

# **Kohdennettu hyvinvointikysely Päijät-Hämeen alueella: onnellisuusaiheen analyysi**

Käytäntötutkimusraportti

Minna Pirinen

Elisa Falck

3.1.2023

Helsinki

Tiedekunta: Valtiotieteellinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Sosiaalitieteiden maisteriohjelma

Opintosuunta: Sosiaalityön opintosuunta

## Sisällysluettelo

1 Johdanto .....	3
2 Tutkimuksen toteutus .....	4
2.1 Tutkimuksen tausta .....	4
2.2 Työnjako ja roolit .....	5
3 Tutkimuksen tavoite, keskeiset teoriat ja käsitteet .....	5
3.1 Abraham Maslow'n motivaatioteoria .....	6
3.2 Martha Nussbaumin keskeisten toimintamahdollisuuksien teoria.....	7
4 Tutkimusaineisto ja analyysitavat .....	12
5 Tutkimuseettiset kysymykset.....	13
6 Tutkimus käytäntötutkimuksena ja tutkimuksen hyödyntäminen ja julkaiseminen.....	14
7 Tutkimustulokset .....	15
7.1 Fysiologiset tarpeet .....	16
7.2 Turvallisuus .....	16
7.3 Sosiaaliset suhteet .....	17
7.4 Kunnioitus ja arvonnanto itseä ja muita kohtaan.....	20
7.5 Itsensä toteuttaminen .....	22
7.6 Ei mikään, tyhjä vastaus tai viiva (-).....	22
8 Teemat.....	23
8.1 Luonto ja luomakunta .....	23
8.2 Paikka, tila ja yhteisöllisyys.....	24
8.3 Digitaalisuus, pelit ja toiminnalliset menetelmät .....	25
8.4 Raha.....	26
9 Pohdinta.....	27
Lähteet.....	28
Liite 1, toimintaehdotukset. Ehdotuksia sisällöistä hyvinvointialueen palveluihin. ....	33

# 1 Johdanto

Sosiaalityön opinnoissa ja käytännön työssä tulee vastaan usein kompleksisuuden käsite. Elämäntilanteet ja toimintaympäristöt ovat usein monimutkaisia, eivätkä syy-seuraussuhteet ole useinkaan ensisilmäyksellä havaittavissa. Kompleksisuus on keskeinen käsite myös silloin, kun puhutaan erityisen tuen tarpeessa olevista henkilöistä. Erityisen tuen tarpeesta säädetään sosiaalihuoltolaissa (3 §). Laki on säädetty suojaamaan niitä henkilöitä, joille *“jo palvelujen hakeminen tuottaa vaikeuksia, joilla on todellisia vaikeuksia saada tarvitsemiaan palveluita ilman erityistä tukea, sekä turvata heille riittävän tuen ja tarvittavien palvelujen saaminen”* (Liukko, 2019). Huolellisesti suunnitellut sosiaali- ja terveystalvokokonaisuudet eivät palvele täydessä potentiaalissaan, mikäli ne eivät ole löydettävissä.

Käytäntötutkimuksemme hahmottuu osaksi rakenteellista sosiaalityötä. Rakenteellinen sosiaalityö on muutostyötä, jonka ohjaavana periaatteena on muun muassa käsitys ihmisestä holistisena kokonaisuutena, jonka hyvinvointiin vaikuttavat hänen suhteensa muihin ihmisiin, mutta toisaalta myös muihin olentoihin sekä ympäristöön (Clarke, 2022). Rakenteellista sosiaalityötä tehdään demokraattisessa prosessissa, jossa kunnioitetaan erilaisia tietämisen ja kokemisen tapoja, ja päätöksenteko on kollektiivista. Nämä periaatteet ovat tärkeitä ohjenuoria myös, kun työskennellään niiden ihmisten kanssa, joita on kuvattu erityisen tuen tarpeessa oleviksi. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt ovat heterogeeninen joukko, jota ei voida kuvata yksittäisillä ominaisuuksilla. Monet asiat, myös rakenteelliset seikat, voivat asettaa yksilön erityisen haavoittuvaan asemaan. Yhteinen työskentely erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden kanssa tuottaa tietoa, joka kunnioittaa yksilöiden elettyä todellisuutta eikä esimerkiksi syyllistä uhreja (Clarke, 2022).

Kunnilla on velvollisuus tehdä rakenteellista sosiaalityötä: seurata ja edistää kuntalaisten erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia, kuten myös kerätä tietoa heidän tarpeistaan ja toivomuksistaan palveluiden kehittämisessä. Tutkimuksemme kohteena on tämänkaltainen tiedonkeruuhanke, joka on käynnistetty Päijät-Hämeen kunnassa. Tiedonkeruun pidemmän tähtäimen tavoitteena on edistää alueen erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden hyvinvointia. Erityisen tuen tarpeen käsitettä käytettiin tiedonkeruussa joustavasti, ja käsitteen eri ulottuvuuksia avataan myöhemmin tämän raportin muissa kappaleissa. Voidaan kuitenkin pitää todennäköisenä, että monien muiden kuntien tavoin tarvetta tuottaa tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden hyvinvoinnista on myös Päijät-Hämeessä. Esimerkiksi Kuusisto et al. (2021) huomasivat tutkimuksessaan, että vain 11 % sosiaalityöntekijöistä oli samaa mieltä seuraavan - joskin vain yhtä ainutta erityisryhmää, päihteitä käyttäviä asiakkaita koskevan - väittämän kanssa: *“kunnassani seurataan erityistä tukea tarvitsevien päihteitä käyttävien asiakkaiden hyvinvointia ja kehitetään heidän palveluitaan”*.

Syksyllä 2021 Päijät-Sote ja Sosiaalialan osaamiskeskus Verso toteuttivat kyselyn, jolla selvitettiin Päijät-Hämeen alueen asukkaiden kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan ja osallisuudestaan sekä niiden edistämisestä. Saatujen vastausten perusteella havaittiin, että vastauksissa olivat aliedustettuina tietyt väestöryhmät kuten nuoret, miehet ja työttömät sekä henkilöt, joilla ei ole peruskoulun tai kansakoulun jälkeistä tutkintoa. (Päijät-Sote.) Tälle ryhmälle räätälöitiin aiemmin toteutetusta kyselystä yksinkertaistettu hyvinvointikysely. Näin pyrittiin saamaan lisää tietoa Päijät-Hämeen hyvinvointialueen erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden tilanteista ja toiveista. Aineisto kerättiin sellaisten palveluiden piiristä, joissa tiedettiin kokemustiedon perusteella käyvän erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä. On syytä vielä erikseen painottaa, että erityisen tuen tarve on erityisen liikkuva ja moninainen käsite. Saamassamme materiaalissa vastaajat oli ilmoitettu erityisen tuen tarpeessa

oleviksi. Tosiasiassa käsite ei kuvaa kaikkia kyselyyn vastanneita. (Carroll, 2022.) Kyseessä on oikeammin alueen ensimmäinen yritys vastata SHL 8§:n veloitteeseen ja tavoittaa erityisen tuen tarpeessa olevia alueen asukkaita jalkautumalla palveluihin, joissa tällaisia alueen asukkaita tiedettiin kohdattavan.

Tämä käytäntötutkimus täydentää Päijät-Hämeessä jo kerättyä hyvinvointikyselyn aineistoa. Sen avulla tuotamme tietoa alueen erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden toiveista ja tarpeista. Keskitymme erityisesti hyvinvointikyselyn kysymykseen ”*Mikä sinut on tehnyt tänään onnelliseksi?*”. Onnellisuutta on tutkittu erityisesti psykologian alueella, mutta soveltuu tutkimusalueeksi myös sosiaalityön oppiaineeseen, jossa tarkastellaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Törrönen, 2013, s. 15). Ihmisen lisäksi tarkastelumme kohteena on myös se yhteiskunnallinen konteksti, missä ihminen elää elämäänsä. Analysoimme aineistoa erilaisia teorioita apunamme käyttäen ja pyrimme ymmärtämään, kuinka yhteiskunnalliset oletukset heijastuvat yksilön hyvinvointiin ja onnellisuuteen.

Esittelemme seuraavissa kappaleissa 2, 3 ja 4 käytäntötutkimuksemme tutkimusasetelman, teoreettisen viitekehyksen ja tutkimusaineiston. Kappale 5 käsittelee tutkimuseettisiä kysymyksiä. Kappale 6 kuvaa tutkimuksen käytäntötutkimuksellista luonnetta. Tutkimustulokset esitellään kappaleessa 7. Tärkeimpiä tutkimuksesta nousseita teemoja käsitellään kappaleessa 8. Raporttimme päättyy pohdintaan tutkimuksesta kokonaisuutena kappaleessa 9. Tutkimuksen lopuksi, erillisessä liitteessä, esitämme toimintaehdotuksia hyvinvointialueen palveluiden sisällöksi.

## 2 Tutkimuksen toteutus

### 2.1 Tutkimuksen tausta

Aineistona toimivaan hyvinvointikyselyyn kerättiin vastaukset jalkautumalla palveluihin, joissa tiedettiin asioivan tässä tutkimuksessa erityisen tuen tarpeessa oleviksi nimettyjä henkilöitä. Hyvinvointikyselyn tavoitteena oli tutkia kysymystä siitä, mitkä asiat vaikuttavat vastaajien hyvinvointiin sekä sitä, miten vastaajien hyvinvointia voitaisiin parantaa. Tutkimusaineiston keräämiseen osallistui sekä Verson suunnittelijoita että sosionomiopiskelijoita. Aineisto kerättiin sekä paperisten kyselylomakkeiden että nettikyselyn kautta. Kyselylomakkeita käytettiin aineiston hankinnassa muun muassa ennaltaehkäisevän päihdetyön toimipaikassa sekä vammaispalveluissa. Tutkimuksen aineistoa täydennettiin osoittamalla tutkimuspyyntö ja internet-kysely kolmannen sektorin sosiaalisen kuntoutuksen ryhmille. Aineiston kerääminen toteutettiin 6.4.–31.5.2022. Aineisto koostuu 147 täytetystä lomakkeesta. Saadut paperiset vastaukset siirrettiin Webropol-ohjelmaan kesällä 2022. (Carroll, 2022a.)

Tutkimukseen osallistui 147 vastaajaa, joista 130 antoi suostumuksensa käyttää vastauksia tutkimuksessa. Kysymykseen ”Mikä on tehnyt sinut tänään onnelliseksi” vastasi 95 vastaajaa, jotka antoivat luvan vastaustensa käyttämiseen tutkimuksessa. (Carroll, 2022b.) Lopullisen analyysin kohteena oli 86 vastausta.

Kysely toteutettiin pääosin paperilla ja tiedot siirrettiin manuaalisesti Webropol -järjestelmään. Sähköisessä versiossa on kysymykset voitu asettaa pakollisiksi. Kyselyn toteuttaneille opiskelijoille oli ohjeistettu huomioimaan pakolliset kysymykset, mutta joistakin vastauksista puuttui vastaus pakolliseen kysymykseen ”Missä olet täyttänyt kyselyn?”. Virhe oli mahdollista havaita vastaanalyysivaiheessa. Virheen vuoksi vastaajia on kaikkiaan 147, joista palveluittain jaoteltuna vastauksia

on kolme vähemmän, 144 kpl. Näille vastauksille on luotu myöhemmin luokka ”tieto puuttuu”. (Carroll, 2022b.)

Tutkimukseen osallistuneista ja tutkimusluvan antaneista 130 henkilöstä 110 henkilöä (85 %) asui Lahdessa, Hollolassa 11 henkilöä (8,4 %), Orimattilassa 4 henkilöä (3,1 %), Heinolassa 3 (2,3 %) ja Iitissä ja ”jossain muussa” 1 henkilö (0,8 %). Lähiössä tai esikaupungissa asui 71 vastaajaa (54 %) kaupungin keskustassa 41 vastaajaa (31,5 %), maaseudulla/haja-asutusalueella 11 henkilöä (8,5 %) ja kuntakeskuksessa 7 henkilöä (5,4 %). Suurin osa vastaajista 67 % (n. 87) asui yksin. Toiseksi yleisin asumismuoto oli asuminen yhdessä vanhempien kanssa (n.19, 14,6 %) ja kolmanneksi yleisin asumismuoto oli avo- tai avioliitossa eläminen ilman lapsia (n. 13, 10,0 %). Suurin osa vastaajista oli 25–44-vuotiaita. Heitä vastaajista oli 44 % eli 58 henkilöä. Toiseksi eniten oli 18–24-vuotiaita (n. 36, 27,7 %). Kolmanneksi eniten oli 45–64-vuotiaita (n. 27, 20,8 %). Suurin osa vastanneista oli miehiä (53 %), naisia oli 42 % ja muunsukupuolisia 3 %. Vastaajista 95 % oli syntynyt Suomessa. Vastaajista 99 % oli suomenkielisiä ja ruotsinkielisiä oli 1 %. Suurin osa vastaajista (n. 77, 59,2 %) oli suorittanut korkeimmaksi koulutukseen ammattikoulun tai opistotason tutkinnon. Keskikoulun, kansakoulun tai peruskoulun suorittaneita oli 31 (23,8 %). Jonkin muun koulutuksen suorittaneita oli 10 henkilöä (7,7 %). Suurin osa vastaajista oli vastaushetkellä työttömiä 35,4 % (n. 46) ja eläkkeellä oli 29,2 % (n. 38). Päätoimiseksi tekemiseksi vastattiin myös ”jokin muu” 19,2 % (n. 25), ansiotyö 13,1 % (n. 17), opiskelu 2,3 % (n. 3) yrittäjä 0,8 % (n. 1). Työttömyysaika oli 48,9 % (n. 20) työttömistä vastaajista kestänyt yli 24 kuukautta. (Kohdennettu hyvinvointikysely 2022, s. 2–8.)

## 2.2 Työnjako ja roolit

Tutkimusryhmän jäsenten kesken sovimme, että kumpikin huolehtii vastuullisesti tehtävistä ja aikataulusta. Jaoin työmme niin, että kummankin vastuulla oli nimetyt tutkimusluvut tai -kappaleet. Työ toteutettiin hyödyntämällä Google Drive -palvelua, jolloin molemmat ryhmämme jäsenet pystyivät työskentelemään työn parissa oman aikataulunsa mukaisesti. Työn edistyessä tapasimme säännöllisesti, seurasimme ja päivitimme työtapaamme sekä sovimme tarkemmista aikatauluista. Työlle laadittiin alussa aikataulurunko, joka päivittyi työn edistyessä. Tutkijoiden välistä yhteydenpitoa, observaatioita ja reflektointia varten loimme WhatsApp -tilin. Tutkijoiden väliset tapaamiset toteutimme joko yliopiston tiloissa tai etätapaamisina Zoom- tai Teams -ohjelman kautta.

## 3 Tutkimuksen tavoite, keskeiset teoriat ja käsitteet

Tutkimustehtävänäme oli tutkia keväällä 2022 toteutetun kyselyn vastauksia. Tutkimuksessamme käytimme Webropoliiin siirrettyä aineistoa. Tutkimuksemme kohdistui kyselylomakkeen 20. kysymykseen, jossa kysyttiin: ”Mikä on tehnyt sinut tänään onnelliseksi?”.

Halusimme tutkia, millaisia onnellisuuden aiheita tutkimukseen vastanneet henkilöt tuovat esiin. Päätimme tutkia aihetta holistisen ihmiskäsityksen kautta. Tästä syystä päädyimme tutkimaan, kuinka onnellisuuden aiheet vastaavat ihmisen perustarpeisiin. Tarveteoriaksi valikoitui Abraham Maslow’n tarvehierarkia, joka on yksi maailman parhaiten tunnetuista tarve- ja motivaatioteorioista. Lisäksi täydensimme analyysia Martha Nussbaumin keskeisten toimintamahdollisuuksien teorialla, jonka

avulla tarkastellaan sitä, millaiset todelliset mahdollisuudet ihmisellä on tavoitella hyväksi koettua elämää.

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat:

1. Mitkä asiat näyttävät tässä aineistossa onnelliseksi tekevinä, ja kuinka ne sijoittuvat Maslow'n tarvehierarkia -motivaatioteorian mukaan (1943)?
2. Mitä aineistossa ilmenevistä toiminnoista, tekemisistä ja kokemuksista (Nussbaum ja Sen, 1993) voidaan sanoa tutkimuskirjallisuuden perusteella?

Tutkimuskysymyksiin vastaamisen lisäksi esitämme pohdinnassamme jatkotutkimusaiheita hyvinvointialueen palveluiden kehittämiseksi. Esitämme myös toimintaehdotuksia tulevaisuuden palvelujen sisällöksi Maslow'n tarvehierarkiaan perustuvan luokittelun mukaisesti liitteessä 1.

Seuraavaksi esittelemme tutkimuksemme kannalta keskeiset teoriat, joita ovat Abraham Maslow'n tarvehierarkia ja Martha Nussbaumin keskeisten inhimillisten toimintamahdollisuuksien teoria. Lisäksi kuvailemme onnellisuus-käsitettä eri näkökulmista.

### 3.1 Abraham Maslow'n motivaatioteoria

Abraham Maslowin (1943) motivaatioteoria esitetään usein pyramidin muotoisena hierarkiana. Teoriaa tulkittu yleisesti niin, että alemman tason tavoitteet tulee tulla täytetyiksi ennen seuraavalla askelmalla olevien tavoitteiden toteutumista. Maslow (1943, s. 370) esittää motivaatioteoriat hierarkkisen järjestelmänä, jossa tavoitteiden saavuttamiseksi voi löytyä useita kulttuurisia reittejä ja keinoja. Maslow (1943, s. 371) katsoo, että motivaatioteoriat ja käytösteoriat eivät kerro samoista asioista. Ihmisen käytökseen vaikuttaa motivaation lisäksi biologia ja kulttuuri, jossa henkilö elää ja toimii sekä tilannesidonaisuus.

Ihmisen toimintaa ohjaavat keholliset, fysiologiset tarpeet. Maslow esittääkin, että ihmisen toiminnan tavoitteiden toteutumiseksi kehon fysiologisten tarpeiden tulee olla homeostaattisesti stabiilissa tilassa. Verensokerin, rasva-arvojen, happiarvojen sekä verenpaineen tulee olla terveydentilan kannalta olennaisissa arvoissa. Ihmisen perustarpeisiin kuuluvat ravinnon lisäksi niin uneen kuin seksuaalisuuteen liittyvät tarpeet. Perustarpeista Maslow näkee tärkeimmäksi tarpeeksi nälän, jonka tulee tulla tyydytetyksi ennen kuin muita tarpeita tai motivaation kohteita voidaan tavoitella. (Maslow, 1943, s. 372–375.)

Fysiologisten perustarpeiden tyydyttymisen jälkeen henkilö voi tavoitella seuraavaa askelmaa, turvallisuutta. Turvallisuuteen kuuluvat arjen rutiinit, oikeudenmukaisuus, reiluus, johdonmukaisuus ja mahdollisuus saada hoitoa ja hoivaa sairastuessaan. Turvallisuuden tunnetta voivat horjuttaa esimerkiksi epäasiallinen käytös, riitely, ero ja kuolema. Turvallisessa ja vakaassa yhteiskunnassa ihmiset pohtivat harvoin turvallisuuteen liittyviä asioita, mutta pyrkivät vahvistamaan turvallisuuden kokemusta ottamalla esimerkiksi erilaisia vakuutuksia kuten työttömyys- ja terveystakuutuksia. Turvallisuuteen liittyvät kysymykset korostuvat yksilöllisten ja yhteiskunnallisten kriisien aikana. Turvallisuuteen liittyvät kysymykset korostuvat Maslow'n mukaan myös erityisesti neuroottisten henkilöiden, taloudellisista vaikeuksista kokevien sekä sosiaalisesti syrjäytyneiden henkilöiden kohdalla. Turvallisuuden tunteen kadottanut henkilö tarvitsee ympärilleen luotettavia henkilöitä tukemaan ja luomaan uskoa tulevaan. (Maslow, 1943, s. 376–380.)

Kun yksilön fysiologiset tarpeet ja turvallisuuden tarve ovat tyydyttyneet, yksilö voi suunnata huomionsa ja tavoitteensa sosiaaliseen liittymiseen ja rakkauden tarpeen tyydyttämiseen. Tällöin yksilö on kiinnostunut solmimaan helliä suhteita toisiin ihmisiin ja valmis osoittamaan kiintymystä toisia henkilöitä kohtaan. Yksilö on valmis liittymään osaksi ryhmää ja toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Rakkauden tarpeisiin liittyy vastavuoroisuus, antaa ja saada rakkautta. Rakkauden tarpeiden tyydyttäminen voi ilmentyä pari- ja perhesuhteiden kautta sekä ystävyysuhteina. Rakkauden ja yhteenliittymisen tarpeiden täyttymistä voi heikentää yksilön mahdollisuudet ja rajoitukset ilmaista rakkautta ja tunteitaan toisia tai toista henkilöä kohtaan. (Maslow, 1943, s. 380–381.)

Fysiologisten, turvallisuuden ja sosiaalisen liittymisen tarpeiden lisäksi yksilö tarvitsee itsekunnioitusta sekä toisten osoittamaa kunnioitusta. Kunnioitukseen kuuluvat yksilö vapaus ja itsenäisyys. Kunnioitukseen kuuluu kokemus soveltuvuudesta yhteisöön ja tarpeellisuudesta yhteisössä. Itsetuntoon (*self-esteem*) kuuluu realistinen kokemus omista suorituksista ja omista aikaansaannoksistaan. Hyvä itsetunto vaatii kokemusta itseluottamuksesta (*self-confidence*). Hyvän itsetunnon esteinä toimivat kokemukset alempiarvoisuudesta, huonommuudesta ja avuttomuudesta. (Maslow, 1943, s. 381–382.)

Edellä esitettyjen neljän tarvetason lisäksi ihmisillä on tarve toteuttaa itseään. Tämän tarpeen täytyminen on sidoksissa uudistumiseen ja kehittymiseen. Itsensä toteuttamisen tarve on jatkuva prosessi, jossa henkilö toteuttaa omia kiinnostuksen kohteitaan. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi siinä, että kirjoittaja kirjoittaa uusia tekstejä tai muusikko tekee musiikkia. Itsensä toteuttamisen tarpeet voivat olla hyvin henkilökohtaisia ja toinen yksilö voi nauttia esimerkiksi liikunnasta, kun toinen taas maalaamisesta. (Maslow, 1943, s. 382–383.)

Maslow (1943, s. 383) katsoo, että tarpeiden tyydyttyminen mahdollistaa terveellisen elämän ja luovuuden. Hän kuitenkin huomauttaa, että kaikki henkilöt eivät kykene saavuttamaan eri tarpeiden tyydyttymistä ja yksilöllä voi olla erilaisia näkemyksiä siitä, mitkä ovat ne tarpeet, joiden tyydyttyminen on hänelle itselleen keskeistä (Maslow, 1943, s. 386.)

Pessin (2006) mukaan Maslowin tarvehierarkiaa voidaan tulkita niin, että neljä alinta tarvehierarkian askelmaa voidaan nähdä puutetarpeina ja kaksi ylintä kasvutarpeina. Tällöin korkeimmat tarpeet voidaan täyttää, kun alempien tasojen tarpeet ovat tulleet pääasiallisesti tai kokonaan täytetyksi. Tulkinnaassa korostuu näkemys siitä, että korkeampien tavoitteiden täyttäminen muokkaa yksilön toimintaa ja käytöstä. Kasvutarpeet eivät katoa, kun ne täyttyvät, vaan niiden täytyminen motivoi yksilöä uusiin kasvutarpeisiin. Tämä tulkinta korostaa myös näkemystä siitä, että alempien, puutetarpeiden täytyminen ei vaikuta yksilön kokemuksiin. Ahdistusta sen sijaan aiheuttaa, jos henkilö ei voi kokea olevansa itsensä ja pysty luomaan suhteita muihin henkilöihin. (Pessi, 2008, s. 71–73.)

## 3.2 Martha Nussbaumin keskeisten toimintamahdollisuuksien teoria

Martha Nussbaumin keskeisten toimintamahdollisuuksien teoria toimi taustateorian tutkimuksessamme. Nussbaumin lähestymistapa on moraalifilosofinen, minkä lisäksi hänen kirjoituksissaan tutkitaan onnellisuutta. Nussbaum on kritisoinut länsimaista onnellisuuskäsitystä, jossa ”*jahdataan absoluutikon raivolla mahdotonta täydellisyyttä*” (2013, s. 16). Tavat käsitellä tunteita, niin julkisessa kielenkäytössä kuin muutenkin, pohjautuvat Nussbaumin mukaan usein kuolemattomuuden tai haavoittumattomuuden oletukselle. Nussbaum näkee haavoittuvuuden keskeisenä osana ihmisen elämää, jolloin tämänkaltaiset kertomukset ruokkivat häpeän ja syyllisyyden tunteita. Nussbaum näkee

ihmisen kohtalon olevan usein eri tavoilla epätäydellinen. Tämän asian tunnustaminen on moraalinen edellytys ihmisen toiminnan järjestämiselle.

Nussbaum on linjannut kymmenen keskeistä toimintamahdollisuutta, joita hän pitää välttämättöminä jokaisen ihmisen elämälle. Toiminnan mahdollisuuksia ei siis saa rajoittaa esimerkiksi kieli – esimerkiksi että ihmisen täytyisi itse pystyä vaatimaan oikeuksiaan – tai rationaalinen järki, jolloin osa ihmisistä rajoittuisi tiettyjen oikeuksien ulkopuolelle. (Nussbaum, 1997, s. 273). Nussbaumin ihmiskäsitys vertautuu hyvin Maslow'n tarvehierarkiaan: hänen mukaansa kaikki ihmiset ovat ensisijaisesti kuolevaisia, ja toisekseen eriasteisesti ja eri vaiheissa elämäänsä vammaisia ja tarvitsevia. Vajaakykyisyys tai -valtaisuus tulee jokaisen kohdalla ajankohtaiseksi pienenä lapsena tai muiden tuesta riippuvaisena vanhuksena. Kymmenen keskeistä toimintamahdollisuutta asettavat reunaehdot, jotka toimivat minimivaatimuksena hyvinvoinnille missä tahansa elämäntilanteessa. Nämä toimintamahdollisuudet ovat:

1. elämä - oikeus elämään, joka on normaalin ihmiselämän pituinen eikä liian kapeaksi rajoittunut,
2. terveys - ravinto ja suoja sekä seksuaaliterveys,
3. henkilökohtainen koskemattomuus - liikkumavapaus ja suoja väkivallalta, vapaus lisääntyä tai olla lisääntymättä,
4. aistit, mielikuvitus ja ajatus - riittävä koulutus ja sivistys, vapaus tuottaa ja kokea taidetta, ilmaisun ja uskonnon vapaus sekä vapaus etsiä mielihyvää ja välttää tarpeetonta kipua
5. tunteet - vapaus kiintyä toisiin, ilmaista tunteita kuten rakkautta, ikävää, kiitollisuutta ja oikeutettua vihaa ja vapaus emotionaaliseen elämään, tarkoittaen esimerkiksi elämää ilman jatkuvaa ahdistusta ja pelkoa
6. käytännön päättely - vapaus muodostaa käsityksiä siitä, mitä pitää hyvänä ja tavoiteltavana sekä suunnitella omaa elämää
7. osallisuus - oikeus elämään muiden ihmisten kanssa, muiden ihmisten tuntemiseen ja huolen osoittamiseen heidän hyvinvoinnistaan, sekä oikeus asettua toisten asemaan ja kokoontua vapaasti. Lisäksi velvoite vaalia sellaisia instituutioita, jotka mahdollistavat toisiin liittymisen
8. yhteys luontoon ja muihin lajeihin - luontoyhteys, suhteet eläimiin ja elävään luontoon, myös oikeus huolehtia ympäristöstä
9. leikki - oikeus nauraa, leikkiä ja nauttia vapaa-ajan aktiviteeteista, ja
10. oman ympäristön hallinta - poliittinen osallistuminen, oikeus ostaa ja omistaa varallisuutta, yhtäläiset mahdollisuudet hakea työtä ja toimia työelämässä sekä nauttia kotielämän suojaa.

(Nussbaum, 2007, s. 41)

Artikkelissaan *Who is the happy warrior? Philosophy, happiness research, and public policy* Nussbaum nostaa esiin Erik Allardtin ajatuksen siitä, että väliaikaisia onnen tunteita tärkeämpää on aktiivinen eläminen ajatuksella *having, loving, being* (Nussbaum, 2012, s. 342). Artikkelissa keskustelutetaan eri filosofeja keskenään siitä, mitä on onnellinen elämä. Niin muinaiset kreikkalaiset kuin modernimmatkin ajattelijat, kuten positiivisen psykologian kehittäjä Martin Seligman, ovat yhtä mieltä siitä, että



onnellisuudessa – *eudaimoniassa* - on kyse ennemminkin tyytyväisyydestä, jota tuottavat omat, merkityksellisyttä tuovat tekemiset. Niin Allardt kuin Aristoteleskin pitivät jatkuvan hyvänolontunteen tavoittelua arveluttavana, ja Aristoteles varoitti tämänkaltaisesta tyydyttyneisyyden tilasta vertaamalla sitä 'typeriin laiduntaviin eläimiin' (mt. s. 340). Ratkaisuna ei ole myöskään Robert Nozickin kuvitteellinen jatkuvia huippukokemuksia tuottava laite (mt. s. 350). Toisaalta eri filosofit ovat yhtä mieltä siitä, että yksinäinen ja vailla toimintaa oleva elämä on köyhää. Tästä syystä Nussbaum esittää toiminnanmahdollisuuksia keskeiseksi tavaksi vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen. Mahdollisuudet toimia merkityksellä tavalla lisääntyvät, kun yksilötasolla ihmiset ovat tietoisia siitä, mikä kuuluu heille – esimerkiksi osallisuus ja terveys, mutta toisaalta aistien, mielikuvituksen ja käytännön päättelyn harjoittaminen. Myös ulkoisten olosuhteiden täytyy tukea yksilöitä heidän tavoitellessaan oikeuksiensa toteutumista (Nussbaum, 2012, s. 354).

Keskeisten toimintamahdollisuuksien teoria avaa ihmiselämän erilaisia ulottuvuuksia tavalla, joka täydentää ihmisoikeusajattelua. Perustarpeiden tyydyttyminen ja suoja välittömältä uhalta ei välttämättä tarkoita, että ihminen elää tyydyttävää elämää tai kokee onnellisuutta. Keskeisten toimintamahdollisuuksien toteutumisessa on aukkoja myös Suomen kaltaisessa pitkälle kehittyneessä, vauraassa hyvinvointivaltiossa. Esimerkiksi läheiset ihmissuhteet vaativat useita asioita muodostuakseen: sosiaalisia taitoja, yhteisen kielen tai vähintään kääntötyökalun sekä paikan kohdata ja viettää aikaa. Näin ollen on yhteiskunnallinen velvoite tukea toimintamahdollisuuksien toteutumista. Nussbaumin teoria onkin pohjimmiltaan sosiaalisen oikeudenmukaisuuden teoria: mikäli yhteiskunta ei kykene tukemaan yksilöitään näiden toimintamahdollisuuksien toteutumisessa, se ei voi väittää olevansa oikeudenmukainen (Nussbaum, 2007, s. 36)

Toimintamahdollisuuksien toteutuminen tarjoaa ihmiselle sen, mitä Marx kutsuu "*elämänaktiiviteettien runsaudeksi*" (Nussbaum, 2006, s. 74). Lähtökohtaisesti jokainen ihminen on paitsi monipuolisesti kyvykäs, myös vaatii aktiiviteetteja voidakseen hyvin. Runsaat toimintamahdollisuudet tuovat mahdollisuuden kokea elämää sen monissa eri muodoissa, mikä taas mahdollistaa arvokkaana koetun elämän. Tällöin ihminen myös kokee itsensä arvokkaana. Nussbaumin mukaan tulee pohtia sitä, mitä arvokkuudella tarkoitetaan. Esimerkiksi Kantin moraalifilosofiaan sisältyy käsitys yksilön velvollisuuksista, kuten velvollisuus noudattaa lakia ja toimia vastuullisesti (Stanford University, 2009). Mikäli näiden velvoitteiden tulee täytyä, jotta yksilöä voidaan pitää arvokkaana, se muodostaa jaon niihin, jotka ovat arvokkaita ja niitä, jotka eivät ole. Jako tekee tarvitsevasta ja vajaakykyisestä ihmisestä animalistisen – eri kategoriaan kuuluvan. Kategorinen jako johtaa siihen, että esimerkiksi pienten lasten, huonokuntoisten vanhusten ja kroonisten mielenterveysongelmien kanssa elävien arvokkuutta tai jopa täyttä ihmisyyttä ei tunnusteta. (Nussbaum, 2006, s. 73). Jako ei ole kuitenkaan todellisuuteen perustuva, sillä kaikkia ihmislajin edustajia yhdistää samankaltainen tapa toimia sekä myös sama herkkyys ja haavoittuvuus tietyille ärsykkeille.

Aristoteleen mukaan yksilön tarpeet ovat itsessään arvokkaita ja jaettuna kertovat siitä, mikä meille ihmisinä on tärkeää. Se, mitä tavoittelemme, antaa itsessään informaatiota siitä, mikä meidät tekee onnelliseksi (Gilfillan, 2015, s. 7). Rahan ja materiaalistien hyödykkeiden sijaan tavoittelun arvoista on pitkä, terve ja luova elämä (Nussbaum, 2006, s. 47). Tästä huolimatta materialistinen omaisuuden ja hyödykkeiden tavoittelu on kulttuurillisesti voimakas ja vallalla oleva ajattelutapa. Tämä asettaa erityisen haavoittuvaan asemaan ne, joiden rahalliset resurssit ovat heikot. Rahan puute heikentää pääsyä monien erilaisten keskeisten toimintamahdollisuuksien pariin. Esimerkiksi ravintoarvoltaan köyhää ruokaa on usein edullisempaa hankkia kuin ravitsevaa, terveellistä ruokaa. Jatkuva huoli selviämisestä kapeuttaa ajattelua, köyhdyttää mielikuvitusta, vähentää halua leikillisyyteen ja täyttää tunne-elämän negatiivisilla tunteilla, kuten vihalla ja pelolla. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin

saavuttamiseksi riittävä toimeentulo onkin kapitalistisessa yhteiskuntajärjestämässä välttämättömyys. Tämän lisäksi keskeisiä toimintamahdollisuuksien toteutumiseen tulee tarjota mahdollisuuksia myös muilla tavoilla, kuten helposti saatavilla olevalla terveellisellä ruoalla tai turvallisia kohtaamispaikkoja tarjoamalla. Tällöin ihmiselle tulee mahdollisemmaksi selviämistaistelun sijaan toimia ja elää lajityypillisellä tavallaan, toimia hänelle kuuluvia keskeisiä toimintamahdollisuuksia hyödyntäen ja kokea arvokkuutta.

### 3.3 Onnellisuus

Onnellisuus-keskustelua on käyty monilla tieteen aloilla ja monien tieteenalojen kesken. Onnellisuus-keskustelujen juuret ulottuvat syvälle antiikin Kreikan filosofisiin keskusteluihin ja edelleen keskiajan teologisiin keskusteluihin sekä 1900-luvun psykologisiin pohdintoihin. Historian saatossa onnellisuutta koskevista keskusteluista on siirrytty keskustelemaan siitä, kuinka ihmisen tulisi elää siihen, mitä yksilö elämässään haluaa. Moraalifilosofisten pohdintojen sijaan onnellisuuden keskiössä ovat yksilön toiveet ja tarpeet. Aristoteles ja Platon ajattelivat, että tavalliset ihmiset voivat saavuttaa onnellisuuden rahan, vallan ja ystävien kautta, mutta todellinen onnellisuus pohjautuu hyveiden toteuttamiseen ja mietiskelyyn. Moderneissa onnellisuustutkimuksissa onnellisuuden lähteiksi mainitaan perhe- ja ystävyys-suhteet, terveys, turvallisuus, yhteisöt ja moraalisten arvojen toteuttaminen. (Pessi, 2008, s. 59–61, 63, 73–74.)

World Happiness reportin (2022) mukaan Suomi on maailman onnellisin maa, viidettä kertaa. Yhdistyneiden kansakuntien tiedotuskeskuksen (2021) mukaan Onnellisuusraportti toteutetaan haastattelemalla 149 maan kansalaisia. Kustakin maasta tutkimukseen osallistuu noin 1000 henkilöä. Maailman onnellisuusraportissa huomioidaan monia elämän osa-alueita, jotka vaikuttavat kokemukseen onnellisuudesta. Onnellisuusmittarin osioissa huomioidaan esimerkiksi korruptio, kansalaisten luottamus, puhdas turvallinen ympäristö, terveelliset elintavat, vapaus sekä riittävä sosiaaliturva. Ihmiset voivat löytää onnellisuutta monista erilaisista asioista, mutta onnellisuuden tunteita löytyy raportin mukaan eniten maista, joissa ihmiset tuntevat olonsa turvalliseksi, vapaaksi ja osaksi yhteisöä. (Yhdistyneiden kansakuntien tiedotuskeskus, 2021.) World Happiness report (2022) mainitsee, että kokonaisuonnellisuuteen vaikuttavat kokemukset suruntunteista, ahdistuksesta ja huolista. Positiiviset tunteet ovat yleensä olleet kaksi kertaa yleisempiä, mutta positiivisten ja negatiivisten tunteiden ero on kaventunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Huolien ja surujen kokemukset ovat lisääntyneet muun muassa Etelä-Aasiassa, Latinalaisessa Amerikassa sekä Lähi-Idässä. Raportin mukaan ihmisten onnellisuuteen vaikuttaa myös prososiaalinen käytös, jota mitataan kysymyksillä, jotka koskevat lahjoitusten antamista, vapaaehtoistyön tekemistä ja tuntemattomien auttamista. Raportin mukaan hyvääntahtoisuus on lisääntynyt globaalisti COVID19- pandemian aikana.

Onnellisuustutkimuksissa 90 % suomalaisista ilmoittaa olevansa onnellinen. Suomalaiset tekee onnelliseksi perhe, hyvä terveys, hyvät ystävyys- ja ihmissuhteet, rakkauden kokemus ja turvallisuus. (Pessi, 2008, s. 66.) Ojanen (2008) esittää, että elämäänsä tyytyväiset ihmiset sanovat olevansa onnellisia. Onnellisuuteen vaikuttaa yksilöiden sopeutumiskyky elämän vaikeuksiin ja kumulatiiviset vastoinkäymiset. Kipu ja kärsimys vähentävät ihmisten kokemusta onnellisuudesta. Ihmiset tekee onnelliseksi positiiviset ihmissuhteet, onnistumisen kokemukset, harrastukset, lemmikkien hoitaminen, matkustaminen ja luonto (Ojanen, 2008, s. 44, 46.) Suomalaisessa onnellisuudessa korostuu kokemus autetuksi tulemisesta auttamisen sijaan. Yhteisölliset aktiviteetit eivät tutkimuksen mukaan lisää

suomalaisten onnellisuutta. (Pessi, 2008, s. 66.) Onnellisuustutkimusten mukaan arjen tasapaino, työn ja vapaa-ajan balanssi, lisää onnellisuutta ja hyvinvointia (Pessi, 2008, s. 71).

Turkulaista kaupunkilaista onnellisuutta tutkineet Saarinen, Kaikkonen ja Luoma (2013) ovat esittäneet, että onnellinen turkulainen asuu avio- tai avoliitossa. Onnellinen turkulainen saa osakseen lähimmäisen rakkautta. Hän on työhönsä tyytyväinen sekä arvioi terveytensä hyväksi. Onnellinen turkulainen luottaa instituutioihin ja osallistuu aktiivisesti kolmannen sektorin toimintaan. Institutionaalisista palveluista onnelliselle turkulaiselle on tärkein riittävät julkisen liikenteen palvelut. (Saarinen ym., 2013).

Väitöskirjassaan Ilona Suojanen (2017) tutki nuoria työntekijöitä Edinburghissa. Tutkimukseen osallistui 24 työntekijää. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkimukseen osallistuvat valokuvasivat työelämässä esiintyviä onnellisuuden hetkiä. Tutkimuksen toisessa osassa tutkimukseen osallistujat kertoivat valokuvissa esiintyvistä asioista. Suojanen on esittänyt, että nuoret työssäkäyvät henkilöt haluavat, että työ tuottaa heille onnellisuutta ja he haluavat olla työssään onnellisia. Suojasen mukaan ihmisten voi olla haasteellista ilmaista verbaalisesti onnellisuutta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivät henkilöt tietäisi mitä onnellisuus on. Yksittäisten abstraktion ja määritelmien sijaan onnellisuutta tulisi tutkia onnellisuutta käsittelevien narratiivien kautta.

Suojanen esittääkin, että onnellisuutta tutkittaessa tulisi olla kiinnostuneita siitä, mitä ihmiset kertovat, kun he puhuvat onnellisuudesta. (Suojanen, 2017, s. 221.) Suojanen havaitsi työelämään sijoittuvassa tutkimuksessaan, että onnellisuutta lisäävät viisi tekijää, jotka ovat: kontrollin tunne, työn sujuminen hyvin, kokemus merkityksellisestä tekemisestä, fyysinen työympäristö sekä työskentely yhdessä ystävien kanssa. Onnellisuutta lisäsi myös kokemus vastuusta ja vastuunjakamisesta. Suojanen näkee, että työntekijöiden kuunteleminen on tärkeää, sillä jos henkilö ei ole onnellinen työssään, hän vaihtaa työpaikkaa. (Suojanen, 2017, xi)

Anu Kinnusen ja Osmo Kontulan (2021) tutkimuksen mukaan parisuhteettomat naiset ovat keskimäärin parisuhteettomia miehiä onnellisempia. Miehet toivat tutkimuksessa naisia useammin esille, että kumppanin löytäminen on sitä kaivattaessa vaikeaa. Tutkimuksen mukaan parisuhteettomien naisten onnellisuus on vahvasti yhteydessä vähäiseen koettuun yksinäisyyteen. Vähäiset psykosomaattiset oireet ja liikunnallisuus ennustivat parisuhteettomien miesten onnellisuutta. (Kinnunen ja Kontula, 2021, s. 143.)

Suomalaisilla nuorilla on aiempaa enemmän peräkkäisiä lyhytaikaisia seksisuhteita, joita solmitaan muun kuin romantiikan tai rakkauden vuoksi. Suhteet tarjoavat kumppaneille jännitystä, läheisyyttä ja seksuaalisia palkintoja. Individualistisessa ja modernissa yhteiskunnassa nämä suhteet toimivat uudenaikaisina tapoina hankkia sosiaalista hyvinvointia ja onnellisuutta. (Kontula, 2016, s. 10–11.)

Parisuhteeseen liittyy onnellisuuden odotuksia. Hyvässä parisuhteessa parisuhteen osapuolet kokevat suhteen vastaavan heidän tarpeitansa ja he kokevat saavansa arvostusta puolisoiltaan. Hyvään parisuhteeseen kuuluu myös luottamus ja kunnioitus. Sitoutuneisuus perheeseen ja samanlaisten elämänarvojen jakaminen on myös tärkeää, samoin kuin hyvät kommunikaatiokyvyt. Parisuhteen onnellisuutta lisää kokemus rakkauden tunteesta sekä kokemus yhteenkuuluvuudesta, eli kokemus “meistä”. (Kontula, 2016, s. 18–19.)

## 4 Tutkimusaineisto ja analyysitavat

Tutkimustamme varten saimme käyttööme 86:n vastaajan vastaukset kysymykseen ”Mikä on tänään tehnyt sinut onnelliseksi?” Osa vastaajista vastasi kysymykseen ”Mikä on tänään tehnyt sinut onnelliseksi” yhdellä tai useammalla sanalla. Mikäli vastauksessa mainittiin enemmän kuin yksi asia, lauseessa olevat erilliset asiat irrotettiin omiksi analyysiyksiköikseen. Näitä analyysiyksiköitä tuli yhteensä 154. Analyysiyksikkö muodostettiin esimerkiksi seuraavasti: yhdessä vastauksessa kysymykseen ”Mikä on tänään tehnyt sinut onnelliseksi?” vastattiin sanalla ”ruoka”. Tämä muodosti yhden analyysiyksikön. Toisessa vastauksessa esille tuotiin useita onnelliseksi tehneitä asioita: ”Metsälenkki koirani kanssa. Ihmisten näkeminen yhteisön kokoontumispaikassa. Hyvä ruoka ja kahvi”. Näistä muodostui kolme analyysiyksikköä, jotka ovat ”Metsälenkki koirani kanssa”, ”Ihmisten näkeminen yhteisön kokoontumispaikassa” sekä ”Hyvä ruoka ja kahvi”.

Aineiston analyysitapana oli laadullinen luokittelu. Koska tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka onnelliseksi tekevät asiat asettuvat Abraham Maslow’n tarvehierarkiassa (1943), päätimme luoda joukon luokkia, joiden nimet määräytyvät Maslow’n määrittelemien tarveluokkien mukaan. Kaikki luokat nimettiin siis koodein, jotka perustuivat Maslow’n teoriassaan nimeämiin luokkiin (niin sanottu analyyttinen koodaus). Näin ollen tutkimusasetelma myös testasi, vaikeikaan itsetarkoituksellisesti, Maslow’n tarvehierarkiaa, sillä tarkastelimme, jakautuuko aineisto tarvehierarkia-teorian määräämällä tavalla. Esimerkiksi vastaus ”ruoka” sijoitettiin analyysissa fysiologisten tarpeiden luokkaan. ”Metsälenkki koirani kanssa” luokiteltiin sosiaalisiin tarpeisiin samoin kuin ”Ihmisten näkeminen yhteisön kokoontumispaikassa”. Vastaus ”Hyvä ruoka ja kahvi” puolestaan luokiteltiin fysiologisten tarpeiden luokkaan.

Analyysissä kiinnitettiin huomiota vastausten samankaltaisuuksiin, eroihin ja toistuviin teemoihin mahdollisten teemojen löytämiseksi (Ryan ja Bernard, 2003, s. 102). Rinnakkaisluokittelimme aineiston luotettavuuden lisäämiseksi: kumpikin tutkimusryhmän jäsen luokitteli aineistot itsenäisesti, minkä jälkeen vertailimme tuloksia. Vertasimme myös kunkin tutkijan omia tuloksia keskenään sen varmistamiseksi, että kunkin luokan määrittely oli pysynyt samana jokaisen vastauksen kohdalla (Strauss ja Corbin, 1990). Vertailtuja tuloksia analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Sovimme etenemistavaksi, että arvioimme kutakin vastausta sen mukaan, mihin tarpeeseen ajattelemmekin henkilön nimeävän asian vastaavan. Pidimme kuitenkin avoinna vaihtoehdon, että vastaus voi periaatteessa kuulua moneenkin eri luokkaan, vaikka pyrimme ensisijaisesti löytämään yhden sanaa parhaiten kuvaavan luokan. Ennen luokittelua olimme syventyneet aineistoomme ja esimerkiksi hankkineet taustatietoa kustakin paikasta, jossa aineistoa on kerätty, sekä pohtineet taustatiedon merkityksiä vastauksiin. Deterding ja Waters (2018) toteavat, että aineiston analyyttinen luenta jo luokitteluvaiheessa voi sujuvoittaa analyysiprosessia ja lisätä sen reliabiliteettia ja validiteettia, kun erilaiset konseptuaaliset esiyymmärrykset ovat selkeitä ennen analyysin aloittamista. Tutkimusasetelma on tällöin paremmin toistettavissa, minkä vuoksi esitiedot ja -ymmärrykset on tärkeää kirjoittaa auki tutkimusraporttiin (Deterding ja Waters, 2018, s. 27).

Ennen luokitteluvaihetta olimme suunnitelleet tuottavamme aineistosta mixed-methods -tutkimuksen, eli käyttävämme analyysitapoina sekä laadullista että määrällistä analyysia. Lopullisen tutkimuksen edetessä määrällinen vaihe kuitenkin karsiutui pois vastausten heterogeenisyyden vuoksi. Oletuksena oli, että vastaukset asettuvat vain yhteen Maslow’n tarvehierarkian mukaiseen kategoriaan kerrallaan. Näin ollen kategoriat olisivat olleet toisensa poissulkevia, kuten määrällisessä analyysissa toimitaan validiteetin varmistamiseksi (White ja Marsh, 2006, s. 32). Vastaajien elämästä kumpuavat vastaukset

olivat kuitenkin usein monitulkintaisia ja olisivat lisäksi usein voineet kuulua useampaan kategoriaan. Tämä näkyi myös siinä, että rinnakkaisluokitellussa aineistossamme olimme usein luokitelleet vastaukset eri kategorioihin. Tästä kerrotaan lisää kappaleessa 9, jossa raportoimme tutkimustulokset.

Tutkimuksen osana toteutettiin myös laadullinen kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen hakusanoiksi valittiin aineistosta nousseet keskeisimmät teemat, ja kerättiin yhteen jo olemassa olevaa tietoa niistä. Näin ollen meille tuli mahdolliseksi positoida oma tutkimuksemme osaksi laajempaa tutkimuskenttää. Voidaankin todeta, että vastausten kategorisointi pohjalla vaikuttaneiden teorioiden mukaisesti toimi ajattelun apuvälineenä. Koimme vastausten perusteella syntyneen pohdinnan hedelmällisenä työkaluna. Pohdinta oli jossain määrin myös välttämätöntä, sillä vastaukset avasivat useita tulkinnan mahdollisuuksia, erityisesti koska emme ole itse keränneet aineistoa. Meillä ei ole mahdollisuutta tarkentaa vastaajilta, mitä he tarkoittivat vastauksillaan, joten ne herättivät useita tulkintoja. Analyysin laajentaminen teki myös todeksi tutkimuksen käytäntötutkimuksellisen luonteen. Käytäntötutkimus on syntynyt tarpeesta tuottaa tutkimusta, joka vastaa sekä poliittisen päätöksenteon että käytäntöjen kehittämisen tarpeisiin, ja on luonteeltaan hyödyllistä, kustannustehokasta ja yhteiskunnallisesti käyttökelpoista (Kääriäinen, Julkunen ja Virokannas, 2015, s. 145). Kirjallisuuskatsauksen avulla meidän oli mahdollista kertoa parhaista jo olemassa olevista käytännöistä ja tehdä yhteistyökumppanille ehdotuksia siitä, kuinka kuntalaisten arjessa pärjäämistä ja jaksamista voisi lisätä tarkoituksenmukaisten palveluiden avulla. Käytännöstä nousevat avovastaukset toimivat pohjana lopussa esittämillemme käytännön ehdotuksille palvelutarjonnan lisäämiseksi.

## 5 Tutkimuseettiset kysymykset

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2021) antamien ohjeiden mukaan tutkimuksessa pitää noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä, jotka tarkoittavat muun muassa sitä, että tutkimus tehdään huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Ohjeet myös korostavat sitä, että tutkimuksessa huomioidaan asianmukaisesti muiden tekemää työtä ja viitataan asianmukaisesti käytettävään aineistoon. Neuvottelukunta nostaa myös esille, että hyvään tutkimukseen kuuluu se, että tutkijat ilmoittavat sidonnaisuutensa sekä tutkimusta rahoittavat lähteet. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021.)

Käytimme muiden tutkijoiden keräämää aineistoa, joka osaltaan vaikutti siihen, millaisia tutkimustuloksia voimme tutkimuksemme kautta esittää. Tiedossamme ei ole, onko avokysymysten suullinen vastaus kirjattu sanatarkasti ylös, vai onko siinä lyhennetty tai muuten muokattu vastaajien muotoiluja. Lisäksi tutkimuksen aikana saimme tietoomme, että vastauksissa oli myös joitain kohderyhmän edustajien ulkopuolisia vastauksia, sillä jotkut yksiköiden ohjaajista olivat vastanneet tutkimukseen. Meitä tutkijoita on informoitu, millaisista palveluista tietoa on kerätty. Meillä ei kuitenkaan ole tiedossa, mikä vastaus on annettu mistäkin yksiköstä. Tiedämme vain, että vastaus on tullut esimerkiksi vammaispalvelusta, mutta emme tiedä yksikön nimeä.

Aineistossa oli myös useita rajoituksia. Tutkittava vastausmäärä oli lopulta vähäinen, ja vastaukset painottuivat vammaispalveluihin. Lisäksi joukossa on joitakin vastauksia, jotka on antanut toimipaikan ohjaaja. Meillä ei ole mahdollisuutta nähdä, mitkä vastauksista ovat heidän.

Tutkimuseettiseksi kysymykseksi nousi myös palkkion tarjoaminen tutkimukseen osallistumisesta: osallistujille tarjottiin kiitoksena vastauksista 5 euron arvoinen Hesburger-lahjakortti. Tämä on saattanut vaikuttaa vastaajien kiinnostukseen osallistua tutkimukseen.

Tutkimuseettiseksi kysymykseksi nousi myös vastaajakato. Osa tutkimukseen osallistuneista ei antanut lupaa vastaustensa käyttämiseen tutkimuksessa. Lisäksi osasta käytettävissä olevista kyselyvastauksista puuttui vastaus tutkimuskysymykseemme. Myös käyttöömme saamasta aineistosta puuttui osa vastauksista. Tämä seikka tuli tietoomme vasta analyysin valmistuttua.

Työssämme pyrimme analysoimaan aineistoamme mahdollisimman tarkasti ja laadukkaasti. Tulosten analyysin laadukkuutta pyrimme varmistamaan sillä, että kumpikin tutkija analysoi aineistoa itsenäisesti ja vertasimme saamiamme tuloksia keskenämme. Pyrimme esittämään saamamme tulokset kyselyyn vastaajia kunnioittavasti.

Toteutimme tämän työn palkallisena harjoitteluna ja teimme tutkimuksen toimeksiantona Sosiaalialan osaamiskeskus Versoon. Tutkimuseettisistä seikoista, kuten tulosten raportointikäytännöistä, sovittiin yhdessä työyhteisön edustajien kanssa. Ne palveluyksiköt, joista vastaukset on kerätty, anonymisoitiin tutkimuksessa. Organisaatiot eli Sosiaalialan osaamiskeskus Verso sekä Päijät-Sote kuitenkin nimettiin.

## 6 Tutkimus käytäntötutkimuksena ja tutkimuksen hyödyntäminen ja julkaiseminen

Kääriäinen, Julkunen ja Virokannas (2015, s. 146) kuvaavat käytäntötutkimusta ”tiedonmuodostamisen kulttuuriksi”, joka vaalii tietoisesti suhdetta käytäntöön ja ottaa huomioon kaikkien toimijoiden tietäjäsubjektin. Tämän tutkimuksen aihe on saatu Päijät-Sotelta ja Sosiaalialan osaamiskeskus Versolta. Tutkimus, jonka toteutimme, on yhteistoiminnallinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty jo vuonna 2021. Osaamiskeskus Verson työntekijä käynnisti hankkeen, oli vastuussa aineiston keruusta ja oli tehnyt jo jonkin verran tutkimusta aineiston perusteella. Työyhteisösopimus tehtiin Osaamiskeskus Verson kanssa. Päijät-Sote toimi käytäntötutkimuksen yhteistyökumppanina. Lisäksi tiedonmuodostuksen prosessissa olivat mukana kyselyyn vastanneet osallistujat sekä vastaukset keränneet sosionomiopiskelijat. Monitoimijaisen yhteistyön tavoitteena on muodostaa käytännöstä nousevaa tietoa, jota luonnehtivat myös rakenteellisen sosiaalityön perusteet, eli siinä tehdään näkyväksi yksilön ja yhteisön välisiä suhteita ja pyritään vaikuttamaan inhimillistä kärsimystä aiheuttaviin rakenteisiin ja mekanismeihin (THL.fi).

Tutkimusjakson aikana kävimme dialogia Päijät-Soten / Sosiaalialan osaamiskeskus Verson edustajien kanssa tutkimusprosessista sekä tutkimuksesta ja sen tuloksista. Yhteistyötä toteutettiin säännöllisellä yhteydenpidolla sähköpostitse ja etäyhteyksin. Etäyhteyksinä toteutuvat tapaamiset toimivat yhteisfoorumeina, joissa reflektointia aihetta läpinäkyvästi, toisten osapuolien tietovarantoja ja ääntä kunnioittaen. Yhteisenä tavoitteena oli muodostaa jaettu tietokäsitys siitä, millaisia näkemyksiä kyselyyn vastanneilla henkilöillä on onnellisuudesta ja sen ilmentymisestä arjessa. Tutkimuksen kautta nostettavat näkemykset voivat auttaa suunniteltaessa palveluita erityisen tuen tarpeessa oleville henkilöille. Tutkimuksen kautta nostetut näkemykset voivat ymmärtämään asioita ja tekijöitä, jotka vaikuttavat erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden kokemaan onnellisuuteen.

Osaamiskeskus Versosta annettiin tieto, että tutkimustehtävää varten ei tarvitse hakea tutkimuslupaa, sillä osaamiskeskukseen työllistetylle sosiaalityön opiskelijalle on haettu lupa jatkokäyttää aineistoa alkuperäisen tutkimusluvan yhteydessä (Carroll ja Kuusinen-James, 2022). Tutkimuksen etenemisestä raportoitiin säännöllisesti työyhteisön nimetyille yhteistyötahoille eli Osaamiskeskus Verson johtaja Kirsi Kuusinen-Jamesille sekä suunnittelija Tuula Carrollille. Pidimme yhteyttä sähköpostitse.

Etäpalavereina toteutuneet yhteistyöpalaverit pidettiin Teams-ohjelman kautta, kun taas lähitapaaminen pidettiin Osaamiskeskus Verson tiloissa Lahdessa.

Käytäntötutkimus nousi alueen tietotarpeista. Päijät-Hämeessä ei ole systemaattisesti tuotettu tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden hyvinvoinnista. Tietoa tulisi kuitenkin kerätä sosiaalihuoltolain 8 § mukaisesti: ”*Kunnallisten viranomaisten on yhteistyössä seurattava ja edistettävä erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointia sekä poistettava epäkohtia ja ehkäistävä niiden syntymistä.*” Tätä varten tarvitaan tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden elämäntilanteista ja kokemuksista. Päijät-Soten toiveesta esiin nostettiin myös, rakenteellisen sosiaalityön periaatteiden mukaisesti, palveluiden kehittämistarpeita, kipupisteitä ja puutteita (Carroll, 2022). Kerätty kohdennettu aineisto, sen analyysi ja vertailu muihin alueen asukkaiden hyvinvointikyselyn vastauksiin ovat kaikki toimenpiteitä, joiden avulla sosiaalihuoltolain 8. pykälää pyritään toteuttamaan. Sekä kohdennettua aineistoa että siitä syntyvää tutkimusta käytetään rakenteellisen sosiaalityön jatkohankkeissa alueella. Käytäntötutkimustamme voidaan siis myös hyödyntää myöhemmin Päijät-Hämeen alueen rakenteellisessa sosiaalityössä, sikäli että se auttaa paremmin ymmärtämään paremmin alueen asukkaita, heidän palvelutarpeitaan, toiveitaan ja elämäänsä.

Käytäntötutkimuksesta tuotettiin tutkimusraportti sekä posterimuotoinen tiivistelmä. Työpaikan kanssa yhteistyössä sovittiin, että posterimuotoinen tiivistelmä ja mahdollisesti myös tutkimusraportti voidaan julkaista myös Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan verkkosivuilla. Päijät-Hämeessä raporttoimme tuloksista järjestämällä Teams-tilaisuuden, jossa kerromme tutkimuksen kulun ja tärkeimmät löydökset. Tutkimusraportti ja posterit jäävät -Soten sekä Sosiaalialan osaamiskeskus Verson käyttöön. Myös he voivat halutessaan julkaista ne verkkosivuillaan tai muulla vastaavalla foorumilla.

## 7 Tutkimustulokset

Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksemme tutkimustulokset. Tutkijoiden rinnakkaisluokiteltua aineiston tahoillaan huomasimme, että olimme pääosin olleet yhteneväistä mieltä siitä, kuinka vastaukset jakautuvat luokkien välille. Jotkut vastaukset olimme kuitenkin kategorisesti luokitelleet eri tavoin. Nämä huomiot olemme kirjoittaneet auki tutkimustuloksiin. Sosiaalisten suhteiden tarveluokka osoittautui suurimmaksi, sillä siihen kuului lähes puolet enemmän vastauksia kuin toiseksi suurimpaan luokkaan, joka oli itsensä toteuttamisen tarve. Eräs teema, liikunta ulkoilmassa, asettui usean eri kategorian alle, ja oli erityisen vaikea luokitella ainoastaan yhteen luokkaan kuuluvaksi. Tästä syystä siitä kerrotaan useamman kategorian tutkimustuloksissa.

Sitaattien määrä tutkimustuloksissa on vähäinen, koska vastaukset perustuivat pääasiallisesti yksittäisiin sanoihin, kuten musiikki, pullakahvit, sisko tai kaveri. Abraham Maslow’n tarvehierarkia ohjaa tulosten raportointitapaa ja toimii ohjaavana taustateorian. Lisäksi tutkimustulosten raportoinnissa on sovellettu Martha Nussbaumin keskeisten toimintamahdollisuuksien teoriaa. Aineistossa oli myös joitain teemoja, joita halusimme syventää. Nämä teemat vastasivat useaan Maslow’n tarvehierarkian määrittelemään luokkaan yhtäaikaaisesti. Kirjoitimme näistä teemoista erilliset osiot, jotka ovat kappaleessa 8.

## 7.1 Fysiologiset tarpeet

Fysiologisten tarpeiden alle luokittelimme muun muassa käsitteitä kuten ruoka, kesä, herääminen ja lepo. Vastauksissa oli erityisen paljon ruokaan liittyviä vastauksia. Maslowin mukaan fysiologiset tarpeet ovat tarpeita, jotka täytyy tyydyttää ennen kuin minkään muun tarpeen tyydyttäminen on mahdollista. Ei ole kuitenkaan selvyyttä, liittyivätkö aineistomme ruokaan tai syömiseen liittyvät vastaukset ravinnon puutteeseen vai johonkin muuhun. Nälän tyydyttämisen lisäksi ruoalla on myös muita, mielihyvää tuovia merkityksiä, joista kertoo esimerkiksi vastaus ”*Hyvä toisten tekemä ruoka*”. Ruoka on yksi keskeisimmistä ihmiselämän nautinnoista (Rozin, 2005). Mielihyvä voi liittyä hyvän maun lisäksi myös esimerkiksi muiden tekemään ruokaan, hyvään seuraan tai yhteiseen kokemukseen. Lisäksi on kulttuurillisesti yleistä harrastaa ainakin joskus lohtusyömistä.

Yksi vastaaja kertoi onnellisuuden syyksi ”*puhtaana olemisen*”. Vastaaja oli kolmannen sektorin ryhmästä. Vastauksen voidaan ajatella ensisijaisesti liittyvän siihen, että hän on vapaa ja ”puhdas” huumeista, koska termiä käytetään toipuvien päihdekuntoutujien keskuudessa. Toisaalta vastaus oli kuitenkin monitulkintainen; ensisilmäyksellä sillä voitaisiin kuvitella tarkoitettavan myös esim. fyysistä puhtautta, kuten suihkua ja puhtaita vaatteita. Sanan konnotaatio herätti keskustelua tutkijoiden kesken, sillä vastakkainasettelu puhtaan ja likaisen välillä voidaan nähdä leimaavana. Jonkun nimeäminen puhtaaksi muodostaa toisaalta kääntöpuolen, ”likaisen” ihmisen tai ihmisryhmän, joka puolestaan terminä on dehumanisoiva. Onkin ehdotettu, että keskustelua stigmaa lisäävistä sanoista olisi hyvä käydä sosiaali- ja terveydenhuollon alueella (Healthline, 2019).

Usea vastaaja oli ilmoittanut, että erilaiset liikuntakokemukset, esimerkiksi luonnossa liikkuminen, olivat tehneet heidät onnelliseksi. Liikunta on fysiologinen perustarve – liikkumattomuus aiheuttaa muun muassa häiriöitä verenkierto- ja liikuntaelinjärjestelmissä (Convertino, Bloomfield ja Greenleaf, 1997), huolimattakin siitä, että on mahdollista viettää vuosia vuodepotilaana. Luontoelämykset voivat vastata useisiin erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi metsässä samoilu laskee verenpainetta ja voi lievittää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta (Yeon ym., 2021). Luonnossa vietetty aika voi myös muovata yksinäisyyden kokemusta vähemmän epämiellyttäväksi (More ym., 2003). Luontoelämykset voivat myös herättää uusia ajatuksia ja esim. inspiroida itsensä toteuttamiseen. Näin ollen sitä on vaikeaa asettaa Maslow’n tarvehierarkian tasoille. Luonto asettuu hyvinvointia tukevana elementtinä huomattavasti paremmin Martha Nussbaumin kymmenen keskeisen toimintamahdollisuuden teoriaan, jossa neljäs ihmisen elämän kannalta keskeinen toimintamahdollisuus ja perusedellytys on nimeltään ”*aistit, mielikuvitus ja ajatus*”.

## 7.2 Turvallisuus

Turvallisuuden kategoriaan olimme tulkinneet rauhallisuuden, turvalliset olosuhteet, mielen hyvinvointiin liittyvät asiat ja asioiden aikaan saamisen tai eteenpäin viemisen. Erilaiset rahaan liittyvät vastaukset, kuten ”*sain laskut maksettua*”, kuuluivat myös tähän kategoriaan. Erääntyvät ja maksamattomat laskut voivat johtaa ulosottoon ja luottotietojen menettämiseen, joka hankaloittaa esimerkiksi puhelinliittymän ja vakuutuksen saantia. Kapitalistisessa yhteiskunnassa eläminen tuottaa rahaan liittyviä pakkoja ja suurta hätää, mikäli esimerkiksi vuokraa ei saa maksettua ja asunnottomuusriski kasvaa. Yksi kategoriaan luokitelluista vastauksista olikin ”*vuokran hoito*”. Asuntoa pidetään Suomessa yksimielisesti tarpeellisenä asiana jo kylmän ilmaston vuoksi, mutta koti symboloi turvallisuutta myös emotionaalisessa mielessä. Toisaalta *habitaatiolla* eli asumisella tarkoitetaan myös sosiaalista juurtumista. Asunnon menettämisen uhka haastaa siis turvallisuuden



tunnetta syvällisellä tavalla. (Saari, 2015), joskaan aineistossa ei suoranaisesti viitattu asunnon menettämisen uhkaan.

Turvallisuutta tuovat toisaalta myös erilaiset rutiinit, joista työn voi luokitella yhdeksi. Työhön liittyvät vastaukset saattoivat liittyä myös erilaisiin vastuisiin ja työtehtäviin, joita ryhmässä oli annettu esimerkiksi ”*tiskihommat*”. Työ voi toisaalta kuulua useisiin kategorioihin: toinen tutkijoista oli tulkinnut työhön liittyvät vastaukset tavaksi toteuttaa itseään, joka on Maslow’n hierarkian arvoasteikolla korkein tarve. Toisaalta työtä pidetään kulttuurillisesti tärkeänä, turvallisuutta tuovana asiana, joka liittyy mielikuviin arjesta ja arjenhallinnasta. Suomalainen yhteiskunta on työ- ja suorituskeskeinen. Ihmisen arvoa on mitattu työn kautta. Suomen maatalousvaltaisessa historia, agraarikulttuuri ja kylmä ilmasto ovat luoneet ympäristön, jossa on tarvittu jokaisen työpanosta. Toisen maailmansodan jälkeinen yhteiskunnan kehittyminen hyvinvointiyhteiskunnaksi on yhtäältä luonut mahdollisuuksia työn tekemiselle, että toisaalta myös vaatinut sitä.

Arjella on useita turvaa tuovia merkityksiä: esimerkiksi vuorokausirytmien häiriintyminen tai jopa kääntymisen voi saada elämän tuntumaan hallitsemattomalta, kun taas säännöllinen vuorokausirytmintä antaa toiminnalle turvalliset, hallittavat rajat. Useissa aineiston vastauksissa erottui sanavalinnat kuten ”sain” tai ”pääsin”. Ne voivat kertoa useasta eri asiasta, mutta toisaalta antavat kuvat hauraasta toimijuudesta (Leppo, 2015), jossa päätöksistä voi vastata joku muu, kuin toimija itse.

Yksi vastauksista oli ”pyörä, joka ei ole rikki”. Vastaukseen kiteytyy monta asiaa: pyörä on tärkeä osa arkea joka kulkuvälineenä mahdollistaa sosiaaliset suhteet, asioiden hoitamisen ja työssäkäynnin tai työn etsinnän. Merkitys korostuu, mikäli kyseessä on ainoa käytettävissä oleva kulkuneuvo, joka mahdollistaa liikkumisen. Toisaalta rikkinäisen pyörän korjaamisesta aiheutuu ylimääräisiä kuluja, joihin tarkka budjetti ei pahimmillaan veny, sekä vaivaa, esimerkiksi kun lähin pyöräkorjaaja on kaukana ja liikkumisen mahdollisuudet ovat rajalliset.

### 7.3 Sosiaaliset suhteet

Onnelliseksi tekevinä tekijöinä näyttäytyivät sosiaaliset tekijät, joita olivat muun muassa ”*ystävien kanssa juttelu*”, ”*tyttöystävän vierestä herääminen 10 min sitten*”, ”*poikaystävä*”, ”*seinänaapuri*”, ”*harrastukset*”, ”*Kimblen pelaaminen*”, ”*lemmikit*”, ”*ihmisten näkeminen yhteisön tapaamispaikassa*” sekä ”*joku tuntematon kehu minua*”. Tutkijoiden välillä oli hieman eroavaisuuksia sosiaalisiksi tekijöiksi luokitelluissa asioissa, mutta pääasiallisesti kumpikin tutkija oli poiminut sosiaalisuuden kategoriaan samat onnellisuutta lisäävät tekijät. Tutkijoiden välisenä luokittelueroina näyttäytyi muun muassa vastaus e-pillereistä, jonka toinen tutkija oli luokitellut fysiologisiin tarpeisiin, joihin kuuluvat lisääntymisen tarpeet. Toinen tutkija puolestaan ajatteli, että seksuaalisuus on osa sosiaalisten suhteiden toteuttamista. Toisessa tutkijoiden välillä eroavassa vastauksessa tuotiin esille, että onnellisuutta on lisännyt pullakahvit. Tämän toinen tutkija näki kahvihetken fysiologisten tarpeiden, ravinnon tarpeen tyydyttymisenä ja toinen puolestaan sosiaalisena tilanteena. Vastauksissa esiintynyt pullakahvi voi viitata johonkin tiettyyn yhteiseen tapahtumaan, joka on vahvasti yhteinen ja sosiaalisesti jaettu kohtaaminen, kuten esimerkiksi perjantaipullakahvi.

Luokkaan *sosiaaliset tarpeet* luokiteltiin eniten vastauksia vammaispalveluiden vastauksista. Vähiten sosiaaliin tarpeisiin luokiteltuja vastauksia tuli paikasta, jossa vastaajat eivät halunneet kertoa toimipaikan nimeä (“*En halua vastata*”). Näitä vastauksia oli kaksi kappaletta. Toiseksi vähiten sosiaaliin tarpeisiin luokiteltuja vastauksia tuli paikoista, jotka toimivat tuetun asumisen ja sosiaalisen

kuntoutuksen alla sekä kolmannen sektorin ryhmistä. Näistä kummassakin vastauksia annettiin kolme kappaletta.

Sosiaaliset tarpeet liittyivät ihmissuhteisiin ja vastauksissa tuotiin esille niin suhteet omiin lapsiin, äitiin, isään, siskoon, aviomieheen, tyttö- tai poikaystävään, perheeseen, sukulaisiin sekä toimipaikan ohjaajiin. Yhdessä vastauksessa kuvattiin ihmissuhdetta adjektiivin avulla, suhteena rakkaaseen äitiin. Kahdessa vastauksessa mainittiin nimeltä tärkeä ihmissuhde, joista toinen maininta koski toimipaikan ohjaajaa ja toinen tyttöystävää. Yhdessä sosiaalisiin tarpeisiin luokitellussa vastauksessa tuotiin esille, että onnelliseksi on tehnyt se, että vastaajan lapsella on kaikki hyvin.

Ihmissuhteita kuvattiin sanoilla: *kaveri, toveri, ystävä, työkaveri, tuttu* tai *seinänaapuri*. Muita henkilöitä kuvattiin myös sanalla *ihmiset*. Sosiaaliset suhteet toislaajisiin näyttäytyivät vastauksissa muun muassa mainintoina kissoista, eläimistä ja lemmikeistä sekä mainintana metsälenkistä koiran kanssa. Sosiaalisiin suhteisiin liittyi erilaisia toiminnan ja tekemisen positioita ja toimintaa kuvattiin muun muassa sanoilla juttelu, höpöttely, Kimblen pelaaminen, palapelin pelaaminen ja yhteys ystävien kanssa. Toimintaa kuvattiin myös isän näkemisenä ja kaverin kanssa ulkona olona. Läheisissä suhteissa tuotiin esille herääminen tyttöystävän vierestä. Kahdessa vastauksessa mainittiin tulevaisuuteen liittyvät sosiaalisiin tarpeisiin liittyvät toiveet. Toisessa iloittiin mahdollisuudesta mennä tapaamaan kauempana asuvia läheisiä. Ja toisessa tuotiin esille, että vastaajalla oli *”nainen kiiharissa”*. Viimeiseksi mainittu vastaus sisältää myös tietynlaisen normatiivisen odotuksen ja ajatuksen parisuhteesta ja sen merkityksestä yhteiskunnassa. Kummassakin vastauksessa sosiaalisten suhteiden aktualisoituminen sijoittui tulevaisuuteen ja tulevaisuuteen liittyviin positiivisiin ajatuksiin.

Yhdessä vastauksessa tuotiin esille, että vastaajan on tehnyt onnelliseksi hänen saamansa sähköskootteri. Toisessa vastauksessa vastaaja puolestaan toivoi sähköskootteria. Sähköskootteri voi toimia sosiaalisten tilanteiden mahdollistajana, mahdollistamalla liikkumisen muiden ihmisten luokse tai työ-opiskelu-harrastus- tai päivätoimintapaikkaan. Toisaalta ajattelimme myös, että skootteri voi mahdollistaa liikkumisen (fysiologinen tarve) tai turvallisuuden, kun henkilöllä on mahdollisuus liikkua haluamiinsa paikkoihin tai toisaalta tietoisuus siitä, että voi tehdä skootterin kaltaisia taloudellisia sijoituksia. Sähköskootterin verrattain kallis hinta ja kulttuurillinen arvo voi tehdä esineestä myös statussymbolin.

Kumpikin tutkija luokitteli sosiaalisiksi tekijöiksi vastaukset, joissa mainittiin nimeltä toimintapaikka ja siellä käyminen tai mainittiin ihmisten tapaaminen kohtaamispaikassa. Yhteisen tilan jakaminen teki yhden vastaajista onnelliseksi. Hänet tekee onnelliseksi ohjaajan kanssa samassa tilassa oleminen. Onnelliseksi teki myös se, että toimintapaikkaan on saanut tulla omana itsenään. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille, että vastaajan oli tehnyt onnelliseksi se, että hän oli pystynyt osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaalisiin tarpeisiin luokitelluissa vastauksissa tuotiin esille, että onnellisuus voi liittyä myös ryhmätoimintaan, yhteisöllisyyteen, vertaistukeen sekä harrastuksiin ja työhön.

Vastauksista ilmenee, että onnelliseksi tekeviä asioita ovat ihmissuhteet läheisiin ihmisiin kuten perheenjäseniin. Rakkaudellisina ja hellinä suhteina näyttäytyvät niin parisuhteet kuin suhteet lapsiin. Onnellisuutta lisäävät mahdollisuudet viettää aikaa yhdessä toisten ihmisten kanssa. Onnellisuuteen liittyy mahdollisuus jakaa omia ajatuksia toisten kanssa. Onnellisuuteen liittyy myös olemisen ja ajatusten vaihtamisen lisäksi mahdollisuus toimia ja puuhailia yhdessä toisten kanssa esimerkiksi pelaten. Kahvihetki yhdessä toisten kanssa voi tarjota mahdollisuuden keskustella, mutta ruuan kautta voidaan myös välittää kulttuurillisesti sanomaa välittämistä. Sosiaaliset tarpeet ja niiden toteutuminen tulivat vastauksissa esille kokemuksina vertaistuesta ja yhteisöllisyydestä.

Vammaispalveluiden asiakkaiden vastauksissa korostuivat suhteet primääriperheeseen: äitiin, isään, siskoon ja veljeen. Toisaalta myös vastauksissa mainittiin poikaystävä ja tyttöystävä sekä sukulaiset. Vammaispalveluiden ja toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikassa vastanneet toivat esille suhteet lapsiinsa. Vammaispalveluiden vastauksessa tuotiin esille, että onnelliseksi tekee se, että *“lapsellani on kaikki hyvin”*. Mielenterveyskuntoutujien vastauksissa mainittiin aviomies ja nuorten palveluissa sitoutunut suhde esitettiin sanalla *“parisuhde”*. Mielenterveyskuntoutujien palveluissa kerätyissä vastauksissa mainittiin myös *“perhe”*. Toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikassa sekä ehkäisevän päihdetyön kohtaamispaikassa vastaajat onnelliseksi teki *“ihmiset”*. Yhden vastaajan oli tehnyt onnelliseksi *“ihmisten näkeminen yhteisön kohtaamispaikassa”*. Toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikan ja sekä vastauksissa, jossa ei haluttu kertoa vastauspaikkaa tuotiin esille sosiaaliset suhteet työkavereihin. Ainoastaan vammaispalveluiden asiakkaiden vastauksissa mainittiin sosiaaliset suhteet ohjaajiin. Kaikissa paikoissa pois lukien kolmannen sektorin ryhmät mainittiin sosiaalisen suhteen kohteeksi tyttö- tai poikaystävä tai ystävä. Vammaispalveluiden, kolmannen sektorin ryhmien, tuen asuminen ja sosiaalisen kuntoutuksen sekä nuorten palveluiden vastauksissa tuotiin esille sosiaalinen suhde eläimeen. Ihmisten lisäksi sosiaalisia suhteita voidaan muodostaa eläimiin. Eläimistä huolehtiminen voi tarjota yhteyden kokemuksen eläimeen ja tarjota erilaisen sosiaalisen suhteen kuin suhde ihmiseen.

Sosiaaliset suhteet ja verkostot ovat moninaisia. Suhteet voivat rakentua primääriperheen ja suvun ympärille. Sosiaaliset suhteet voivat muodostua perheen ympärille, joka voi ajatella koostuvan esimerkiksi puolisoista sekä lapsista. Perheellä voidaan myös viitata muuhun kokonaisuuteen kuin perinteiseen ydinperheeseen. Perhe- ja parisuhteet voivat olla monimuotoisia ja erilaisia. Sosiaaliset suhteet voivat muodostua ystävien, läheisten tai kavereiden ympärille tai niitä voidaan muodostaa työkavereihin tai toimintaa ohjaaviin henkilöihin. Sosiaalisista suhteista voidaan käyttää erilaisia nimityksiä ja suhteen läheisyyttä tai kaukaisuutta voidaan kuvata esimerkiksi sanoilla ystävä ja kaveri, jolloin ystävällä yleisemmin viitataan läheisempään suhteeseen. Vastauksissa esille tuotu nimitys *“ihmiset”* voi viitata siihen, ettei toimipisteessä ole tapana esitellä itseään. Toisaalta suomalaisen kulttuuriin kuuluu se, etteivät ihmiset aina esittele itseänsä nimeltä. Toimipaikan kulttuuriin voi myös kuulua toimiminen anonyymisti. Toisaalta *“ihmiset”* termillä voidaan viitata samaan jaettuun kokemukseen ihmislajiin kuulumisesta ja pyrkiä tuomaan esille yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Toisaalta sanalla *“ihmiset”* voidaan pyrkiä etäännyttämään itseään erilliseksi osaksi yhteisöstä ja pyrkiä erottautumaan ryhmästä. Sanalla *“ihmiset”* voidaan myös pyrkiä toiseuttamaan ja tekemään eroa itsensä ja muiden välille, vaikka samalla halutaan kokea ja koetaan jotain yhteistä.

Useammassa vammaispalveluiden vastauksessa tuotiin esille, mitä sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa tehdään. Vastauksissa kerrottiin, että kavereiden kanssa ulkoillaan ja pelataan. Mielenterveyskuntoutujien palveluissa kerätyissä vastauksessa mainittiin sosiaalisiksi tekemiseksi pullakahvit ja juttelu. Ehkäisevän päihdetyön kohtaamispaikan vastauksessa tuotiin esille, että onnelliseksi on tehnyt kivojen ihmisten näkeminen. Tuettu asuminen ja sosiaalisen kuntoutuksen vastauksissa mainittiin yhteys ystäviin. Kolmannen sektorin palveluissa sosiaalista toimintaa esiintyi ryhmätoimintana. Toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikassa sosiaalisten suhteet toimivat vertaistukena ja mahdollistivat kokemusta yhteisöllisyydestä.

Sosiaaliset suhteet voivat sisältää erilaista yhdessä jaettua toimintaa. Yhdessä muiden kanssa voidaan esimerkiksi pelata tai ruokailla. Ystävien kanssa voidaan olla yhteydessä verkkovuorovaikutteisesti

erilaisten sosiaalisen median kanavien kautta. Kokemus toisen henkilön kohtaamisesta tai kokemus yhteydestä on osa sosiaalisuutta. Sosiaaliset kokemukset voivat muodostua myös erilaisten ryhmätoimintojen kautta ja ryhmätoiminnoilla voidaan tukea ja mahdollistaa sosiaalista kohtaamista sekä sosiaalisten taitojen oppimista. Sosiaaliset tilanteet voivat tarjota mahdollisuuksia vertaistuelle tai sosiaalinen tilanteen tavoitteena voi olla vertaistuen antaminen. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaatii aina jonkinlaisia resursseja kuten taloudellisia mahdollisuuksia osallistua kahvihetkiin, matkustaa tapaamaan ystäviä tai sähköisen viestintävälineen.

## 7.4 Kunnioitus ja arvonto itseä ja muita kohtaan

Kunnioitukseen liittyvien tekijöiden luokittelu aineistosta oli hankalaa ja tutkijoiden kesken oli eroavaisuutta luokittelussa. Toisen tutkijan oli vaikea tunnistaa aineistosta kunnioitukseen liittyviä tekijöitä ja tutkijoiden välisessä keskustelussa ilmeni, että suurin osa tämän tutkijan luokittelemattomasta aineistosta oli toisen tutkijan kunnioitus -kategoriaan luokittelemia asioita. Yhteisen keskustelun jälkeen päädyimme siihen, että kunnioitukseen kuuluvat ne asiat, jotka kuvastavat yksilön itselleen osoittamaa arvostusta, tai muiden ihmisten antamaa arvostusta henkilöä kohtaan.

Kunnioittamisen ja arvonnannon kategoriaan ei luokiteltu yhtään vastausta kolmannen sektorin paikoista, tuetun asumisen ja sosiaalisen kuntoutuksen, ehkäisevän päihdetyön kohtaamispaikasta, nuorten palveluista eikä vastauksista, joissa ei haluttu kertoa tilaa (en halua vastata). Tähän kategoriaan luokiteltiin vastauksia vammaispalveluiden, toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikan sekä mielenterveyskuntoutujien paikan vastauksista.

Onnelliseksi tehneitä kunnioitukseen ja arvontaan liittyviä vastauksia olivat odotukset tulevasta lomamatkasta, kävely luonnossa, säätilasta nauttiminen, ulkoilu ja liikkuminen, ajatukset hyvästä päivästä, omien ajatusten pohtiminen ja jakaminen, avokuntoutus, kokemus tilasta, jonne saa tulla omana itsenään sekä maininta siitä, että joku itselleni tuntematon kehui minua. Huomion antaminen toiselle voi olla neutraali tai positiivinen ele, mutta huomion antamisella voidaan myös pyrkiä vaikuttamaan toiseen, niin, että henkilö toimisi kehujaan haluamalla tavalla. Palveluissa olisikin huomioitava, että kehut jakautuvat tasavertaisesti, sekä se, että kehut ovat perusteltuja.

Kunnioituksen ja arvonnannon kategoriaan luokitellut vastaukset ovat osin samoja, joita on luokiteltu esimerkiksi sosiaalisiin tekijöihin. Tämä johtuu osaltaan siitä, että kahdella tutkijalla on erilaiset ajatukset luokittelusta. Toisaalta tämä kertoo myös siitä, että tekijöitä ja asioita voidaan katsoa eri näkökulmista ja moniulotteisesti.

Arvonnannon ja kunnioituksen kategoriaan luokiteltiin vastaus, jossa odotettiin tulevaa lomamatkaa. Lomamatkan odottaminen kertoo yhtäältä tulevaisuuteen suuntautuvista ajatuksista, että itsenäisyyteen ja toisiin liittymisen tarpeesta. Lomamatka voidaan toteuttaa moni tavoin ja lomamatkaan voi liittyä erilaisia itsenäisyyden ja riippuvuuden kokemuksia ja tarpeita. Toisaalta lomamatka voi kertoa yksilön antamasta arvosta itselle ja ajan ottamisesta itselle ja itselle tärkeiden asioiden, lomailun, toteuttamiseksi. Toisaalta tämä tarve olisi voitu luokitella tarpeeksi toteuttaa itseään, matkustelemalla.

Yhtäältä liikkuminen luonnossa voi olla fyysistä toimintaa ja kuvastaa suhdetta luontoon ja luomakuntaan, mutta toisaalta luonnossa liikkuminen voi tarjota kokemusta arvonnannosta itseä kohtaan ja toimia yksilölle omahoitona ja terveyttä edistävänä toimintana. Tällöin vastaus voidaan myös tulkita fysiologiseksi tarpeeksi. Tässä tutkimuksessa ajattelempa, että vastaus kuvastaa arvon antamista itselle, sillä ajattelempa, että metsässä liikkuminen voi tarjota ja mahdollistaa yksilölle kokemuksia itsestään

osana luontoa. Itsensä arvostaminen on myös itsensä hoitamista liikkumalla. Ajattelemme myös, että ajan antaminen itselle on tapa kunnioittaa itseään.

Yhdessä vastauksessa vastaajan teki onnelliseksi *“hyvä päivä”*. Vastaus voi kuvastaa niin säätillaa kuin kokemusta asioiden sujumisesta. Luokittelimme vastauksen kunnioituksen ja arvonannon kategoriaan, sillä ajattelemme sen peilaavan henkilön sisäistä kokemusta onnistumisen tunteista ja heijastavan kokemuksia suorituksista ja omista aikaansaannoksistaan.

Kunnioitus ja arvonanto -kategoriaan luokiteltiin myös vastaus, jossa mainittiin, että vastaajan tekee onnelliseksi omien ajatusten pohtiminen ja jakaminen. Vastaus voidaan luokitella myös sosiaalisen kategoriaan kuuluvaksi tai itsensä toteuttamisen tarpeeksi. Toisaalta vastauksen voidaan katsoa heijastelevan henkilön ajatuksia yksilöllisistä tarpeista ja itsenäisyydestä.

Vastaus, jossa vastaaja kertoi, että hänet teki onnelliseksi *“avokuntoutus”* luokiteltiin tähän kategoriaan, sillä ajattelemme, että vastaus kuvastaa henkilön näkemystä omasta arvokkuudesta sekä toisten osoittamasta kunnioituksesta häntä kohtaan. Yhtäältä kunnioitusta yksilöä kohtaan on osoittanut avokuntoutuksesta päätöksen/maksusitoumuksen tehnyt henkilö, että toisaalta henkilö itse, sillä hän on hakeutunut kuntoutukseen ja pitää kuntoutusta mainitsemisen arvoisena asiana.

Kokemus tilasta, jonne saa tulla omana itsenään, luokiteltiin/voidaan luokitella useampaan luokkaan. Yhtäältä se kuvastaa sosiaalisia tarpeita: sosiaalista tilaa, jonne vastaajalla on mahdollista tulla. Toisaalta se kuvastaa turvallista paikkaa ja sijoittuu näin turvallisuuden kategoriaan. Kunnioituksen ja arvonannon kategoriaan se sijoittuu toisten osoittaman kunnioittamisen kautta, jolloin toisia kohtaan osoitetaan arvostavaa ja kunnioitettavaa käytöstä.

Sosiaalisten tekijöiden kategoriaan luokiteltu vastaus *“Tuntemattoman osoittamasta huomiosta”*, voidaan myös luokitella kunnioituksen ja arvonannon kategoriaan, jolloin toisten henkilöiden osoittama kunnioitus esiintyy toisen osoittamana huomiona vastaajalle.

Vammaispalveluiden vastauksissa korostuivat ulkoiluun ja liikkumiseen liittyvät vastaukset. Ulkoiluun ja liikkumiseen liittyvät vastaukset voivat yhtäältä kertoa siitä, että toimintapaikassa järjestetään liikunnallista toimintaa. Toisaalta ne voivat kertoa myös siitä, että liikkuminen ja ulkona oleminen koetaan harvinaislaatuiseksi ja erityiseksi, jolloin sen merkitys ja kokemus korostuu. Liikkuminen lisää hyvinvointia ja terveyttä (UKK-instituutti, 2022a) ja erityisesti luonnossa liikkumisella on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia (UKK-instituutti, 2022b), joten vastauksen voidaan ajatella heijastelevan myös toiveita ja ajatuksia terveyden ylläpitämisestä.

Toipuvien päihderiippuvaisten kohtaamispaikassa annetuissa vastauksissa ja mielenterveyskuntoutujien paikan vastauksista tuotiin esille kuntoutukseen liittyvät ajatukset. Yhdessä mielenterveyskuntoutujien paikassa annetussa vastauksessa kerrottiin, että henkilö on onnellinen [koska] *“pääsin kuntouttavaan työtoimintaan paikalle”*. Tämä vastaus voi heijastella erilaisia fyysisiä, sosiaalisia tai henkisiä vaikeuksia tulla mukaan toimintaan, mutta osaltaan vastaus kertoo myös kunnioituksesta ja arvonannosta itseä kohtaan, että henkilö on vaikeuksistaan huolimatta tullut mukaan toimintaan.

Kunnioittamisen ja arvonannon kategoriaan luokitellut vastaukset heijastelivat osin sekä sisäistä kokemusta itsearvostuksesta että toisten osoittamasta kunnioituksesta. Vastauksissa ei kuitenkaan tuotu suoranaisesti esille näkemyksiä kunnioituksesta tai arvonannosta. Vastauksissa ei myöskään esitetty

näkemyksiä tai pohdintoja kokemuksista tavoitteiden saavuttamisesta tai pohdintaa itsetunnosta tai sen heikkoudesta.

## 7.5 Itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttamisen kategoriaan kuului muun muassa erilaisia harrastuksia, kuten värittäminen, lukeminen, käsityöt ja pelaaminen. Toisaalta jotkut näistä tekemisistä, erilaiset käsillä tekemisen muodot, voivat tutkimusten mukaan myös lisätä turvallisuuden tunnetta (Lyshak-Stelzer ym. 2007, s. 168). Tästä syystä ne olisi voitu luokitella myös turvallisuuden tarvetta käsittelevään luokkaan kuuluviksi. Myös raittius ja erilaiset kokemukselliset elämykset kuten auringonnousu ja haaveilu kuuluivat tähän kategoriaan. Molempien tutkijoiden mielestä kaikista vastauksista noin kolmasosa kuului itsensä toteuttamisen kategoriaan.

Maslow'n tarvehierarkian ylin aste on itsensä toteuttaminen. Kategorian englanninkielistä nimeä *self-actualization* voidaan jollain tavoin pitää suomenkielistä versiota kuvaavampana; kyseessä on itsen "tuleminen todeksi", oman potentiaalin ottaminen käyttöön. Itsensä toteuttamisen ja todeksi tulemisen ulottuvuutta voidaan syventää erilaisten toimintamahdollisuuksien teorioiden kautta. Esimerkiksi Martha Nussbaumin keskeisten inhimillisten toimintamahdollisuuksien teorian mukaan ihmisillä on erilaisia mahdollisuuksia toimia; *"todellisia mahdollisuuksia olla olemassa ja tehdä arvostamia asioita"* (Ojala, 2020, s. 1). Heterogeenisyyden ymmärtämisen jälkeen tulisi luoda sellaisia tiloja ja yhteiskuntaa, joka toimisi "helpottavana ympäristönä", jossa ihmiset voivat elää toisiaan kunnioittaen (Ojala, 2020, s. 33). Maslowilaisittain ajateltuna voitaisiin teoretisoida, että "itseys" näkyy ajatusten ja tunteiden tapaisilla henkilökohtaisilla areenoilla, sekä siinä ympäristössä, missä ihminen elää omaa potentiaaliaan todeksi.

Luokitteluperusteiden vertailussa kävi ilmi, että tutkijat olivat tulkinneet erään ihmiselämän ulottuvuuden kategorisesti eri tavoin. Toinen tutkijoista oli merkinnyt työhön liittyvät vastaukset systemaattisesti turvallisuuteen liittyväksi tarpeeksi, kun taas toinen itsensä toteuttamiseen. Esimerkki *"se, että sai tehdä hyvän työpäivän"*, on esimerkki monitulkintaisesta vastauksesta. Ei ole selvää viitataan lauseessa siihen, onko työpäivä ollut erityisen onnistunut, vai tuottaako työ itsessään jo paljon iloa. Sen sijaan vastaus *"uuden oppiminen"* vastaa ehkä selkeiten Maslow'n käsitystä oman potentiaalin ottamisesta käyttöön.

Vastausaineistossa mainittiin *"musiikki"* sekä *"kitaran soittaminen"* erillisinä vastauksinaan. Musiikkia voidaan pitää selkeänä itsensä toteuttamisen areenana, sillä se stimuloi useita eri aivoalueita yhtä aikaa ja sen viestit, kuten erilaiset tunneilmaisut, välittyvät sanattomasti (Speranza ym., 2022). Musiikkia voidaankin operationalisoida moniin eri aktiviteetteihin: sen soittamisen tai kuuntelun lisäksi se taipuu myös terapiaan tai levyraadin kaltaisiin yhteisöllisiin tekemisiin.

## 7.6 Ei mikään, tyhjä vastaus tai viiva (-)

Kysymykseen: "Mikä on tehnyt sinut tänään onnelliseksi?" vastasi kolme vastaajaa *"Ei mikään."* Yhdessä vastauksessa sanottiin, että vastaajalle *"ei tule [mitään] mieleen"*. Kaksi vastaajaa vastasi kysymykseen viivalla (-). On mahdollista, että henkilöt, jotka eivät koe minkään asian tehneen heitä onnelliseksi jättivät vastaamatta kysymykseen. Toisaalta on myös mahdollista, että kysymyksen vapaaehtoisuuden vuoksi vastaus jäi tähän kysymykseen antamatta. On mahdollista, että kysymyksen

sijainti kysymyspatterin lopussa vaikutti siihen, ettei kysymykseen haluttu vastata tai siihen vastattiin “ei mikään” tai viiva (-).

Vastauksen: “ei mikään” tai viiva (-) voi yhtäältä kertoa siitä, että vastaajaa ei ole mikään asia tehnyt onnelliseksi. Toisaalta se voi kertoa myös siitä, ettei vastaaja ole tottunut pohtimaan omaa onnellisuuttaan tai kokemus onnellisuudesta on merkityksetön vastaajalle. Vastaaja saattaa ajatella olevansa esimerkiksi tyytyväinen elämäänsä eikä koe, että onnellisuus olisi jotain, jota hänen tulisi tavoitella. Vastaus voi myös kertoa siitä, että vastaaja ei koe olevansa “onnellisuuden arvoinen” ja tämän vuoksi hän ei näe kysymystä itselleen mielekkäänä. Kyselyssä esitetty kysymys voidaan ymmärtää niin, että onnelliseksi tekevän asia tulisi olla jokin itsensä ulkopuolinen tekijä eikä onnellisuus ole jotain, joka on henkilön itsensä aikaansaamaa. Ei mikään -vastaus voi myös kertoa siitä, ettei vastaaja koe minkään ulkopuolisen asian olevan sellainen, joka tekisi hänet onnelliseksi. Vastaaja voi pohtia, että kysymys “Mikä on tehnyt sinut tänään onnelliseksi?” tarkoitetaan juuri kyseisenä päivänä onnelliseksi tehneitä asioita, joka voi kaventaa ajattelua. Toisaalta kyselyssä on haluttu kohdentaa kysymys juuri tutkimuspäivään, mutta jatkossa voisi pohtia, antaisiko laajempi aikamääre, esimerkiksi viikko, laajempaa näkemystä onnelliseksi tekevistä asioista. Toisaalta kysymyksen muotoiluissa voisi pohtia myös kysymyksen esittämistä niin, että vastaajilta kysyttäisiin heidän huolenaiheitaan tai asioita, joiden vuoksi he kokevat olevansa onnettomia.

## 8 Teemat

Seuraavaksi syvennämme aineistosta nostamiamme erityisiä teemoja, jotka vastaavat useampaan Abraham Maslow’n tarvehierarkian kategoriaan samanaikaisesti. Olemme valinneet neljä teemaa, joita käsittelemme. Teemat ovat luonto ja luomakunta, paikka, tila ja yhteisöllisyys, digitaalisuus, pelit ja toiminnalliset menetelmät sekä raha.

### 8.1 Luonto ja luomakunta

Tutkimukseen osallistujat mainitsivat luontoon liittyvinä asioina lemmikit, kissan, koiran, eläimet, auringonpaisteen, hyvän sään, ikkunassa olevat kukat, ulkoilun sekä kävelyn luonnossa. Luontoon liittyvät asiat näyttäytyivät siten sekä eläimistön, kasviston, luonnonilmiöiden hoitamisen ja huoltamisen, ihailun että hyödyntämisen kautta.

Tutkimusten mukaan metsässä tai laadukkaalla viheralueella liikkuminen lievittää stressiä. Liikunta luonnossa lisää terveyttä, sillä liikkuminen ja ulkoilu kohentaa mielialaa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjen toiminnoista. Luonnossa liikkuminen kohentaa itsetuntoa. Luonnossa liikkuessa käytetään aisteja monipuolisesti. Luontoliikkumisen terveyshyödyt ovat tahdosta riippumattomia. Metsässä oleskelulla on sekä fyysisiä että psykologisia terveysvaikutuksia, joita on havaittu jo 15 minuutin oleilun jälkeen. (Tyrväinen ym., 2018.)

Lemmikkieläimillä ja etenkin koiralla on todettu olevan positiivista vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Koiran seura tarjoaa läheisyyttä ja koiran hoitaminen tuo merkityksellisyyttä elämään. Lenkkeily ja liikkuminen koiran kanssa tarjoaa mahdollisuuksia kohottaa kuntoa ja liikkuminen vaikuttaa positiivisesti terveydentilaan muun muassa aktivoimalla hormonaalista toimintaa. Koiran kanssa voidaan harrastaa esimerkiksi agilityä tai koiratanssia. Koirat toimivat erilaisissa palvelu- ja tukitehtävissä, avustajakoirina. Eläinavusteisessa terapiassa koiraa hyödynnetään osana ammatillista

kuntoutusta tai terapiaa. Kaverikoirat puolestaan vierailevat vapaaehtoisina erilaisissa laitoksissa. (Kinnunen ja Nikkari, 2017.)

Kohtaamispaikoissa on mahdollista hyödyntää luonnon ja eläinten tuomia mahdollisuuksia. Lemmikeille voidaan mahdollistaa vierailua tiloissa tai toimipisteeseen voidaan hankkia esimerkiksi yhteisesti hoidettava akvaario. Kohtaamispaikoissa voidaan järjestää erilaisia kaverikoira, -kissa tai -kanavierailuja. Yhdessä voidaan tehdä retkiä esimerkiksi kotieläintilalle. Eläinten hankkimiseen ja eläinavusteiseen toimintaan tulee aina kuitenkin suhtautua myös kriittisesti, sillä eläimen tarkoituksena ei tule olla ihmisten viihdyttäminen. Elisa Aaltola toteaa Heidi Väärämäen haastattelussa, että mikäli unohdetaan, että lemmikillä tai eläimellä on oma mieli ja tarpeet, tästä tulee väline (Väärämäki, 2020). Kohtaamispaikassa voidaan järjestää erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia, joissa keskustellaan eläimistä ja lemmikeistä ja niiden merkityksestä kävijöille. Yhdessä voidaan osallistua myös eläinsuojelutyöhön ja -tempauksiin.

Kohtaamispaikkaan voidaan perustaa yhdessä hoidettava puutarha, viherpiha tai -seinämä, kaktus- tai ruukkupuutarha. Lähimetsiin tai kaupunkipuistoihin voidaan tehdä retkiä eri kellonaikoina ja vuodenaikoina. Luonnossa liikkumisessa voidaan hyödyntää erilaisia liikunta- ja apuvälineitä kuten suksia, lumikenkiä tai pulkkia. Luonnosta löytyvistä materiaaleista voidaan toteuttaa erilaisia yhteisötaideteoksia ja pohtia yhdessä luonnon merkitystä yksilölle ja yhteisölle. Yhdessä voidaan osallistua erilaisiin (maksuttomiin) luonto- ja ympäristökoulutuksiin sekä keskustella ilmastonmuutoksesta ja ekologisesta kulutuksesta. Kohtaamispaikoissa voidaan tarjota ja tuottaa erilaista osaamista ekologisista taidoista kuten kierrätyksestä, tuunaamisesta sekä hävikkiruuan hyödyntämisestä. Koulutusten ja informaation jakamisen vastuuta voidaan myös antaa kävijöille.

## 8.2 Paikka, tila ja yhteisöllisyys

Paikka ja tila voivat muun muassa fyysisiä, virtuaalisia, abstrakteja tai symbolisia. Paikoilla ja tiloilla voi olla erilaisia sosiaalisia merkityksiä sekä määritelmiä. Toiset paikat voidaan määritellä esimerkiksi sijaintinsa vuoksi ”hyviksi” ja toiset ”huonoiksi”. Paikka ja tila voi olla avoin tai tarkoitettu tietylle kohderyhmälle. (Juhila, 2018, luku 1.) Tutkimusaineistomme tiloja ovat muun muassa koti, jossa tehdään arjen toimintoja kuten laitetaan aamupalaa ja pestään pyykkiä, luonto, jossa liikutaan ja kävellään, sekä kohtaamispaikat, joissa jutellaan, juodaan kahvia ja pelataan.

Tutkimusaineistossamme kohtaamispaikkaan liittyvinä näkökulmina tuotiin vastauksissa esille mahdollisuudet tulla tilaan omana itsenään sekä kokoontumispaikan merkitys oman yhteisön kokoontumispaikkana. Toisaalta paikka näyttäytyi tilana, jonne on jollakin tavalla haasteellista tulla. Tilan saavuttamisen haasteet voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kuin taloudellisiakin. Tila ja sen symbolinen merkitys voi vaikuttaa tilan saavuttamiseen. Kohtaamisen paikat on suunniteltu ja tehty erilaisille asiakasryhmille ja voidaan pohtia, kenelle tilat ovat avoimia ja kenelle ulossulkevia. Ovatko kaikkien tilojen kynnykset yhtä matalat kaikille tai tulisiko asiakkaiden hakeutua juuri ”heille” tarjottuihin palveluihin.

Ihmiset voivat kokea oman paikkansa osaksi yhteisöä tai olevansa yhteisön reunalla, marginaalissa, tai yhteisön ulkopuolella. (Juhila, 2018, luku 1.) Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat sidoksissa tilaan ja paikkaan. Yhteisöt voivat olla positiivinen voimavara, mutta tiukat yhteisöt voivat olla ulossulkevia tai yhteisöön kuuluville haitallisia. Yhteisöt voivat muodostua esimerkiksi uskonnollisen katsomuksen, asuinpaikan tai harrastuksen ympärille. Yhteisöön kuulumisen voi edellyttää erilaisten sääntöjen tai normien noudattamista ja yhteisö saattaa valvoa tiukasti sääntöjensä noudattamista. Tiukasta yhteisöstä



voi olla haasteellista irtautua. Yhteisöllisyyttä tukevat paikat, kuten kahvilat ja vapaa-ajanviettopaikat, ovat usein maksullisia. Maksullinen toiminta voi sulkea ulos vähävaraiset ja heikentää heidän mahdollisuuttaan kokea yhteisöllisyyttä. (Juhila, 2018, luku 3.) Tutkimuksen vastauksissa yhteisöllisyys näkyy sekä suorana mainintana koetusta yhteisöllisyydestä että mainintoina esimerkiksi juttelemisestä toisten ihmisten kanssa sekä mainintoina kahvihetkistä ja yhdessä pelaamisesta. Aineisto on kerätty kohtaamispaikoista, jotka ovat maksuttomia. Kaikkien paikkojen kävijäkunta oli rajattu tai määritelty kohderyhmäkohtaisesti. Jatkossa voisi pohtia, olisiko mahdollista toteuttaa avointen olohuoneiden tyyppisiä ratkaisuja, jotka olisivat auki kaikille ja joissa voisi olla erilaisten toimijoiden yhteistä palvelutarjontaa.

Kokemukset yhteisöllisyydestä vähentävät kokemusta yksinäisyydestä (Juhila, 2018, luku 3.) Kohtaamisen paikoissa voidaan rakentaa tietoisesti yhteisöllisyyttä. Sosiaalityön keinoin voidaan myös pyrkiä vahvistamaan erilaisia paikallisia yhteisöjä tai yhteisöjen välisiä verkostoja. Yhteisöön kuulumista ja yhteisön rakentumista voidaan mahdollistaa esimerkiksi tuottamalla ja toteuttamalla erilaisia harrastus- ja kulttuuritoimintoja ja -tapahtumia. (Juhila, 2018, luku 3.) Yhteisöllisyyden rakentumista kohtaamisen paikoissa voisi vahvistaa tarjoamalla ja mahdollistamalla esimerkiksi erilaisia yhteisöllisiä taide-, liikunta-, ja harrastustoimintoja. Yhteistä ajanviettoa voivat olla esimerkiksi yhteisöpalapelit, yhteisötaiteen, kuten kuvataiteen tai musiikin tuottaminen ja tekeminen, ryhmä- ja seurapelit, lähi- ja luontomatkailu ja -retket, ruuan laittaminen yhdessä, juhlien järjestäminen sekä talkoot. Yhteisöllisyyttä voi lisätä jakamalla luottamusta toimijoille ja vahvistamalla heidän vastuunkantamistaan toiminnasta, suunnittelusta sekä tilojen suunnittelusta. Yhteisöllisyyttä rakennettaessa on kuitenkin myös kriittisesti pohdittava yhteisön toiminta -ja reunaehdoja sekä sitä, kuinka yhteisön jäsen voi oman tarpeensa mukaisesti irtautua yhteisöstä.

### 8.3 Digitaalisuus, pelit ja toiminnalliset menetelmät

Aineistossa mainittiin useita kertoja pelaaminen, joka voi tarkoittaa useita erilaisia asioita: videopelejä, lautapelejä, korttipelejä, yksin tai yhdessä pelattavia pelejä, ja niin edelleen. Pelialan sekä pelaamisen suosion edelleen kasvaessa erityisesti videopelien ja verkossa pelattavien pelien valikoima lisääntyy ja laajenee, esimerkiksi VR-pelien (eng. *virtual reality*) muodossa. Pelaaminen on Suomessa yleistä: n. 60 prosenttia ihmisistä pelaa digitaalisia pelejä (THL, 2021, s. 38). Kun otetaan muotoon kaikki pelimuodot ja satunnainenkin pelaaminen, 97,8 prosenttia suomalaisista pelaa ainakin jotain (Kinnunen, Lilja ja Mäyrä, 2018, s. 2). Pelaamiseen voi liittyä peliriippuvuutta (*gambling disorder*) tai videopeliriippuvuutta (*gaming disorder*), mutta kaikilla pelejä pelaavilla ei ole peliriippuvuutta.

Digitaalisuus teemana näkyi yllättävän vähän tutkimusaineistossa, ottaen huomioon, kuinka kiinteä osa arkea esimerkiksi älypuhelimet ovat suurimmalle osalle väestöstä. Teknologian ja Internetin käyttöön liittyvä jakolinja – kuka käyttää ja kuka ei käytä verkkopohjaisia palveluita – on myös ihmisoikeuskysymys (Sanders ja Scanlon, 2021). Esimerkiksi Yhdistyneiden kansakuntien yleiskokous on määritellyt Internetin perustavanlaatuiseksi ihmisoikeudeksi, sillä se mahdollistaa mielipiteiden ilmaisun ja itsensä toteuttamisen (mt. s. 136). Kyse voi olla sattumasta – erilaiset digitaaliset välineet ja alustat voivat olla kiinteä osa vastaajan arkea, mutta eivät tulleet mainituiksi kysymyksen yhteydessä. Tätä voidaankin pitää todennäköisenä, sillä erilaiset digitaaliset välineet ovat niin suuri osa 2020-luvun arkea, että jo bussilipun hankinta voi muodostua vaikeaksi ilman älypuhelinia. Mikäli laitetta ei olisi, se olisi todennäköisesti heijastunut vastauksiin esimerkiksi toiveena laitteen hankinnasta.

Sosiaali- ja terveysalalla käytetään useita terveyden edistämiseen tarkoitettuja pelejä. Esimerkiksi kognitiivisessa kuntoutuksessa käytetään tietokoneohjelmia, kuten CIRCuiTS and Cogmed, sekä

yksilö- että ryhmämuotoisesti, ja niiden avulla kohennetaan kognitiivisia strategioita ja metakognitioita (Nokio ja Salmijärvi, 2019). Esimerkki uudeltaisesta toimintamuodosta on mielenterveyden hoitoa varten Aalto-yliopistossa kehitteillä oleva Meliora-peli, joka pyrkii vaikuttamaan masentuneen pelaajan kognitiivisten toimintojen palauttamiseen sairautta edeltäneelle tasolle (Aalto-yliopisto, 2022). Lisäksi esimerkiksi biofeedback-terapiaa voidaan käyttää stressin hallintaan ja resilienssin kehittämiseen. Suomalainen yritys Neubit on kehittänyt rentoutumista edistävän biofeedback-tuolin, joka voidaan tuoda esimerkiksi toimistoon. Biofeedback-terapiassa säädellään kehon fyysistä vireystilaa ja hermoston toimintaa erilaisten tuolin tuottamien ärsykkeiden avulla. Muita esimerkkejä tuolin muotoon viedyistä terapioidista ovat Neurosonic ja fysioakustinen tuoli. Tuolin kaltaiset ratkaisut ovat luonteeltaan demokraattisia, sillä ne voivat olla kaikkien paikan käyttäjien käytössä.

Sosiaalialalla käytetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Esimerkki toiminnallisista menetelmistä on ryhmämuotoinen liikunta, joka lisää sosiaalisia suhteita, antaa vertaistukea, osallistaa ja opettaa elämäntaitoja (Kannisto, Taponen ja Tuomisto, 2019). Erilaiset keholliset, tarinalliset ja kuvalliset menetelmät puolestaan tuovat asiakkaan ”taiteen taikapiiriin” (Linnossuo, 2019). Taide tarjoaa mahdollisuuksia tutkia omaa tunnekokemusta, tarjoaa työkaluja sietää vaikeita tunteita sekä toisaalta voimistaa latteaksi jääneitä tunnekokemuksia (Sihvola ja Hallas, 2021). Kaikkia toiminnallisia menetelmiä yhdistää mahdollisuus harjoitella uusia taitoja turvallisessa ympäristössä. Varhaisimmat suomalaiset sovellutukset toiminnallisista menetelmistä löytyvät jo 1900-luvun settlementiliikkeestä, missä fasilitoitiin muun muassa lukutaidon, ruoanlaiton ja hygienian oppimista (Laukkanen, 2020, s. 4).

Pelillisiä toiminnallisia menetelmiä pidetään erityisen hyvinä edistettäessä kaikista heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta ja hyvinvointia (THL, 2021, s. 38). Pelilliset menetelmät eri muodoissa voivat rentouttaa, tuoda iloa ja vaikuttaa asenteisiin, motivaatioon ja tyytyväisyyteen. Pelaaminen pohjautuu leikkiin ja leikillisyyteen, jolla on yhteys elämäntyytyväisyyteen, onnellisuuteen ja elämänlaatuun (Kangas, 2014, s. 87). Ryhmässä pelillisuus luo yhteisöllisyyttä ja positiivisia yhdessäolon kokemuksia sekä voi toimia sosiaalisen vahvistamisen välineenä (Hytti, 2019, s. 8). Lisäksi pelaamisen avulla voidaan käsitellä vaikeita tunteita: esimerkiksi Pelitarina-metodi on sosiaalityön väline, jossa asiakas kertoo elämästään pelaamiensa pelien kautta (Socca). Leikilliset toimintatavat tuovat mielekkyyttä niin asiakkaille kuin myös työntekijöille työhyvinvoinnin muodossa (THL, 2021).

## 8.4 Raha

Kahdessa vastauksessa mainittiin, että vastaajan oli tehnyt onnelliseksi raha. Toisessa mainittiin ”*että käyttötililleni tuli rahaa lisää*” ja toisessa ”*rahan tulo*”. Kummastakaan vastauksesta ei käy esille millaisessa varallisuustilanteessa vastaajat olivat saadessaan rahaa. Toisaalta useat vastaukset kertoivat epäsuoraan rahasta ja sen käytöstä. Kuluttamista, rahan käyttämisestä ovat muun muassa matkailu, kaupassa käynti, ruokailuun ja kahvinjuontiin liittyvät tapaamiset. Toisaalta jotkut vastauksista voidaan tulkita talouteen liittyviksi huoliajatuksiksi, kuten vastaukset vuokranmaksusta, ilmaisista e-pillereistä ja tällä hetkellä kunnossa olevasta pyörästä. Taloudelliset huolet voivat olla yhteydessä myös vastauksiin, joissa mainittiin tieto pääsystä toisella paikkakunnalla asuvan perheen luokse sekä pääsystä kuntoutustoimintaan. Nämä vastaukset voivat kertoa esimerkiksi siitä, ettei henkilöllä ole varoja matkustamiseen, joka osaltaan asettaa haasteita toiminnalle. Taloudellisten resurssien rajallisuus voi kaventaa osallisuuden mahdollisuuksia.

## 9 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa olemme käsitelleet monipuolisesti niitä asioita, jotka olivat tehneet kohdennettuun hyvinvointikyselyyn vastaajat onnelliseksi yhtenä päivänä heidän elämässään. Olemme jäsentäneet vastaukset Abraham Maslow'n tarvehierarkian mukaisesti, ja huomanneet, että vastauksissa ilmeni piirteitä jokaisesta ihmisen perustarpeesta. Lisäksi tutkimuksessa on hyödynnetty Martha Nussbaumin keskeisten inhimillisten toimintamahdollisuuksien teoriaa.

Kirjassaan *The Quality of Life* (1993) Nussbaum yhdessä Amartya Senin kanssa käsittelee ihmisen toimintamahdollisuuksia *olemisten* ja *tekemisten* käsitteiden kautta. Heidän mukaansa hyvinvointi koostuu siitä, että yksilö saa toteuttaa niitä olemisia ja tekemisiä, joita pitää arvokkaina. Olemisista ja tekemisistä muodostuu toiminto (eng. *functioning*). Jenni Lahtinen ja Elina Pekkarinen (2020) tulkitsevat, että toiminnoilla on merkittävä rooli osallisuuden kokemuksessa: tällöin yksilöllä on mahdollisuuksia toteuttaa haluamiaan olemisia ja tekemisiä sekä kuulua osaksi yhteisöä (mt., s. 158). Osattomuuden kokemuksessa puolestaan on kyse siitä, että jotkut mielekkäät olemiset ja tekemiset nähdään itselle saavuttamattomina, tai jokin estää yksilöä pääsemästä toteuttamaan toimintoja.

Aineiston erilaiset onnelliseksi tehneet asiat voidaan nähdä heijastumina niistä olemisista ja tekemisistä, jotka ovat olleet yksilölle tärkeitä. Nussbaum ja Sen (1993), kuitenkin mainitsevat, että elämänlaadun tutkimuksessa on tapana ketjuttaa erilaisia elämän osa-alueita yhteen. Hyvinvointia eivät tuota ainoastaan yksittäiset asiat, vaan monet eri elämän olemuspuolet kytkeytyvät erottamattomasti yhteen, eikä ihminen voi kukoistaa vain yhdellä alueella. Tästä esimerkkinä on suomalainen Erik Allardt ja hänen listaamansa perusedellytykset hyvälle elämälle: *having, loving, being*. Tästä viitekehuksesta nähtynä onkin kiinnostavaa, että yhdessä vastauksessa mainittiin, että vastaajan on tehnyt onnelliseksi ”*kaikki*”. Yhtäältä tämä vastaus voi kertoa siitä, että vastaaja on tyytyväinen elämänsä ja ”*kaikki*” hänen kohtaamansa asiat tekevät hänet onnelliseksi. Toisaalta vastaus voi myös kertoa siitä, ettei hän pysty tai osaa erotella asioita, jotka tekevät hänet onnelliseksi. Myös vastaustilanne saattaa estää vastaajaa tuomaan esille erityisiä näkemyksiä tai toiveita, jotka tekevät hänet onnelliseksi.

De Paola (2022, s. 4) on esittänyt, että onnellisena oleminen rakentuu minä/muut -suhteen välille, jossa onnellisuus rakentuu itsen kohdistetusta ylpeyden tunteesta sekä muita ja maailmaa kohtaan osoitetuista kiittollisuuden tunteista. Yhdessäkään vastauksessa ei suoraan nostettu esille kiittollisuutta. Vastauksista voidaan kuitenkin löytää näkemyksiä kiittollisuudesta. Selkeästi suurin osa vastauksista sijoittui sosiaalisten tarpeiden alueelle. Toisaalta monet vastauksista olisivat voineet kuulua moneenkin eri kategoriaan, mikä osaltaan kertoo hyvinvoinnin osa-alueiden yhteenkietoutuneisuudesta.

Hyvinvointikyselyssä kysyttiin onnelliseksi tekevästä asioista. Siitä ei kuitenkaan käy ilmi, mitä onnellisuudella tarkoitetaan tai mikä on sen merkitys vastaajille. Kuten tästä tutkimuksesta on käynyt ilmi, onnellisuuden käsite kattaa laajan kirjon tunteita tai kokemuksellisia elämyksiä. Esitämme, että aiheesta tehtävissä jatkotutkimuksissa tulisi selvittää myös se, mitä tutkittavat henkilöt tarkoittavat onnellisuudella, kuvaillessaan onnelliseksi tekeviä kokemuksiaan. Lisäksi ehdotamme, että mikäli vastaavanlainen tutkimus toteutetaan uudelleen kahden tutkijan toimesta, ennen luokitellun aineiston analyysiä tuotetaan yhteinen kompromissiluokittelu, jonka perusteella analyysiä on yksinkertaisempi tehdä ja määrällinen analyysi saattaisi olla mahdollista toteuttaa.

Aineiston perusteella ehdotamme palveluita, jotka voisivat lisätä alueen asukkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Olemme liittäneet tämän artikkelin loppuun listan sisällöllisiä ehdotuksia kunnan palveluvalikkoa varten. Tämä on liitteenä 1. Kaikissa palvelut palvelevat myös Maslow'n teorian

mukaisia ihmisen perustarpeita, joskin lisättäköön, että myös palveluiden tarkoituksenmukaisuutta on syytä säännöllisin väliajoin arvioida. Esimerkiksi erilaisten ryhmien yhteydessä voidaan tutkia sitä, syntyykö niissä aitoa jakamista. Tuetun ryhmätoiminnan riskinä on, että ystävyydestä muodostuu resurssi, jonka tarkoituksena on toimia välineenä - tyydyttää sosiaalisuuden tarve. Tällöin todellisen kohtaamisen mahdollisuus pienenee. Ryhmät voivat myös tuottaa fragmentoitunutta, pirstoutunutta kuulumista, joka voimistuu ryhmän kokoontuessa mutta hälvenee pian sen päätyttyä. Näkemyksemme mukaan palveluiden tavoitettavuutta lisää se, että niitä jatkokehitetään yhdessä niiden henkilöiden kanssa, jotka tulisivat käyttämään palveluita.

Tämän tutkimuksen tekijöinä olemme olleet tutkimusprosessissa myös oppijoiden roolissa. Yrjö Engeström on tuonut esiin ekspansiivisen oppimisen käsitteen. Ekspansiivisella oppimisella tarkoitetaan prosessia, jossa ymmärrys jostain asiasta laajenee syklisesti yhä laajemmalle kehälle: abstraktista kohti konkretiaa (Engeström, 2014, s. 86). Oppiminen tapahtuu kokeilujen kautta ja siinä on mahdollisuus korjata kurssia, lopettaa sellaisten asioiden tekeminen, jotka eivät toimi, ja aloittaa jotain uutta. Tämä tutkimus on ollut ensimmäinen askel yhteisökehittämisen prosessissa. Sen seurauksena on syntynyt lista ehdotuksia alueen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Päästäessämme tutkimuksen käsistämme toivomme ekspansiivisen oppimisen prosessin jatkuvan, niin, että prosessin ohjaajina toimivat asianomaiset ihmiset ja heidän mieltymyksensä.

Lopuksi voidaan kysyä, tuleeko hyvinvointipalveluita kehittää onnellisuuden käsitteen perusteella. Arkipäivän kielessä onnellisuuteen kietoutuu erilaisia merkityksenantoja, kuten nautinto tai mielihyvä, joiden täyttyminen on hetkellistä. Viisaperinteiden mukaan onnellisuutta tuottaa esimerkiksi kiitollisuus. Onnellisuutta voi lisätä kiitollisuuden kautta, mutta hyvinvointipalvelut eivät voi perustua siihen, että ihminen osoittaa kiitollisuutta niistä. Hyvinvointipalveluiden tulee perustua ihmisoikeuksien lisäksi perustarpeisiin sekä keskeisiin inhimillisiin toimintamahdollisuuksiin, eikä palveluiden kuulu pohjautua ihmisten kokemuksiin onnellisuudesta. Kysymykset onnellisuudesta voivat kuitenkin laajentaa näkökulmaa siitä, millaisia sisältöjä palveluiden kautta voidaan tarjota, mikä puolestaan voi lisätä alueen asukkaiden hyvinvointia.

## Lähteet

Aalto-yliopisto (2022). Tutkijat kehittävät videopeliä helpottamaan masennuksen oireita - pelissä vapautetaan maailma sitä riivaavista olennoista. Verkko uutinen. Haettu 24.11.2022 osoitteesta <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/tutkijat-kehittavat-videopelia-helpottamaan-masennuksen-oireita-pelissa-vapautetaan-maailma>

Carroll, T. (2022a). Erityisen tuen tarpeessa olevien asukkaiden hyvinvointi ja osallisuus Päijät-Hämeessä. Asiakas -ja osallisuuslautakunta 22.9.2022. Sosiaalialan osaamiskeskus Verso. PowerPoint -diaesitys.

Carroll, T. (2022b). Sähköposti 24.11.2022.

Carroll, T. & Kuusinen-James, K. (2022). Suullinen tiedonanto 27.9.2022.

Clarke, K. (2022). *Seeds of the possible*. Structural and urban social work -kurssin luentodiat. Helsingin yliopisto.

Convertino, V. A., Bloomfield, S. A., & Greenleaf, J. E. (1997). An overview of the issues: physiological effects of bed rest and restricted physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(2), 187-190.

De Paola, J. (2022). Happiness and its digital publics – Social representations of happiness in social media and digital journalism arenas. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/341753/de\\_paola\\_jennifer\\_dissertation\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/341753/de_paola_jennifer_dissertation_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Deterding, N., & Waters, M. (2021). Flexible coding of in-depth interviews: A twenty-first-century approach. *Sociological methods & research*, 50(2), 708-739.

Engeström, Y., Rantavuori, J., & Kerosuo, H. (2013). Expansive learning in a library: Actions, cycles and deviations from instructional intentions. *Vocations and learning*, 6(1), 81-106.

Gilfillan, K. (2016). *An Aristotelian conception of dignity: magnanimity and the happy life of the philosopher*. Texas Christian University.

Hallas, U. & Sihvola, S. (2021). *Olet itse se työkalu, jota työhösi kaipaavat*. Nuorisotyö, 1/2021.

Healthline. Can we please stop calling sober people “clean”? Verkkoartikkeli. Haettu 10.11.2022 osoitteesta <https://www.healthline.com/health/addiction/stop-describing-sober-people-as-clean#1>

Hytti, T. (2019). ”Painavaa kepeyttä asiakastyöhön”–Miksi leikillisyyttä ja pelillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalityössä? PRO SOS hanke. *Helsinki: Pro Sos-hanke/Socca*.

Juhila, K. (2018). Aika, paikka ja sosiaalityö. Vastapaino.

Kannisto, K., Tuomisto, O., & Taponen, J. (2019). Liikunnallisten harrastusten vaikutukset erityistä tukea tarvitsevien nuorten hyvinvointiin, osallisuuteen ja syrjäytymiseen.

Kinnunen, A., & Kontula, O. (2021). Suhteetonta elämää - parisuhteettomien onnellisuustekijät. *Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 29(2), 141–159. <https://doi.org/10.30668/janus.89473>

Kinnunen, A., & Nikkari, P. (2017). Koira auttaa ja ilahduttaa. *Duodecim-lehti*. Haettu osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/23/duo14052?keyword=lemmikki>

Kinnunen, J., Lilja, P., & Mäyrä, F. (2018). Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen.

Kohdennettu hyvinvointikysely 2022. Peruseräraportti. Kohdennettu hyvinvointikysely 2022, tietoja saa käyttää tutkimukseen. Tiedosto. Sosiaalialan osaamiskeskus Verso.

Kontula, O (2016). Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Perhebarometri 2016. Katsauksia/Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitos. E50/2016. Haettu osoitteesta <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/35d32ee3-perhebarometri-2016.pdf>

Koppa, Jyväskylän yliopisto. Tyypittely ja luokittelu, määrällinen analyysi, luokittelu. Haettu 20.10.2022 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/ongelmanasettelu/tyypittely-ja-luokittelu>

Kukkonen, M., Hytti, T., Nousiainen, M., Miettinen, I., Isola, A. M., Suikkanen-Malin, T., ... & Salmekangas, M. (2021). Pelillisuus. THL:n HYTE-toimintamalli -julkaisusarja.

Kuusisto, K. & Ekqvist, E. & Kallioma-Puha, L. (2021). Erityistä tukea tarvitsevat päihteitä ongelmallisesti käyttävät asiakkaat sosiaalityöntekijöiden tulkinnoissa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86 (2021):4.

Kääriäinen, A., & Julkunen, I., & Virokannas, E. (2015). Sosiaalialan käytäntöjen tutkiminen: Johdanto teemaan. *Janus*, Vol 23, Nro 2 (2015).

Laukkanen, P. (2020). *Pelit osallisuutta rakentamassa: Pelillisyyden mahdollisuudet sosiaalityössä* (Bachelor's thesis).

Lahtinen, J. K., & Pekkarinen, E. (2020). Yhteensointuvia ja epävireisiä kohtaamisia lastensuojelussa: Tutkimus osallisuudesta ja lastenkotien retkistä. *Yhteiskuntapolitiikka*.

Leppo, A. (2015). *Hauras ja haavoittuvainen toimija nyky-yhteiskunnassa*. Esitelmä populaarille yleisölle. Mielenterveysyhdistys Helmin luentotilaisuus, 30.9.2015, Lapinlahden sairaala.

Linnossuo, O. (2019). Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien soveltaminen sosiaalialalle tuo asiakkaita taiteen taikaan. *Talk-verkkolehti*, Hyve 5.4.2019.

Liukko, E. (2019). Erityistä tukea tarvitseva henkilö palvelujärjestelmässä. Haettu osoitteesta <https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2020/02/Eeva-Liukko-PAKUseminaari-181119-Jyv%C3%A4skyl%C3%A4.pdf>

Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., Patricia, S. J., & Chemtob, C. M. (2007). Art therapy for adolescents with posttraumatic stress disorder symptoms: A pilot study. *Art Therapy*, 24(4), 163-169.

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346> Luettu 15.10.2022.

More, T. A., Long, C., & Averill, J. R. (2003, April). Solitude, nature, and cities. In *Proceedings of the 2003 northeastern recreation research symposium* (Vol. 317, pp. 224-229).

Neubit. Neubit Biofeedback Chair. Haettu 24.11.2022 sivustolta [Biofeedback Chair - Neubit - The biofeedback company](#)

Nokio, H. & Salmijärvi, L. (2018). Kognitiivinen kuntoutus - yksi merkittävimmistä psykoosin hoitomuodoista. Haettu 24.11.2022 sivustolta [Kognitiivinen kuntoutus – yksi merkittävimmistä psykoosin hoitomuodoista | Sairaanhoidajat](#)

Nussbaum, M., & Sen, A. (Eds.). (1993). *The quality of life*. Clarendon Press.

Nussbaum, M. C. (1997). Capabilities and human rights. *Fordham L. Rev.*, 66, 273.

Nussbaum, M. C. (2006). Poverty and Human Functioning: Capabilities as fundamental entitlements. *Poverty and inequality, 1990*, 47-75.

Nussbaum, M. C. (2007). Capabilities as fundamental entitlements: Sen and social justice. In *Capabilities Equality* (pp. 54-80). Routledge.

Nussbaum, M. C. (2012). Who is the happy warrior? Philosophy, happiness research, and public policy. *International Review of Economics*, 59(4), 335-361.

Nussbaum, M. C. (2013). *Political emotions*. Harvard University Press.

Ojanen, M. (2008). *Can We Raise the Level of Happiness?* Teoksessa Pessi, A. B., Salmela, M. & Tissari, H. (toim.). *Happiness : Cognition, Experience, Language*. Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies, 2008. 41–58.

Pessi, A. B. (2008). *What Constitutes Experiences of Happiness and the Good Life?– Building a Novel Model on the Everyday Experiences*. Teoksessa Pessi, A. B., Salmela, M. & Tissari, H. (toim.). *Happiness : Cognition, Experience, Language*. Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies, 2008. 59–78.

Päijät-Sote. Kohdennettu hyvinvointikysely Päijät-Hämeen asukkaille.

Rozin, P. (2005). The meaning of food in our lives: a cross-cultural perspective on eating and well-being. *Journal of nutrition education and behavior*, 37, S107-S112.

Ryan, G., & Bernard, R. (2003) Techniques to identify themes. *Field methods* 15, no. 1 (2003): 85-109.

Saari, J. (2015). Huono-osaiset. *Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: *Gaudeamus*.

Saarinen, A., Kaikkonen, R., & Luoma, M-L. (2013). Mikä tekee kaupunkilaisen onnelliseksi? Esimerkkinä turkulaisten onnellisuuden selitystekijät. *Janus Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 21(3), 241–258 Luettu 17.11.2022 <https://journal.fi/janus/article/view/50703>

Sanders, C. K., & Scanlon, E. (2021). The digital divide is a human rights issue: Advancing social inclusion through social work advocacy. *Journal of Human Rights and Social Work*, 6(2), 130-143.

Socca. Kehittämisverkosto. Pelillisyyden ja leikillisyyden toimintatapoja. Haettu 3.1.2023 sivustolta [https://www.socca.fi/kehittamishankkeet\\_ja\\_verkostot/pelillisyyden\\_ja\\_leikillisyyden\\_toimintatapoja/pelitarina\\_sosiaalityon\\_menetelmana](https://www.socca.fi/kehittamishankkeet_ja_verkostot/pelillisyyden_ja_leikillisyyden_toimintatapoja/pelitarina_sosiaalityon_menetelmana)

Speranza, L., Pulcrano, S., Perrone-Capano, C., di Porzio, U., & Volpicelli, F. (2022). Music affects functional brain connectivity and is effective in the treatment of neurological disorders. *Reviews in the Neurosciences*.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. Moral Character. Haettu osoitteesta <https://plato.stanford.edu/entries/moral-character/>

Suojanen, I. (2017). Young professionals and the pursuit of happiness at work. Doctoral Thesis. The University of Edinburgh.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Esimerkkejä rakenteellisesta sosiaalityöstä. Haettu 8.10.2022 sivustolta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/esimerkkeja-rakenteellisesta-sosiaalityosta#:~:text=Rakenteellinen%20sosiaality%C3%B6%20tekee%20n%C3%A4kyv%C3%A4ksi%20sosiaalihuollon%20asiakkaiden%20ongelmia%2C%20tarpeita,ja%20puuttua%20sellaisiin%20rakenteisiin%20ja%20mekanismeihin%2C%20jotka%20aiheuttavat>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2021). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012#HTK> Luettu 24.9.2022.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim-lehti. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421> Luettu 23.11.2022.

Törrönen, M., & Heino, E. (2013). Vastavuoroisuus sosiaalityössä. *Vastavuoroiset ja voimaantumista tukevat käytännöt perhetyön kehittämisessä*, 15.

Ukk-instituutti (2022a). Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> Luettu 22.11.2022.

Ukk-instituutti (2022b). Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/> Luettu 22.11.2022.

Yeon, P.S., Jeon, J.Y., Jung, M.S., Min, G.M., Kim, G.Y., Han, K.M., Shin, M.J., Jo, S.H., Kim, J.G. and Shin, W.S. (2021). Effect of Forest Therapy on Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), p.12685.

Yhdistyneiden kansakuntien tiedotuskeskus. (2021). Suomi onnellisin neljättä kertaa peräkkäin. <https://unric.org/fi/suomi-onnellisin-neljatta-kertaa-perakkain> Luettu 17.11.2022.

Väärämäki, H. (2020). Elisa Aaltola: Ihmisen tuntematon ystävä. Helsingin Sanomat. <https://www.hs.fi/elama/art-2000007624618.html> Luettu 4.1.2023.

World Happiness Report. (2022). <https://worldhappiness.report/ed/2022/happiness-benevolence-and-trust-during-covid-19-and-beyond/#ranking-of-happiness-2019-2021> Luettu 17.11.2022.



# Liite 1, toimintaehdotukset. Ehdotuksia sisällöistä hyvinvointialueen palveluihin.

## Fysiologiset tarpeet

- Ruoka- ja ravitsemuskurssit
  - Marttojen ruuanlaittokurssit
  - Yhteistyö Wellamo-opiston kanssa
  - “Hyvää ja maukasta edullisesti” -ruuanlaittokurssi, “Kokkaa eineksistä ja puolivalmisteista”, Ruokaa hävikistä, “Kestävää vegaani- ja kasvisruokaa”
- Yhdessä kokkaaminen
- Ruokaa EU-ruokakassista. [Martat](#)
- Villiyrtti- ja sienikurssit ja -retket
- Ruokaturva ja -tietoisuus
- Food and discussion
  - Keskustelua ruuasta, ruuan äärellä (ruoka- ja tunnemuistot, ruoan historia...)

## **Terveys ja hyvinvointi**

- Yhteistyö sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten kanssa: tietoisuus (sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja-opiskelijat), terveystarkastukset (sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja-opiskelijat, ohjattu ryhmäkuntoliikunta (fysioterapiaopiskelijat), yksilöllinen kuntoneuvonta- ja valmennus (fysioterapiaopiskelijat)
- Virtuaalijumppa, yhdessä, ohjatusti ja säännöllisesti
- Digitaaliset liikuntapelit
- Liikuntalajikokeilut
- Uimahalli (virtuaalijumppa), talviuinti, kuntosali, frisbeegolf, ulkokuntosalit, keilaus, bochia, soveltava liikunta
- [Lahden kaupunki](#)

- Kävely, pyöräily, liikkuminen
- Yhteisöpyörä
- Hyvinvointi- ja terveysluennoille osallistuminen: etäyhteyksin tai paikan päällä, esimerkiksi Wellamolla maksuttomia luentoja
- Rentoutus ja stressinhallinta
  - Rentoutusmenetelmät, verkkomateriaali

### Mieli

### Oiva

- Yhteistyö oppilaitosten kanssa, ohjattu rentoutusharjoittelu
  - Unilentäjän ääniraita: [Yle](#)
  - Päiväunistudio, loikoile ja lepää
  - Runorentoutus. [Siskot ja Simot](#)
  - Meditaatio ja mielenhallinta
  - Kävelymeditaatio
  - Hymyjooga
  - Unipaja, unen merkitys hyvinvoinnille, unihygienia ja -ergonomia
  - [Mielenterveyden ensiapukurssi@](#)
  - Luonto- ja lähiliikuntaa: metsäkylpyjä, metsärentoutusta, luonto- ja metsäjoogaa, lumiloikoilua, talviuintia
- Laatikkoviljely, yhteisöllinen viljelypalsta
  - Osallistuminen yhteisöllisiin hyväntekeväisyyspauksiin
    - SPR-nälkäpäiväkeräys, [joulupostia ikäihmisille](#), [Siskot ja Simot](#)
    - Kiertotalous ja kierrätystaidot, osallistavin menetelmin

## **Turvallisuuden tarpeet**

- Säännöllinen arkitoiminta, viikko-ohjelma, toiminnan vuosikello: säännöllisyys luo turvaa
- Bujoiilu: oma ajanhallinta- ja -käyttö
- Tietoiskut turvallisuudesta, opiskelijoiden tai ammattilaisten pitäminä.
- Osallistuminen 112-päivän tapahtumiin
- Paloturvallisuuskoulutus, ensiaputaidot
- Internet-turvallisuus
- Some-turva ja some-turvatietoisuus
  - Tiedonhankinta, tiedontarpeet, asiantuntijavierailut, itse tuotettu ja luovasti rakennettu materiaali
  - Somevuorovaikutustaidot
  - Äly-turva ja tekoälytaidot
  - Digi- ja sometaidot: mikä on totta ja mikä harhaa?
  - [Mediakasvatusseuran verkkokurssit ohjaajille](#): Fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi digitaalisessa arjessa, Sosiaalinen hyvinvointi digitaalisessa arjessa, Kriittinen medialukutaito digitaalisessa arjessa.
- Raha ja kulutustaidot
- Toimintapaikan positiivinen kulttuuri + säännöt
- Raja- ja jämäkkyyskoulutus
- Toiminnan selkeys ja suunta

## **Sosiaaliset tarpeet**

- Yhteisön selkeät ja positiiviset toimintatavat ja kulttuuri
- Esittäytyminen versus anonymiteetti
- Suunta versus vapaasti vellovat ryhmät
- Sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoitteluryhmät

- Sosiaaliset taidot
  - Ystävyyshaidot
  - Yksinolemisen taidot
  - Parisuhteet, perhesuhteet – tukeminen
- Ystäväpäivä, kutsu ystäväsi mukaan: ystävydestä keskustelu
- Yksinäisyystyö
- Yksinäisyystehtäväkirja: [Helsinki Missio](#)
- Yhteiset juhlat ja traditiot, juhlapyhien valmistelu yhdessä, juhlat ja niiden merkitykseen yksilölle ja yhteisölle
- Yhteisön yhteisökokoukset, Erätauko-menetelmän käyttö, Lego Serious Play
- Itsetunto-työpajat
- Erilaisia luovia harjoitteita ja tietoa itsetunnosta
- Onnellisuus-workshop
- Valokuvapaja/kännykkäkuvapaja: mikä tekee sinut onnelliseksi? Onnelliseksi tekevien asioiden tarkempi selvittäminen ja kuuntelu (Suojanen/2017)
  - Onnellisuus-iltapäivät: keskustelua onnellisuuden ympärillä ja teemoista, kiitollisuus
- Osallistuminen yhdessä paikallisiin tapahtumiin ja avoimiin tilaisuuksiin
- [Lahden kirjaston tarjoama ohjelma](#)
- Some-aidot (Facebook, Instagram ynnä muut),
- Yhteisen somesivun päivitys, somen vuosikello ja teemat
- Verkkopohjaisten toimintojen käyttö toiminnan suunnitteluun
- Podcast-kuuntelu + keskustelu (esimerkiksi Ylen podcast-ohjelmat)
- Äänikirjat, yhdessä kuunteleminen
- Pop-up -kirjallisuuspiiri (keskustelua lyhyistä tarinoista)
- Harrastuskokeilut

- harrastusten tuominen tiloihin, yhteistyö Wellamo-opiston kanssa
  - tuunauspajat, vanhasta ja kuluneesta uutta
- Viherpeukalot-ryhmä
- Yhdessä hoidettava viherseinämä tai -piha, kaktus- tai ruukkupuutarha
- Lemmikkitoiminta, kaverikoira, eläinvierailut
- Yhdessä hoidettava lemmikki, yhteistyö eläinsuojeluyhdistysten kanssa, esim. Päijät-Hämeen eläinsuojeluyhdistys Phesy
- Cafe & Learnin Cafe: keskustelua määritellystä aiheesta Learnin Cafe menetelmän avulla
- Taidepaja: valokuvaus, maalaus, piirustus, grafiikka, bricolage, muovailu, digitaide
- Yhteisötaide esimerkiksi kierrätysmateriaalista
- Kukkien sidonta, kranssit
- [Green Care -toiminta](https://www.gcfinland.fi/). <https://www.gcfinland.fi/>
- Ekologinen toiminta, ympäristötietous -projekti, ilmastonmuutos-keskustelut, luontoaiheisiin (maksuttomiin) koulutuksiin osallistuminen yhdessä
- Ympäristö- ja kierrätystietoisuus
- Pelilliset menetelmät, mm. PRO SOS -hanke, Pelaten osalliseksi -hanke
- Omakuva N.Y.T -ryhmämallityöskentely
- Pelillinen sosiaalinen kuntoutus
- Yhteinen pelaaminen ja pelit (myös virtuaaliset)
- Yhteisöpalapelit, yhteistyöpelit, yhdessä pelaaminen / sosiaalinen vuorovaikutus
- Legot ja muut yhdessä rakenneltavat
- Yhteiskuntataidot ja tiedot
- Yhteiskunnallinen keskustelu, mielipidekirjoitukset, kokoustaidot
- Vierailut kunnanvaltuustossa. Edustajien tapaaminen

- Yhteisölle tärkeän asian edistäminen
- OmaLahti, osallistuva budjetointi

### **Arvonannon tarpeet**

- Huomaa hyvä -toiminnan soveltaminen toimintaympäristöön
- Turvataidot: kehon rajat
- Itsekunnioitus - työpaja
- Kehopositiivisuuskurssi/tietoiskut

### **Itsensä toteuttamisen tarpeet**

- Virtuaali- ja verkkomatkaile (Google Maps -matkat, virtuaalimatkat)
- Virtuaalinen rekka-ajosimulaattori (Truck Simulator)
- [Korvan kunto-ohjelma](#). Helsingin kaupunginorkesteri
- Konsertit, taidemuseot, museot, “museokortti-ryhmä”
- Verkkokonsertit, verkkotaidemuseot, verkkomuseot
- Maksuttomat verkko-opinnot: Mooc-opinnot
- Musiikki
- Yhdessä musisointi ja laulaminen, karaoke, soitintaidot, konsertit, keikat, muusikkovierailut, musiikin kuuntelu, levyraati, paikan Spotify-lista, kirjaston musiikkipalvelut
- Unelmapaja – Hetki unelmille ja haaveille
- Tulevaisuus -suunnitelmat
- Aarrekarttatyöskentely
- Kotikaupunki ja lähialuematkaile, bussilla tai lähijunalla reissuun, kaupunkiluonnon mahdollisuudet
- Vapaa-aika Lahdessa: [Lahti](#)
- Hengellisyys ja henkisyys

Ideoinnin tukena on käytetty:

GreenCare Finland. (2022). <https://www.gcfinland.fi/greencarelab/palvelukuvaukset/> Luettu 29.11.2022.

Dufva, M. (2022). Heikot signaalit. <https://www.sitra.fi/julkaisut/heikot-signaalit-2022/#esipuhe> Luettu 29.11.2022.

Sitra. (2021). Vuoden 2022 puheenaiheet, yllätykset ja mahdollisuudet. <https://www.sitra.fi/blogit/vuoden-2022-puheenaiheet-yllatykset-ja-mahdollisuudet/> Luettu 29.11.2022.