sopeutumalla tosiasioihin. Miehet kuvailivat suhtautumistaan nautintoaineisiin, painon hallintaan sekä iän mukanaan tuomiin kipuihin. Kaikki miehet korostivat hyötyliikunnan merkitystä, joka tarjosi päivittäisen mahdollisuuden kunnan kohentamiseen ja ylläpitämiseen taloudenhoidon, pihatöiden, polttopuiden kantamisen ja lumenluonnin muodossa.

”Siel on semmosta, mitä sun on pakko tehdä, lumityöt talavella, puita kannat.”

Hyötyliikunnan merkitys nousi selkeästi esiin terveyttä edistävänä ja sairauksia ennaltaehkäisevänä voimavarana. Miesten ei tarvinnut hakeutua erikseen erityisten liikuntaharrastusten pariin, kuten kuntosalille. Luonnon läheisyys takasi miehille monipuoliset harrastus- ja liikkumisen mahdollisuudet. Syrjäseuduilta terveydenhuollon palveluihin pääseminen tulee kalliimmaksi pelkästään sijainnin puolesta. Mahdollinen hoito maakuntakeskuksessa nostaa kustannuksia. Miehillä oli huoli terveydenhuollon palveluiden saavutettavuudesta sekä laadusta tulevaisuudessa.

Luontoon lähteminen haastaa kuntoa monipuolisesti myös ikääntyessä. Fyysisestä kunnosta osatiin olla kiitollisia. Vaikka terveydellisiä ongelmia ja fyysisiä vaivoja olisikin, ne ovat sietokyvyn rajoissa ja elämisen asenne on positiivinen.

“Tähän ikhän pientä klappia jossakin on, mutta sen tietää että ellää kuitenkin. “

Miehet kertoivat kokevansa tyytyväisyyttä hovin ja hyödyn helposta yhteensovittamisesta, kun puhuttiin luonnosta. Miehet kertoivat osan ravinnostaankin perustuvan luonnon antimisiin. Sen lisäksi,

että omin käsin voi hyödyntää kalavesiä, riistaa ja marjapaikkoja, on erinomaista tietää, että ravinto on puhdasta ja läheltä saatua.

“Mie tiedän mitä mie syön. Se (liikkuminen) tulee siinä niinku kaupan päälle, kun touhuat siinä.”

Psyykkisen terveyden voimanlähde miesten mukaan oli luonto. Sen tärkeys ja merkitys nousi haastatteluissa esiin toistuvasti. Miehet kuvailivat luonnon kokemisen tarvettaan sekä sen monimuotoisuutta hellyydellä, sen antimia kiitollisuudella ja luonnossa liikkumista vapautena ja etuoikeutenaan.

“Keljutuskäyräkin laskee huomattavasti, kun siellä (kämpällä) käy. Kaipaa niin sinne.”

Itsensä kanssa toimeen tulemisen kokemus oli vahva. Haastatellut miehet olivat sinut itsensä kanssa ja kokivat aika-ajoin tarpeellisena olla omissa oloissaan. Itse valittua yksinäisyyttä arvostettiin. Miehillä oli tarve tankata omaa aikaa ja yksinoloa arjen sosiaalisen kiintiön tultua täyteen. Yksin olemisessa nähtiin myös riskinsä. Aina on mahdollista, että jotakin sattuu, mutta se on osa elämää. Pelolle ei kannata antaa sijaa, ettei rohkeus elää täysillä kärsi.

“Mie sat olla oman itteni kanssa sopusasti.”

Terveyttä uhkaavina asioina miehet toivat esiin talviaikaan säistä johtuvan eristyksissä olemisen syrjäisen sijainnin takia, aikaansaamattomat jaksot elämässä sekä alkoholin kulutuksen. Näiden kolmen asian yhteys toisiinsa voisi pahimmillaan ajaa koko elämisen hyvinvointia uhkaavaan kierteeseen. Syrjässä asuminen voi passivoida turhautumaan niin, että päihteet astuvat kuvaan. Kun valikoitu yksinäisyys vaihtuu pakonomaiseen ja mahdollinen päihteiden käyttökin maksaa, voi omaisuuden realisoiminen, esimerkiksi kulkupelin myyminen, huonontaa entisestään mahdollisuuksia päästä palveluiden pariin.

Osa miehistä otti kantaa päihteiden kohtuukäytön vaikutuksiin. Esiin nousi termi “ressikännit”, joka kuvaa, kuinka stressaavassa elämäntilanteessa on mahdollisuus hetken helpotukseen, kemialliseen lomaan.

“Moon käyny lomalla. Joo.”

Miehet toivat esiin elämän syklistyyden. Aktiivisten aikojen jälkeen saattoi koittaa hiljaisempi, passiivinen kausi. Välillä on monta rautaa tulella, sitten vietetään hiljaiseloa, kun rutiininomainen ulkoinen paine, työ tai sen kaltainen puuttui arjesta. Ystävien ja tuttavien merkitys korostuu nimenomaan hiljaisina aikoina. Jos kaverista ei kuulu mitään, on syytä kysäistä vointia ja kannustaa nousemaan sohvalta.

”Kavereita semmosia, kun ne näkee, että alan makoilee, ne väkisin potkii kuule kaveria ylös, jos meinaa jäähä.”

Yksinäisyys on paradoksi. Yksinäisyyttä, tai yksin olemisen rauhaa ja vapautta osin kaivattiin, säännöllisestikin, mutta olosuhteiden mukaan sen saattoi myös kokea ahdistavana eristyksenomaisena tilana. Pahimmillaan yksinäisyys miesten kuvailemana vaikutti fyysiseen terveyteen sekä mielen-terveyteen passivoimalla ja ruokkimalla negatiivista mielentilaa.

4.1. Sosiaalisten suhteiden verkosto

Itsearvostus tuli esille usein epäsuorasti, luottamuksena itseen ja omaan pärjäämiseen, olosuhteista huolimatta yksinkin pärjäämisensä, vaikka sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi. Toisaalta esiin nousi myös kokemuksia ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta.

”Että nyt ku on kuitenkin kaiken nähäny,....

..mie tykkään olla yksin. Mie viihyn itteni kanssa.

Miehet kokivat merkityksellisyyden tunteen tärkeäksi ja voimaannuttavaksi asiaksi. Tämä ilmeni haastatteluissa työn tekemistä kuvaavissa osioissa. Riippumatta porukasta, suoritettiin työ sukulaisyhteisössä tai työyhteisössä, miesten kuvauksista välittyi tunne siitä, että he saattoivat toimia ryhmässä vertaisena, nauttivat yhteisönsä arvostusta ja työllä oli merkitystä. Perinteen ja hiljaisen tiedon kantamisessa ja jakamisessa näimme myös itsearvostusta.

...tottunu niinkö asiansa hoitamaan....

Haastatteluun osallistuneet miehet painottivat sosiaalisten suhteiden tärkeyttä arjen toiminnoissa. Miehet kertoivat, että on tärkeää pysytellä hyvissä väleissä sukulaisten ja naapureiden kanssa. Heiltä saa tukea ja konkreettista apua arjen käytännön haasteissa. Lähi-suhteet perustuvat ennen kaikkea molemmin puoliseen luottamukseen ja luottamuksen arvoisuuden miehet kokivat tärkeänä. Vie mennessä, tuo tullessa, myös naapurille. Tällainen tapa on hyödyllinen käytäntö ja kanssaihmisten arvostamista, vaikka toisinaan perustuisikin velvollisuuden tunteeseen.

”Siinähan se loppujen lopuksi se turva, niissähan (suku / tuttavat), se on, jos oikeen hätä tulee.”

”Naapurin kanssa ko asuthan, nii anna sille jotaki, se taas antaa mulle jotaki ja autetaan puolin ja toisin jos tarvitaan.”

Säännöllinen yhteydenpito sosiaalisiin verkostoihin koettiin tärkeänä mielenterveyden, turvallisuuden sekä arjen sujumisen kannalta. Miehet kertoivat, kuinka naapureiden kanssa on muotoutunut sanaton sopimus siitä, että toisen poissa ollessa katsotaan omaisuuden perään. Toisaalta myös naapurin yleistä jaksamista on hyvä tiedustella aika-ajoin, jos asutaan syrjässä ja omillaan. Ihmissuhteiden tärkeys nousi esiin ja ne koettiin arjen voimavaraksi.

” Sie voit lähtyä turvallisesti, se naapuri pittää silmällä sinun postia.”

Miehet toivoivat kumppaniltaan samankaltaisia mielenkiinnon kohteita kuin itsellä oli. Kumppanista toivottiin ystävää, kaveria harrastusten pariin ja yhteisiin tekemisiin. Yhteinen kiinnostus luontoon ja sen mahdollisuuksien hyödyntämiseen, metsästyksen, kalastukseen, marjastukseen, ylipäänsä eräilyyn ja liikkumiseen, nousi esiin miesten kertomana.

”Eränainen...ois niinku tavallaan osaksi kaveri sen kanssa.”

Miehet toivat esiin kokemuksia parisuhteen vaatimuksista. Miehet kertoivat arvostavansa omaa vapautta ja tilaa ympärillään. Kaikesta toiminnasta ja menemisistä raportointi kumppanille koettiin suhdetta kuormittavana tekijänä. Toisaalta miehet pohtivat myös omia haastavia ominaisuuksiaan kumppanina. Vaikka miehet olivat sopeutuneet elämäntilanteeseensa, sopiva kumppani rinnalla kulkemassa olisi tervetullut lisää arjen mielekkyyteen. Puheissa välittyi toiveikkuus, mutta ilman päi-

vittäin vierellä olevaa kumppaniakin elämä voitiin kokea tyydyttäväksi. Parisuhdetta peilattiin ystävyysuhteisiin myös oman tilan ja yksityisyyden kaipuun kautta. Yhteys ystäviin säilyy eikä vaadi tiheää säännöllistä yhteydenpitoa. Juttu jatkuu luontevasti siitä, mihin se edellisellä kerralla jäi.

”Kyllä se tuntus ihan mukavalta pötköttää tuota, selät vastakkain. Alussa nokat vastakkain”.

Osallistuminen erilaisiin ryhmiin vaikutti miesten mukaan positiivisesti osallisuuden kokemukseen. Ryhmät saattoivat miesten kertoman mukaan koostua työkavereista, sukulaisista tai ystäväistä. Miehet kokivat tarpeellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toimiessaan ryhmässä. Porohommissa, hirvi- ja kalastusporukoissa tai harraste- ja käsityöryhmissä sosiaalinen kanssakäyminen koettiin luontevaksi, antoisaksi ja hyödylliseksi. Säännölliset ryhmäkokoontumiset toivat arkeen rakennetta ja jatkuvuuden, toivon sekä onnistumisen tunteita. Osa miehistä oli myös ajatellut pidemmän aikaa liittymistä itseä kiinnostavaan ryhmään hankkiakseen uusia kontakteja sekä oppiakseen uutta. Osa miehistä kertoi, kuinka jatkuva uusien ja hyödyllisten kädentaitojen oppiminen motivoi ja palkitsi onnistumisellaan. Taitoja olisi mukava jakaa, vaihtaa ja hyödyntää myös taloudellisessa mielessä enemmänkin.

”Niihän se tulee semmonen hyvänolon tunne, ko joku uusi asia onnistuu.”

4.2. Itsensä toteuttaminen

Kädentaitojen hallinta ja arvostus nousivat esiin vahvana. Miehet kertoivat saavansa merkittävää tyydytystä jonkin asian omin käsin valmiiksi ja toimivaksi saattamisesta. Tällaiset kokemukset ruokivat miesten omanarvontuntoa ja kyvykkyyttä sekä erityisesti pärjäämistä. Myös esteettisyyttä arvostettiin. Osa miehistä kertoi tekevänsä harrastuksenaan taidekäsitöitä luusta, puusta ja puupahkoista. Taidekäsitöiden, etenkin tilaustöiden, myynti oli samalla mahdollisuus lisäänsioihin. Miehet kokivat, että moni asia hoituu, kun sen vain rohkeasti aloittaa.

”Se on semmonen homma, et minusta se on ittestä kiinni.”

Periksiantamattomuus saattaa asioita valmiiksi, sinnikkyys yrittää ja tehdä itse on kyvykkyyttä. Ensisijaisesti pulmatilanteissa luotettiin omiin kykyihin ja taitoihin. Osa miehistä kertoi, kuinka vaikeaa on pyytää apua muilta, kun on tottunut ratkomaan ongelmatilanteet yksin. Esiin nousi ajatus, että

miehen tulee itse hallita asioidensa hoitaminen ja että omin käsin rakentaminen oli vahva merkki kyvykkyydestä. Esimerkiksi oman kodin tai vapaa-ajan asunnon rakentaminen vastasi ihmisen perustarpeeseen, toi merkittävää tyydytystä itselle sekä arvostusta yhteisössä.

Omien rajojen tavoittelu ja niiden ylittäminen on kyvykkyyttä. Omien rajojen etsimiseen liittyi jännitys, onnistutaanko vai epäonnistutaanko suorituksessa. On vaatinut rohkeutta yrittää suoriutua erilaisista asioista tai yrittää sinnikkäästi uudestaan epäonnistumisen kohdatessa. Miehet kertoivat elämässään olleen haasteellisia ajanjaksoja, jotka olivat vaatineet kyvykkyyttä. Luonnon armoilla oleminen ja sen sietäminen, luonnossa selviäminen, tuntui olevan omien rajojen tavoittelun kanalta mielekästä miehille.

”Lähen semmoseen paikkaan, että sinne ei niinkö ihan tosta vaan mennä.”

Miehet kokivat tyytyväisyyttä arjessaan saadessaan itsensä liikkeelle ja asioita aikaan. Tiedut rutiinit toistuivat ja olivat välttämättömiä (polttopuista ja pihatöistä huolehtiminen) huolimatta siitä, että päivästä puuttui palkkatyön rutiini. Asunnon sisälämpötila on hyvä motivaattori polttopuiden tekemiselle ja noutamiselle. Toisaalta asioita on mahdollista siirtää tuonnemmaksi ilman ulkoista pakkoa, kuten sääolosuhteita.

”Vähä omaan tahtiin tehdä. Jos joskus tuntuu, että ei viitti, nii eipähän sitten.”

Miehet kuvailivat syrjästä lähtemisen tarpeen tulevan välttämättömäksi toisinaan. On välttämätöntä käydä päivittäistavaraostoksilla, pankki- ja virastoasioilla sekä terveydenhuollon palveluissa. Näitä asioita voi siirtää, mutta ei jättää tekemättä. Motivaationa toimi velvollisuudentunto sekä oman edun mukaisesti toimimisen pakko. Osa miehistä kuvaili, kuinka ahdistavana koki kaupunkiolosuhteissa ihmisvilinässä liikkumisen tai markettien ostosvalikoiman runsauden.

”Isolla kylällä asioimassa. Paniikki iskee.”

Miehillä oli kyky mukautua muuttuviin elämäntilanteisiinsa sekä sopeutua vallitseviin olosuhteisiin. Kaikilla miehillä oli monipuolista osaamista sekä rutinoitunutta työelämäkokemusta. Toisaalta tämänhetkisen elämäntilanteen täytti työn sijasta vapaa-aika, jonka itse kukin määritteli omien tarpeidensa ja kiinnostuksen kohteidensa pohjalta. Miesten kuvausten perusteella saattoi todeta, että asenne elämään oli positiivinen, eikä turha asioista valittaminen auta elämässä eteenpäin. Miehet

saattoivat vetäytyä omasta halustaan yksinäisyyteen syrjäseuduille. Miehillä oli tarve päästä säännöllisesti hiljaisuuteen, rauhaan ja omaan tilaan luonnon ääreen. On tärkeää pystyä täyttämään arkea itselle mielekkäällä tekemisellä. Ongelmana ei niinkään ollut mielekkään tekemisen puute, sillä maaseudulla tekemistä usein riittää heti kotioven ulkopuolella. Pikemminkin haasteena oli, mitä itselle mielekästä tekemistä valitsee. Kaikki miehet olivat pystyviä ja kädentaitoisia.

”Sekin on semmonen, että siel ei puhelin kuulu. Mää tykkään.”

”Monta rautaa tulessa toisinaan, toisinaan otetaan rennommin.”

Jonkin verran nousi kritiikkiä koskien tiedonsaantia. Miehet kokivat, että nykyään vaaditaan monen asiaan perehtynyttä tietoteknistä osaamista ja motivaatiota asioiden selvittämisessä. Elintason ylläpito edellyttää nöyrää mieltä ja erityistä sinnikkyyttä, joka toistuu joka kuukausi, jotta toimeentulo olisi turvattu. Miehet ikään kuin joutuvat nöyrytymään järjestelmän kontrollin edessä ja kokivat eriarvoisuutta ja epäoikeudenmukaisuutta toimeentulon osalta.

”Nykyään on kaikki asiat menny, ettei enää paperilla tehty enää piisaa.”

”Asioitten selville ottaminen on kauheen tärke nykyään, että sitä pitää tietoa hankkia niin monesta hommasta.”

5. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tavoitteena tutkimuksessamme oli kuvailla Enontekiön kunnan työelämän ulkopuolella olevien eläkeikää lähestyvien miesten kokemuksia arjen hyvinvoinnista. Haimme vastauksia kysymyksiin, millaisia kokemuksia työelämän ulkopuolella olevilla eläkeikää lähestyvillä enontekiöläisillä miehillä on omasta hyvinvoinnistaan arjessa sekä miten enontekiöläisten eläkeikää lähestyvien työelämän ulkopuolella olevien miesten hyvinvointia tulisi edistää.

Vastauksissa painottuivat perusasiat, asuminen, terveys ja toimeentulo. Ne olivat eniten huolta aiheuttavia asioita, vaikka niistä puhuttiinkin pääasiassa myönteisesti. Ne ovat perustarpeita, tarvehierarkian pohjalla ja siten edellytyksenä muille hyvinvoinnin tekijöille. Haastateltavat miehet kokivat arjen tyytyväisyyttä toimiessaan itselleen merkityksellisten asioiden parissa. Itsensä toteuttaminen on sekä tiedollista että henkistä kehittymistä, jonka vastakohtana on vieraantuminen, vetäytyminen ja passivoituminen (Allardt 1976, 46–47). Omin käsin tekemistä arvostettiin ja käsitöillä oli roolinsa jopa taloudellista tilannetta tarkasteltaessa. Oman elämän vapaus ja oikeus omanlaiseen arjen aikatauluun koettiin mielekkääksi.

Allardt (1993, 91) lisäsi teoriaansa luonnosta nauttimisen itsensä toteuttamisen tapana joko rentoutumisen ja mietiskelyn tai fyysisesti aktiivisten harrastusten kautta. Tutkimuksemme haastattelussa luonto nousi esiin uutena teemana ja kulki punaisena lankana läpi kaikkien haastattelujen ja muiden teemojen. Luonto oli tärkeä asuinpaikkana, ympäristönä, vapaa-ajan viettopaikkana ja rentoutumispaikkana sekä myös ravinnonhankkimisessa. Luonto on muovannut ja muovaa lappilaista elämäntapaa ja kulttuuria. Luonnon koettiin olevan sekä hyvinvoinnin reunaehtoja määrittävä että hyvinvoinnin edellytys. Luonnonolosuhteista aiheutuu haittaa ja vaivaa, mutta ennen kaikkea luonto on hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähde. Osa miehistä otti kantaa luonnon monimuotoisuuden ja puhtauden puolesta. Miesten toiveena oli, että ympäristö pysyisi mahdollisimman luonnontilaisena. Miehet olivat huomanneet luonnossa tapahtuneen muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana, esimerkiksi jäkälän kasvuvauhti on hidastunut.

” Eikä tuota semmosia taiteilijoita ole olemassa, mikkä tuota pystyy tekee saman, mitä tuo luonto tekee.”

Toinen tärkeä itsensä toteuttamisen teema oli käsillä tekeminen. Miehillä oli monipuolisesti käden-taitoja, joita he halusivat enemmänkin hyödyntää. Esteenä oli esimerkiksi sopivien tilojen puute. Miehet arvelivat myös, että kädentaidoista voisi olla taloudellista hyötyä, jos teoksia voisi myydä.

Vapaus oli kolmas tärkeä itsensä toteuttamisen lähde. Vapaus liikkua, elää omannäköisesti ja tehdä itselle mieluisia asioita. Asioiden hoito kuntakeskuksessa oli pakollista liikkumista, kun taas luonnossa liikkuminen ja sukuloiminen, vaikkapa rajan yli, olivat hyvinvointia edistäviä liikkumisen muotoja. Kaikkeen liikkumiseen ei tarvittu moottoriajoneuvoa, mutta sellainen helpottaa elämää pitkien välimatkojen kunnassa. Omannäköisen elämän mahdollisti erityisesti luonto. Toisaalta asuminen, esimerkiksi asunnon sijainti ja koko joko rajoitti tai edisti mahdollisuutta omannäköiseen elämään. Vapaus ”kadota”, lähteä omille teilleen luontoon pitkäksi aikaa, nousi esiin voimakkaasti. Omaehtoisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että ihminen on vapaa päättämään omista tekemisistään ja tekemisen motivaatio kumpuaa ihmisen sisältä (Martela 2014, viitattu 1.9.2020).

Ihmisellä on perustava tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Me välitämme toisista ihmisistä ja haluamme kokea, että meistä välitetään, tarvitsemme yhteisöllisyyttä. Martela nimittääkin ihmistä yksilön sijaan suhdeloksi, koska ihmisten kytkökset toisiinsa ovat niin perustavanlaatuisesti ihmisen elämään kuuluvia. (Martela 2017, viitattu 1.9.2020). Tutkimuksessa ihmissuhteet koettiin tärkeiksi, niille on aikansa ja paikkansa. Miehet kokivat saavuttaneensa menneissä työtehtävissään merkittäviä sosiaalisia verkostoja, joita saattoi yhä hyödyntää. Sosiaalisia suhteita oli mahdollista ylläpitää riittävästi ja mielekkyyttä toi myös asia, että itse pystyi vaikuttamaan vuorovaikutuksen ajankohtaan sekä keston. Kaipuuta läheiseen ihmissuhteeseen ilmeni, mutta tilanteeseen sopeuduttiin. Elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille (Martela 2017, viitattu 1.9.2020).

Tutkimukseen osallistuneet miehet, kokivat tulevaisuutensa tilanteestaan huolimatta toiveikkaana. Lähellä oleva puhdas luonto ja sen hyödyntäminen eri tavoin nousi tärkeäksi elementiksi hyvinvointiin liittyviä tekijöitä määriteltäessä. Oman elämänasenteen merkitys oli huomattava. Sopeutuminen muutoksiin huomattiin ja hyväksyttiin. Luottamus omaan itseeseen, asioissa suoriutumiseen sekä niiden järjestymiseen ja tavalla tai toisella eteenpäin menemiseen oli havaittavissa haastatteluissa.

Negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä haastatellut miehet kokivat olosuhteistaan johtuvan yksinäisyyden (autoton arki, pakkasjaksot talvisaikaan syrjässä asuen), jonka lieveilmiönä esi-

merkiksi alkoholin käyttö nousi esiin. Niukka toimeentulo loi luonnollisesti riippuvuussuhteita, velkaantumista ja nakersi hyvinvointia. Työlääksi koettiin tietotekniikan käyttö ja tiedon hakeminen muun muassa taloudellisten vastoinkäymisten ilmetessä ja apua tarjoavien järjestelmien toiminnan ymmärtäminen omin avuin. Pitkät välimatkat sekä heikko taloudellinen tilanne heikensivät arjen tyytyväisyyttä muun muassa kaventamalla omaa vapautta kulkemien suhteen. Syrjäytymiseen liittyvänä piirteenä nousi esiin valittu erakoituminen ja tietoisesti tietymättömiin hakeutuminen.

Tutkimuksessamme emme saaneet suoranaisia vastauksia tutkimuskysymykseemme kaksi, miten enontekiöläisten eläkeikää lähestyvien työelämän ulkopuolella olevien miesten hyvinvointia tulisi edistää. Toisaalta suurimmat huolenaiheet ovat myös kehittämistarpeita, joihin kunnan pitäisi mahdollisuuksien mukaan tarttua. Oma tulotaso ja palvelujen säilyminen huoletti. Palvelujen, kuten julkisen liikenteen väheneminen ja terveystalouden siirtyminen kauemmas olivat tärkeimpiä huolenaihteita. Myös digitaalisuuden yleistymisen koettiin hankalana asioiden hoidossa. Perinteiset keinot hoitaa asioita tulisi säilyttää uusien rinnalla. Kehittämisehdotuksena on yleisesti asukaslähtöisempi ja asukkaiden tarpeita huomioiva palvelutaso. Pienet tulot olivat yksi tärkein hyvinvointia heikentävä tekijä. Kehittämisehdotuksena nousi mahdollisuus tehdä käsitöitä myyntiin tai esim. hirsiaittoja yrittäjille joko itsenäisesti tai osa-aikaisesti palkkatyössä.

Miehet nostivat esiin myös ikäihmisten aseman. Miesten puheissa kuului arvostus ja kunnioitus vanhuksia kohtaan. Yksilön arvo nousi esiin vanhusten huoltoon liittyvinä kannanottoina. Hyvää vanhuutta arvostettiin ja vanhusten huollosta oltiin huolissaan. Tutkimukseen osallistuneet miehet olivat kokeneet tunnetta eriarvoisuudesta yhteisössään, varsinkin taloudellisesti haastavien ajanjaksojen aikana. Haastateltavat miehet kokivat olevansa vielä kyvykkäitä osallistumaan työhön tai työhön liittyviin aktivointitoimenpiteisiin, mikäli olisi mahdollisuus tehdä heille luontaisesti sopivia työtehtäviä, kuten luontoon ja sen kunnossa pitoon liittyviä tehtäviä.

Osallistumista järjestö- tai poliittiseen toimintaan haastatteluista ei käynyt ilmi, eikä asiaa erikseen kysytty. Herää kysymys, toteutuiko tässä tietynasteinen vieraantuminen siten, että yhteiskunnan päätöksentekoon osallistuminen ei kiinnosta tai että paikallisiin päätöksiin vaikuttaminen tuntuu vähäiseltä.

6. POHDINTA

Asetimme tavoitteeksi kuvailla työelämän ulkopuolella olevien 55–64-vuotiaiden Enontekiöllä asuvien miesten kokemuksia hyvinvoinnistaan, jossa mielestämme olemme onnistuneet. Saimme kerättyä runsaasti kokemusperäistä materiaalia, jonka pystyimme järjestämään ennalta valitsemiemme teemojen mukaisesti. Haastatteluissa nousi esiin osattomuuden sekä eriarvoisuuden kokemuksia, taloudelliset haasteet elämässä, mutta myös omanarvontunto ja koettu vapaus tehdä omanlaisia valintoja, luonnossa olemisen palauttava ja eheyttävä voima, vapaaehtoisesti valittu yksinäisyys sekä luottavainen elämän asenne. Miesten kertomina kuulimme, kuinka elämä ei aina ole helppoa yhteiskunnan vaatimusten ja monimutkaisten järjestelmien ehdoilla toimittaessa.

Materiaalia ja teoriaa löytyi hyvin ja teimme työtä aiheen rajaamiseksi. Teimme havainnon, että uusinta hyvinvointiin liittyvää tutkimuksiin perustuvaa tietoa Lapin alueelta olisi hyvä löytyä enemmän. Aikataulumme on ollut liukuva, kun työpari muodostuu optimistista ja realistista. Olemme joutuneet joustamaan yhteisissä opinnäytetyötä koskevissa aikatauluissa henkilökohtaisen elämän vaatimusten paineissa. Työskentelymme on ollut hyvin itsenäistä, mutta olemme käyneet monia antoisia keskusteluja työskentelymme pohjaksi. Parasta antia opinnäytetyön tekemisessä ovat olleet yksilohaastattelut. Haastatteluihin valmistautuminen on vaatinut itseltä tutkijana henkilökohtaista itsetutkistelua. Haastatteluista saadun tiedon koimme arvokkaaksi ja olemme iloisia, että sitä jatkossa hyödynnetään Enontekiöllä.

Törmäsimme ennakkoasenteisiin aihetta esitellessämme. Usko haastateltavien saamiseen kyseiseen opinnäytetyöhön tulisi olemaan haasteellista kunnan väkimäärän (alle 2000) sekä asenneilmapiirin vuoksi. Lähdimme kuitenkin rohkeasti liikkeelle ilman ennakkoluuloja ja tiedolla, että haastatteluista saatava aineisto on tärkeä saada talteen ja kunnan käyttöön.

Opinnäytetyössämme käytimme metodina teemahaastattelua. Saimme viisi yhteydenottoa, joista sovitut yksilohaastattelut toteutimme kahden viikon sisällä. Olisimme jatkaneet haastattelujen tekemistä, mikäli olisimme saaneet lisää yhteydenottoja. Katsoimme, että viisi haastattelua on riittävä määrä otoksena. Haastattelujen nauhoittaminen mahdollisti sanatarkan tekstin analysoinnin. Epäselviä kohtia haastattelusta oli mahdollisuus kuunnella riittävän monta kertaa uudestaan. Keräsimme haastatteluaineiston vain yhteen laitteeseen. Tämä olisi voinut olla riski, mikäli laitteeseen olisi tullut toimintahäiriö tai aineiston siirtäminen laitteesta toiseen olisi epäonnistunut. Materiaalia

yhtä haastattelua kohden saimme riittävästi. Ennalta teemoiteltu yksilöhaastattelu osoittautui hyväksi tavaksi kerätä kokemusperäistä tietoa miesten hyvinvoinnista. Miesten heittäytyminen haastatteluihin ja monipuoliset kuvailut yllättivät meidät positiivisesti.

Luonto oli vahva teema haastatteluissa. Luonnon monimuotoisuus vastaa ihmisten fyysisiin ja psyykkisiin tarpeisiin ja on luontevaa kytkeä kaikkiin ikäluokkiin yksilön sekä ryhmän tarpeiden mukaisesti. Kohderyhmämme miehille luonnossa liikkuminen antaa paljon. Harrastus- ja vapaaehtois-toiminta, kuntouttava toiminta, vertaistukiryhmät, valmennusryhmät, luontoa kestävästi hyödyntävät paikallisesti toteutettavat hankkeet ja sukupolvien välinen toiminta, joka on mahdollista toteuttaa luonnossa, voisi toimia hyvinvointia edistävänä ja arkea tasapainottavana sisältönä.

Näemme, että miesten hyvinvointia ei voi parantaa yksistään tavoilla, jossa he ovat tukitoiminen kohteena, vaan ennen kaikkea siten, että heillä on mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen, jossa he voivat ammentaa ja antaa omasta kokemuksestaan ja taidoistaan. Miesten huoleen nuorista voisi vastata järjestämällä luonnossa lapsille ja nuorille esimerkiksi erätaitoihin liittyvää toimintaa eränkävynnin konkareiden opastuksella. Miehille voisi tarjota mahdollisuutta käydä tapaamassa ja jututtamassa vanhuksia. Näistä toimista tulisi saada korvaus. Arvokasta hiljaista tietoa ja taitoa siirtyisi eteenpäin ja miehet saisivat lisätuloja sekä merkityksellisyyden kokemuksia.

Paikallisten yrittäjien kanssa tehtävä yhteistyö avaisi miehille mahdollisuuksia lisäansioihin. Käsi-työt sekä rakennustaito olisi valjastettavissa miehille tuottavaksi toiminnaksi yrittäjien avustuksella. Tarjoamalla yrittäjille apua ja tietoa esimerkiksi verkkokaupan perustamisesta ja toiminnasta olisi mahdollista saada kohtaamaan sekä yrittäjät että paikalliset käsityöntaijat ja rakentajat. Edellä kuvatuilla toimilla olisi vaikutusta moneen hyvinvoinnin osa-alueeseen, kuten elintaso, yhteisöllisyys ja osallisuus sekä itsensä toteuttaminen.

Jatkotutkimustyönä voisi ajatella tutkimusta siitä, miten miehet saataisiin kiinnostumaan digitaalisista palveluista ja millaisia positiivisia asioita digitaalisiin palveluihin myönteinen suhtautuminen toisi kohderyhmälle ja kuinka heidän osallisuuttaan voisi paremmin tukea digitaalisuden kautta.

Tämä opinnäytetyö liittyi sosionomiopintoihimme Oulun Ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyötämme saadut tulokset toivat kokemusperäistä tietopohjaa kunnallisen päätöksenteon tueksi Enontekiön kunnassa. Työn avulla syvensimme sosiaalialan (AMK) osaamistamme opintojemme päät-

teeksi kolmen osaamisalueen avulla: sosiaalialan eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä asiakastyön osaaminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016, viitattu 1.9.2020.)

Eettinen osaaminen työssämme koostuu ihmisten kanssa tehtävästä työstä. Meille sosiaalialan ammattilaisille yhteiskunnan arvoa määrittää se, miten kaikkein heikoimpia kohdellaan. Olisi myös toivottavaa, että kaikille suotaisiin mahdollisuus omannäköiseen hyvään elämään, tulla otetuksi huomioon omana ainutkertaisena itsenään ja nauttia muiden ihmisten tuesta ja hyväksynnästä.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen haastaa meitä miettimään keinoja, joiden avulla saisimme hiljaisten äänen kuuluviin ja mahdollisimman monen jäsenen yhteisössään mukaan osallistumaan yhteisesti päätösten tekoon. Kriittisyys kyseenalaistaa vallitsevia käytäntöjä ja antaa mahdollisuuden kasvuun ja kehitykseen, uusien tavoitteiden saavuttamiseen.

Asiakastyön osaaminen on työssämme kivijalka, jonka päälle rakennamme luottamukseen perustuvan ja toimivan asiakassuhteen. Kunnioittava kohtaaminen asiakkaan kanssa auttaa meitä osoittamaan asiakkaalle, että teemme työtä hänen paremman arkensa puolesta, jossa hänellä on itsemääräämisoikeus asioistaan ja jossa me kuljemme rinnalla, kunnes ote elämästä on taas omassa käsissä.

Opinnäytetyö prosessina vaati meiltä aikaa ja kypsytelyä. Kyky yhdistää siviili-, työ- ja opiskelijamaailma vaatii yksilöltä kypsyyttä itseohjautuvuuteen sekä paineensietokykyä tuottaa tulosta. Opinnäytetyön aihe löytyi opintoihin liittyvien työharjoitteluiden kautta sekä henkilökohtaisten ja yhteensopivien kiinnostusten kautta. Saimme rakentavaa ja kriittistä palautetta eri tahoilta. Opinnäytetyömme aikana olemme entistä tarkemmin seuranneet yhteiskuntapoliittista keskustelua päivän politiikasta ja päätöksistä paikallisesti sekä valtakunnallisesti. Työelämässä meillä on velvollisuus ottaa selvää muutoksista ja jakaa tietoa edelleen.

Opinnäytetyön prosessi on ollut vaativa, mutta antoisa ja saatu kokemus on hyödyksi työelämässä. Opinnäytetyössämme olemme kunnioittaneet haastateltaviemme elämänkokemusta sekä näkemystä omasta ainutlaatuisesta omannäköisestä elämästään. Olemme mielestämme saavuttaneet opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet, saaneet vastaukset tutkimuskysymyksiimme, päivitettyä tietoa kunnan käyttöön sekä lisäksi korvaamatonta kokemusta ihmisten kohtaamisista, oivalluksia arkielämän monimuotoisuudesta sekä nöyryyttä, kun asiat eivät etene suunnitellusti.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Allardt, E. 1993. Having, Loving and Being. An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. Teoksessa Nussbaum & Sen (toim.) The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press.

Eläketurvakeskus. 2018. Työeläke.fi. Viitattu 1.9.2020.

<https://www.tyoelake.fi/elakkeet-eri-elamantilanteissa/vanhuuselake-ikaluokilla-oma-elakeikansa/>.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat, laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Vastamäki J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heinonen, J. 2019. 20-luvun hyvinvointimalli. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

International Labour Organisation ILO 2019. International definitions and prospects of Underemployment Statistics1. Viitattu 1.9.2020, https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---stat/documents/publication/wcms_091440.pdf.

Julkunen, R. 2003. Hyvinvointistrategisen ajattelun muutos. Teoksessa Teoksessa Kinnunen, P. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Alueelliset hyvinvointistrategiat. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Järvikoski, A., Peltoniemi, J. & Puumalainen, J. 1999. Ikääntyneiden pitkäaikaistyöttömien palvelutarveselvityksen seurantalutkimuksen osaraportti: 6, Ikääntyneet pitkäaikaistyöttömät terveydenhuollossa ja kuntoutuspalveluissa. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Järvilehto, L. 2012. Vapaus, virtaus ja vastuu: Sisäisen motivaation kolme tukipilaria. Viitattu 1.9.2020, <https://ajattelunammattilainen.fi/2012/11/28/vapaus-virtaus-ja-vastuu-sisaisen-motivaation-kolme-tukipilaria/>.

Kallioniemi, A. 2014. Tunturi-lapin seutukunnan hyvinvoinnin tila asiantuntija-arvioiden mukaan, teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2014. Tunturi-Lapin seutukunnan hyvinvointibarometri 2013. Kemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.9.2020, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80103/Viinamaki%20A%204%202014.pdf>.

Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi? Tilastokeskus 25.8.2005. Viitattu 1.9.2020, http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html.

Kantola, A. & Kautto, M. 2002. Hyvinvoinnin valinnat: Suomen malli 2000-luvulla. Helsinki: Edita.

Kinnunen, P. & Kurkinen, J. 2003. Kohti hyvinvointistrategiaa. Teoksessa Kinnunen, P. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Alueelliset hyvinvointistrategiat. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Koberg, P. 2004. Suomalainen hyvinvointi – tutkimus hyvinvointipalvelujen tilanteesta ja kansalaisten hyvinvoinnista sosiaalibarometrien mukaan vuosina 1996 – 2001. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Kontula, O. (toim.) 2011. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus: Väestöliitto. Helsinki: Väestöliitto.

Koppa. 2016. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.9.2020, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tyypittely> ja <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>.

Kunnari, M. & Suikkanen, A. 2013. Kuntalaisten hyvinvointikokemukset Lapissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kuntalaki, 410/2015.

Kurkinen J. 2003. Kuntien hyvinvointistrateginen työ. Teoksessa Kinnunen, P. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Alueelliset hyvinvointistrategiat. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus.

Kyrö, P. 2004. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Saarijärvi: Tampereen yliopisto.

Maailman Terveysjärjestö. World Health Organization WHO. Viitattu 1.9.2020
<https://www.who.int/health-topics>.

Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Viitattu 1.9.2020, <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>.

Martela, F. 2015. Etsitkö onnea? Neljä syytä, miksi onnen tavoittelu tekee sinut onnettomammaksi. Viitattu 1.9.2020, <https://frankmartela.fi/2015/04/02/etsitko-onnea-nelja-syyta-miksi-onnen-tavoittelu-tekee-sinut-onnettomammaksi/>.

Martela, F. 2017. Kun automaatio kohta vie työpaikat, on vaihtoehtoina köyhyys tai kutsumus. Viitattu 1.9.2020, <https://frankmartela.fi/2014/01/16/kun-automaatio-kohta-vie-tyopaikat-on-vaihtoehtoina-koyhyys-tai-kutsumus/>.

Mattila, A. 2018. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 1.9.2020,
<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Niemelä, P. (toim.) 2010. Hyvinvointipolitiikka. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. 2018. Onnellisuuksien oivaltaja. Helsinki: PS-kustannus.

Paahtama, S. 2016. Hyvinvoinnin edistämisen käsitteet ja sisältö. Arttu-tutkimusohjelman julkaisusarja no 7/2016.

Perustuslaki, 731/1999.

Perälä, M. 2017. Osallisuus, matkalla Lapin maakuntaan & uudessa maakunnassa. Viitattu 1.9.2020, <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/palvelut-asiakaslaitoksiksi/lappilainen-kokemuksellinen-asiiantuntijuus-seminaari-200417/osallisuus-maakuntaudistuksessa-lapissa>.

Pohjola, A. (Toim.) 2003. Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Rantala, J. 2008. Varhainen eläkkeelle siirtyminen. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 2008:1. Helsinki: Hakapaino Oy.

Rapo, M. 2013. Työuria pidennettävä etenkin keskeltä. Tilastokeskus. Viitattu 1.9.2020, <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2013/tyouria-pidennettava-etenkin-keskelta-1/>

Raunio, K. 1987. Sosiaalipolitiikan peruskysymyksiä. Turku: Turun yliopisto.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit, Kuopio 29.4.2016. Viitattu 1.9.2020, https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENSSIT_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Suomen Mielenterveys ry. 2020a. Viitattu 1.9.2020, <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.

Suomen Mielenterveys ty. 2020b. Viitattu 1.9.2020, <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia>.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

TE-palvelut, 2020. Viitattu 1.9.2020, http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/jos_jaat_tyottomaksi/oikeudet_velvollisuudet/index.html.

Terveydenhuoltolaki. 1326/2010.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Viitattu 1.9.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/tavoitteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Kansallinen terveys, hyvinvointi- ja palvelututkimus Fin-Sote 2017–2018. Viitattu 1.9.2020, www.terveytemme.fi/finsote.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Viitattu 1.9.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Viitattu 1.9.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Viitattu 1.9.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Viitattu 1.9.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tilastokeskus. 2016. Työvoimatutkimus. Tilastokeskuksen ja työ- ja elinkeinoministeriön työttömyystilastojen vertailu. Viitattu 1.9.2020, http://www.stat.fi/til/tyti/tyti_2016-08-23_men_001.html

Tilastokeskus. 2019. Työvoimatutkimus. Työvoiman ulkopuolella olevat. Viitattu 1.9.2020, https://www.stat.fi/til/tyti/2018/13/tyti_2018_13_2019-04-11_kat_004_fi.html.

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

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 1.9.2020, http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Työ- ja elinkeinoministeriö, 2018. Viitattu 1.9.2020, https://tem.fi/documents/1410877/2176669/Laatuseloste_tammi2018.pdf/e922f1cf-df99-46ea-b642-86273178819d/Laatuseloste_tammi2018.pdf?t=1515410506000

Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. 2014. Suomalaisen hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Valtioneuvosto. 2019. Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019. Viitattu 1.9.2020, <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161662>

Vilkka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

LIITE1

Teemat

Koettu hyvinvointi eli elämänlaatu

- Elintaso
 - asuminen
 - terveys
 - toimeentulo

- Sosiaaliset suhteet
 - itsearvostus
 - ihmissuhteet
 - osallisuus

- Itsensä toteuttaminen
 - kyvykkyy
 - aktiivisuus
 - omaehtoisuus

LIITE2

Tutkimus

01.06.2020

Enontekiöläinen mies!

Mielipiteesi hyvinvoinnistasi on tärkeä. Tarvitsemme sen tutkimukseen, jonka tulosten avulla on mahdollista parantaa Sinun elämän laatuasi Enontekiöllä.

Olemme kaksi Oulun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijaa ja teemme tutkimuksen opinnäytetyönämme. Tutkimus koskee ryhmää 55-64 vuotiaat työttömät miehet. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen avulla selvitämme, mitkä asiat tai tekijät vaikuttavat miesten hyvinvointiin sekä mikä erityisesti tukee tai lisää koettua hyvinvointia. Tutkimusaineistoa ja -tuloksia käytetään opinnäytetyön tekemiseen, jonka jälkeen aineisto hävitetään. Tuloksia hyödynnetään kunnan hyvinvointisuunnitelmassa. Tutkimus toteutetaan teemahaastatteluna nimettömästi. Mihinkään ei kirjata nimiä tai muita henkilötietoja. Yksittäisen henkilön tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tietoja ei jaeta kolmansille osapuolille.

Tutkimukseen osallistumalla voit vaikuttaa! Mikäli kiinnostuit, ole yhteydessä soittaen tai viestillä 15.6.2020 mennessä Piia Niemelään, puh. 040 8284 532. Kerron mielelläni lisää tutkimuksesta. Kaikkien haastateltavien kesken arvomme teemaan liittyvän palkinnon.

Kiitämme sinua osallistumisestasi sekä mielenkiinnostasi!

Ystävällisin terveisin,

Piia Niemelä sähköposti: o6nipi00@students.oamk.fi
Johanna Uusiranta sähköposti: o6uujo00@students.oamk.fi
Ohjaava opettaja: Pirjo Ylikauma, lehtori, sosiaali
Sisältöä ohjaava opettaja: Kari Virolainen, yliopettaja, sosiaali