



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

TATJANA LEPPÄNEN

# **Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin**

Osallisuuden kokemukset

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

Tekijä(t) Leppänen, Tatjana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Tammikuu 2023
	Sivumäärä 32	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö tehtiin itseilmaisun vahvistamiseen tähtäävästä Minä olen! – hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeesta. Opinnäytetyön tarkoitus oli perehtyä osallisuuden kokemuksiin asiakkaiden näkökulmasta. Tavoitteena oli käsitellä hyvinvointia, työttömyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ilmiöinä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa tarkasteltiin hyvinvoinnin, työttömyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden käsitteitä ja niiden vaikutuksia yksilöön ja yhteiskuntaan. Opinnäytetyön raportissa kuvattiin miten hankkeeseen osallistujat ovat kokeneet hyötyvänsä toiminnasta.</p> <p>Opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus toteutettiin vuoden 2022 syksyllä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin haastatteluja, jotka tehtiin ryhmämuotoisina. Haastatteluryhmiä oli kaksi ja niissä haastateltavia yhteensä seitsemän. Haastattelut tehtiin Porin ja Ulvilan ryhmiin osallistuneille henkilöille. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista ja se tehtiin nimettömästi.</p> <p>Tämä opinnäytetyö antoi tietoa osallistujien osallisuuden kokemuksista. Tutkimuksen perusteella osallisuuden tunteen vahvistamiseen vaikutti vahvasti ryhmältä saatu tuki, ystävyys-suhteet ja samanhenkisyys sekä koettu sosiaalisuus. Arjessa tapahtuneet muutokset näkyivät voimavarojen lisääntymisenä, luottamuksena itseensä ja pärjäämiseensä, mielialan kohentumisena ja vuorokausirytmien ylläpitämisenä.</p>		
<p><a href="#">Asiasanat</a>          hyvinvointi, työttömyys, osallisuus, yhteisöllisyys</p>		

Author(s) Leppänen, Tatjana	Type of Publication Bachelor's thesis	Date January 2023
	Number of pages 32	Language of publication: Finnish
Title of publication I am! - well-being through culture		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p data-bbox="312 748 1447 898"> This thesis was made for the strengthening of self-expression I am! - well-being through cultural means from the project. The purpose of the thesis was to learn about the experiences of participation from the customers' point of view. The goal was to deal with well-being, unemployment, inclusion, and community spirit as phenomena. </p> <p data-bbox="312 936 1447 1041"> The theoretical part of the thesis focused on the concepts of well-being, unemployment, inclusion and community and their effects on the individual and society. The thesis report described how the participants in the project felt they benefited from the activity. </p> <p data-bbox="312 1079 1447 1261"> The research related to the thesis was carried out in the fall of 2022. Interviews were used as the research method, which were conducted in a group format. There were two interview groups and seven interviewees in total. The interviews were conducted with the people who participated in the groups in Pori and Ulvila. Participation in the interview was voluntary and comlited anonymously. </p> <p data-bbox="312 1299 1447 1516"> This thesis provided information regarding the participants' experiences of inclusion. Based on the research, the strengthening of the sense of inclusion was strongly influenced by the support received from the group, friendships, and like-mindedness, and perceived sociality. The changes that took place in everyday life were reflected in an increase in resources, confidence in oneself and one's ability to cope, an improvement in mood and maintaining day to day rutin. </p>		
<u>Key words</u> well-being, unemployment, participation, community spirit		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS.....	6
2.1 Tutkimisen kohde, lähtökohdat ja tavoitteet .....	6
2.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	7
3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA .....	8
3.1 Hyvinvointi .....	8
3.1.1 Hyvinvoinnin rakentuminen Suomessa .....	9
3.1.2 Työttömyys ja hyvinvointi .....	11
3.1.3 Kulttuurinen hyvinvointi.....	12
3.1.4 Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset.....	13
3.2 Osallisuus .....	15
3.3 Ryhmä, yhteisö ja yhteisöllisyys.....	17
3.3.1 Ryhmä .....	17
3.3.2 Yhteisö .....	18
3.3.3 Yhteisöllisyys.....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	20
4.1 Tutkimusongelma.....	20
4.2 Toteutusmenetelmät ja -prosessi .....	21
4.2.1 Haastattelu.....	21
4.2.2 Aineiston analysointi.....	24
4.2.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat .....	24
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	25
5.1 Ryhmään osallistumisen merkitykset.....	25
5.2 Muutokset arjessa.....	28
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
LÄHTEET.....	33
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Suomessa oli vuoden 2022 lokakuussa työttömiä henkilöitä 162 000, joista pitkäaikaistyöttömiä oli 87 700 (Tilastokeskuksen [www-sivut](#) 2022). Pitkäaikaistyöttömyyttä kutsutaan rakenteelliseksi työttömyydeksi. Pitkäaikaistyöttömyyden purkamiseksi tarvitaan monia eri toimijoita ja osa työttömistä tarvitsee erityisiä tukitoimia ennen työllistymistään. Muiden toimijoiden ohella kolmas sektori tarjoaa tällaisia aktivoivia toimenpiteitä, usein hankkeiden muodossa.

Paitsi toimeentulon niin myös heikentyneen terveyden ja hyvinvoinnin osalta pitkäaikaistyöttömyydellä on kauaskantoiset seuraukset. Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti vahva yhteys psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Satakunnan Sydänpiiri ry on toteuttanut vuoden 2020 lopulla Porin seudun kuntakokeilun alueella kyselyn, jonka mukaan kulttuurilla on merkitystä pitkäaikaistyöttömille, mutta siitä joudutaan tinkimään arjessa taloudellisten syiden ja jaksamattomuuden vuoksi. Työttömien väsymys, turhautuminen ja aikaansaamattomuuden tunteet ilmenivät selkeästi vastauksissa. 52 % 203 vastaajasta kertoi hyödyntävänsä kulttuuripalveluja harvoin, mutta suurin osa vastaajista oli kuitenkin kiinnostunut kädentaidoista, luovuudesta, taidetoiminnasta sekä omien vahvuuksien löytymisestä ja vahvistamisesta. (Minä olen! hankkeen [www sivut](#).)

Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin on Satakunnan Sydänpiiri ry:n hanke, joka painottuu kulttuurin ja taiteen tekemiseen ja kokemiseen. Hankkeen tavoitteena on edistää 30–55- vuotiaiden työttömien hyvinvointia ja osallisuutta kulttuurin keinoin. Toimintaa järjestetään Porin seudun kuntakokeilun kaupungeissa Porissa, Ulvilassa ja Kokemäellä sekä tarpeen mukaan myös muualla Satakunnassa ja verkossa. Kuntakokeilu yhteensovittaa heikossa työmarkkina-asemassa olevien työllisyys-, sosiaali- ja terveystalvelut yhteistyössä moniammatillisen verkoston kanssa. Tuomalla kuntakokeiluun järjestölähtöistä toimintaa osallistujien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi täydennetään julkisen sektorin toimintaa. (Minä olen! hankkeen [www sivut](#).)

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten osallistujat ovat kokeneet hyötyvänsä Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeen toimintaan osallistumisesta. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska kulttuurin tekemisen ja kokemisen merkitystä hyvinvoinnille tutkitaan tällä hetkellä paljon. Ammatillisessa mielessä aihe on mielenkiintoinen ja tuloksia voidaan hyödyntää sosiaali- ja työllisyshoidossa suunniteltaessa ja toteuttaessa työttömien hyvinvointia ja osallisuutta lisääviä toimenpiteitä. Tutkimuksen tulokset raportoidaan opinnäytetyön tulokset osi-  
ossa. Opinnäytetyöni suunnitteluun ovat osallistuneet Satakunnan Sydänpiiri ry:n luot-  
saaman Minä Olen! - hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeen työntekijät Kirsi Jär-  
vinen ja Johanna Toivola sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja Susanna Lehtimäki.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TYÖELÄMÄYHTEYS

### 2.1 Tutkimisen kohde, lähtökohdat ja tavoitteet

Opinnäytetyöni kohteena on Satakunnan Sydänpiiri ry:n Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeeseen osallistuneiden kokemukset. Hankkeen pääkohderyh-  
mänä on Porin seudun kuntakokeilun Porissa, Ulvilassa ja Kokemäellä asuvat 30–55-  
vuotiaat pitkäaikaistyöttömät. Ensisijaisena tavoitteena hankkeessa on, että pitkäai-  
kaistyöttömien omaan arkeen vaikuttamisen kokemus vahvistuu, heidän kokema elä-  
mänlaatu ja hyvinvointi kohentuvat sekä omanarvontunne ja kokemus yhdenvertai-  
suudesta lisääntyy. Hankkeen toissijaisena tavoitteena on, että yleisessä keskustelussa  
nousisi esiin enemmän myönteisiä näkökulmia työttömyydestä ja työttömistä negatii-  
visten ja syyllistävien ennakkoluulojen sijasta. (Avustushakemus 2021.)

Alkusysäyksen opinnäytetyöni sai loppukeväällä -22, kun kiinnostuin Satakunnan Sy-  
dänpiiri ry:n Minä olen! – hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeesta. Hankkeen työn-  
tekijät olivat olleet alkuvuodesta -22 yhteydessä Satakunnan ammattikorkeakouluun  
kysyen mahdollisuutta saada arviointia hankkeesta opinnäytetyön muodossa. Hank-  
keen työntekijät olivat ehdottaneet aiheita niin hoitotyön kuin myös sosiaalialan tut-  
kinto-ohjelmaan sopiviksi. Valmiita aihe-ehdotuksia sosiaalialalle olivat mm. miten

toiminta on vaikuttanut osallistujan itsetuntemukseen, omanarvontunteeseen, osallisuuteen ja yhdenvertaisuuden kokemiseen.

Tapasin hankkeen projektisuunnittelijat Kirsi Järvisen ja Johanna Toivolan sekä Satakunnan Sydänpiiri ry:n toiminnanjohtajan kesäkuun -22 alussa heidän toimistollaan Porissa. Tarkastelimme opinnäytetyöni mahdollisia aiheita monelta eri kantilta. Päätimme yhdessä, että tutkimus tehdään kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ryhmähaastatteluina. Tutkimusongelma tarkentui osallisuuden kokemiseen eli mikä merkitys ryhmään osallistumisella on ollut ja miten arki on muuttunut osallistumisen myötä.

## 2.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Kolmannen sektorin toimijat kuten yhdistykset ja järjestöt toimivat julkisen sektorin rinnalla täydentäen ja antaen lisää mahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Yhdistykset voivat järjestää toimintaa muun muassa hankkeiden muodossa. Hankkeista käytetään myös sanaa projekti. Hankkeet ja projektit kestävät tietyn aikaa ja niillä selkeä tavoite tai tavoitteet sekä budjetti (Ruuska, 2012, s.18–19). Se miten hyvin hanke onnistuu, mitataan tavoitteiden saavuttamisella (Virtanen, 2009, s.196).

Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin on sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) rahoittama hanke. STEA on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva valtionapuviranomainen. Hankkeen toiminta-aika on kolme vuotta. Hankkeen tavoitteena on toteuttaa noin 30 Minä olen! ryhmää, joissa olisi ryhmää kohden kuusi tai seitsemän osallistujaa. Eri ryhmät kokoontuisivat kerran viikossa neljä tuntia kerrallaan vähintään kolmen kuukauden ajan. (Avustushakemus 2021.)

Opinnäytetyöni sijoittuu aikuisten kanssa tehtävälle sosiaalityön kentälle ja se sivuaa myös työllisyyden hoitoa. Haastatelluista henkilöistä suurin osa on pitkäaikaistyöttömiä, jotka ovat hankkeessa kuntouttavassa työtoiminnassa. Muut haastateltavat ovat

joko osa-aikaisissa töissä tai vasta vähän aikaa työttömänä olleita. Tämän opinnäytetyön tulokset auttavat hankkeen tavoitteiden toteutumisen raportoinnissa sekä jatko-suunnitelmien pohtimisessa.

Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeen ryhmien keskeisinä tekemisen sisältöinä on ollut kulttuuriin ja taiteeseen tutustuminen. Tutustumista tehdään taide-työpajoissa itse käsillä tehden, kuunnellen luentoja ja vieraillemalla eri kulttuurikoh-teissa. Taidetyöpajoissa tehdään muun muassa sanataidetta, savitöitä, pleksitaidetta ja näyttämötaiteenlajina improvisaatiota. Luennoilla ja näytöksissä päästään tutustumaan pronssin valamisen ja moottorisahataiteeseen. Vierailukohteina on Satakunnan alueen teatterit ja museot sekä purjehdus kaljaasi Ihanalla. Toimintakertojen välissä osallistu-jat saavat viikkotehtäviä, joita he tekevät itsenäisesti kotona. Viikkotehtävinä on alu-een kulttuuritarjontaan tutustuminen, arjen valokuvaaminen sekä Minun tarinani-, Elä-mänapila- ja Mielimuisto- tehtävien tekeminen.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

#### 3.1 Hyvinvointi

Maailman terveysjärjestö eli WHO määrittelee terveyden tarkoittavan ihmisen täydellistä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Hyvinvointi taasen voi-daan määritellä ihmisen psyykkiseksi, fyysiseksi, sosiaaliseksi sekä emotionaaliseksi hyväksi oloksi. (Malte-Colliard & Lampo 2013, s.8.) Suurin osa meistä ihmisistä ha-luaa voida hyvin tai haluaa välttää sitä, että voi huonosti. Tavoittelemme onnellista elämää ja se ei ole muuttunut aikojen kuluessa vanhanaikaiseksi tavoitteeksi. Tämä erityispiirre ei taida myöskään olla pelkästään suomalaisessa yhteiskunnassa. (Saari, 2011, s.264.)

Terveyden myönteisiä piirteitä kuvastaa hyvinvointi. Hyvinvointi on subjektiivinen tuntemus, joka riippuu ihmisen mielentilasta ja onnellisuuden tunteesta. Hyvinvointia on pidetty ihmisen tärkeimpänä päämääränä jo Aristoteleen ajoista asti. Aristoteles



korosti hyvinvoinnin tavoittelussa niitä asioita, jotka nykyään liitetään tasa-arvoon, sosiaalisiin suhteisiin, osallistamiseen, sosiaaliseen tukeen, oikeudenmukaisuuteen ja sosiaaliseen pääomaan. Myös kulttuurilla on iso vaikutus hyvinvoinnin kokemisen tunteeseen. (Hyyppä & Liikanen, 2005, s.35.) Hyvinvointi on osallisuutta, vapautta ja mahdollisuuksia osallistua siihen yhteisöön, jossa elää. Hyvinvointi on myös mahdollisuuksia tehdä vapaasti niitä päätöksiä, jotka koskevat omaa elämää. Näiden päätösten tekeminen edellyttää toimintakykyä ja perustarpeiden tyydyttyneisyyttä eli terveyttä ja autonomiaa. (Aaltio, 2013, s.67.)

Erik Allardt (1976) määrittelee ihmisen kolmeksi hyvinvoinnin ulottuvuudeksi elintason (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Elintasolla tarkoitetaan esimerkiksi terveyttä, ruokaa, koulutusta, työllisyyttä ja asuinoloja. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan tässä yhteydessä esimerkiksi rakkautta, toveruutta, solidaarisuutta ja sosiaalisiin verkostoihin kuulumista. Itsensä toteuttamisen muotoina ovat arvonanto ja korvaamattomuus, mahdollisuudet harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen. (Allardt, 1976, s.37–49.)

### 3.1.1 Hyvinvoinnin rakentuminen Suomessa

Suomalaisen hyvinvointivaltion juuret yltävät 1950- luvulle toisen maailmansodan loppumisen jälkeiseen aikaan. Suomalaista hyvinvointivaltiota alettiin luoda 1960- luvulla lähinnä Ruotsin esimerkin mukaisesti. Hyvinvointivaltio käsitteenä liittyy siis oleellisesti valtion toimintaan. Sillä on merkittävä rooli hyvinvoinnin turvaamisessa ja sen jakamisessa kaikille kansalaisilleen. Hyvinvointivaltion rakentamisen ohjenuorana on ollut riittävien sosiaali- ja terveystalveluiden sekä työttömyysturvan takaaminen kaikille kansalaisille tulotasosta riippumatta. Valtion tehtävänä on huolehtia siitä, että sosiaalinen turvaverkko on riittävän kattava kaikille. (Keränen ym., 2001, s.13)

Hyvinvointitutkimuksia alettiin tehdä 1960- ja 1970- luvuilla. Tutkimusten keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, onnellisuus, elintaso, elämänlaatu ja tyytyväisyys elämään.

Yhteiskuntatieteellinen hyvinvointitutkimus rajataan yleensä tutkimukseksi, joka yrittää määritellä mitä hyvä elämä on. Se myös pyrkii mittaamaan tai arvioimaan sitä. Sosiaalinen kehitys tarkoittaa yksilön elämään tai yhteiskuntaan liittyvää muutosta, jossa hyvinvointi kohenee. (Saari, 2011, s.106.) Yhteiskuntamme yksi keskeisin arvo on hyvinvointi. Pidämme sitä tärkeänä ja edistettävänä arvona. Se on myös arvokasta ja useimpien moraalinäkemysten mukaan se sisältää vahvasti toimintaa ohjaavan elementin. (Saari, 2011, s.79–80.) Käsitteenä hyvinvointiyhteiskunta viittaa tilanteeseen, jossa valtion ohella kaikki muutkin toimijat, kuten kolmannella sektorilla toimivat yhdistykset sekä säätiöt ja yksityiset palveluntuottajat ovat yhdessä valtion kanssa turvaamassa hyvinvointia kansalaisille (Keränen ym., 2001, s.18–19).

Sosiaali- ja terveyspalveluiden ohella koulutus, - kulttuuri, - kirjasto, - ja liikuntapalveluista muodostuu hyvinvointipalvelujärjestelmä. Kokonaisvaltaisen hyvinvointikäsitteen perustella näillä palveluilla voidaan katsoa olevan keskeinen asema ihmisen hyvinvoinnin tukemisessa. Näillä palveluilla on tarkoitus luoda mahdollisuuksia, mutta samalla myös korjata ongelmia. Palvelut voidaan jakaa ennaltaehkäiseviin, korjaaviin ja kuntouttaviin palveluihin. (Aaltio, 2013, s.76.) Terveen ja hyvinvoivan yhteiskunnan pitäisi olla yhteiskunnallista päätöksentekoa ohjaava päämäärä. Terve yhteiskunta pitää huolta kaikista, myös niistä, jotka eivät kilpailussa kestä. Terve yhteiskunta toimii yhteisöllisesti. Elämänsä aikana meistä jokainen voi joutua ns. reunalle. Siellä oleminen ei tarkoita väistämätöntä putoamista, mutta jos ihminen ei saa riittävän ajoissa apua ja tukea, niin hän voi joutua esimerkiksi syrjäytymisen kierteeseen. Ensimmäisiä tukijoita ovat perhe ja lähi-ihmiset. Terveen yhteiskunnan tunnuksena on, että halutaan auttaa ja tukea kaikkia kansalaisia elämään inhimillistä elämää olosuhteista riippumatta. Heikoimmassa asemassa olevien kohtelusta tunnistaa sivistyneen valtion. (Peltonen, 2012, s.52.)

Hyvinvointitaloudessa kohdennetaan varoja ihmisten hyvinvoinnin parantamiseen. Kun ihmiset voivat hyvin, niin he sairastavat vähemmän, tekevät töitä ja maksavat veroja sekä ovat innovatiivisia ja tuottavia. Hyvinvointiyhteiskunnan tavoitteena on pitää kaikki osallisina ja taata kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet. Pääministeri Sanna Marinin hallitus peri pääministeri Antti Rinteen lyhytaikaisen hallituksen ohjelman *Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä*

*yhteiskunta*. Hallitusohjelmaan (2019) asetettiin päämääriä hyvinvoinnin lisääntymiseksi. (Houni ym., 2020, s.185.)

### 3.1.2 Työttömyys ja hyvinvointi

Se miten työtön kokee työttömyytensä ja miten se vaikuttaa hänen ja lähiyhteisön elämään, on hyvin paljon kiinni työttömän yksilöllisistä tekijöistä kuten työhistoriasta, ammattitaidosta ja iästä, mutta myös yhteisöllisistä tekijöistä kuten työttömyyden yleisyydestä ja työttömyyden aikaisen taloudellisen ja sosiaalisen turvan riittävydestä. Pitkittyvä työttömyys laskee työttömän työnhakuaktiivisuutta, mutta se voi lisätä työttömän muunlaista aktiivisuutta. Työtön saattaa haluta osallistua työttömien yhdistyksen toimintaan, vapaaehtoistyöhön tai koulutukseen. Työttömyyden aiheuttama katkeisuus voi vaikuttaa ryhmien ja yksilön yhteiskunnalliseen suuntautuneisuuteen ja aktiivisuuteen joko passivoimalla tai synnyttämällä kapinamielialan. Jos työttömyys pitkityy, niin sillä on vaikutusta ihmissuhteisiin. Yhtäältä monipuoliset ja hyvät ihmissuhteet voivat olla voimavara, mutta toisaalta taas pitkittyvä työttömyys voi katkaista ihmissuhteita. Työttömän omat taloudelliset ja sosiaaliset voimavarat ja henkinen hyvinvointi sekä toisaalta myös yhteisön tuki vaikuttavat siihen, miten helposti työtön pääsee takaisin työelämään tai muuhun elämäntilanteeseen. Erilaiset aktivointiohjelmat ja kansalaisjärjestöjen tuki ovat nousseet tässä asiassa arvokkaaksi. (Koistinen, 2014, s. 231-234.)

Työttömyyteen kytkeytyy hyvinvointi-, toimeentulo- ja terveysongelmia. Eteenkin pitkittynyt työttömyys voi johtaa erilaisiin psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin. Vuorovaikutus ympäristön kanssa vähenee, kun työn kautta ylläpidetyt päivittäiset kontaktit päättyvät. Halu ja mahdollisuus vaikuttaa toimintaympäristöön vähenee, joka osaltaan voi aiheuttaa kokemuksia mitättömyydestä ja osattomuudesta. (Kananaja, 2018, s. 195–196.) Työttömyys aiheuttaa monesti tyrmistyksen, epäonnistumisen, häpeän, huononmuuden, turvattomuuden ja ahdistuksen tunteita. Suomalaisessa yhteiskunnassa työtä arvostetaan korkealle ja työtön voi kokea kohtuuttomaksi ympäristön aiheuttaman paineen ja leimaantumisen muiden työttömyydestä johtuvien tunteiden ohella. Selviytyminen työttömänä edellyttää elämisen turvaavia tuloja sekä yhteisöllisyyttä ja suhteita

muihin ihmisiin. Sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä voidaan pitää yhtä tärkeinä asioina työttömälle kuin rahaa. (Kananaja, 2018, s. 200–201.)

Työttömäksi joutuminen rapauttaa nopeasti työkykyä ja työelämä tuntuu vaativan yhä enemmän. Kun työttömyys pitkittyy, niin tutuksi tulee hyvinvointivaltion palvelukoneisto etuuksineen. Oleelliset ja tärkeät etuudet voivat tuntua leimaavilta ja kontrolloivilta. Ne voivat saada ajattelemaan, ettei enää pärjää tai menesty maailmassa, joka on luotu muunlaisia ihmisiä varten. Työtön voi tästä sisuuntua, mutta tunne voi myös kääntyä katkeruudeksi, suruksi ja häpeäksi. Pitkittyvään työttömyyteen liittyy usein terveydellisiä haasteita. Vastavuoroisten ihmissuhteiden solmiminen voi olla hankalaa alhaisen tulotason ja epävarman aseman tähden. Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyy yleensä häpeän tai alemmuuden kokemuksia, jotka voivat osaltaan myötävaikuttaa siihen, että työtön kokee joutuvansa kauemmas niin sanotusta suomalaisesta elämänmenosta. Yhteisöihin ja ryhmiin liittymisen vaikeus luo juuri sitä sosiaalista etäisyyttä, joka näkyy kärjistettyinä asenteina heitä kohtaan. Toimeentulovaikeudet ja stressi voivat pahimmillaan purkautua päihdeongelmana. Tämä taas altistaa ihmissuhdeongelville. (Isola & Suominen, 2016, s. 36–37.)

Osallistumalla joko kokijana tai tekijänä kulttuuripalveluihin, saa työtön sisältöä elämäänsä ja keinoja arjessa jaksamiseen sekä hänen keinonsa itseilmaisuuksiin lisääntyvät. Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin hankkeen alussa kohderyhmä otetaan mukaan suunnittelemaan toiminnan sisältöjä. Toiminnassa heidät kohdataan yksilöinä ja yhdenvertaisina yhteiskunnan jäseninä. Osallistujat pääsevät toteuttamaan hankkeessa erilaisia projekteja kulttuurin ja taiteen parissa, jolloin heidän vaikuttamisensa ja osallisuuden kokemukset vahvistuvat. Tämän myötä he parhaimmillaan löytävät oman tiensä takaisin työelämään (Avustushakemus 2021).

### 3.1.3 Kulttuurinen hyvinvointi

Kulttuurilla tarkoitetaan yhteisten sääntöjen, ajatusten, tarkoitusten ja määritelmien esiintymistä ihmisten elämäntavassa. Kulttuuri on käsiteinen järjestelmä, jonka puitteissa ihmiset muodostavat elintapansa ja ovat yhteydessä toisiinsa. Se siirtyy sukupolvelta toiselle ja yhteisön jäseneltä seuraavalle. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.13.)

2010- luvulla kulttuurihyvinvointi vakiintui suomenkieliseksi kattokäsitteeksi tarkoittaen taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia sekä ihmisten kulttuurisia oikeuksia. Käsite viittaa yhteisöllisesti ja yksilöllisesti jaettuun ymmärrykseen siitä, että taide ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia sekä ovat yhteydessä koettuun terveyteen. Termi itsessään on laaja ja se kattaa inhimillisen kokemusmaailman, tottumukset, tavat ja ihmisoikeuksien liittyvät kulttuuriset ja humanistiset oikeudet. Turun ammattikorkeakoulu on määritellyt kulttuurihyvinvoinnin seuraavanlaisesti:

Se on yksilön kokemuksia kulttuurin ja taiteen yhteyksistä omaan tai toisten hyvinvointiin ja terveyteen. Se tarkoittaa ilmiötä, jossa kulttuurilla ja taiteella on yhteyksiä hyvinvointiin ja terveyteen. Se on ala, joka kehittää, tutkii ja kouluttaa siihen liittyvää osaamista ja toimintatapoja. (Houni ym., 2020, s.17.)

Taide on mielikuvituksellisuuden tuote ja myönteisiin lopputuloksiin pyrkimisen keino ja se koetaan positiivisten tunteiden rikastamana taide-elämyksenä. Luovuus on taiteen tekemisen edellytys ja luova toiminta nähdään vuorovaikutuksena ympäristön ja ihmisen välillä. Täten kulttuuri ja taide ovat tärkeä osa arkeamme. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.13–14.) Arkielämän pienetkin asiat voivat heijastaa kulttuuria ja kulttuurin sallivuus ylittää arjen rajaviivat. Kulttuuriin kuuluu luovat kyvyt, yksilölliset itseilmaisut, taidot ja pyrkimykset, normit, arvot ja ympäröivän yhteisön. Kulttuuri viittaa maailman hahmottamiseen, yhteisön piirissä omaksuttuun tapaan ja mielekkyyden kokemuksiin. Nämä seikat näyttäytyvät elämäntavoissa ja arkitodellisuudessa. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.105.)

#### 3.1.4 Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset

Kulttuuri- ja taidetoiminnan tärkein vaikutus hyvinvoinnin kannalta on taide elämyksinä ja taidenautintoina. Taide rikastuttaa elämysmaailmaa ja virittää aisteja. Toisena

vaikutuksena on kulttuuritoiminnan ja taiteen yhteys hyväksi koettuun terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Seuraavana ovat kulttuuritoiminnan ja harrastamisen kautta syntyneet verkostot ja yhteisöllisyys, jotka edesauttavat hallitsemaan elämäämme paremmin. Viimeisenä vaikutuksena on arkkitehtuurin, sisustamisen ja taiteen vaikutukset viihtyisämmän ympäristön toteutumiseen. Kaunis ympäristö virkistää ja voi auttaa kuntoutumisessa. Kulttuurilla ja taiteella on vaikutusta myös sosiaaliin hyvän elämän kokemuksiin ja näin se auttaa meitä jäsentämään ja ottamaan haltuun arkeamme. (Hyypä & Liikanen, 2005, s. 113.)

Kulttuuri- ja taide-elämykset synnyttävät positiivisia tunnetiloja, jotka vaikuttavat aivoissa psykofyysiseen järjestelmään ja näin tasapainottavat sen toimintaa. Elimistön, aivotoiminnan ja ihmismielen toimintaa säätelevän järjestelmän tasapaino sosiaalisen ympäristön kanssa luo hyvinvointia ja terveyttä. (Hyypä & Liikanen, 2005, s. 50.) Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset herättävät myönteisiä tunnereaktioita, jotka ylläpitävät hyvinvointia ja jotka liittyvät ihmisten sosiaaliin suhteisiin. Sen parempi yhteisön jäsenten terveys on mitä enemmän yhteisössä on kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastamaa pääomaa. Kulttuuri ja taide ovat sellaisia voimavaroja, joiden tiedetään vaikuttavan positiivisesti terveyteen. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.13.)

Taide vaikuttaa erityisesti ihmisen tunne- ja kokemusmaailmaan. Vaikutukset kohdistuvat tunteisiin, mieleen ja kokemukseen elämänhallinnasta. Eri taiteenlajit vaikuttavat ihmisissä eri tavoin. Mielenterveyden ongelmat ovat osa yhä useampien ihmisten arkea. Taiteen vaikutuksilla ei voida tilannetta suoranaisesti ratkaista, mutta tutkimustiedon valossa taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa mielen terveyteen positiivisesti. Lisäksi eri taiteenlajien vaikutukset liittyvät yksilölliseen hyvinvoinnin kokemiseen ja kehotietoisuuteen- ja tuntemuksiin. Taiteellinen, sosiaalinen ja yhteisöllinen tekeminen, jossa on kosketusta ja vuorovaikutusta, on merkittävä elämänlaadun ja toimintakyvyn näkökulmasta. (Houni ym., 2020, s.47.)

Taide voi antaa energiaa ja voimaa arjessa. Tällöin tarvitaan inspiraatiota, kiireettömyyttä ja valmiuksia elämyksiin, jotta mielikuvitus pääsee virtaamaan vapaasti. Mielikuvitusta pitää myös ruokkia säännöllisesti. Vahvat elämykset saavat mielikuvituksen liikkeelle ja vievät meidät arjen yläpuolelle. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.104–

105.) Kulttuurin ja taiteen synnyttämät elämykset ja esteettisyys ovat useimmille ihmisille hyvän elämän edellytys ja ehto. Toisille ihmisille ne merkitsevät mahdollisuutta arjesta irrottautumiseen ja toisille taas ajanvietettä tai rakasta harrastusta. Yksilölle taas tärkeintä on mahdollisuus ja vapaus valita oma elämänsä riippumatta asuinpaikasta. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.107.) Esteettisellä kokemuksella on autonominen arvo. Taide tukee ihmisen itsenäisyyttä ja kokemusta omasta arvokkuudesta. Taiteella on taipumus laittaa ihmisen mieli liikkeeseen, joka voi osaltaan edesauttaa parantavien prosessien aktivoitumista kehossa. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.7.)

Kulttuuri- ja taidetoiminta voivat lisätä ihmisen voimavaroja, kun ne löytävät ihmisestä uudenlaisia keinoja ja uusia resursseja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Taide voi epäsuorasti vahvistaa kykyä selviytyä ongelmista, voimistaa elämönhallintaa sekä jouduttaa kulttuurista ja sosiaalista muutosta. Sosiaalipedagogiikalla ja sosiokulttuurisella innostamisella on sama tavoite eli ne pyrkivät lisäämään hyvinvointia olemassa olevien resurssien avulla kulttuurin ja taiteen keinoin. (Hyypä & Liikanen, 2005, s.132.)

### 3.2 Osallisuus

Osallisuus on otettu esille yhteiskunnallisessa keskustelussa voimakkaasti 2000-luvulta lähtien. On vaikeaa löytää terveyteen tai hyvinvointiin liittyvää toimenpideohjelmaa tai lainsäädäntöhanketta, jossa ei vahvasti korostettaisi osallisuutta. (Helminen, 2015, s. 134.) Osallisuuden määrittelyyn löytyy useampi eri tapa. Suomen perustuslakia voidaan ajatella alkupisteeksi. Kaikilla Suomen kansalaisilla on oikeus vaikuttaa ja osallistua häntä ympäröivään yhteiskuntaan ja lähiympäristöön. Osallisuus yhdistyy demokratiassa näkemykseen, joka painottaa kansalaisten äänen kuulemistä ja heidän omien voimavarojen huomioonottamista ja kasvattamista. Osallisuutta voidaan tarkastella toisaalta myös tapana saavuttaa tavoite esimerkiksi kansalaisen tarpeita paremmin huomioonottavat palvelut. Osallisuutta voidaan pitää myös tavoitetilana tai päämääränä. Yleisesti osallisuudella tarkoitetaan kansalaisen kiinnittymistä yhteisöön tai ryhmään ja mahdollisuutta vaikuttaa asioihin osallistumalla ja toimimalla siinä. (Helminen, 2015, s. 22–23.)

Lähes kaikissa strategioissa ja kehittämissuunnitelmissa peräänkuulutetaan asiakaslähtöisyyttä. Monet tutkimukset ja asiakkaiden kertomukset kuitenkin osoittavat sen, että asiakkaiden ääni on useassa tapauksessa edelleen huonosti kuuluvilla. Päätökset tehdään usein järjestelmien ehdoilla. Yhdessä asiakkaan kanssa tekeminen edellyttää osallisuutta, eikä pelkkä osallistumisen tarjoaminen riitä. Sosiaalialalla osallistumien tarkoittaa mukana oloa tilanteessa, jotka ovat määrittäneet muut ihmiset. Osallisuus taas liittyy kansalaisen oikeuteen ja velvollisuuteen olla mukana itseään ja läheisiään koskevissa asioissa. Osallisuus on paljon enemmän kuin osallistuminen. Osallisuuden sisältyä kuulumisen ja mukana olemisen tunteet. Osallistumisen, vaikuttamisen ja toiminnan kautta syntyy osallisuutta. Osallisuus muodostuu tunneperäisesti ja edellyttää voimaantumista. Osallisuus pohjautuu tunteeseen yhteenkuuluvuudesta, tuen ja arvostuksen kokemuksista sekä jäsenyydestä yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Mäkisalo-Ropponen, 2016, s.16.)

Osallisuus tarkoittaa ihmisen yhteisöön kiinnittymistä ja mukanaoloa yhteisöllisesti tärkeissä tehtävissä. Osallisuudessa on siis kysymys kuulumisesta johonkin itselle merkitykselliseen yhteisöön. Ihminen kokee, että hänellä on oma paikka yhteisössä ja häntä kohdellaan tasa-arvoisesti. Ihmisellä on oikeus tulla kuulluksi häntä koskevissa suunnitelmissa ja päätöksissä. Vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan kautta osallisuus vahvistuu, kun ihminen huomaa vaikutusmahdollisuutensa itsensä ja toisten suhteen. Osallisuus on vastuun ottamista, omakohtaista sitoutumista ja vaikuttamista asioiden kulkuun. Osallisuus nähdäänkin usein syrjäytymisen vastavoimana. (Karkkulainen ym., 2019, s.15.) Osallisuus edellyttää mielipiteiden ilmaisua, vuorovaikutuksen tasa-vertaisuutta ja yhteistä päätöksentekoa. Osallisuus muodostuu asteittain ja se lähtee siitä, että asiakasta kuunnellaan aidosti ja hänen näkemyksiänsä otetaan huomioon. (Mäkisalo-Ropponen, 2016, s.26.)

Yksilön on mahdollista tulla osallisuuden kautta aktiiviseksi kokijaksi ja toimijaksi. Toiminnallisiin ja taidelähtöisiin menetelmiin osallistuminen sekä taide-elämykset lisäävät sosiaalialan asiakkaiden hyvinvointia tutkitusti. Toiminnallisuuden kautta ihminen on vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hän käsittelee asioita monesta näkökulmasta. Samalla hän on kosketuksissa omiin taitoihinsa ja tunteisiinsa. Tämä on omiaan vahvistamaan identiteettiä. Taidelähtöiseen toimintaan osallistuminen mahdollistaa erilaisten ihmisten ja ryhmien kuulluksi ja näkyväksi tulemisen. Kokemus



osallistumisesta vahvistuu, kun maailma tulee muille näkyväksi. Osallistuminen yhteiseen toimintaan tekee mahdolliseksi vuorovaikutuksen myös erilaisten ihmisten kesken. Tämä taas vähentää ennakkoluuloja ja sosiaalisia stigmoja sekä lisää ymmärrystä niin itseä kuin muitakin kohtaan. (Karkkulainen ym., 2019, s.3.)

Osallisuuden toteutumiseen tarvitaan kansalaisten, asiakkaiden mukanaoloa yhteiskunnassa, ryhmissä ja yhteisöissä. Osallisuus näyttäytyy yksilötasolla myös edellytyksenä elää omanlaista hyvää elämää. Sosiaalialalla toimivilta osallisuuden edistäminen edellyttää kansalais- ja asiakaslähtöistä työtettä. Olennaisia tekijöitä ovat työskentelyyn mukaan ottaminen, asiakkaan kuuleminen ja hänen vaikutusmahdollisuuksiensa lisääminen. (Helminen, 2015, s. 39.)

### 3.3 Ryhmä, yhteisö ja yhteisöllisyys

#### 3.3.1 Ryhmä

Ryhmän muodostaa kaksi tai useampaa ihmistä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Jäsenyyteen liittyy tietoisuus ryhmään kuulumisesta. Ryhmän jäsenyyteen liittyy myös ymmärrys siitä, miten oma toiminta liittyy yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. (Kataja ym., 2011. s.15.) Useimmat ihmiset kuuluvat moniin ryhmiin. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat yhdessä sovitut rajat ja säännöt, sen tarkoitus ja työnjako sekä johtajuus. Ihmisjoukko muodostuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä ketkä ryhmään kuuluvat. (Kopakkala, 2011, s.36)

Ryhmän jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmäänsä kohtaan kutsutaan kiinteydeksi eli koheesioksi. Koheesio voi liittyä jäsenten sosiaalisiin suhteisiin tai ryhmän tehtävään. Sosiaalinen koheesio liittyy tunnekokemuksiin ja yksilöiden välisiin suhteisiin. Mikäli ryhmän yksilöt kokevat ryhmässä koheesiota, niin he sitoutuvat ryhmään ja sen toimintaan voimakkaammin. Koheesio on hyvin dynaaminen ja se vaihtelee ajan kuluessa niin kuin kaikki muutkin ryhmäilmiöt. Alkutaipaleella ryhmän toiminnan kasassa pitävänä voimana toimii usein tehtäväkoheesio, mutta yhdessä pitempään toimiessa

kasvaa sosiaalisen koheesion merkitys. Ryhmäläiset alkavat ajan kuluessa tuntea toisiaan paremmin ja heidän välilleen voi muodostua tunnesuhteita. (Kataja ym., 2011, s.20.)

### 3.3.2 Yhteisö

Yhteisö-sanaa käytetään nykyään aika väljästi ja vapaasti. Alun perin sillä on tarkoitettu ihmisten luonnollista yhteenliittymää, joka varassa he pystyivät selviytymään arjen haasteista. Lapsuudessa omaksumme ja kiinnitymme lähiyhteisömme kieleen, tapoihin ja tottumuksiin sekä arvoihin. Oman persoonallisen muunnelman teemme siihen nuoruusiässä ottamalla mukaan vaikutteita toisista kohtaamistamme yhteisöistä. Aikuisena valitsemme yhteisömme melko vapaasti. Yhteisöä ylläpitävänä tekijänä nykyään on jäsenten yhteisyyden kokemus. Syvempää kokemusta itselle yhteisöön kuulumisesta rakentavat yhteisön tavoitteen tärkeys ja muiden jäsenten merkitys omaan elämään. Vuorovaikutuksessa toisen yhteisön jäsenen kanssa oma jäsenyys toteutuu. (Kopakkala, 2011. s. 30–31.)

Yhteisö käsitteenä luo positiivisia mielikuvia. Se on jotain lämmintä ja kodikasta ja sen suojassa voi tuntea olonsa turvalliseksi. Yhteisöissä voi luottaa ihmisten avuliaisuuden ja hyvään tahtoon. (Saari, 2011, s. 289.) Jotta osallisuus toteutuu, niin tarvitaan yhteisöjä. Niissä ihmisillä on mahdollisuus tulla nähdyiksi, kuulluiksi ja tunnustetuiksi omana itsenään ja merkityksellisenä osana yhteisöä. Osallisuuden toteutumisen edellytyksenä on myös yhteisön jäsenten yhdessä toimiminen niin, että jokaisella on mahdollisuuksia ja valtaa vaikuttaa yhteisön yhteisiin asioihin. Osallisuus on ennen kaikkea kokemusta kuulumisesta eli tunne siitä, että on osa jotain suurempaa kokonaisuutta. (Roivainen & Ranta-Tyrkkö, 2016, s.137–138.)

Yhteisöön kuuluminen luo yleisesti turvallisuuden tunnetta. Toisilta ihmisiltä on mahdollisuus saada uutta tietoa ja näkemyksiä. Yhdessä tekeminen antaa mahdollisuuksia jakaa omia ajatuksiaan ja huoliaan. Yhteisössä alkaa syntyä yhteistyötä edistävää yhteenkuuluvuuden tunnetta eli positiivista riippuvuutta, jos kokemukset yhteisön ihmisuhteista ovat myönteisiä ja vuorovaikutusta on riittävästi. Se syntyy silloin, kun yhteiset kohtaamiset ovat riittävän pitkäkestoisia ja niitä on säännöllisesti. Positiivinen

riippuvuus lisää halua jakaa omaa osaamistaan ja oppia muilta samalla. Yhteisö antaa parhaimmillaan mahdollisuuden oppia toisilta, kuulua joukkoon ja kokea turvallisuuden tunnetta. (Mäkisalo-Ropponen, 2016, s.51.)

Yhteisöllisyys ja yhteisö ovat ajankohtaisia käsitteitä, joihin voidaan liittää monenlaisia mielikuvia. Viime vuosina yhteisöllisyyden käsite on noussut useasti esille yhteiskunnallisena kysymyksenä. Siitä huokuu monenlaisia jännitteitä ja siihen liitetään sosiaalisia odotuksia. Yhteisöllisyyden puute nähdään julkisessa puheessa syynä ihmisten pahoinvointiin. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, s.9.)

Ihmisen olemassaolon ja toiminnan edellytyksinä on yhteenkuuluvuuden tunne. Yksilön tärkeä voimälähde on yhteisö ja tunne yhteisöllisyydestä on yhteisön merkittävä koossapitävä voima. Yhteisöön kuuluminen on tärkeää, sillä yhteisöissä tai ryhmässä yksilö voi olla vahva ja pystyä toimimaan yksilöllisesti tarpeellisella tavalla. Yhdessä toimiminen eli me-henki tarkoittaa sitä, että ylpeys yhteisöstä ja omasta tekemisestä kasvaa, kun toimijat tietävät, että heidän tekemistään arvostetaan. Yhteishenki kehittyy tuttavallisissa yhteisöissä, jossa toimijat välittävät toisistaan ja tarjoavat muille tukea ja apua. Toimijat käyttäytyvät ystävällisesti toisiaan kohtaan ja se heijastuu huomioivana ja lämminhenkisenä ilmapiirinä. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, s.21.)

### 3.3.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyttä on nostettu voimakkaasti esille viime vuosina. Yhteisöllisyyden katsotaan tukevan oppimista, terveyttä, tuloksellisuutta ja hyvinvointia. Positiivinen yhteisöllisyys vahvistaa ihmisen olemassaoloa ja täten yhteisö voi toimia tärkeänä voimälähteenä. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, s.5.) Kaipaamme yhteisöllisyyttä, joka koostuu tekemisestä ja yhdessä olemisesta, henkilökohtaisesti merkittävistä suhteista, yhteenkuuluvuudesta ja luottamuksesta (Paasivaara & Nikkilä, 2010, s.11). Yhtenä yhteisöllisyyden kulmakivenä on luottamus. Yhteisön ja ryhmätoiminnan onnistumisen vuoksi luottamus on välttämätöntä. Luottamus kehittyy inhimillisissä vuorovaikutuksen tilanteissa. Se on myös tunne, käsitys tai vaikutelma siitä kuinka ihminen suh-

tautuu toiseen ihmiseen ja uskoo hänen hyvyyteensä. Luottamus pohjautuu siihen tietoon ja tunteeseen, että toinen osapuoli on luottamuksen arvoinen. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, s.86–87.)

Yhteisölliset taiteen tekemisen muodot avaavat sosiaalityön näkökulmasta mahdollisuuksia työskennellä niin yhteiskunnallisella kuin yksilölliselläkin tasolla ainakin kolmessa eri suunnassa. Työskentely tapahtuu yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen vuorovaikutusten, sosiaalisen muutostyön sekä yksilön henkilökohtaisen muutoksen vahvistamisen kentillä. Tilanteissa, joissa on tarpeen antaa aikaa menossa olevien muutosten käsittelyyn ja mahdollisten selviytymisstrategioiden hahmottamiseen ja kehittelyyn on taiteella ja taidelähtöisillä menetelmillä erityisen paljon annettavaa. (Roivainen & Ranta-Tyrkkö, 2016, s.152.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusongelma

Opinnäytetyössäni tutkin miten Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut osallistujien kokemuksiin osallisuudesta. Tutkimuksen aiheena on osallisuuden kokeminen ja siitä seuraavat positiiviset asiat arjessa. Tutkimusselvityksellä on tarkoitus vastata kysymyksiin:

1. Mikä merkitys ryhmään osallistumisella on ollut?
2. Miten arki on muuttunut mukanaolon myötä?

## 4.2 Toteutusmenetelmät ja -prosessi

Opinnäytetyöni on tietoa tuottava kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen avulla saadaan esille tutkittavien havainnot eri tilanteista ja se antaa mahdollisuuden ottaa huomioon heidän menneisyydessänsä olevien tekijöiden vaikutukset. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.27)

Käytin tutkimuksessani laadullista aineistonkeruuta, koska se antaa minulle kuvan haastateltavien omista kokemuksista, tuntemuksista ja merkityksistä heidän elämänsänsä. Pystyin antamaan mahdollisuuden sellaisille ihmisille kertoa omia mielipiteitään, joiden mielipidettä tarvitaan, mutta joilta sitä kysytään liian harvoin. Jos haluamme, että työttömien palveluissa olevat ihmiset hyötyvät mahdollisimman paljon toimista, meidän pitää ottaa huomioon heidän kokemuksensa käytössä olevista palveluista ja kehittää niitä tarvittaessa.

Sovimme kesäkuun -22 alun tapaamisessa, että käyn tervehtimässä Ulvilan Minä olen! –ryhmän osallistujia vielä ennen juhannusta haastatteluun suostumista varten. Juhannuksen aatonaattona tapasin Ulvilan ryhmän osallistujat. Esittelin itseni ja ajatuksen opinnäytetyöstäni. Kysyin suullisesti lupaa haastatella heitä ja kaikki suostuivat. Tutkimushaastattelun alustavaksi aikatauluksi sovimme elokuun -22 loppupuolen. Projektisuunnittelija Kirsi Järvinen kysyi Kokemäen ja Porin ryhmien osallistujilta suostumuksen haastatteluun.

Kesän -22 aikana työstin opinnäytetyöni teoriaosaa ja elokuun alkupuolella tutkimussuunnitelma hyväksyttiin. Haastatteluiden kysymykset hyväksytin opinnäytetyön tiilajalla. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen Kokemäen ryhmän haastattelu jäi pois tutkimuksesta aikataulullisten syiden vuoksi.

### 4.2.1 Haastattelu

Opinnäytetyöni aineistonkeruun menetelmänä käytin ryhmähaastatteluita. Haastattelu on puolistrukturoitu haastattelu eli kaikki kysymykset ovat valmiiksi mietittyjä ja kaikille haastateltaville samoja, mutta valmiit vastausvaihtoehdot puuttuvat. Haasta-

teltavia ryhmiä on lupautunut mukaan kaksi ja ryhmien osallistujamäärä on 2–5 henkilöä. Ulvilan ryhmässä osallistujia on viisi ja Porin ryhmässä kaksi. Yhteensä haastattelun siis seitsemää osallistujaa. Haastateltavat ryhmät ovat toimineet keväällä 2022. Haastattelukysymykset koskivat osallistujien kokemuksia ryhmään osallistumisesta. Tein haastattelut yhden 3 kuukauden jakson loppumisen jälkeen elo-syyskuussa 2022.

Haastattelun idea on yksinkertainen. Kun haluamme tietää miksi ihminen toimii niin kuin toimii tai mitä ihminen ajattelee, niin kysymme häneltä asiaa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.72). Haastattelu on tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin kohdistuva menetelmä. Haastattelu sopii moniin eri tutkimustarkoituksiin, koska menetelmänä se on hyvin joustava. Haastattelutilanteessa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa ja tämä luo mahdollisuuden saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Eleet, ilmeet ja hymähdykset saattavat auttaa ymmärtämään vastuksia. Haastattelussa on haastateltavalle annettava tilaisuus tuoda esille häntä itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Tämä voi johtaa siihen, että haastattelussa saadaan paljon materiaalia sellaisistakin asioista, joita ei tutkimusaiheen kannalta tarvita. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.35–36.)

Haastattelun etuna on ennen kaikkea sen joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus käydä keskusteltua haastateltavien kanssa, selventää kysymysten sanamuotoa, oikaista väärinkäsityksiä ja tarvittaessa toistaa kysymys. Laadullista tutkimushaastattelua voidaan pitää joustavana myös siitä syystä, että haastattelua ei pidetä tietokilpailuna. Haastattelussa on tarkoitus kerätä mahdollisimman paljon tietoa halutusta aiheesta. Onnistumisen kannalta on tärkeää, että haastateltavat saavat tietää haastattelun aiheen etukäteen. Yleensä tämä toteutuu siinä vaiheessa, kun saadaan haastattelulupa ja sovietaan haastattelun ajankohta. Haastattelun eduksi on luettava myös se, että kun saadaan henkilökohtaisesti haastattelulupa, niin harvoin haastateltavat enää kieltäytyvät itse haastattelusta ja haastattelun käytön tutkimusaineistona. Eduksi on laskettava myös se, että haastatteluun voidaan valita ne tietyt henkilöt, joilla on kokemusta tai tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 73–74.)

Puolistrukturoidussa eli teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille samat. Vastauksia ei ole sidottu valmiisiin vaihtoehtoihin, vaan haastateltavat saavat vastata omin sa-

noin. Kysymykset ovat ennalta määrättyt, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoa. Haastattelussa keskitytään tiettyihin asioihin, joista keskustellaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.47–48.) Teemahaastattelulla pyritään hakemaan vastauksia ongelmiin ja tutkimaan erilaisia ilmiöitä. Teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelussa korostuvat ihmisten omat tulkinnat asioista ja minkä merkityksen he antavat niille. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelmaan. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen tietoperustaan eli tutkittavasta aiheesta jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.74–75.)

Ryhmähaastattelua voidaan tarkastella keskusteluna ja sen tavoite on tuottaa monipuolisesti tietoja tutkittavista asioista. Ryhmähaastattelussa haastattelija puhuu kaikille yhtä aikaa, mutta haastattelija voi esittää välillä kysymyksiä myös ryhmän yksittäisille jäsenille. Haastattelija huolehtii siitä, että kaikilla osanottajilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja että keskustelu pysyy valituissa teemoissa. Ryhmähaastattelu sopii hyvin tietojen saamiseen haastateltavien sosiaalisesta ympäristöstä. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.61.)

Tein haastattelut ryhmien kokoontumispaikoissa Ulvilassa ja Porissa elokuun -22 lopussa runsaan viikon välein. Ulvilan ryhmässä haastatteluun osallistui viisi (5) henkilöä ja Porissa kaksi (2). Molemmista ryhmistä yksi henkilö oli estynyt haastattelusta. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki haastateltavat henkilöt olivat osallistuneet ryhmien toimintaan kolmen kuukauden jakson ajan. Haastattelut etenivät suunnitellun mukaisesti ja molemmat haastattelut kestivät noin tunnin ajan. Molemminpuolisen alkujännityksen jälkeen haastatteluiden tunnelma oli rento ja avoin. Viimeisenä kysymyksenä oli kysymys, joka kokosi yhteen kaikki jo esitetyt kysymykset. Lopuksi annoin haastateltaville mahdollisuuden kertoa vielä jotain asiaan liittyvää, jos jotain oli jäänyt sanomatta.

#### 4.2.2 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin aloitin nopeasti ensimmäisen ryhmähaastattelun jälkeen. Äänitin molemmat haastattelut puhelimeni ääninauhurille. Litteroin ryhmähaastattelut sanatakkasti eli muutin haastattelut puhutusta muodosta kirjoitusmuotoon Wordille ja tallensin aineistot tietokoneeni muistiin. Kun haastattelu litteroidaan niin pian kuin mahdollista, niin se parantaa haastattelun laatua. Tämä pätee varsinkin silloin, kun haastattelija on sama henkilö kuin litteroija (Hirsjärvi & Hurme, 2008, s.185). Luin tarkkaan ensimmäisessä haastattelussa esittämäni kysymykset ja vertaan niitä ennalta suunniteltuihin kysymyksiin. Löysin kysymyksiä, joita ei ollut alkuperäisessä kysymyslistassa, joten lisäsin nämä kysymykset listaani ennen toista ryhmähaastattelua.

Molempien ryhmähaastatteluiden litteroinnin jälkeen tutustuin perinpohjaisesti aineiston sisältöön. Aineistoa lukemalla etsin sieltä tutkimusongelman kannalta oleellisia teemoja. Ryhmittelin aineistosta löytyviä eri teemoja merkiten ne eri väreillä. Vertailin haastatteluissa esiintyviä teemoja etsien samankaltaisuuksia.

#### 4.2.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Laadullisissa tutkimuksissa pyritään antamaan tulkinta jollekin ilmiölle eikä niissä edes pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkimukseen osallistujia voi olla pieni tai suuri joukko. On tärkeää, että he joilta tietoa kerätään, tietävät tai heillä on kokemusta asiasta mahdollisimman paljon. Tätä silmällä pitäen haastateltavien valinta ei voi olla satunnaista, vaan sen pitää olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s.85–86.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ihmistieteiden eettiset periaatteet. Periaatteet ovat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja vahingoittamisen välttäminen sekä tutkittavien yksityisyys ja tietosuojat. Nämä periaatteet ohjaavat niin tutkittavien henkilöiden rekrytointia ja osallistumisen vapaaehtoisuutta kuin myös heidän tunnistetietojen käsittelyä tutkimisen aikana ja tutkimusjulkaisussa (Hyvärinen ym., 2017, s.414). Jokainen osallistuja on antanut henkilökohtaisen suullisen suostumuksen haastatteluun. Varmistin vielä juuri ennen haastatteluiden alkamista, että



kaikki suostuvat haastateltaviksi. Mahdollisuutena tarjosin myös kieltäytymistä haastattelusta. Jokaiselle haastatteluun osallistuvalla kerroin, ettei heidän nimeään, sukupuoltaan eikä muitakaan tunnistettavia tietoja kerätä tässä tutkimuksessa. Haastateltaville tähdensin, että jokaisen on tärkeää vastata jokaiseen kysymykseen. Puhelimeeni tallennetut haastattelut tuhosin heti litteroinnin jälkeen. Opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen tuhoan haastattelujen litteroinnin ja analysoinnin tietokoneeltani.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin ryhmiin osallistuneet haastateltavat ovat kokeneet hyötyneensä osallistumisestaan. Tutkimuksen tulokset ovat haastateltavien haastatteluhetkellä muodostamia mielipiteitä kysytyistä asioista. Haastattelun punaisena lankana on ryhmästä saadut positiiviset kokemukset. Tämä aihe toistuu kysymyksissä ja vastauksissa läpi haastattelun. Jokainen haastateltava mainitsee asian useampaan kertaan. Jaottelen vastaukset tutkimusongelman mukaisesti kahteen eri alalukuun. Aineistosta löytyy paljon sellaisia yhteisiä teemoja, jotka vastaavat tutkimusongelmaan, mutta myös sellaisia teemoja, joilla ei ole merkitystä tämän tutkimuksen kannalta.

### 5.1 Ryhmään osallistumisen merkitykset

Yhteisöön kuulumisen ja sen myötä osallisuus nousivat tuloksissa keskeiseen asemaan. Vahvistavina asioina vastauksissa mainittiin ryhmähenki, ystävyysuhteet ja samanhenkisyys, sosiaalisuus sekä ymmärrys omasta tilanteesta.

Hyvä ryhmähenki koettiin osallisuuden kannalta merkittäväksi asiaksi. Samaan porukkaan kuulumisen, jossa kaikki otetaan huomioon, on tärkeää. Kaikki tulevat toimeen toistensa kanssa ja kannustavat toisiaan tarvittaessa. Mietitään ja keskustellaan toiminnan sisällöstä ja päätetään sitten yhdessä mitä tehdään ja minne mennään.

*“Tää on niinku ensimmäinen ryhmä mis mä oon tykänny ol. Mä en oo ikinä siis tykänny niinku mistää ryhmähommist, mut tämä on aivan eri. Jos olis joku ihan erilaine porukka, et ei niinku olis tämä porukka. En mä varmaan olis ensimmäise päivä jälkee tullu.”*

*“Mää en kans kyl mihinkää niinku ryhmii ikin mee, mut tää on niinku iha huikeet.”*

*“Tää mejän porukan henki. Ensalkuun pelkäs sitä, et meit on niin vähä et hajotaanko me heti sisäsest erimiälisyyksiin. Sit mein porukka kuitenkin hitsautu heti sen ekan session aikana. Ohjaaja ei ehtiny antaa meille mitään tehtävii tai ohjeita, ni me pälpätettiin jo kaikki.”*

Uusia ystävyysuhteita on syntynyt osallistujien välille. Yhdistävänä tekijänä nähtiin taiteen tekeminen ja kokeminen. Jossain määrin myös sama elämäntilanne ja siitä kumpuava ymmärrys toista kohtaan koettiin yhdistävänä tekijänä. Toisilta osallistujilta saatavaa vertaistukea arvostetaan. Ryhmän ohjaajan oma kokemus työttömyydestä tuo uskottavuutta tekemiseen.

*“Ollaan ystäviä kaikki keskenämme. Tuski me muute vapaa-ajal viästiteltäis ja nähtäis. Riittäis puhetta vaiks oltais iha keskenämme. Täs saa niinku purnata, et tää touhu (työttömänä olo) ei oo mistään kotosi ja toinen ymmärtää.”*

*“Ryhmän merkitys on itelle iso. Pääsee vähän toteuttaa ittees. Täs saa tehdä käsillään. Suunnitellaa yhdessä kaikkee. Nii ja pääsee siält kotoota vaan niinku poijes edes sit. Vaik se on vaikee lähtee aamuste, mutku sit vaa lähtee, ni taas totee, et noni onneks lähdin.”*

*“Ollaan samanhenkisii. Sama elämäntilanne ainaki. Just se samanhenkisyys mun mielest meitä yhdistää sillai, et on kauheen helppo niinko heittää melkeen mitä tahansa juttua.”*

Osallistujien väliset sosiaaliset suhteet nähtiin merkityksellisinä. Sosiaalisuus on lisääntynyt monen osallistujan kohdalla, ja he pitivät sitä hyvänä asiana. Työttömyydestä johtuva yksinäisyyden kokemus tuntui helpottaneen ryhmään osallistumisen myötä. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä ryhmämuotoisena haastateltavat pitivät vaikuttavana elementtinä juuri toiminnan sosiaalisuuden vuoksi. Ryhmän kokoon-tumiskertoja odotetaan innolla eikä niistä malteta olla pois.

*“Ei mul sit ollu oikee mitään ideaa, et mitä tää oikeen tarkoittaa tai millast tää olis. Ehkä mä ajattelin, et tää on vaan jotain vähä semmost taidekoulun tai kurssin tapasta. Ei ihan niinku tämmöst sosiaalist.”*

*“Keskustelumahdollisuus on tälle perheettömälle hyvä. Toisentyyppises toiminnassa ei välttämättä ehdi tutustumaan näihin ihmisiin muutaku tauolla. Tässä ehtii. Tää on ehdottomasti parempi. Ja taide myös. On tosi mukava päästä pois kotoa välillä.”*

*“Jos meille sanottais, et tehkää sarjakuva ja olkaa hiljaa, ni ehkä mä täällä kävisin, mut se ei olis sama asia. Sosiaalisuus on just parasta täs ryhmässä”*

*“Ulkopuolella ei monikaan tajua, et ihmisel voi olla iha oikeesti parempi, et on edes jotain. Saatikka oot vaa siinä. Kuinka tärkeä se o meille. Jotenki sitä odottaa, et vitsi mitähän siel taas niinku tehdään. Mut ihan niinku sitäki et mitähän siel taas höpsötellään.”*

Haastateltavat kokivat tämänhetkisen elämäntilanteensa siedettäväksi ja parempaan suuntaan meneväksi. Ryhmän ohjaajan oma kokemus työttömyydestä on vaikuttanut osallistujien kokemukseen siitä, miten työttömyydestä voi selvitä.

*“Ihan järkyttävää alkuvaiheessa (työttömyys). Siis se et ei oo elämässä mitään. Sit tuli toi korona joka tavallaan suhteellisesti paljon asioita, et onks tämä nyt sit maailma kamalin asia sit kuitenkin tämä työttömyys.”*

*“Mä olen tässä työtön jonkun aikaa, mut se ei niinko määrittele minua ihmisenä eikä toivottavasti myäskään mun loppuelämäni. Et se on nyt tämmöne vaihe tässä kohtaa. Tällä mitä ollaan tässä kaikkee tehty ja nähty ja kuultu ja oltu porukalla, niin se on vaikuttanu siihe et koetaan olevamme samanarvoisia muide ihmiste kans ja minust se on iso asia.”*

*“Ohjaajalta saa sellasta perspektiiviä niinku kauempaa pitkäaikasest työtömydest. Eikä hän siit lannistunu, vaan hänellä on tämä kulttuurijuttu täällä taustalla ja nyt se on hänellä niinku tyä. Siittä on saanu voimaa.”*

## 5.2 Muutokset arjessa

Haastatteluista löytyi arjessa tapahtuneita muutoksia voimavarojen lisääntymisenä, luottamuksena itseensä ja pärjäämiseensä, mielialan kohentumisena ja vuorokausirytmien ylläpitämisessä.

Osa oli löytänyt tiedon ryhmästä itse ja osalle siitä oli kerrottu TE-toimistossa. Mielinkiinto heräsi ja osallistujat hakeutuivat ryhmiin eri reittejä pitkin. Osallistujat kokivat, etteivät he joutuneet kenenkään pakottamana ryhmän toimintaan vaan pääsivät omasta halusta mukaan. Toiminta on ollut monipuolista ja haastateltavat ovat päässeet tutustumaan eri paikkoihin. Näiden asioiden myötä voimavaroja on tullut lisää. Päiviin ja viikkoihin on tullut sisältöä ja säännöllisyyttä rytmin myötä.

*“Mää ajatteli, et mennää ny kattoo, et mikä tää homman nimi o. Tuntu ny vaan ku mä käsilläni kert teen, ni mä sen takia halusin et katotaan.”*

*“Mulle iski silmää ku, siin monistees luki, et se on niinku paikka, jossa kehitetään voimavaroja ja jotain tommosta. Sit se vaan kiinnosti.”*

*“Onhan siitä varmaan rohkeutta tullu, ko ennen ei ois voinu kuvitellakkaa, et menis yksin esimerkiksi taidemuseoon näyttelyyn. Se ehkä ois aika lähellä jo. Saanu hiuka itsevarmuutta just kaikkii luovii juttuihinki.”*

*“Oon huomannu, et jaksaa paremmin ja siitä tulee semmost viikkorytmiä ko tulee jotain semmost ohjelmaa siihen. Ku tää on edes kerra viikos, ni se tuo jotain rytmiä ku muut päivät on ihan samanlaisii. Jos työttömällä ei oo, puuttuu se rytmi ja siihenhän se menee yökäkkimiseks helposti, ku ei tarte olla missää mihinkään aikaan.”*

Usko itseensä ja omaan tekemiseen on kasvanut ryhmään osallistumisen myötä. Itsetunnon kohentuminen näkyy siinä, että haastateltavat kertoivat uskaltavansa sanoa mielipiteitensä, osallistua tekemiseen ja neuvoa muita.

*“Mul on tullu tosi paljon kaikkee uusii ideoita, mä oon innostunu niinku kaikist asioista nyt sit mitä tääläki niinku on tehty.”*

*“Tämmöne maalaamine, piirtämine ni se o kivaa. Vaikken mäikä niinku mielestäni en kauheen hyvin osaa, mutta tota mitä välii sen sit o. En mä nyt mikään semmone maan matonen enää oo.”*

*“On tullu vähän niinku sallivampi suhtautumine omaan itteensä. Mä saan ihan olla tämmönen. Mä osaan tehdä kaikenmoisia hianoja juttuja ja vaikken niin kauheesti osaiskaan, ni teen silti.”*

Ryhmään osallistumisen myötä kaikkien mielialassa on tapahtunut positiivisia muutoksia. Itsensä energisemmäksi tunteminen, hyvä fiilis ja innostuneisuus ovat lisääntyneet.

*“Kyllähän se selkeesti nostaa mielialaa, ku on jotain konkreettista tekemistä. Mää oon ainaki huomannu, et on paljon energisempi olo tän ryhmän jälkeen.”*

*“Keskustelut on ihan parhaita. Kaikki innostuu ihan hirveesti. Nauretaan. Synkkaa hyvin ja tulee semmone kiva olo. Jutut lentää jossai svääreissä. Siitä saa tavallaan voimaa ja potkua.”*

*“Veikkaan, että tällä ryhmällä on ollut aika suuri vaikutus siihen mielialan kohoomiseen.”*

*“Mul on tullu tosi paljon kaikkee uusii ideoita, mä oon innostunu niinku kaikist asioista nyt sit mitä tääläki on tehty.”*

*“On ollu tosi kiva. Mullaki työuupumus taustalla. Ilo ja valo on tullu tämän myötä, et sit niitä voimia on löytyny muuhunki sitten. Uskoa tulevaisuuteen. Tiätysti ku ne fyysiset vaivat on tässä samaa tahtia kohentunu, ni se vaikuttaa.”*

Itse taiteen tekeminenkin on nostattanut mielialaa. Muiden osallistujien onnistumiset huomioitiin positiivisessa mielessä ja niitä keuhuttiin vuolaasti antaen arvostuksen tunnetta tekijälle.

*“Jotenkin oli aina semmone niinku tiätynlaine taide-euforia (ryhmän jälkeen).”*

*“Jotain maalaustekniikoit ollaan opeteltu ja sit ne on vähän auttanu ehkä siinä miälialan nousemises.”*

*“Ensiks ku se saviklöntti tuli toho eteen, ni mul oli se sillai et en mä osaa mitään tehd, mut sit mää tein parhaan kaverin näköispatsaan ja se onnistu mun mielest tosi hyvin.”*

*“Ku mä sain ammattikirjailijalta kehuja. Et hän tykkäs siitä. Hän käytti semmosia adjektiivejaki mun taidoistani. Se oli ihan huippujuttu.”*

*“Sinä olet oppinut maalaamaan ja kaikkee piirtämään ku sää ain sanot ettet sää osaa. Ja teit savee ku sanoit ettet osaa.”*

*“Hän on tosi taitava piirtämään. Se o niinku tosi hienoa. Seuraava tatuoinni ku mä ota, ni hän saa piirtää se.”*

Onnistumisen kokemuksia oli nähtävissä myös sitoutumisessa toimintaan ja itse ryhmään. Sitoutuminen näkyi siinä, ettei ryhmästä haluttu olla pois ja oltiin jo valmiiksi huolissaan toiminnan päättymisestä.

*“En oo kertaakaan vielä loppuu saakka käyny ainuttakaa kuntouttavaa työtoimintaa, et eka kerta oli nyt se 3 kuukautta. Nyt mä vaan pelkään tätä koska tulee ensimmäinen poissaolo päivä.”*

*“En mä oo oikee malttanu olla poieskaan täältä tai mitään. Kyl se olis aika tylsää, jos mä joutuisin olee vaiks kipeenä pois täältä tai jotain.”*

*“Todennäkösest tää ryhmä jää mieleen. Mä en yhtään epäile sitä etteikö miätit, et vitsit ko oli se, vaiks 3 vuoden jälkee.”*

*“Sain tiätää, et mää pääsen tän ja nimenomaan pääsen enkä joudu.”*

## 6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä osiossa tarkoitukseni on pohtia ja tarkastella opinnäytetyössäni ilmi tulleita tuloksia sekä omaa onnistumistani opinnäytetyöprosessin aikana. Tämän tutkimuksen tulokset ovat suuntaa antavia ja kuvaavia, mutta hyödynnettävissä laajemminkin. Aineiston analyysi tuottaa aiheesta tiivistetyn kuvan ja todellisuus on aina tätä monimuotoisempi. Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia tässä opinnäytetyössä esitetyn teorian kanssa. Molempien haastatteluiden vastaukset olivat keskenään hyvin samankaltaisia ja niistä löytyi osallisuuden kokemuksen periaatteita ja piirteitä runsaasti.

On mielenkiintoista huomata, että miten voimakkaasti tutkimuksessa korostui toimivan ryhmän merkitys. Tarkasteltaessa yksilön osallisuuden kokemusta, niin se kietoutuu erityisen vahvasti tasa-arvoiseen kohteluun ryhmässä. Ryhmämuotoisessa toiminnassa parasta on mielipiteiden vaihdon mahdollisuus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Tarpeettomuus, saamattomuuden tunne ja tekemisen puute näyttäytyvät tutkimuksen

tuloksissa ilmeisenä. Tuloksista saa sellaisen kuvan, että tutkimukseen osallistujilla olisi enemmän annettavaa yhteiskunnalle, jos vaan osallistuminen olisi mahdollista. Mielialan kohoaminen ja sen myötä tapahtunut voimaantuminen on edesauttanut itsensä merkitykselliseksi kokemista. Opinnäytetuloksieni mukaan näyttää siltä, että Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin hanke on pystynyt vastaamaan asetettuihin tavoitteisiin.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen prosessi. Aineiston analysointi osoittautui todella paljon aikaa vieväksi ja erittäin haasteelliseksi. Jos tekisin tutkimuksen uudelleen, niin mieltäisin tarkemmin haastattelukysymyksiä. Kysymyksiin vastaaminen oli haastateltaville hankalaa kysymyksissä olleiden ammatillisten ilmauksien vuoksi. Kysymykset olivat myös monitahoisia vastattaviksi ja se aiheutti väärinymmärryksiä. Opinnäytetyön tekemisen aikana tietämykseni työttömien arjesta on kasvanut ja täydentynyt. Silmiä avaavaa oli se, miten työttömät kokevat oman asemansa ja miten he kaipaavat elämäänsä rytmiä, sosiaalisia kontakteja sekä mielekästä tekemistä. Osallistumalla Minä olen! -hyvinvointia kulttuurin keinoin ryhmien toimintaan he ovat saaneet elämäänsä uutta sisältöä ja kokevat kuuluvansa yhteisöön. Opinnäytetyöstäni hyötyvät haastateltavat, Satakunnan Sydänpiiri ry ja heidän yhteistyökumppaninsa; Porin kaupungin työllisyyspalvelut, Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Satakunnan erilaiset kulttuuriverkostot.



## LÄHTEET

- Aaltio, E. 2013. Hyvinvoinnin uusi järjestys. Helsinki: Gaudeamus
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Helminen, J. (toim.). 2015. Sanoista tekoihin- Osallisuus, kumppanuus ja terveys toiminnan suuntaviittoina. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus
- Hyyppä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys: Helsinki: Edita
- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.). 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino
- Isola, A-M. & Suominen, E. 2016. Suomalainen köyhyys. Helsinki: Into Kustannus
- Kajanoja, J. (toim.). 2018. Työllisyyskysymys. Helsinki: Into Kustannus
- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä Liikkeelle! – Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, H. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi
- Koistinen, P. 2014. Työ, työvoima & politiikka. Tampere: Vastapaino
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi – Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Minä olen! -hankkeen www sivut. Haettu 10.12.2022 osoitteesta <https://sydan.fi/satakunta/mina-olen/>
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2016. Kohti yhdessä tekemisen kulttuuria. Joensuu: Tmi Rajja Airaksinen/Draamatyö.

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kustannus-Osaosakeyhtiö Kotimaa

Peltonen, T. (toim.). 2012. Paistaa se aurinko risukasaankin- vai paistaako? Kuopio: Kustannusosakeyhtiö HAI.

Roivainen, I. & Ranta-Tyrkkö, S. (toim.). 2016. Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. United Press Global.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Vantaa: Hansaprint Oy.

Saari, J. (toim.). 2011. Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Tilastokeskuksen www sivut. Haettu 11.12.2022 osoitteesta [https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/TextBase/Tkat/Prs/Tkat\\_fi.htm](https://www.temtyollisyyskatsaus.fi/TextBase/Tkat/Prs/Tkat_fi.htm)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (toim.). 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Helsinki: Tietosanoma Oy

## LIITE 1

## HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mitä uusia vahvuuksia olet löytänyt itsestäsi ryhmään osallistumisen myötä?
2. Onko omat voimavarat lisääntyneet ryhmään osallistumisen myötä?
3. Miten pystyvyyden tunteesi on muuttunut eli miten koette, että pystytte vie-  
mään omaa elämääne eteenpäin? Oletko saanut uusia keinoja?
4. Mikä vaikutus toiminnalla on ollut itseilmaisuuksi eli siihen mitä olet tuottanut  
esim. paperilla; piirustuksia, maalauksia, kirjoituksia?
5. Onko ollut havaittavissa, että on helpompi tarttua johonkin tekemättömään  
asiaan luottaen, että se onnistuu?
6. Miten toiminta on vaikuttanut osallisuuden kokemisen tunteeseen? Koetko,  
että tulet paremmin nähdyksi ja kuulluksi mielipiteissäsi? Onko ollut hel-  
pompia tuoda oma mielipide julki?
7. Miten olette kokeneet tähän ryhmään kuulumisen? Onko tämä hyödyttänyt  
siinä osallisuuden tunteessa?
8. Onko yhdenvertaisuuden tunteesi muuttunut ryhmään osallistumisen myötä?  
Onko ystävyysuhteissasi muutoksia? Onko tämän ryhmän osallistujat ystäviä  
keskenään?
9. Mitä muutoksia olet kokenut mielialassasi ryhmän myötä?
10. Jos olet osallistunut johonkin muuhun kuntouttavaan työtoimintaan, niin mi-  
ten vertaat sitä tähän ryhmään?
11. Jos olet tässä ryhmässä kuntouttavassa työtoiminnassa, niin miten koet toi-  
mintaa arvostettavan?
12. Onko itsetuntoosi tullut muutoksia ryhmän myötä? Koetko itsesi arvokkaam-  
maksi ihmiseksi kuin ennen?
13. Mikä merkitys on sillä, että pääset joka viikko tähän ryhmään? Onko keskus-  
telumahdollisuudella merkitystä?
14. Minkälaista hyötyä olet saanut itsellesi ryhmän toiminnasta?